

CALENDARI DEL CURS 2026

Dia	H.	Contingut	Núm h	Professor	Lloc
Dissabte 24 de gener	9h	Prova Accés	4	Joan Antoni Rovira	Sant Quirze del Vallès

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Divendres 6 de març de 16-20h	16 h	Presentació Curs 1.1. Definició i història 1.4. Bastons	15 1 1	FEEC Sergi Garcia	Escola Catalana de l'Esport (ECE)
		2.1. Les tècniques actuals de la MN	2	Joan Antoni Rovira	
Dissabte 7 de març de 9-13 i 15-19 h	9 h	1.2. Elements distintius de la Marxa Nòrdica 2.2. Mètodes que s'apliquen a l'entrenament de la MN 2.4. Programació d'una sessió d'iniciació a la MN	2 2 2	Sergi Garcia	Centre Excta. Esparguera
	15 h	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	6	Joan Antoni Rovira	
		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	2	Joan Antoni Rovira	
		5.4. Reglament de competició Nacional de MN	8	Sergi Garcia	
Diumenge 8 de març de 8 a 17h	8 h	5.5. Tècniques i tàctiques més adients a tenir presents en els esdeveniments de MN		Joan Manel Rubio	Àrea de Lleure de Sta Ma de Valldrera (Parc de Collserola)

Divendres 13 de març de 16 a 20 h	4h	4.5. Meteorologia, terreny i grup com a factors d'actualització de les activitats de MN 4.7. Factors de risc atmosfèrica 4.8. Fonts de predicció meteorològica	2 1 1	Nestor Gomez	ECE
Dissabte 14 de març de 9-14 i 15-17 h	9 h	4.1. Entorn natural i semiurbà dels circuits de MN 4.2. El paisatge de baixa muntanya i pertorbà com a medi d'interpretació esportiva	3 2	Ferran Sayes	Centre Excta. Esparguera
	15 h	4.3. L'educació ambiental aplicada a les activitats de MN	2		

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Divendres 20 de març 16-20h	16 h	3.13. Marcatge i pautes d'orientació 3.7. Tipologia dels senders de baixa muntanya	4	Ferran Sayes	ECE
Dissabte 21 de març 9-14 i 15-17h	9 h	3.4. Gestió de riscos a les activitats grupals de marxa nòrdica 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'asseguraments de RC i Accidents	5 2	Anna Moragues	ECE
	15 h	3.13B. GPS	2	Anna Moragues	
Diumenge 22 de març de 9 a 14h	9h	3.13. Marcatge i pautes d'orientació	5h	Ferran Sayes	Collserola

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Divendres 10 d'abril 16-20 h	16 h	1.6. Beneficis de la MN 5.1. La Marxa Nòrdica en l'àmbit federatiu. Situació actual. 5.2. Història i trajectòria de la competició de MN. Panorama Nacional i Internacional	3 1 1	Sergi Garcia	ECE

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 18 d'abril de 9-14 i 15-19h	9h	3.1. Metodologia del guià i conducció en muntanya 3.3. Procediments en la gestió de grups al medi natural 3.8. Resum dels resultats dels itineraris de MN 3.9. Organització i direcció d'activitats de MN	8	Anna Moragues	Centre Excta. Esparguera
	15h	3.10. Activitats recreatives en circuits de MN 3.9. Elaboració de fitxes d'itinerari		Anna Moragues	
Diumenge 19 d'abril 9-17h	9 h	Conducció i seguretat en activitats de MN	6	Anna Moragues	Collserola

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 25 d'abril		DIA DE RESERVA PER MAL TEMPS	8h		A determinar
Diumenge 26 d'abril		Treball Online	5h	Online	No presencial

Diumenge 10 de maig	9 h.	Avaluació Pràctica	5	Anna Moragues	Collserola
	16 h	Avaluació teòrica	4	Joan Antoni Rovira	Centre Excta. Esparguera

Dissabte 13 juny	9 h.	Avaluació Pràctica	5	Anna Moragues	Collserola
	16 h	Avaluació teòrica	4	Joan Antoni Rovira	Centre Excta. Esparguera

E-learning

1.3. Material, roba, calçat i complementos	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 MN	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

	Teòric	Pràctic	Online	Avaluació	Total
Presentació	1				1
Àrea 1	7		2	1	10
Àrea 2	10	3	1	1	15
Àrea 3	19	12	2	7	40
Àrea 4	11		3	1	15
Àrea 5	2	1	1	1	5
					85