

CURSO
ENTRENADOR/A o MONITOR/A DE MARCHA NÓRDICA
NIVEL 1 DE LA EMF/FVM



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

CURSO "ENTRENADOR/A o MONITOR/A DE MARCHA NÓRDICA NIVEL 1 DE LA EMF/FVM"

Federación Vasca de Montaña

26 de junio – 15 de noviembre de 2020

Modalidad online

500 € FEDME y 450 € EMF/FVM

La formación de Entrenador/Monitor de Marcha Nórdica NIVEL 1, está oficialmente reglada y publicada en Boletín Oficial del Estado -A-2018-700 Núm. 17 de viernes 19 de enero de 2018 Sec. III. Pág. 7557. Resolución de 10 de enero de 2018, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se establece el plan formativo de la especialidad deportiva de Marcha Nórdica.

<https://www.boe.es/boe/dias/2018/01/19/pdfs/BOE-A-2018-700.pdf>

Esta formación la imparten exclusivamente las Escuelas de Formación de las Federaciones Autonómicas.

Debido a la situación excepcional derivada del COVID-19 la formación se ofrece en modalidad online. Esta situación está regulada por la Orden EFP/361/2020, de 21 de abril, por la que se adoptan medidas excepcionales en materia de flexibilización de las enseñanzas de Formación Profesional del Sistema Educativo y de las enseñanzas de Régimen Especial.

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/kirol_eskola_araudia/es_def/BOE-A-2020-4575.pdf

Distribución de horas

	Horas	Fechas
Bloque específico	85	26 junio – 4 septiembre 2020
Bloque común	60	15 septiembre – 15 noviembre de 2020
Prácticas	150	15 noviembre 2020 - 15 noviembre 2022

¿Qué competencias me otorga el título oficial de Entrenador/Monitor de Marcha Nórdica?

Las competencias profesionales con las que se autoriza a los titulados son las de: Formación de deportistas en la modalidad de Marcha Nórdica en todos sus aspectos instruyéndoles en los fundamentos de la Marcha Nórdica, datos históricos, material y sus características, beneficios de la práctica de la marcha nórdica.



CURSO
ENTRENADOR/A o MONITOR/A DE MARCHA NÓRDICA
NIVEL 1 DE LA EMF/FVM



Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva en Marcha Nórdica. Dirigir al deportista de Marcha Nórdica en actividades de iniciación deportiva.

Instrucción en la técnica adecuada de la Marcha Nórdica, patrón de marcha, el uso activo de los bastones, adaptaciones técnicas según el tipo de terreno, etc.

Conducción de deportistas en actividades de Marcha Nórdica por itinerarios de baja dificultad en entorno natural, urbano y semiurbano, del tipo: parques urbanos o semiurbanos, o senderos de montaña de baja dificultad.

En cualquier caso, se entiende que en todo momento se requiere que tanto el monitor/entrenador como los participantes deben utilizar durante la actividad el material específico para la práctica de la Marcha Nórdica. Así como el necesario para mantener la seguridad dependiendo del lugar al aire libre donde se realice la actividad (urbano, semiurbano o montaña).

Requisitos de acceso:

Para acceder al curso de técnico de nivel I de marcha nórdica será necesario tener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria o equivalente a efectos académicos.

Además de los estipulados en el BOE:

(<https://www.boe.es/boe/dias/2018/01/19/pdfs/BOE-A-2018-700.pdf>)

Será preciso estar federado en Montaña bien a través de la Federación Autónoma del País Vasco o cualquier otra comunidad de las que están recogidas en FEDME.

Calendario:

2020			Horario
Bloque Común			
15 Junio - 25 Junio	Inscripciones		
26 Junio	Comienzo del curso. Clases online	Viernes	9:00-14:00 y 16:00-19:00
27 Junio	Clases online	Sábado	9:00-14:00 y 16:00-19:00
28 Junio	Clases online	Domingo	9:00 - 14:00
10 Julio	Clases online	Viernes	9:00-14:00 y 16:00-19:00
11 Julio	Clases online	Sábado	9:00-14:00 y 16:00-19:00



CURSO
ENTRENADOR/A o MONITOR/A DE MARCHA NÓRDICA
NIVEL 1 DE LA EMF/FVM



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

12 Julio	Clases online	Domingo	9:00 - 14:00
3 Septiembre	Fecha límite de entrega de trabajos	Jueves	
4 Septiembre	Examen online	Viernes	16:00
19 Septiembre	Prueba presencial en Vitoria-Gasteiz	Sábado	11:00

Bloque Específico			
15 Septiembre – 15 Noviembre	Online		

Precio de la formación:

Total:

- 500 € FEDME
- 450 € EMF/FVM

Convalidaciones

Regulado en el BOE

<https://www.boe.es/boe/dias/2018/01/19/pdfs/BOE-A-2018-700.pdf>

Tras la inscripción se indicará el procedimiento para solicitar las convalidaciones.

Inscripciones

<https://emf.eus>



PLAN FORMATIVO DE MARCHA NÓRDICA. NIVEL I. ÁREAS DEL BLOQUE ESPECÍFICO

Nivel I. Áreas del bloque específico	Horas
Área 1. Fundamentos de la marcha nórdica.	10
Área 2. Formación técnica y metodología de la enseñanza de la marcha nórdica	15
Área 3. Conducción en actividades de marcha nórdica.	40
Área 4. Medio físico y humano	15
Área 5. La marcha nórdica a nivel federativo. Los eventos de promoción deportiva de marcha nórdica	5
Total horas	85

1. Área 1: Fundamentos de la Marcha Nórdica

Objetivos formativos:

- Describir la historia de la Marcha Nórdica.
- Identificar los elementos distintivos de la Marcha Nórdica.
- Describir el material necesario para la práctica deportiva de esta especialidad deportiva.
- Conocer las características del material para llevar a cabo la Marcha Nórdica, y aplicar los procedimientos para el mantenimiento del mismo.
- Conocer los beneficios de la práctica de la marcha nórdica mediante una técnica correcta.

Contenidos:

- Definición e historia.
- Elementos distintivos de la Marcha Nórdica.
 - El bastón de trekking versus el bastón de marcha nórdica.
 - El factor equilibrio versus impulso constante de los bastones.
- Material, ropa, calzado y complementos.
- Bastones.
 - Características, tipos y materiales.
 - Medidas – longitud del bastón.



- c) Partes del bastón: empuñadura, dragonera, caña, punta y pad.
5. Supervisión y mantenimiento del material para la realización de la marcha nórdica.
6. Beneficios de la Marcha Nórdica. Musculoesqueléticos.
- a) Cardiovasculares y respiratorios.
- b) Metabólicos.
- c) Psicosociales.
- d) Activos de salud de nuestro entorno para la práctica de la Marcha Nórdica.

2. Área 2: Formación técnica y metodología de la enseñanza de la Marcha Nórdica

Objetivos formativos.

– Conocer las diferentes técnicas de realización de la marcha nórdica y sus principales diferencias y aplicaciones.

Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva en Marcha Nórdica.

- Concretar la sesión de iniciación a la Marcha Nórdica a partir de la programación de referencia.
- Describir los elementos y organización de la programación.
- Dirigir a los deportistas en sesiones de iniciación a la Marcha Nórdica.
- Describir y aplicar procedimientos de evaluación y control de la técnica.
- Elaborar (adaptando) secuencias de aprendizaje.

Contenidos:

1. Las técnicas actuales de la Marcha Nórdica.
- a) Postura.
- b) Paso.
- c) Patrón de marcha.
- d) Uso activo de los bastones.
- e) Técnica de subida y bajada.



- f) Adaptaciones técnicas según terreno.
- g) Técnicas y concepciones de Marcha Nórdica.
- 2. Métodos que se aplican a la enseñanza de la Marcha Nórdica.
- 3. Bases curriculares de mínimos comunes de las formaciones para deportistas de marcha nórdica (Escuela Española de Alta Montaña). Contenidos de un curso de iniciación a la marcha nórdica.
- 4. Programación de una sesión de iniciación a la Marcha Nórdica: elementos y organización de la sesión. Adaptación de secuencias de aprendizaje.
- 5. Monitorización y análisis del aprendizaje y la práctica de la Marcha Nórdica.

3. Área 3: Conducción en actividades de marcha nórdica

Objetivos formativos:

- Conducir a deportistas por itinerarios de marcha nórdica de baja dificultad, aplicando procedimientos de control, y comunicación según las características del grupo.
- Colaborar en la prestación de socorro en montaña, describiendo la organización del mismo y aplicando protocolos de actuación en caso de accidente o desaparición.
- Seleccionar y concretar itinerarios de marcha nórdica de baja dificultad describiendo los criterios organizativos, y la información previa necesaria.
- Selecciona las normativas de aplicación en las actividades realizadas en terrenos de baja montaña, analizando la documentación correspondiente que afecta a las rutas y actividades en los programas, eventos y ofertas propias del senderismo.

Contenidos:

- 1. Metodología del guiado y conducción en montaña. Técnicas grupales. Conciliación y gestión de conflictos. Inteligencia emocional.
- 2. Comunicaciones en montaña:
 - a) Conceptos básicos.
 - b) Telefonía móvil, PMRs y APP.
 - c) Gestión de los equipos de comunicación.
 - d) Protocolos y árboles de transmisión de la información.





3. Procedimientos en la gestión de grupos en el medio natural:
 - a) Reglas del guiado de deportistas de marcha nórdica.
 - b) Organización de las salidas.
 - c) Intensidades y ritmos de marcha.
 - d) Hidratación y comida para los recorridos.
 - e) Peculiaridades del terreno de guiado en marcha nórdica.
 - f) Procedimiento de toma de decisiones.
4. Gestión del riesgo en las actividades grupales de marcha nórdica.
 - a) Evaluación e identificación de los peligros.
 - b) La petición de ayuda en zonas aisladas: Protocolo de información esencial.
 - c) Señales internacionales de socorro.
5. Rescate profesional de montaña. Tareas y seguridad en rescates con helicóptero:
 - a) Optimización de la zona de aterrizaje.
 - b) Control del grupo durante el rescate.
6. Autorrescate y evacuación de los grupos:
 - a) Procedimientos generales de actuación.
 - b) Adecuación del tipo de rescate a la situación / grupo.
 - c) Acciones potencialmente perjudiciales en la práctica de actividades de marcha nórdica.
7. Tipología de los senderos de baja montaña:
 - a) Itinerarios de gran recorrido (GR).
 - b) Itinerarios de pequeño recorrido (PR).
 - c) Itinerarios locales (SL).
 - d) Itinerarios periurbanos.
8. Baremación de la dificultad de los itinerarios de marcha nórdica.





- a) Los circuitos de marcha nórdica:
 - b) Tipología de los circuitos.
 - c) Uso de los circuitos marcados para el técnico de marcha nórdica.
9. Organización y dirección de actividades de Marcha Nórdica.
 - a) Elección de itinerarios y actividades. Criterios.
 - b) Elección de los recursos materiales y humanos para su desarrollo.
 - c) Elaboración de fichas de itinerarios.
 - d) Información a los deportistas de aspectos relevantes de la actividad:
 - i. Duración.
 - ii. Dificultad.
 - iii. Perfil del recorrido.
 - iv. Material necesario.
 - v. Punto de encuentro.
 - vi. Características del recorrido.
 - vii. Principales puntos de interés.
 - viii. Normativas vinculantes.
 - ix. Solicitud de permisos.
10. Actividades recreativas en circuitos de marcha nórdica.
 - a) La planificación en la realización de la actividad:
 - i. Recogida de la información previa.
 - ii. Uso efectivo de la información.
 11. Legislación de utilización y diseño de itinerarios de marcha nórdica.
 - a) Regulación de actividades deportivas en espacios naturales protegidos.
 - b) Procedimientos de uso y conservación de los entornos naturales protegidos.
 12. Gestión de seguros. RC y accidentes.





13. Marcaje y pautas de orientación.

- a) Los mapas. Cartografía.
- b) La brújula, altímetro y GPS.
- c) Orientación de montaña básica.
- d) Estrategias para una orientación eficiente.

4. Área 4: Medio físico y humano

Objetivos formativos:

- Informar de las características ambientales de los itinerarios de marcha nórdica, identificando y describiendo la estructura física y las características de los mismos, y de los valores medio ambientales del entorno natural.
- Informar de las características del recorrido de marcha nórdica.
- Interpretar y valorar la información meteorológica, caracterizando los signos naturales, y utilizando los sistemas de información adecuados.

Contenidos:

1. Entorno natural y semiurbano de los circuitos de marcha nórdica.
2. El paisaje de baja montaña y periurbano como medio de interpretación deportiva.
3. La Educación ambiental aplicada a las actividades de Marcha Nórdica.
4. La meteorología. Interpretación de su acción sobre el terreno.
5. Meteorología, terreno y grupo, como factores de actualización de las actividades de marcha nórdica.
6. La atmósfera: composición y estructura.
7. Factores de riesgo atmosféricos. Minimización de sus consecuencias.
8. Fuentes de predicción meteorológicas.

5. Área 5: La Marcha Nórdica a nivel federativo. Los eventos de promoción deportiva de Marcha Nórdica



Objetivos formativos:

- Comprender el panorama federativo de la marcha Nórdica.
- Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos de una competición de Marcha Nórdica.
- Analizar las características del reglamento de competición de Marcha Nórdica y los procesos de inscripción.
- Valorar el comportamiento técnico-táctico más adecuado.

Contenidos:

1. La Marcha Nórdica en el ámbito federativo. Situación actual.
2. Historia y trayectoria de la competición en Marcha Nórdica. Panorama nacional e internacional.
3. La organización de eventos de iniciación a la Marcha Nórdica.
4. Reglamento de competición nacional de Marcha Nórdica.
5. Técnicas y tácticas más adecuadas a tener en cuenta en los eventos de marcha nórdica.

Periodo de prácticas

Objetivos formativos:

- Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizaje alcanzados respecto de la técnica y de la enseñanza de la marcha nórdica.
- Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente respecto de la Marcha Nórdica.
- Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados.
- Colaborar en el desarrollo de las actividades y otros eventos de iniciación deportiva en Marcha Nórdica.
- Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva en Marcha Nórdica.
- Dirigir al deportista de Marcha Nórdica en actividades de iniciación deportiva.



CURSO

ENTRENADOR/A o MONITOR/A DE MARCHA NÓRDICA

NIVEL 1 DE LA EMF/FVM



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

- Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en las tareas de acompañamiento, enseñanza y conducción de deportistas asignadas.
- Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y de trabajo en equipo.

Actividades:

- Supervisión del estado y funcionamiento del material para la realización de marcha nórdica.
- Preparación de la sesión de enseñanza de Marcha Nórdica.
- Realización de una sesión de iniciación o bautizo a la Marcha Nórdica.
- Preparación de una salida en grupo de Marcha Nórdica.
- Realización de una salida con un grupo de una hora de duración.
- Preparación de un curso de iniciación a la Marcha Nórdica.
- Realización de un curso de iniciación a la Marcha Nórdica.
- Aplicación de los primeros auxilios en un supuesto práctico.
- Atención a los alumnos; recibiendo, informando, orientando y despidiendo.

CONTENIDOS DEL BLOQUE COMÚN

El bloque común tiene carácter oficial y coincidente con el de las enseñanzas regladas de régimen especial. La superación de este bloque tiene validez para cualquier modalidad que se curse en su respectivo nivel.

Los contenidos mínimos del bloque vienen establecidos en los reales decretos que desarrollan las enseñanzas regladas de régimen especial y completado por los currículos de las respectivas Administraciones educativas de las Comunidades Autónomas.

