PROGRAMA
CURS INSTRUCTOR NORDIC WALKING TURISME, ESPORT I SALUT
als Paisatges del Ter d'Osona.
15 i 16 de novembre de 2010

PARC DEL CASTELL DE MONTESQUIU.

1ª JORNADA: DILLUNS 15 DE NOVEMBRE

8:30 h – RECEPCIÓ I BENVINGUDA: Lliurament de la documentació. Centre de convencions del Castell de Montesquiu.

9:00 h – PRESENTACIÓ DEL CURS

9:15 h – INICI DEL 1er CURS D'INSTRUCTORS DE NORDIC WALKING AL TERRITORI DELS PAISATGES DEL TER

SESSIÓ MATINAL TEÒRICA: ESPORT I SALUT

1. CONCEPTE D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT
(Dr. Bosch, i /o Alex Pasarín Cap de la Unitat de Medicina Esportiva i Cap del Servei de Rehabilitació respectivament de l' Hospital de Sant Rafael)

2. BASES TEÒRIQUES DE LA MARXA NÒRDICA
(Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell: Alessia Bertolino Instructora NW, Coordinadora Tècnica del Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell i Preparadora Física. Hospital de Sant Rafael Fisioterapeutes)

11:15 h – PAUSA

11:30 h – FI DE LA PAUSA

3. INTRODUCCIÓ TEÓRICA TÈCNICA ESPORTIVA A LA MARXA NÒRDICA
(Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell: Alessia Bertolino Instructora de NW i Preparadora Física. Toni Duart Responsable Tècnic de Nordic Walking Series Tècnic Esportiu)

12:15 h

SESSIÓ MATINAL PRÀCTICA: INICIACIÓ A LA TÈCNICA

1. MATERIAL: BASTONS I COMPLEMENTS
(Toni Duart Responsable Tècnic de Nordic Walking Series Tècnic Esportiu)

- Introducció al material

- Adaptació al material

2. INTRODUCCIÓ A LA TÈCNICA DE BASE DE LA MARXA NÒRDICA
Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell: Alessia Bertolino Instructora i Preparadora Física NW, Coordinadora Tècnica del Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell. Hospital de Sant Rafael Fisioterapeutes. Jordi Rubio Instructor NW Centre Municipal de Calafell)

- Fases del moviment
- Exercicis
- Exercicis d'escalfament i estiraments per esport i salut
- Pràctica de l'escalfament i estiraments
- Jocs

(*Enregistrament* en vídeo)

14:00 h – PAUSA PER A DINAR: Restaurant la Conca del Ter. Sant Quirze de Besora.
A càrrec del Consorci.

15:00 h – INICI SESSIÓ DE LA TARDA

<u>SESSIÓ DE LA TARDA TEÒRICA: REPÀS GENERAL</u>

1. BASES TEÒRIQUES DE LA MARXA NÒRDICA: ÀREA ESPORT.
Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell: Alessia Bertolino Instructora i Preparadora Física NW, Coordinadora Tècnica del Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell. Hospital de Sant Rafael Fisioterapeutes)

- *Anàlisis enregistrament en vídeo*

16:30 h

<u>SESSIÓ DE LA TARDA PRÀCTICA: REPÀS GENARAL</u>

1. TÉCNICA ESPORTIVA DE LA MARXA NÒRDICA
(Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell: Alessia Bertolino Instructora i Preparadora Física NW, Coordinadora Tècnica del Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell. Hospital de Sant Rafael Fisioterapeutes. Jordi Rubió Instructor NW Centre Municipal de Calafell)

- Repàs Fases del moviment
- Repàs Exercicis
- Repàs Exercicis d'escalfament i estiraments per esport i salut
- Repàs Pràctica de l'escalfament i estiraments
- Repàs Jocs

18:30 h – FI DE LA PRIMERA JORNADA

2º JORNADA: DIMARTS, 16 DE NOVEMBRE

9:00 h – INICI SESSIÓ MATINAL

SESSIÓ MATINAL TEÒRICA: MARXA NÒRDICA I LES SEVES VARIANTS

1. VARIANTS ESPORTIVES DE LA MARXA NÒRDICA: NORDIC WALKING
(Toni Duart Responsable Tècnic de Nordic Walking Series Tècnic Esportiu)

- Introducció específica al Nordic Walking Fitness:
- Introducció general a les variants del Nordic Walking Fitness:
  - Pole Running,
  - Trail Nordic Walking
  - Altres

2. INTRODUCCIÓ A LA METODOLOGIA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU AMB MARXA NÒRDICA.
(Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell: Alessia Bertolino Instructora NW, Coordinadora Tècnica del Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell i Preparadora Física. Toni Duart Responsable Tècnic de Nordic Walking Series Tècnic Esportiu.)

- Introducció general
- Introducció general: altres esports

11:15 h – PAUSA

11:30 h – FI DE LA PAUSA

SESSIÓ MATINAL PRÀCTICA: REPÀS DE LA TÈCNICA

1. TÈCNICA DE LA MARXA NÒRDICA: VARIANTS, EXERCICIS I METODOLOGIA DE L'APRENENTATGE
(Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell: Alessia Bertolino Instructora i Preparadora Física NW, Coordinadora Tècnica del Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell. Hospital de Sant Rafael Fisioterapeutes. Jordi Rubió Instructor NW Centre Municipal de Calafell)

- Estiraments multi regionals.
- Metodologia de l'aprenentatge de la marxa nòrdica
- Organització d'una classe
- Desenvolupament d'una sessió
- Models d'entrenament: El sistema de exercicis

2. APLICACIÓ PRÀCTICA PER PART DELS ALUMNES DEL CURS: COM IMPARTIR UNA CLASSE
(Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell: Alessia Bertolino Instructora i Preparadora Física NW, Coordinadora Tècnica del Centre Municipal de Nordic Walking de Calafell. Hospital de Sant Rafael Fisioterapeutes. Jordi Rubió Instructor NW Centre Municipal de Calafell)

- Introducció al material
- Adaptació al material
- Fases del moviment
- Exercicis tècnics
- Aplicació pràctica de la tècnica
- Aplicació pràctica dels exercicis
- Aplicació pràctica dels exercicis d'escalfament i estiraments.

(Enregistrament en vídeo)

14:00 h – PAUSA PER A DINAR: Restaurant la Casanova del Castell de Montesquiu.
A càrrec del Consorci.

15:00 h – INICI SESSIÓ DE LA TARDA

SESSIÓ DE LA TARDA TEÒRICA: AVALUACIÓ

1. BASES TEÒRIQUES DE LA MARXA NÒRDICA

- Avaluació Teòrica

2. TÉCNICA ESPORTIVA DE LA MARXA NÒRDICA

- Avaluació pràctica

18:00 h – FI DEL CURS

- LLIURAMENT DE DIPLOMES

18:30 h – CLOENDA OFICIAL DEL CURS

NOTES TÈCNIQUES:
Vestimenta : esportiva, roba còmoda , (tipus xandall). Calçat adequat, de running o trekking (no bótes), especialment el segon dia.
Pagament: Transferència bancària per valor de 150 € /persona al CC/ núm: 2100 4194 05 2200045215.
Indicar concepte: Curs Marxa Nòrdica Paisatges del Ter.