

**CALENDARI DEL CURS 2025**

Dia	H.	Prova Accés	Lloc
03/05/2025	9h		Sant Quirze del Vallès

Dia	H.	Contingut	Professor	Lloc
Dissabte 10 de maig	9 a 18h	Presentació del curs	FEEC	Presencial (determinar entitat i lloc de realització)
		<b>1. La Marxa Nòrdica</b>	Josep Barberà	
		- Història, definició, beneficis i control de la intensitat - La marxa nòrdica a nivell federatiu		
		<b>2. Fonaments de la Marxa Nòrdica</b>	Josep Barberà Sergi Garcia	
- Tècnica diagonal, material i equipació - Adaptacions de la tècnica i alternatives - Pràctica sobre diferents superfícies				
Dissabte 24 de maig	9-18 h	<b>3. Sessió de Marxa Nòrdica</b>	Josep Barberà Sergi Garcia	Presencial (determinar entitat i lloc de realització)
		- Escalfament i Estiraments - Guiatge: assistència, seguretat i suport - Preparació d'una sessió: iniciació i guiatge - Detecció d'errors i correcció		
		<b>4. Aplicació pràctica de Marxa Nòrdica</b>	Josep Barberà Sergi Garcia	
		- Errors i correcció - La marxa nòrdica aplicada en diferents àmbits		
Dissabte 7 de juny	9-18 h	<b>2. Fonaments de la Marxa Nòrdica</b>	Josep Barberà Sergi Garcia	Presencial (determinar entitat i lloc de realització)
		- Tècnica diagonal, material i equipació - Adaptacions de la tècnica i alternatives - Pràctica sobre diferents superfícies		
		<b>3. Sessió de Marxa Nòrdica</b>	Josep Barberà Sergi Garcia	
		- Escalfament i Estiraments - Guiatge: assistència, seguretat i suport - Preparació d'una sessió: iniciació i guiatge - Detecció d'errors i correcció		
		<b>4. Aplicació pràctica de Marxa Nòrdica</b>	Josep Barberà Sergi Garcia	
		- Errors i correcció - La marxa nòrdica aplicada en diferents àmbits		

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

IMP: Es busca una entitat que cedeixi un espai per les sessions teòriques