



**Federación Navarra de Deportes  
de Montaña y Escalada**

**Mendi eta Eskalada Kirolen  
Napar Federakundea**

## **ENTRENADOR MARCHA NORDICA FNDME**

La descripción del plan formativo del entrenador de Marcha Nórdica se recoge en la ley BOE 19/01/2018 700.

La titulación sería de Entrenador de Marcha Nórdica, es una titulación oficial deportiva de periodo transitorio, que es de momento lo que ha aprobado el Consejo Superior del Deporte (CSD).

Para el futuro, la idea es que cuando se asiente esta formación, el CSD nos autorice a crear la formación de Técnico Deportivo en Marcha Nórdica. Para ello habría que realizar un curso puente entre Entrenador y Técnico Deportivo más sencillo que si se realiza toda la formación de Técnico Deportivo completa.

### **Requisitos de acceso a la formación**

- Estar en posesión del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o titulación equivalente, o Prueba de acceso a grado medio convocada por el Departamento de Educación de Navarra para aquellos que no tienen el Graduado en ESO y tienen al menos 17 años.
- Estar en posesión de la tarjeta federativa FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada).
- Superar la Prueba de acceso

### **Compensación de áreas del bloque específico para deportistas de alto nivel o de alto rendimiento deportivo**

Si se posee esta condición se pueden compensar las áreas del bloque específico cuyos contenidos están referidos a aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Para solicitar las compensaciones se debe presentar en el Instituto Navarro de Deporte y Juventud junto a la solicitud:

- Fotocopia del DNI/Pasaporte/NIE
- Certificado de estar matriculado en el curso objeto de las compensaciones
- Documento acreditativo de la condición de deportista de alto nivel o alto rendimiento.



Federación Navarra de Deportes  
de Montaña y Escalada  
Mendi eta Eskalada Kirolen  
Napar Federakundea

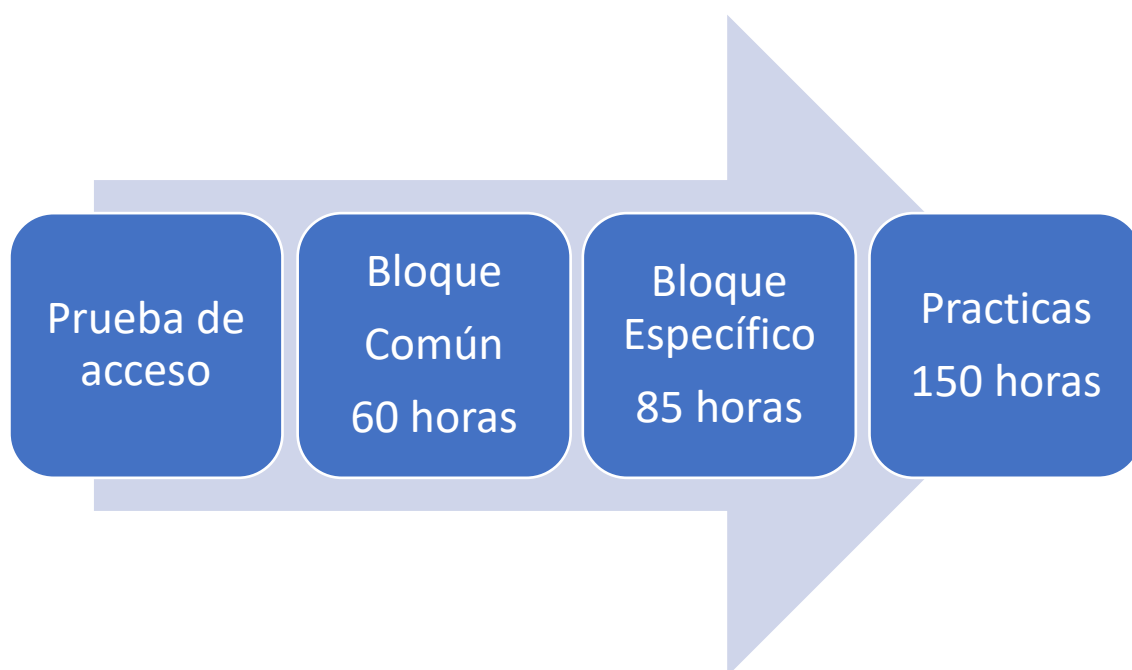
**FORMACION ENTRENADOR MARCHA NORDICA FNDME**

### **Convalidación de módulos del bloque común por haber realizado estudios oficiales**

Si se poseen estudios universitarios o no universitarios oficiales se pueden solicitar convalidaciones de los módulos del bloque común que tengan relación con los estudios cursados. Para solicitarlas se debe estar matriculado en un curso de monitor o entrenador de una modalidad. La solicitud debe dirigirse al Consejo Superior de Deportes (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte), a través del siguiente enlace:

<https://sede.csd.gob.es/oficinavirtual/FichaTramite.aspx?idProcedimiento=104&botonSeleccionado=0>

Las distintas fases de la formación serían:



## Estructura de la prueba de acceso.

### – Primera parte: progresión en terreno llano.

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.

### – Segunda parte: progresión en terreno inclinado.

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.***

##### a) Primera parte:

– En el primer tramo del recorrido: alineación de las extremidades con los bastones y el cuerpo desde una visión posterior.

– En el segundo tramo del recorrido: 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.

– En el tercer tramo del recorrido, igual que en el segundo tramo pero del lado contrario de la persona evaluada.

– En cuarto tramo del recorrido, igual que en el primer tramo pero en visión anterior o delantera.

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

##### b) Segunda parte:

– En el paso de clavada simultánea, coordinación de brazos y piernas, y fluidez del movimiento.

– En subida y bajada, adaptación de la técnica de marcha nórdica y fluidez del movimiento.

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

La prueba de acceso una vez superada tendrá validez en todo el territorio nacional durante los 18 meses siguientes a su superación.



## Estructura Bloque Común

El bloque común de estas enseñanzas 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.

La denominación y duración de los módulos de los bloques comunes aprobados por el Departamento de Educación de Navarra es la siguiente:

### A) Bloque común para el ciclo inicial de grado medio / nivel 1 periodo transitorio.

<b>CÓDIGO</b>	<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>HORAS TOTALES</b>
MED-C 101	Bases del comportamiento deportivo	20
MED-C 102	Primeros auxilios	30
MED-C 103	Actividad física adaptada y discapacidad	5
MED-C 104	Organización deportiva	5
	<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

El bloque común de los cursos de periodo transitorio se realizan en su práctica totalidad en formato a distancia, a través del aula virtual del CEIMD. El bloque común tiene una duración de 7 semanas de trabajo “on line”. Únicamente se exige la presencialidad para una sesión práctica y para la convocatoria de examen final.



## Estructura Bloque Especifico

### Plan formativo de Marcha Nórdica

	Horas
Nivel I. Áreas del bloque específico	
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

#### *Bloque específico*

#### **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:

1. Definición e historia.
2. Elementos distintivos de la Marcha Nórdica.
  - a) El bastón de trekking versus el bastón de marcha nórdica.
  - b) El factor equilibrio versus impulso constante de los bastones.
3. Material, ropa, calzado y complementos.
4. Bastones.
  - a) Características, tipos y materiales.
  - b) 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.



## 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.



### 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.



## 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.



## 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.

El Bloque específico se realizará en su totalidad en forma presencial, (pendiente decidir si serán los fines de semana)



## Estructura de la Practica

### 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.
- 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; recibiendoles, informándoles, orientándoles y despidiéndoles.

## Precio de la formación

Esta pendiente de decidir.

La prueba de acceso tendría un precio y el resto de la formación otro mayor.



Federación Navarra de Deportes  
de Montaña y Escalada  
Mendi eta Eskalada Kirolen  
Nagar Federakundea

FORMACION ENTRENADOR MARCHA NORDICA FNDME