

CURSOS DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

La Escuela Andaluza de Alta Montaña, con la colaboración del Comité de Marcha Nórdica, convoca tres nuevos cursos de Iniciación a la Marcha Nórdica que se llevarán a cabo a lo largo del último trimestre de 2018. El curso de ocho horas de duración se desarrolla durante una jornada de mañana y tarde, mediante sesiones teórico-prácticas para la adquisición de la técnica básica de esta modalidad deportiva.

Los federados interesados en hacer el curso de Monitor/a FAM de Marcha Nórdica tendrán que acreditar haber realizado previamente el de Iniciación a la Marcha Nórdica organizado por la EAAM para optar a obtener una plaza.

INFORMACIÓN GENERAL:

- **PRECIO MATRÍCULA:** 30,00 € para federad@s de la FAM y 35,00 € para no federad@s. Incluye la formación y el envío del certificado en formato digital a l@s asistentes al 100% de la carga lectiva del curso. No incluye almuerzo.
- **PLAZAS OFERTADAS:** 12 plazas por curso, con un mínimo de 10 inscrit@s por curso. En caso de no llegar al mínimo de inscrit@s, el curso se anulará, procediendo a la devolución del importe.
- **SEDES Y FECHAS DE CELEBRACIÓN:**

HUELVA (SANTA ANA LA REAL): 06 DE OCTUBRE

Plazo de inscripción: Hasta el 03 de octubre a las 14:00h.

[Acceso a inscripción Santa Ana la Real](#)

CÓRDOBA (POR DETERMINAR): 24 DE NOVIEMBRE

Plazo de inscripción: Hasta el 21 de noviembre a las 14:00h.

[Acceso a inscripción Córdoba](#)

SEVILLA (ALGÁMITAS): 15 DE DICIEMBRE

Plazo de inscripción: Hasta el 12 de diciembre a las 14:00h.

[Acceso a inscripción Algámitas](#)

*Pago telemático de la inscripción mediante tarjeta de crédito.

- L@s inscrit@s recibirán un correo electrónico el jueves previo al curso con información más detallada de la actividad (horario, material necesario, ubicación, etc...)
- La inscripción conlleva la aceptación de las siguientes [CONDICIONES GENERALES DE LOS CURSOS DE LA EAAM](#).
- Información: oficinaeam@fedamon.com // Teléfono: 958291340 (#2013)

CONTENIDOS DEL CURSO:

Genéricos:

- Bases de la Marcha Nórdica.
- Beneficios fisiológicos, sociales y emocionales de la Marcha Nórdica.
- Aprendizaje de la técnica básica de la Marcha Nórdica y ejercicios fundamentales.
- Biomecánica del ejercicio específico.

Específicos:

- La historia y las raíces de la Marcha Nórdica.
- Los beneficios de la marcha Nórdica, prevención y salud.
- Información referente a la longitud del bastón.
- Uso del bastón de marcha nórdica.
- Técnica básica. Progresión técnica según el terreno.
- Errores comunes en la técnica de marcha nórdica.
- Equipamiento necesario para practicar Marcha Nórdica.
- Calentamiento y estiramientos específicos con bastones.
- Planificación de actividades. Orientación. Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.
- Alimentación e hidratación en la Marcha Nórdica.
- La Marcha Nórdica como competición.