

CALENDARI DEL CURS 2024

Dia	H.	Contingut	Núm h	Lloc
Dissabte 24 de febrer	9h	Prova Accés	4	Sant Quirze del Vallès

Dia	H.	Contingut	Número hores	Lloc
Divendres 8 de març de 16-20h	16 h	Presentació Curs	15'	Escola Catalana de l'Esport (ECE)
		1.1. Definició i història	1	
		1.4. Bastons	1	
		2.1. Les tècniques actuals de la MN	2	
Dissabte 9 de març de 9-13 i 15-19	9 h	1.2. Elements distintius de la Marxa Nòrdica	2	Centre Excta. de Terrassa
	15 h	2.2. Mètodes que s'apliquen a l'ensenyament de la MN	6	
		2.4. Programació d'una sessió d'iniciació a la MN		
		2.5. Monitorització i anàlisi de l'aprenentatge i la pràctica de la MN		
Diumenge 10 de març de 8 a 15h	8 h	2.4. Programació d'una sessió d'iniciació a la MN	8	Àrea de Lleure de Sta Ma de Vallvidrera (Parc de Collserola)
		2.5. Monitorització i anàlisi de l'aprenentatge i la pràctica de la MN		
		5.4. Reglament de competició Nacional de MN		
		5.5. Tècniques i tàctiques més adients a tenir presents en els esdeveniments de MN		

Dia	H.	Contingut	Número hores	Lloc
Dissabte 16 de març 9-14 i 15-17h	9 h	3.4. Gestió de riscos a les activitats grupals de marxa nòrdica	5	Centre Excta. de Terrassa
		3.5. Rescat professional de muntanya		
		3.2. Comunicacions en muntanya		
		3.11. Legislació d'ús i disseny d'itineraris de MN		
		3.12. Gestió d'assegurances de RC i Accidents		
15 h	3.13B. GPS	2		

Dia	H.	Contingut	Número hores	Lloc
Divendres 22 de març 16-20h	16 h	3.13. Marcatge i pautes d'orientació 3.7. Tipologia dels senders de baixa muntanya	4	ECE

Dissabte 6 abril de 9 a 14h	9h	3.13. Marcatge i pautes d'orientació	5h	Collserola
-----------------------------	----	--------------------------------------	----	------------

Dia	H.	Contingut	Número hores	Lloc
Divendres 12 d'abril 16-20 h	16 h	1.6. Beneficis de la MN	3	Online
		5.1. La Marxa Nòrdica en l'àmbit federatiu. Situació actual.	1	ECE
		5.2. Història i trajectòria de la competició de MN. Panorama Nacional i Inte	1	
Dissabte 13 d'abril de 9-14 i 15-19h	9h	3.1. Metodologia del guiat i conducció en muntanya	8	Centre Excta. de Terrassa
		3.3. Procediments en la gestió de grups al medi natural		
		3.8. Baremació de la dificultat dels itineraris de MN		
		3.9. Organització i direcció d'activitats de MN		
		3.10. Activitats recreatives en circuits de MN		
Diumenge 14 d'abril 9-17h	9 h	3.9. Elaboració de fitxes d'itinerari	6	Collserola
		Conducció i seguretat en activitats de MN		

Dia	H.	Contingut	Número hores	Lloc
Dissabte 27 d'abril de 9-14 i 15-17 h	9 h	4.1. Entorn natural i semiurbà dels circuits de MN	3	Centre Excta. de Terrassa
		4.2. El paisatge de baixa muntanya i periurbà com a medi d'interpretació es	2	
		4.3. L'educació ambiental aplicada a les activitats de MN	2	
Diumenge 28 d'abril		Treball Online	5h	No presencial

Dissabte 4 de maig	9 h.	Avaluació Pràctica	5	Collserola
	16 h	Avaluació teòrica	4	FEEC

Dissabte 1 juny	9 h.	Avaluació Pràctica	5	Collserola
	16 h	Avaluació teòrica	4	Centre Excta. de Terrassa

E-learning

1.3. Material, roba, calçat i complements	1
1.5. Supervisió i manteniment del material per la realització de la MN	1
2.3. Bases curriculars mínimes comuns de les formacions per esportistes de	1
5.3. La organització d'esdeveniments d'iniciació a la MN	1
3. Planificació Activitats de Marxa Nòrdica	1
4.8. Fonts de predicció meteorològica	1
4.4. La meteorologia	1
4.6. L'atmosfera composició i estructura	1

Online

4.5. Meteorologia, terreny i grup com a factors d'actualització de les activitat	2
4.7. Factors de risc atmosfèrics	1
4.8. Fonts de predicció meteorològica	1

(Classe Online, divendres 28 de març de 16 a 20h)