

I CURSO DE INTRUCTOR DE MARCHA NÓRDICA MURCIA



FECHAS Y AULAS

- Todas las sesiones en aula se desarrollarán en el local de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia. El www.fmrm.net (federación-localización), tenéis un plano de la ubicación de la sede de la Federación).
- Los ponentes de los bloques con prácticas en la naturaleza informarán a los alumnos sobre los lugares concretos donde se desarrollarán las salidas y prácticas.

HORARIO:

TEORÍA:

Las clases teóricas se van a desarrollar de LUNES a VIERNES en horario de 19:00 a 21:00, tanto la modalidad presencial como los bloques on-line.

PRÁCTICA:

Las prácticas del curso se desarrollarán en el horario de la Escuela de Tecnificación, cursos de Iniciación o perfeccionamiento, Deporte Escolar o gestión de pruebas oficiales (COMITÉ).

INICIO DEL CURSO: jueves 15 de septiembre de 2022.

OBJETIVOS DEL CURSO

Dotar a los participantes de los recursos necesarios de Instructor de Marcha Nórdica y transmitirles los conocimientos necesarios para desarrollar sus competencias en el ámbito de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia y de sus respectivos clubes, comités y escuelas.

MARCHA NÓRDICA EN LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTE DE MONTAÑA Y ESCALADA

La Marcha Nórdica consiste en andar con bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar.

La Marcha Nórdica ofrece una manera sencilla, natural y muy eficaz de mejorar la propia condición física y tonificar la musculatura, independientemente de la edad, el género y la preparación física del practicante.

INSTRUCTOR DE MARCHA NÓRDICA EN LA FMRM

Organizar y dirigir actividades de marcha nórdica, entendido como tránsito por senderos homologados o balizados (Senderos Locales, Senderos de Pequeño Recorrido, Sendero de Gran Recorrido). También itinerarios que discurra en todo momento por viales de comunicación (carretera, carriles, pistas), circulables a vehículos, y caminos o sendas peatonales, siempre y cuando sean anchas, continuas y definidas. No se consideran tales, senderos estrechos o poco definidos de montaña, trazas o rastros, discontinuos de paso, ni los tramos de monte o campo a través.

Organizar sesiones de tecnificación de marcha nórdica en ámbito federativo, así como dirigir y gestionar procesos dentro de los comités de marcha nórdica y/o deporte escolar.

Quedan fuera de su ámbito de actuación o competencias, organizar actividades de montaña o ascensiones a cumbres, que supongan transitar recorridos por campo o monte a través. Se excluye también de su ámbito de actuación o competencia, los terrenos nevados o glaciares y actividades que necesiten para su progresión o aseguramiento, cuerdas, técnicas y materiales específicos de escalada, como: alpinismo, escalada deportiva y clásica, "rápel", ascensos por cuerdas, "vías Ferratas", descensos de barrancos. También el esquí de montaña.

Nº DE PARTICIPANTES /PROFESORADO

- Número máximo de participantes: 15 alumnos.
- Profesorado: especialistas/técnicos en la materia e Instructores de Montañismo de la Escuela Murciana de Actividades de Montaña de la FMRM.

CUOTA POR ALUMNO

- **250 euros federados en FMRM/FEDME.** Curso Subvencionado por la FMRM.

INCLUYE

- Prácticas con Instructores de Marcha Nórdica EMA/FMRM/TÉCNICOS.
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: Bastones
- Apuntes objeto de examen y materiales de consulta de todos los bloques o materias del currículo.
- Diploma FMRM del título federativo obtenido.
- Gestión de programa Kinovea®
- Gestión de mapas digitales y dispositivos de GPS
- Materiales necesarios para la práctica de Primeros Auxilios

NO INCLUYE

- Gastos por desplazamientos a los lugares de prácticas.
- Los desplazamientos a los lugares de prácticas se realizarán agrupándose en vehículos particulares.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO EN LAS PRÁCTICAS

- Ropa deportiva adecuada a la época del año.
- Comida y Agua.
- Mochila de hidratación
- Zapatillas de correr por montaña.
- Gorra de protección solar.
- Es conveniente llevar el teléfono móvil con suficiente carga para cualquier eventualidad.
- GPS de muñeca y guantes cortos para los bastones.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro cubra la modalidad deportiva del curso.

- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmr.net/intranet>.
- La fecha de inscripción finaliza cinco días antes del inicio del curso o completar.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La EMA podrá suspender/aplazar las prácticas del curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.



CARGA LECTIVA. DURACIÓN DEL CURSO

BLOQUE GENERAL 30H

- Estructura Federativa.
- Legislación y Responsabilidad Civil.
- Material específico.
- Conocimiento del medio. Medio Ambiente.
- Meteorología en Montaña.
- Primeros Auxilios.
- Seguridad en Montaña.
- Metodología de la enseñanza. Dinámicas de grupo.
- Ejercicio Físico. Higiene Deportiva. Desarrollo de las capacidades físicas básicas.

BLOQUE ESPECÍFICO 40H

- Marcha Nórdica Competitiva.
- Errores comunes en competición.
- Arbitraje federativo y claves técnicas.
- Análisis técnico de la Marcha Nórdica.
- Lesiones específicas de la Marcha Nórdica.
- Didáctica de la Marcha Nórdica.
- Conducción de grupos de Marcha Nórdica.

BLOQUE DE PRÁCTICAS 80H

- Escuela Tecnificación/Deporte Escolar/Cursos Formativos/Competiciones/Comité

EVALUACIÓN Y REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO

- Es necesario la asistencia en las horas presenciales del curso salvo las de naturaleza tutorial o no asistenciales. La ausencia del 25% de las horas, sin justificación, dará paso a la anulación de la matrícula del alumno/a. No obstante, podrán establecerse horas adicionales de recuperación o trabajo tutorial, de acuerdo con los profesores encargados del módulo, por causas de ausencia justificadas.
- Es obligatorio presentar individualmente por cada alumno las **Fichas de Evaluación o Fichas de Prácticas** que en determinados módulos establezca el profesor, como consecuencia de actividad docente y los cuestionarios de evaluación continua.
- Todos los alumnos deberán superar la **evaluación final del curso** (prueba objetiva final o examen) que se desarrollará y evaluará por un evaluador nombrado por el Director EMA, de entre el profesorado EMA que haya impartido cursos FMRM-EMA de la especialidad. La evaluación o examen final se limitará solo a los **CONTENIDOS MÍNIMOS** que la EMA tiene establecidos para la titulación de “Instructor de Marcha Nórdica”. La **calificación** será numérica (nota de 1 a 10), más la expresión de **apto** para los alumnos que han obtenido nota (5, 6, 7, 8, 9, 10), o no apto para las notas de (1, 2, 3, 4).
- Se deberá superar un **examen práctico** supervisado por los Instructores que han realizado el curso. La calificación será de **Apto o No Apto**.
- Los alumnos que obtengan la calificación de no aptos, siempre que hayan completado la asistencia necesaria, tendrán derecho a un examen de recuperación. De no superar este examen, el alumno no apto, podrá comparecer directamente, previa notificación a la FMRM, a los exámenes que se establezcan en el futuro para otras convocatorias de la titulación en la que resultó no apto. Debiendo atenerse en este caso, a los contenidos a evaluar en la última convocatoria.
- La obtención del título se alcanza con la **calificación de apto y una vez que sean acreditados ante la FMRM, los currículos deportivos y prácticas o cuestionarios establecidos** en los reglamentos EMA y esta convocatoria para los Instructores de Marcha Nórdica.

- **Currículum deportivo a presentar en FMRM con posterioridad a la terminación del curso:**
 - 10 sesiones dirigidas de tecnificación de MN.
 - 1 curso de Iniciación a la MN.
 - 1 organización de Prueba Oficial Federativa.
 - 1 clase de Deporte Escolar

LA PRESENTACIÓN DE CURRÍCULUM O HISTORIAL DEPORTIVO, deberá contener:

- a) Los datos de identidad y firma del solicitante.
- b) Fecha de actividad.
- c) Identidad de compañeros, profesores o testigos.
- d) Localización de la actividad y gestión de la misma.

En su defecto, se debe aportar cualquier otro dato o medio que permitan la confirmación inequívoca de las actividades realizadas.

- e) Acompañar certificado del club adscrito a la FMRM o FEDME, con firma del Presidente y Secretario, donde den fe de la autenticidad de la declaración aportada por el solicitante.

PROGRAMA-CURRÍCULO: A) MÓDULOS DE EXAMEN. B) MÓDULOS DE CONSULTA

1. El programa o **CURRÍCULO** está integrado por todos los módulos o materias (contenidos) que se impartirán durante el curso, de los cuales uno son objeto de examen y otros no.
2. Dentro del currículum se determinan dos tipos de módulos a efectos de examen final:
 - A. Los módulos o materias **QUE SERÁN OBJETO DE EXAMEN** o prueba objetiva final mediante prueba escrita, que se reseñan en el contenido del curso.
 - B. Los módulos o materias **DE CONSULTA QUE NO SERÁN OBJETO DE EXAMEN** o prueba escrita final que van destacados por parte de los profesores/as como material complementario. Estos módulos o materias no objeto de examen se superan y evalúan con la ASISTENCIA o la PRESENTACIÓN DE FICHAS o trabajos establecidos por el profesor del área.

3. PREGUNTAS DE EXAMEN reiteramos que solo serán objeto de examen o prueba objetiva final los “CONTENIDO MÍNIMOS DE INSTRUCTOR DE MARCHA NÓRDICA” antes mencionados.

MÁS INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.
fmrmm@fmrmm.net – Tlf. 968 340 270

Comité de Marcha Nórdica FMRM
marchanordica@fmrmm.net
628236285