

**CALENDARI DEL CURS 2023**

<b>Dia</b>	<b>H.</b>	<b>Prova Accés</b>	<b>Lloc</b>
6/5/2023	9h		Sant Quirze del Vallès

<b>Dia</b>	<b>H.</b>	<b>Contingut</b>	<b>Professor</b>	<b>Lloc</b>
Divendres 19 de Maig de 2023	17:30 a 20:30 h	Presentació del curs	FEEC	on-line
		<b>1. La Marxa Nòrdica</b> .- Història, definició, beneficis i control de la intensitat .- La marxa nòrdica a nivell federatiu	Josep Barberà	
Dissabte, 20 de maig de 2023	9-14 h	<b>2. Fonaments de la Marxa Nòrdica</b> .- Tècnica diagonal, material i equipació .- Adaptacions de la tècnica i alternatives .- Pràctica sobre diferents superfícies	Josep Barberà Sergi Garcia	Centre Excta. de Castellar
	15-18 h	<b>3. Sessió de Marxa Nòrdica</b> .- Escalfament i Estiraments .- Guiatge: assistència, seguretat i suport .- Preparació d'una sessió: iniciació i guiatge .- Detecció d'errors i correcció	Josep Barberà Sergi Garcia	Centre Excta. de Castellar
Dissabte, 3 de juny de 2023	9 a 18h	<b>4. Aplicació pràctica de Marxa Nòrdica</b> .- Errors i correcció .- La marxa nòrdica aplicada en diferents àmbits	Josep Barberà Sergi Garcia	Centre Excta. de Castellar

E-learning: hi haurà 2h de contingut per treballar a casa en forma de treball.

- L'avaluació es realitzarà a la finalització de cada mòdul.