

Formación Instructores Escuela Chilena de Nordic Walking

Método FITTREk y Metodología A.E.D aprende enseña desarrolla

Formación dirigida a Licenciados en Educación física y profesionales de la salud

Formación Híbrida Presencial online

Carga horaria recomendado 54 hrs

20 horas de clases online en directo

20 hrs presenciales teoría y practicas

14 horas práctica individual, lectura obligatoria y presentación final.

Una vez terminada la formación existe la formación continua mes a mes, con el objetivo de profundizar tanto en aspectos de la enseñanza, investigación, etc.

Equipo Formativo:

Metodología y didáctica de la Marcha Nórdica y entrenamiento:

Beatriz Córdova Licenciada en educación física, entrenadora de marcha Nórdica con más de 11 años de experiencia.

Biomecánica:

Juana Tur Entrenadora de marcha Nórdica experta en biomecánica de la marcha y marcha Nórdica, con más de 11 años de experiencia

Salud y deporte

Jessica Espinoza profesora titular de la universidad de Talca Licenciada en kinesióloga y doctora en salud y movimiento ,experta en enfermedades neurológicas. Instructora de marcha Nórdica con más de 5 años de experiencia.

Psicología de la enseñanza y deporte:

Erica Clamades Licenciada en psicología experta en psicología clínica y deportiva. Instructora de marcha Nórdica con más de 5 años de experiencia.

Temario con Carga Horaria

1.Introducción a la Marcha Nórdica (4 horas)

Historia y evolución de la marcha nórdica.

Beneficios físicos y psicológicos. Evidencia Científica

2. Neurociencias y los aportes a la enseñanza deportivas (10 horas)

Propiocepción, integración sensorial.

Psicología de la enseñanza: rol del instructor en el proceso enseñanza aprendizaje

3. Biomecanica de la marcha y marcha nórdica (4 horas)

Patrón biomecánico de la marcha y su aplicación práctica en la enseñanza de la marcha nórdica.

Anatomía aplicada a la enseñanza.

4. Salud y poblaciones especiales (4 horas)

Adulto mayor, enfermedades neurológicas.

5.Equipamiento y Técnicas (4 horas)

Tipos de bastones y su uso.

Técnica básica FITTREK.

Técnica Standard y Full

6. Fisiología bases de entrenamiento aeróbico en marcha nórdica (4 horas)

Zonas de entrenamiento en fc y respiratoria

Planificaciones sencillas

7.Planificación de Sesiones y Liderazgo de Grupos (4 horas)

Planificación de sesiones formativas.

Gestión y guiado de grupos en exteriores.

8. Reglamentos deportivos (2 horas)

Normas técnicas

9.Marketing y Promoción de Actividades (2 horas)

Estrategias de marketing deportivo.

Creación de demanda y fidelización de clientes

Conocimientos y Habilidades Adquiridos:

1. Técnica FITTREK y Variantes: Dominio del método FITTREK, incluyendo técnicas básicas y avanzadas de marcha nórdica. Dominio de metodología AED
2. Equipamiento y Uso Correcto: Comprensión del uso adecuado de los bastones y otro equipamiento relacionado.
3. Biomecánica básica aplicada a la enseñanza.
4. Condición Física: Capacidades para planificar y mejorar la condición física de los participantes.
5. Proceso de Enseñanza y Comunicación: Habilidades pedagógicas para enseñar la técnica a diversos grupos. Poblaciones especiales.
6. Marketing y Promoción: Estrategias para promocionar la actividad y crear demanda entre potenciales clientes.
7. Evaluación y Feedback: Evaluación de técnicas, tanto de autoevaluación como para futuros alumnos.

Beneficios de Aplicación Laboral:

- Instructor en centros deportivos, clubes o asociaciones: Podrá ofrecer cursos básicos de marcha nórdica bajo el método FITTREK y propios de la metodología AED
 - Actividad complementaria para profesionales de la salud: Una especialización creciente que aporta valor añadido para , fisioterapeutas, psicólogos y guías de montaña.
 - Promoción de eventos deportivos y turismo activo: Utilización de la marcha nórdica como herramienta en proyectos de turismo activo y recreación al aire libre.
 - Guía o voluntario: Podrá actuar como instructor voluntario en asociaciones comunitarias o clubes deportivos.
-