

ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO

TEMARIOS FORMATIVOS

MONITOR DE MARCHA NÓRDICA
2022



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
MONITOR DE MARCHA NÓRDICA.....	4
DESCRIPCIÓN DEL PERFIL	4
OBJETIVO GENERAL DEL CURSO	4
UBICACIÓN EN EL ÁMBITO DEPORTIVO	4
RESPONSABILIDAD EN LAS TAREAS DE LOS MONITORES.....	5
UNIDADES DE COMPETENCIA.....	5
REQUISITOS ESPECÍFICOS PARA EL ACCESO	5
CONTENIDOS DIDÁCTICOS	6
BLOQUE FORMACIÓN GENERAL.....	6
BLOQUE FORMACIÓN ESPECÍFICA.....	6

INTRODUCCIÓN

La Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM) está integrada en la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) constituyendo por sí misma un comité más con representación en la Junta de la FAM.

Su principal objetivo es la formación de personal cualificado para la dirección y ejecución de actividades de promoción, iniciación y perfeccionamiento técnico deportivo en los clubes adheridos a la FAM, de manera voluntaria, no pudiendo ejercer dicha labor de manera profesional.

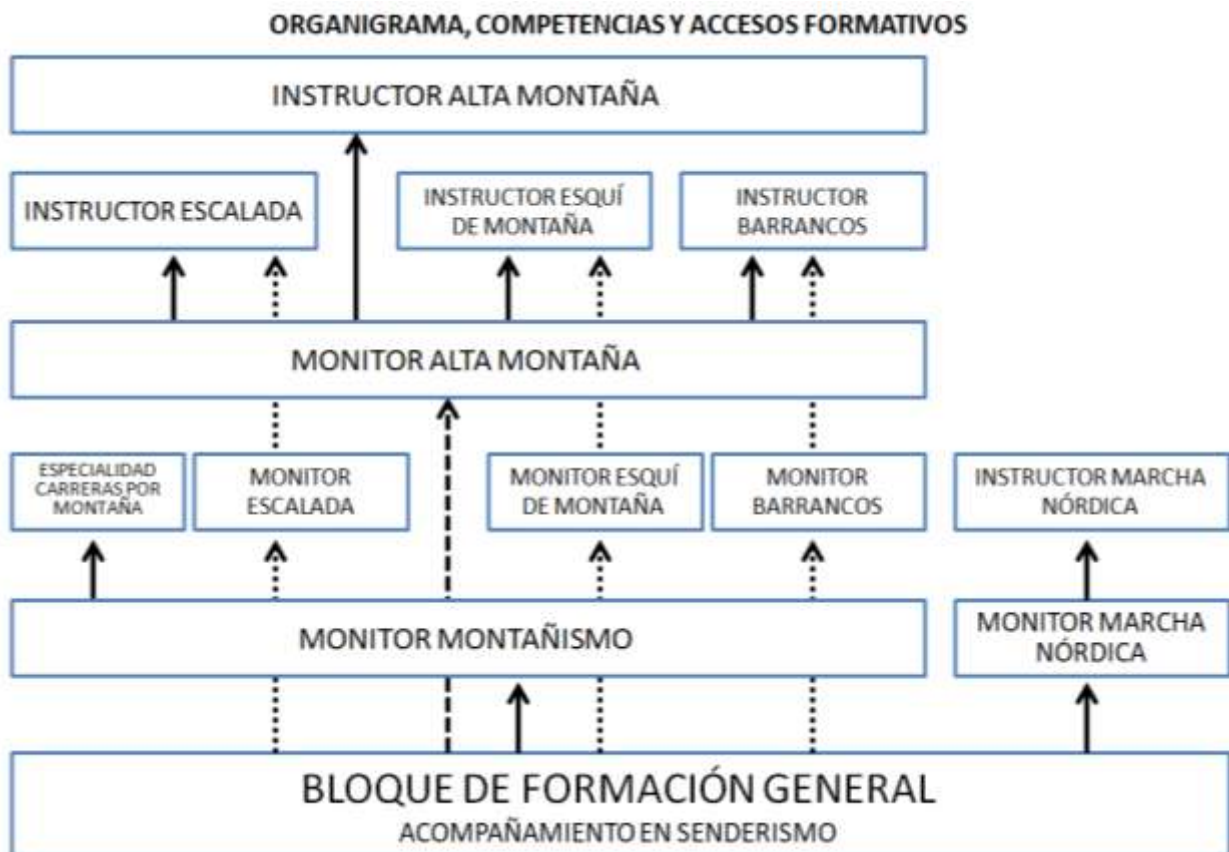
Es la responsable de la formación de árbitros y personal técnico para el control y ejecución de las diferentes competiciones deportivas dentro de sus competencias definidas en los estatutos de la FAM.

Igualmente también ofrece asesoramiento o proporciona personal cualificado para actividades relacionadas con el ámbito de la FAM.

Para llevar a cabo esta labor, la EAM organiza cursos para obtener nuevas titulaciones de monitor federativo, actualizaciones para los titulados en las diferentes modalidades, jornadas sobre temas de interés para el colectivo que practica deportes de montaña y encuentros con los clubes y miembros de la EAM.

Una vez superada la formación, los monitores e instructores titulados tienen los conocimientos y la capacidad para organizar actividades y cursos de iniciación y perfeccionamiento para formar a futuros deportistas en las disciplinas de Alta Montaña, Esquí de Montaña, Escalada, Marcha Nórdica, Senderismo, Montañismo y Descenso de Barrancos dentro del ámbito federativo.

En el esquema de las titulaciones es el siguiente:



MONITOR DE MARCHA NÓRDICA

DESCRIPCIÓN DEL PERFIL

El título de Monitor en Marcha Nórdica acredita que su titular posee las competencias necesarias para efectuar la enseñanza de la iniciación a la Marcha Nórdica, y programar y dirigir actividades de dinamización, impulso y promoción en el ámbito del montañismo.

Superando este bloque específico y junto con el Bloque de Formación General se obtiene la titulación de Monitor de Marcha Nórdica.

RATIO: 1 Profesor - 8 Alumnos

DURACIÓN: 48 h 6 jornadas completas

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Formar monitores de la EAM en la especialidad de Marcha Nórdica para que puedan desarrollar las actividades propias de esta titulación en los clubes aragoneses.

Tal y como se recoge en el artículo 12 del reglamento de la EAM, la emisión de estos títulos otorga competencia técnica y docente, de carácter benévolo, dentro del marco de las actividades promocionales de los clubes de montaña aragoneses, pero en ningún caso como actividad profesional.

Además, en el siguiente apartado quedan reflejadas las entidades donde se pueden desarrollar las funciones como monitor de Marcha Nórdica de la EAM.

UBICACIÓN EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

Este título acredita la adquisición de los conocimientos y las competencias suficientes, para asumir sus responsabilidades en el seno de los clubes de montaña de Aragón.

Ejercerá su actividad en el ámbito de la enseñanza e iniciación deportiva, y promoción del Marcha Nórdica en itinerarios urbanos, periurbanos o senderos balizados de baja montaña sin dificultad.

Se excluye expresamente de su ámbito de actuación:

- Las actividades de Montañismo.
- Desarrollo de actividades de Marcha Nórdica en recorridos de media y alta dificultad.

Los distintos tipos de entidades donde pueden desarrollar sus funciones son:

- Clubes adscritos a la FAM.
- Federación Aragonesa de Montañismo.
- Escuelas de Marcha Nórdica

RESPONSABILIDAD EN LAS TAREAS DE LOS MONITORES

A este monitor le son requeridas las responsabilidades siguientes:

- La programación y organización de las actividades deportivas de nivel básico e iniciación a la Marcha Nórdica.
- La enseñanza elemental de las técnicas de Marcha Nórdica.
- El control y la evaluación del proceso de instrucción deportiva.
- El control a su nivel del rendimiento deportivo.
- El acompañamiento a los deportistas en competiciones deportivas de Marcha Nórdica.
- La seguridad del individuo o grupo durante el desarrollo de la actividad de iniciación al Marcha Nórdica.
- El cumplimiento de las instrucciones generales emitidas por el responsable de la entidad deportiva.

UNIDADES DE COMPETENCIA

- Programar y efectuar la enseñanza de la técnica y la táctica en su ámbito elemental de la Marcha Nórdica.
- Programar y organizar actividades ligadas a la Marcha Nórdica.
- Dirigir y acompañar a deportistas en competiciones de Marcha Nórdica

REQUISITOS ESPECÍFICOS PARA EL ACCESO

Requisitos de carácter específico para acceder al Bloque Específico de Monitor de Marcha Nórdica:

- Ser federado FAM en el año en curso con la cobertura A o superior.
- Tener 18 años cumplidos.
- Presentar aval firmado por el presidente de su club adherido a la FAM.

Pruebas de acceso:

- Recorridos:
 - o Realizar un desplazamiento en L mediante la técnica correcta de marcha nórdica haciendo y deshaciendo el mismo trayecto. Cada tramo de la L será de unos 10 metros. La persona evaluadora se coloca en el punto de inicio de la L para observar la persona evaluada.
 - o Realizar un desplazamiento entre 50 y 100 m con distintas inclinaciones del terreno. En terreno llano, acción simultánea y simétrica de brazos; en subida, técnica de subida; en bajada, técnica de bajada.
- Criterio de evaluación.
 - o Alineación de las extremidades con los bastones y el cuerpo desde una visión posterior.
 - o Correcta coordinación de brazos, piernas y bastones, clavada de la punta del bastón ni más avanzado del pie delantero ni más retrasado del pie trasero, momento de tensión del puño en posición adelantada y relajación de la mano en posición más atrasada que la cadera desde una visión lateral de la persona evaluada.

Los resultados de la evaluación se establecerán como Apto o No Apto.

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

BLOQUE FORMACIÓN GENERAL

El “Bloque Formación General” es igual a todas las especialidades que contempla el reglamento de la EAM. Puede ser cursado antes o después del bloque específico.

BLOQUE FORMACIÓN ESPECÍFICA

A. FUNDAMENTOS DE LA MARCHA NÓRDICA

A.1 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.

A.2 Contenidos:

- 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.
- o Bastones.
- o Características, tipos y materiales.
 - Medidas – longitud del bastón.
 - Partes del bastón: empuñadura, dragonera, caña, punta y pad.
- Supervisión y mantenimiento del material para la realización de la marcha nórdica.
- Beneficios de la Marcha Nórdica.
 - o Músculo-esqueléticos.
 - o Cardiovasculares y respiratorios.
 - o Metabólicos.
 - o Psicosociales.
 - o Activos de salud de nuestro entorno para la práctica de la Marcha Nórdica.

B. FORMACIÓN TÉCNICA Y METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA MARCHA NÓRDICA

B.1 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.

B.2 Contenidos:

- Las técnicas actuales de la Marcha Nórdica.
 - o Postura.
 - o Paso.
 - o Patrón de marcha.
 - o Uso activo de los bastones.
 - o Técnica de subida y bajada.
 - o Adaptaciones técnicas según terreno.
 - o Técnicas y concepciones de Marcha Nórdica.
- Métodos que se aplican a la enseñanza de la Marcha Nórdica.
- 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.
- Programación de una sesión de iniciación a la Marcha Nórdica: elementos y organización de la sesión. Adaptación de secuencias de aprendizaje.
- Monitorización y análisis del aprendizaje y la práctica de la Marcha Nórdica.

C. CONDUCCIÓN EN ACTIVIDADES DE MARCHA NÓRDICA

C.1 Objetivos formativos:

- Acompañar 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.

C.2 Contenidos:

- Metodología gestión de grupos y progresión en montaña. Técnicas grupales. Conciliación y gestión de conflictos. Inteligencia emocional.
- Procedimientos en la gestión de grupos en el medio natural:
 - o Reglas del acompañamiento de deportistas de marcha nórdica.
 - o Organización de las salidas.
 - o Intensidades y ritmos de marcha.
 - o Hidratación y comida para los recorridos.
 - o Peculiaridades del terreno de guiado en marcha nórdica.
 - o Procedimiento de toma de decisiones.
- Gestión del riesgo en las actividades grupales de marcha nórdica.
 - o Evaluación e identificación de los peligros.
 - o La petición de ayuda en zonas aisladas: Protocolo de información esencial.
 - o Señales internacionales de socorro.
- Rescate profesional de montaña. Tareas y seguridad en rescates con helicóptero:
 - o Optimización de la zona de aterrizaje.
 - o Control del grupo durante el rescate.

- Autorrescate y evacuación de los grupos:
 - o Procedimientos generales de actuación.
 - o Adecuación del tipo de rescate a la situación / grupo.
 - o Acciones potencialmente perjudiciales en la práctica de actividades de marcha nórdica.
- Baremación de la dificultad de los itinerarios de marcha nórdica.
 - o Los circuitos de marcha nórdica:
 - Tipología de los circuitos.
 - Uso de los circuitos marcados para el técnico de marcha nórdica.
- Organización y dirección de actividades de Marcha Nórdica.
 - o Elección de itinerarios y actividades. Criterios.
 - o Elección de los recursos materiales y humanos para su desarrollo.
 - o Elaboración de fichas de itinerarios.
 - o Información a los deportistas de aspectos relevantes de la actividad:
 - Duración.
 - Dificultad.
 - Perfil del recorrido.
 - Material necesario.
 - Punto de encuentro.
 - Características del recorrido.
 - Principales puntos de interés.
 - Normativas vinculantes.
 - Solicitud de permisos.
- Actividades recreativas en circuitos de marcha nórdica.
 - o La planificación en la realización de la actividad:
 - Recogida de la información previa.
 - Uso efectivo de la información.
- Legislación de utilización y diseño de itinerarios de marcha nórdica.
 - o Regulación de actividades deportivas en espacios naturales protegidos.
 - o Procedimientos de uso y conservación de los entornos naturales protegidos.
- Gestión de seguros. RC y accidentes.

D. MEDIO FÍSICO Y HUMANO

D.1 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.

D.2 Contenidos:

- Entorno natural y semiurbano de los circuitos de marcha nórdica.
- El paisaje de baja montaña y periurbano como medio de interpretación deportiva.
- La Educación ambiental aplicada a las actividades de Marcha Nórdica.
- La meteorología. Interpretación de su acción sobre el terreno.

- Meteorología, terreno y grupo, como factores de actualización de las actividades de marcha nórdica.
- La atmósfera: composición y estructura.
- Factores de riesgo atmosféricos. Minimización de sus consecuencias.
- Fuentes de predicción meteorológicas.

E. LA MARCHA NÓRDICA A NIVEL FEDERATIVO. LOS EVENTOS DE PROMOCIÓN DEPORTIVA DE MARCHA NÓRDICA

E.1 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.

E.2 Contenidos:

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