

PROFESORADO/PONENTES:

• Ramón Álvarez Borrás.

Campeón de España. Profesor de Primaria. CEIP Alfandec de Tavernes de la Valldigna (Valencia).

• Rosa Fernández Fernández.

Monitora Deportiva de Marcha Nórdica. Arbitro nacional y profesora de Técnicas Corporales. León.

• María Teresa Gómez Alonso.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.



<http://extensionuniversitaria.unileon.es>



Para más información
extension.universitaria@unileon.es

Iniciación a la Marcha Nórdica



TÍTULO:

Iniciación a la Marcha Nórdica.

DIRECCIÓN:

M^a Teresa Gómez Alonso.

Profesor Facultad de CC. de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

Rosa Fernández Fernández.

Monitora Deportiva de Marcha Nórdica. Arbitro nacional y profesora de Técnicas Corporales. León.

Guillermo Flor Lagunas.

Profesor asociado.

LUGAR:

Universidad de León - Aula de 1º FCAFD.

FECHAS:

03/03/2023 - 05/03/2023.

HORARIO:

Viernes 16 a 20 h. - Sábado de 10 a 14 h.

Domingo 7 a 13 h.

DURACIÓN:

25 horas (14 h. presenciales y 11 h. de trabajo del alumno)

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 25 y Máximo: 60.

TASAS:

Ordinaria: 30 € - Alumnos ULE: 25 €.

Alumnos de otras universidades: 25 €.

Desempleados: 25 €.

OBJETIVOS:

- Promover el conocimiento de la marcha nórdica como actividad físico-deportiva desde distintas vertientes y estimular el interés por esta modalidad deportiva.
- Transmitir experiencias vitales de expertos en Marcha Nórdica.
- Conocer las posibilidades que ofrece la marcha desde el punto de vista del ocio, la competición, la salud y la inclusión.

PROGRAMA:

Viernes 3: 16 a 18 h. : Ponente. Rosa Fernández Fernández. Introducción a la Marcha Nórdica. 18 a 20 h. : Ponente. Rosa Fernández. Marcha Nórdica versus Competición.

Sábado 4: 10 a 12 h.: Ramón Álvarez Borrás. Entrenamiento cruzado con Marcha Nórdica. 12 a 14 h.: Ramón Álvarez Borrás. La Marcha Nórdica en la enseñanza.

Domingo 5: 7 a 13 h.: Parte práctica. "Copa España de Marcha Nórdica Sariegos 22"

COMPETENCIAS:

- Adquirir información sobre la marcha nórdica
- Que los asistentes sean capaces de realizar la técnica cruzada.
- Que conozcan todo el material necesario para la práctica de la Marcha Nórdica y lo adecuen al terreno en práctica. (Por ejemp. pads, dragoneras, zapatillas adecuadas, según terreno, etc.)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Para la obtención de los créditos se exigirá:

La asistencia de al menos el 80% de las sesiones presenciales. Para la convalidación de créditos el alumno deberá responder a unas preguntas tipo test o de desarrollo breve en relación con los contenidos recibidos al finalizar cada jornada.

El/la alumno/a deberá realizar la práctica como voluntario en competición, para valorar y aprender aspectos organizativos y logísticos de un evento deportivo.

CENTROS IMPLICADOS:

Vicerrectorado de Responsabilidad Social, Cultura y Deportes. Universidad de León.

Facultad de Ciencias de la Actividad y del Deporte. Universidad de León.

Ayuntamiento de Sariegos.

CD Marcha Nórdica León.

cursos de
extensión
universitaria