

BLOQUE DE FORMACIÓN ESPECÍFICO

MARCHA NÓRDICA

2025



ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO

BLOQUE DE FORMACIÓN ESPECÍFICO

MONITOR MARCHA NÓRDICA

PRESENTACIÓN

La FAM tiene por objeto la promoción y desarrollo de los deportes de montaña en Aragón, en las modalidades y especialidades recogidas en sus estatutos, siendo la MARCHA NÓRDICA una de esas especialidades.

La acreditación de Monitor de Marcha Nórdica (Bloque Formación General + Bloque Específico) acredita que su titular posee las siguientes competencias:

- Programar y efectuar la enseñanza de la técnica y la táctica de la Marcha Nórdica, dentro de los niveles de dificultad y seguridad establecidos en su competencia, con el fin de alcanzar el objetivo deportivo propuesto.
- Dirigir y entrenar a deportistas y equipos durante su participación en competiciones de Marcha Nórdica.
- Programar, efectuar la enseñanza y organizar actividades ligadas a la práctica la Marcha Nórdica.
- El cumplimiento de las instrucciones generales emitidas por el responsable de la entidad deportiva.

OBJETIVOS DEL CURSO

Formar a monitores y monitoras EAM en el Bloque Específico de Marcha Nórdica para que, junto con la acreditación del Bloque Formación General, puedan desarrollar las actividades propias de esta acreditación.

Tal y como se recoge en el artículo 12 del reglamento de la EAM, la emisión de estos títulos otorga una competencia técnica y docente, de carácter benévolo, dentro del marco de las actividades promocionales de los clubes de montaña aragoneses. Esta titulación no permite el desarrollo de actividades profesionales.

PLAZAS DISPONIBLES

Se establece un mínimo de 8 deportistas y un máximo de 15 para celebrar el curso.

Si el número de solicitudes que cumplen todos los requisitos mínimos supera el número ofertado de plazas, se realizará una selección atendiendo a los siguientes criterios, por orden de relevancia:

1. Si el número de clubes que presentan candidatos/as es superior al número de plazas, se seleccionarán los clubes participantes (tantos como plazas se oferten), en reunión de la Comisión

Directiva de la EAM. En esta evaluación se intentará atender a criterios de equilibrio territorial y número de federados/as. De cada club seleccionado sólo asistirá un participante en este caso. Este se elegirá de entre los y las candidatas presentados por el club atendiendo a los datos de su currículum deportivo. En caso de igualdad de currículum, tendrán prioridad aquellos que tengan cursado el Bloque de Formación General.

2. Si el número de clubes que presentan candidatos/as es inferior al número de plazas, cada club automáticamente tiene asignada una plaza y será la Comisión Directiva de la EAM, en este caso, quien asigne la segunda o sucesivas plazas. Esta selección atenderá a criterios de actividades de formación y promoción desarrollada por el club y relacionada con esta materia (se atenderá al orden de prioridad).
3. Tendrán prioridad aquellos candidatos/as que tengan realizado el Bloque de Formación General.

A todos los y las candidatas se les comunicará por correo electrónico si han obtenido o no plaza en el curso; además se dispondrá de la lista de personas seleccionadas y no seleccionadas en la web de la FAM. Posteriormente, se abrirá el periodo de pago de matrícula previo al inicio del curso.

FECHAS Y UBICACIÓN DE REALIZACIÓN DEL CURSO

La fecha de las **Pruebas de Acceso** es la siguiente:

- 20 de septiembre de 2025 a las 9:30h en Cerro de San Jorge. Punto de encuentro en aparcamiento del Palacio de Deportes de Huesca.

Las fechas de Curso de **Bloque Específico** son las siguientes:

- 4 y 5 de octubre y 15, 16, 22 y 23 de noviembre de 2025.

La ubicación de las pruebas de acceso es en Huesca y la docencia del curso se realizará en:

- 4 y 5 de octubre 2025 Riglos.
- 15, 16 de noviembre 2025 Nocito.
- 22 y 23 de noviembre de 2025 Alquézar.

CONDICIONES GENERALES DE LA MATRÍCULA

El coste total del curso es de 450€ teniendo los federados/as FAM una subvención del curso del 60% (total curso: 180€ para deportistas FAM).

La preinscripción a las pruebas de acceso al curso se podrá realizar hasta el día 14 de septiembre de 2025 en la [Carpeta del Federado](#) y enviando los anexos de esta convocatoria firmados por correo electrónico

a **deportivo@fam.es**. Si estás federado/a en otra comunidad autónoma envía un correo con tus datos personales (nombre, DNI, fecha de nacimiento y dirección postal completa) junto con los anexos cumplimentados y firmados al correo electrónico: **deportivo@fam.es**.

El importe de las pruebas de acceso se abonará por medio de transferencia bancaria en el siguiente número de cuenta: ES72 2085 5239 0903 3005 4248.

Ref.: PPAA MARCHA NORDICA EAM y nombre del alumno/a.

Importe a ingresar:

10€ federados/as FAM

50€ federados/as en otra comunidad autónoma.

Una vez superadas las pruebas de acceso y confirmada su inscripción el importe del curso se abonará por medio de transferencia bancaria en el siguiente número de cuenta: ES72 2085 5239 0903 3005 4248.

Ref.: MARCHA NORDICA EAM y nombre del alumno/a.

Importe a ingresar:

170€ federados/as FAM

400 € federados/as en otra comunidad autónoma.

- El coste del curso incluye el profesorado y material colectivo de formación.
- El importe del curso no incluye alojamiento, manutención, transportes ni nada de lo no especificado.

SUSPENSIÓN Y/O APLAZAMIENTO DEL CURSO

- La EAM podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas devolviendo el 100% del importe abonado.
- La EAM podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. En dichos casos se tendrá derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos suspendidos no realizados.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EAM que acredita la formación recibida.

REQUISITOS MÍNIMOS DE LOS ALUMNOS

- Tener tarjeta FAM 2025, modalidad 2 M o superior u otra licencia deportiva de una federación de montañismo con cobertura de marcha nórdica en Aragón.
- Ser mayor de edad en el momento de la presentación de la solicitud.
- Presentar el aval del club al que pertenece (se adjunta modelo).
- Superar satisfactoriamente las pruebas de acceso del curso.
- Firmar los anexos incluidos en esta convocatoria.

PRUEBAS DE ACCESO

Se convocan en Huesca el día 20 de septiembre de 2025 a las 9:30h en el aparcamiento del Palacio de Deportes de Huesca, siendo las mismas en el Cerro de San Jorge. Las pruebas, a superar, para realizar el bloque específico son las siguientes:

1. Primera parte: Técnica y coordinación.

Realizarlos gestos técnicos: Alternativo, simultaneo y combinarlos en un recorrido de 100m

Adaptación de los gestos técnicos nombrados a diferentes terrenos; Subida y bajada.

2. Segunda parte: Forma Física y habilidad.

Circuito de entre 500 a 700 m donde se demostrará una mínima preparación física superando un tiempo estipulado por un abridor, (Profesional Titulado que hará el recorrido antes de la prueba), los aspirantes podrán hacer un 20% más del tiempo.

En este mismo recorrido se diseñarán zonas donde los aspirantes demostrarán la habilidad, (Subidas, bajadas, inclinaciones, escalones)

Criterio de evaluación.

a) Primera parte:

- La alineación de las extremidades con los bastones y el cuerpo desde una visión posterior.
- La correcta coordinación de brazos, piernas y bastones, clavada de la punta del bastón mínimo en la zona del talón del pie.
- Correcto ajuste postural dinámico, (Tobillo, rodilla, cadera, tronco y cabeza) ligero desequilibrio postural al marchar.

Esta primera parte se considerará superada si la persona aspirante ha resultado apta en todos los criterios enumerados.

b) Segunda parte:

- Coordinación de brazos y piernas, y fluidez del movimiento.
- En subida y bajada, a adaptación de la técnica de marcha nórdica y fluidez del movimiento.
- Ajuste postural.

Esta segunda parte se considerará superada si la persona aspirante ha resultado apta en todos los criterios enumerados.

MATERIAL PERSONAL INDIVIDUAL NECESARIO

Se adjunta el material personal individual necesario para la realización del curso y las pruebas de acceso

- Ropa de deporte, cómoda, que permita movimiento y la visualización de los movimientos técnicos.
- Zapatillas deportivas con suela mínimamente dura (No zapatillas de calle)
- Bastones técnicos de Marcha Nórdica
- Sistema de hidratación y comida energética
- Bolígrafo y libreta
- Teléfono móvil

CONTENIDOS DEL CURSO

Los contenidos son los correspondientes al currículo de formación de monitores de Marcha Nórdica de la EAM, el cual está disponible en el siguiente enlace:

<https://www.fam.es/documentos/eam/temarios-eam/1998-2-monitor-de-marcha-nordica-eam-2022/file>

IMPORTANTE, El programa del curso podrá ser cambiado por cuestiones meteorológicas o por criterio docente, cualquier cambio se informará a los alumnos/as.

DÍA 1-

PRESENTACIÓN

Horario: 9:00 / 9:30

MÓDULO (h) 5 h

Horario: 9:30 / 14:30

Profesor: Chemary Carrera Pons

Materia: Fundamentos de la Marcha Nórdica

Contenidos: Historia, Definición, Transversalidad de la Marcha Nórdica, Técnicas. Beneficios de la Marcha Nórdica. MATERIAL

Actividades de enseñanza-aprendizaje:

Criterios de evaluación: Asistencia 100%,

Criterios de calificación: Participación activa

Exámenes / Trabajos: Ejercicio de búsqueda actual.

MÓDULO (h) 5 h

Horario: 15:30 / 20:30 Tarde

Profesor: Chemary Carrera Pons

Materia: Formación técnica y Metodología de la enseñanza de la Marcha Nórdica

Contenidos: TECNICA: Postura básica y dinámica, coordinación, Clavado del bastón.
El modelo para imitar, herramientas para lograrlo.

Actividades de enseñanza-aprendizaje:

Criterios de evaluación: Coordinación avanzada, Alineación de segmentos corporales.
Estructura postural

Criterios de calificación: Asistencia 100%, Evaluación continua, Filmación de la técnica,

Exámenes / Trabajos: Práctico y escrito.

DÍA 2-

PRESENTACIÓN

Horario: 9:30 / 13:30 mañana 15:30 / 19:30 Tarde

Profesor: Chemary Carrera Pons

MÓDULO (h) 8h

Horario: 9:30 / 13:30 mañana 15:30 / 19:30 Tarde

Profesor: Chemary Carrera Pons

Materia: Formación técnica y Metodología de la enseñanza de la Marcha Nórdica

Contenidos: Impulsiones, tren inferior y superior. Patrón de marcha. Amplitud del movimiento.

Actividades de enseñanza-aprendizaje:

Criterios de evaluación: Fluidez de la marcha, Sesión Participativa.

Criterios de calificación: Asistencia 100%, Evaluación continua, Filmación y análisis de la técnica.

Exámenes / Trabajos: Práctico y escrito.

DÍA 3-

MÓDULO (h) 8h

Horario: 9:30 / 13:30 mañana 15:30 / 19:30 Tarde

Profesor: Chemary Carrera Pons

Materia: Formación técnica y Metodología de la enseñanza de la Marcha Nórdica

Contenidos: Técnica de subida y bajada, adaptación al terreno.

Actividades de enseñanza-aprendizaje:

Criterios de evaluación: Coordinación avanzada, Alineación de segmentos corporales.
Evolución metodológica.

Criterios de calificación: Asistencia 100%, Evaluación continua, Filmación de la técnica

Exámenes / Trabajos: Práctico y escrito

DÍA 4-

MÓDULO (h) 8h

Horario: 9:30 / 13:30 mañana 15:30 / 19:30 Tarde

Profesor: Chemary Carrera Pons

Materia: Formación técnica y Metodología de la enseñanza de la Marcha Nórdica

Contenidos: Metodología: Capacidades coordinativas básicas. Encontrar el Patrón de Marcha.

Actividades de enseñanza-aprendizaje:

Criterios de evaluación: Sesión participativa didáctica.

Criterios de calificación: Asistencia 100%, Autoevaluación. Evaluación continua.

Exámenes / Trabajos: Practico

DÍA 5

MÓDULO (h) **8h**

Horario: 9:30 / 13:30 mañana 15:30 / 19:30 Tarde

Profesor: Chemary Carrera Pons

Materia: Formación técnica y Metodología de la enseñanza de la Marcha Nórdica

Contenidos: Diferentes métodos (INWA, FENWA, FITTREK, otros) Programación de sesiones de Marcha Nórdica.

Actividades de enseñanza-aprendizaje:

Criterios de evaluación: Sesión practica (técnica y didáctica). Evolución metodológica. Casos específicos.

Criterios de calificación: Asistencia 100%, Evaluación continua, Autoevaluación

Exámenes / Trabajos: Práctico.

DÍA 6

MÓDULO (h) **8h**

Horario: 9:30 / 13:30 mañana 15:30 / 19:30 Tarde

Profesor: Chemary Carrera Pons

Materia: Conducción de actividad de Marcha Nórdica. Medio rural y Natural. Marcha nórdica a nivel federativo

Contenidos: Orientación básica. Conducción de grupos, seguridad y toma de decisiones.

Oportunidades y condiciones de los diferentes medios.

Promoción, formación y competición de la Marcha nórdica

Actividades de enseñanza-aprendizaje:

Criterios de evaluación: Sesión practica (técnica y didáctica). Casos específicos.

Trabajo común practico

Criterios de calificación: Asistencia 100%, Evaluación continua, Autoevaluación

Exámenes / Trabajos: Práctico.

Memoria

PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Procedimientos de evaluación:
 - La evaluación será continua durante la celebración del curso. Tendrá en cuenta tanto la asistencia obligatoria de al menos el 83% de las horas lectivas como la participación activa en las sesiones.
- Criterios de evaluación:
 - Ser capaz de aplicar los conocimientos adquiridos durante el curso en el ámbito de la Marcha Nórdica para realizar las tareas propias de un monitor de esta disciplina, dentro de sus competencias.
- Criterios de calificación:
 - La asistencia al 83% de las sesiones del curso será obligatoria para tener derecho a la evaluación y superar el curso. Se contará la participación activa en las sesiones del curso.

La calificación del curso será “apto/no apto”. Una vez publicada la calificación, habrá una semana de plazo para realizar eventuales reclamaciones, que serán dirigidas a la dirección de la EAM al correo deportivo@fam.es.

PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN

Se convocará a aquellas personas que tengan algún módulo no superado para la realización de una prueba de recuperación. Los costes derivados del desplazamiento, manutención y material específico necesario correrán a cargo de cada persona. Los costes de la recuperación ascienden a 200€/día que deberán ser abonados por el/la deportista interesado/a. La fecha, hora y ubicación se comunicará por correo electrónico, a realizar en un plazo máximo de dos meses posteriores a la finalización del curso.

ANEXO I

AVAL DEL CLUB

Enviar a deportivo@fam.es firmado.

DATOS PERSONALES:

Nombre:	Nº Licencia Federativa:	DNI:
Apellidos:		
DOMICILIO: c/.		
Teléfono:	Club:	
Mail:	Fecha de nacimiento:	

El club de montaña, avala la participación del deportista D./Dña.:, en el curso de BLOQUE ESPECÍFICO MONITOR DE MARCHA NÓRDICA que convoca la Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM).

Este aval certifica que el deportista ha venido participando en las actividades de promoción deportiva del club en el área de la MARCHA NÓRDICA en los últimos años, que dispone de experiencia técnica suficiente para aprovechar razonablemente el curso y que mantiene un mínimo grado de compromiso con el club para dedicar, tras su habilitación como Monitor o Monitora EAM, parte de su tiempo en el desarrollo de actividades de formación y promoción en el ámbito del club y de la FAM.

Fecha y firma solicitante: Fecha: Fecha: dede Firmado: <i>(nombre legible del firmante)</i>	Fecha, firma Presidente/Presidenta del Club y Sello del Club Fecha:dede Firmado: <i>(nombre legible del firmante)</i>
---	--

ANEXO II

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Enviar a deportivo@fam.es firmado.

D/Dña, con D.N.I

DECLARA

Que se le ha informado y por tanto conoce y asume los riesgos inherentes a la práctica de los deportes de montaña en general, así como los riesgos que conlleva la práctica de la MARCHA NÓRDICA, y las actividades que se realizarán durante la formación.

Que conoce que esta actividad tiene por objeto la formación y docencia de la especialidad deportiva anteriormente citada.

Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones del personal técnico responsable de la actividad.

Que no padece enfermedad ni limitación física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado para realizar las actividades previstas o pongan en riesgo su propia vida o la de los demás deportistas.

Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones de seguridad requeridas.

Y para que conste, firmo la presente en, a de de

Fecha y Firma:

Firmado:

ANEXO III

PROTECCIÓN DE DATOS

Enviar a deportivo@fam.es firmado.

¿Quién es responsable de sus datos?

Federación Aragonesa de Montañismo. (FAM)

CIF: V50120211

Teléfono: 976227971

Dirección: C/ Albareda 7, 4º 4ª. 50004 Zaragoza

Correo electrónico Delegado de Protección de Datos: dpd@fam.es

¿Por qué podemos tratar sus datos y para que los trataremos?

Sus datos serán tratados en virtud de la ejecución de un contrato y del interés legítimo de la entidad en prestar de manera satisfactoria sus servicios con las siguientes finalidades:

- La realización de un listado de técnicos/as EAM con formación en cada una de las titulaciones impartidas por la EAM.
- La expedición de los correspondientes certificados para la participación en jornadas de formación nacional o internacionales en caso de ser necesario.
- El ejercicio de la actividad sancionadora deportiva derivada de los estatutos de la federación, la EAM o de la federación española de montañismo.
- El envío de comunicaciones relativas a la solicitud de técnicos/as para la realización de cursos de formación de clubes aragoneses.

Sus imágenes podrán ser publicadas en la web de la FAM y sus redes sociales con la finalidad de promoción de las actividades organizadas.

En el caso de tomarse imágenes de la actividad/ruta/campeonato, se le informa de que dichas imágenes serán tomadas con la finalidad de promocionar la actividad/ruta/campeonato tanto vía web como en redes sociales, para lo cual pediremos su consentimiento.

Por otro lado, al participar y/o formar parte del equipo que participe en la competición se le informa que las imágenes tomadas serán utilizadas con la finalidad de identificación de los deportistas y su control.

Consentimientos en relación con las finalidades anteriores:

Autorizo al tratamiento de mis datos personales para la grabación de imágenes o la toma de fotografías y su posterior publicación, tanto en medios digitales como impresos, siempre y cuando éstas tengan que ver

¿Quiénes podrán ser destinatarios de sus datos?

No serán cedidos a terceros salvo obligación legal o requerimiento judicial.

¿Cuánto tiempo podrán ser conservados sus datos?

Una vez cumplidos los fines para los que se recogieron estos datos, éstos se mantendrán bloqueados hasta que su posterior destrucción o supresión.

¿Cuáles son sus derechos?

- Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión oposición, limitación y portabilidad sobre los datos de carácter personal presentando una copia de un documento identificativo en: dpd@fam.es
- Puede encontrar más información sobre sus derechos o presentar una reclamación ante la autoridad de control competente en la Agencia Española de Protección de datos. – C/ Jorge Juan, 6. 28001 Madrid. (901 100 099-912 663 517) – www.agpd.es
- Para más información sobre el tratamiento de sus datos puede dirigirse a la [Política de privacidad](#): www.fam.es

Con la firma del presente documento, el/la solicitante declara que ha sido informado/a de los extremos contenidos en él y consiente de forma expresa que sus datos personales sean tratados por el responsable para las finalidades indicadas.

Y para que así conste, se firma en a de de

Fecha y Firma:

Firmado: _____