

# MARCHA NÓRDICA

## INICIACIÓN

Desde su concepción en la década de los años 30 del siglo pasado, la Marcha Nórdica no ha hecho más que ganar adeptos, por su sencillez, naturalidad y eficacia con independencia de la edad, el género o la condición física



## ESCUELA CANARIA DE MONTAÑA

### Objetivos

- Dar a conocer la naturaleza de la Marcha Nórdica
- Conocer las bases del movimiento de la Marcha Nórdica
- Valorar y practicar la técnica entendiendo las funciones y objetivos de los ejercicios
- Conocer y aplicar la técnica de manera que permita una buena lectura corporal
- Entender y aplicar un trabajo de actividad física basado en bastones como implemento principal, dirigido a todos los colectivos.



# ¿A quién va dirigido?

- Al colectivo de deportistas federados con licencia FECAMON en vigor, siendo igualmente válida cualquier otra licencia FEDME.
- A cualquier persona interesada con un mínimo de condición física

## Plazas

Máximo 12 alumnos  
Mínimo 8 alumnos

## Estructura del Curso

Duración de 8 horas.  
Las jornadas pueden ser en formato de día completo o 2 jornadas de 4 horas cada día.

## Contenidos

Genéricos:

- Origen de la Marcha Nórdica.
- Beneficios de la Marcha Nórdica.
- Equipamiento necesario para la Marcha Nórdica.
- Técnica de la Marcha Nórdica.

Específicos:

- Historia de la Marcha Nórdica
- Beneficios fisiológicos, sociales y emocionales de la Marcha Nórdica
- Prevención y salud

- Medidas y materiales de los bastones de Marcha Nórdica
- Equipamiento necesario para la práctica de la Marcha Nórdica
- Técnica básica
- Errores comunes en la práctica de la Marcha Nórdica
- Calentamiento y estiramiento específico con bastones
- Alimentación e hidratación en la Marcha Nórdica

## Material necesario

- Ropa deportiva cómoda adecuada a la meteorología de la jornada
- Calzado adecuado y cómodo para andar por ámbito urbano y senderos sencillos
- Pequeña mochila o riñonera
- Bolsa de hidratación, cantimplora, botella reutilizable ...
- Alimento ligero tipo pieza de fruta, frutos secos, barritas ...
- Elementos de protección solar: Cremas, gorra, gafas ...



## Docentes

Técnico FECAMON  
de Marcha Nórdica



## Metodología

El desarrollo del curso está diseñado con un contenido teórico y otro práctico. El modelo cuenta con una serie de comunicaciones y audiovisuales donde el alumnado tomará referencias teóricas para una posterior aplicación práctica, facilitando la asimilación de los contenidos y su vivencia práctica.

## Precios

Deportistas Federados FECAMON 2020	30€
Deportistas Federados en otras Federaciones de Montaña	30€
Alumno no federado	37€*
Incluye el préstamo de bastones	
*El incremento va destinado a la tramitación del seguro federativo por las 2 jornadas del Curso	



## Certificación

A la clausura del curso el alumnado que haya completado el 80% de los contenidos se propondrá para la obtención del certificado de iniciación en Marcha Nórdica homologado por la Escuela Canaria de Montaña (ECM)

“  
EL GUSANILLO  
DEL NORDIC  
WALKING YA ME  
HABÍA PICADO  
”  
Imagen FEDME

