

ESCUELA ESPAÑOLA DE NORDIC WALKING

DELEGACION EN ARAGON



ESCUELA ESPAÑOLA
DE NORDIC WALKING

GUIA DIDACTICA DE ACTIVIDADES



ESCUELA ESPAÑOLA DE NORDIC WALKING

INDICE:

1. INTRODUCCION. QUE ES EL NORDIC WALKING?
2. OBJETIVOS GENERALES
3. CONTENIDOS Y OBJETIVOS DE CADA ACTIVIDAD
 - SESIONES INFORMATIVAS
 - CLASES DE INICIACIÓN
 - CURSOS DE INICIACION
 - CURSOS DE INSTRUCTOR BÁSICO
 - RUTAS NORDIC WALKING
 - SESIONES DE MANTENIMIENTO
4. PLAN DE TRABAJO
5. EL ALUMNO DE LA EENW

1.- INTRODUCCION. QUE ES EL NORDIC WALKING?

En los últimos tiempos la actividad deportiva se ha consolidado como una de las actividades más dinámicas e importantes en términos de generación de renta y empleo. Cada vez se demandan unos profesionales del deporte que sean capaces de aportar una gestión sólida y creativa y con mayor capacitación. En este contexto, desde la Escuela Española de Nordic Walking, y su Delegación en Aragón, respondemos a esa necesidad ofreciendo nuestra experiencia formadora en el NORDIC WALKING INTEGRAL.



Formación que va dirigida tanto a personas que quieran obtener una optima forma física a nivel individual como a profesionales del Deporte y la Salud que quieran formarse en esta disciplina.

El Binomio DEPORTE – SALUD cada vez se va afianzando con más fuerza y mayor nº de practicantes de NORDIC WALKING.

El **NORDIC WALKING INTEGRAL**, denominado también **MARCHA NORDICA**, y **CONCEPTUADO** como una derivación del Esquí de Fondo, es una forma de optimizar la **BIOMECANICA** natural del paso humano, realizado por el empuje de dos bastones que definen el ritmo y la intensidad en función de las condiciones físicas de cada persona.

La práctica del **NORDIC WALKING INTEGRAL** implica la quema de calorías entre un 20-30% más que en la realización del mismo ejercicio de marcha normal, por lo que es un trabajo ideal para bajar de peso si se realiza con frecuencia y llevando hábitos de alimentación saludables.

El NORDIC WALKING INTEGRAL rebaja la presión natural de nuestro propio peso en la zona baja de la espalda, caderas, rodillas y tobillos.

Está indicado para personas con condiciones médicas que dan lugar a movilidad reducida, neuralgias ó la condición física reducida, aunque en estos casos siempre se recomienda el realizar el NORDIC WALKING bajo la supervisión de un especialista medico o fisioterapeuta.

El NORDIC WALKING INTEGRAL permite que el 90% de los músculos del cuerpo trabajen realizando un solo ejercicio. Esto supone que el peso soportado por nuestro cuerpo se distribuya mejor, ya que el tren superior también trabaja, por lo que al realizar NORDIC WALKING los efectos beneficiosos se consiguen con mayor rapidez que realizando ejercicios de caminar o correr con intensidades similares.

La técnica del NORDIC WALKING INTEGRAL es adecuada para moverse en diferentes entornos, a diferentes velocidades, en diferentes condiciones de suelo, en diferentes pistas.

Todo el mundo puede elegir la intensidad de la práctica adaptándose a su estado físico, y varía en función de los objetivos que se deseen alcanzar.

Se trata de una disciplina efectiva para cualquier edad, para alcanzar el bienestar general y lograr una buena puesta a punto.

El espacio natural del NORDIC WALKING es el aire libre, puede hacerse solo o con amigos y familiares, en cualquier lugar y se puede disfrutar de la vida silvestre y la belleza natural del entorno al mismo tiempo, el NORDIC WALKING puede practicarse independientemente de la edad o estado físico de la persona que la realiza, todas estas ventajas hacen de este ejercicio la práctica

Ideal para luchar contra el SEDENTARISMO, HIPERTENSIÓN, HIPERCOLESTEROLEMIA Y ESTRES.

2. OBJETIVOS GENERALES

Nuestras actividades proporcionan una formación especializada que permite adquirir las herramientas necesarias para el pleno aprovechamiento de los beneficios en la práctica del NORDIC WALKING.

Para nuestros alumnos en general a través de las clases de iniciación les aporta la técnica de marcha correcta con efectos inmediatos en su bienestar general a nivel físico y mental.

Para los profesionales, nuestros Cursos de Instructor Nivel 1 les capacita para desarrollar los conocimientos teóricos, prácticos y de actitud y poder diseñar sesiones de NORDIC WALKING dirigidas a todo tipo de población, favoreciendo la socialización y la integración de todos los componentes del grupo.

3. CONTENIDOS Y OBJETIVOS DE CADA ACTIVIDAD

SESIONES INFORMATIVAS:

Aprender los fundamentos del Nordic Walking como práctica deportiva y su repercusión en la Salud.

Conocer de forma teórica los beneficios de su práctica unidos a conceptos como la Relajación, Respiración y Alimentación Equilibrada.

Ofrecemos Sesiones específicas de Nordic Walking Deportivo, Nordic Walking Mayores, ó Nordic Walking Rehabilitación impartidas por profesionales de la Salud.

CLASES DE INICIACIÓN:

Bautismo Nórdic, tiene como objetivo el conocer el material específico para realizar la actividad y poner las bases de la correcta ejecución de la técnica. Ofrecemos la Posibilidad de una toma de contacto para poder valorar su posterior desarrollo de forma más intensa.

CURSOS DE INICIACIÓN:

Conocer y desarrollar los conocimientos necesarios para el perfecto desarrollo del Nordic Walking Integral como herramienta de mejora y mantenimiento del estado físico a nivel personal.

Principios de la BIOMECANICA de la Marcha.

Aprendizaje de la Técnica.



ESCUELA ESPAÑOLA CURSOS DE INSTRUCTOR NIVEL 1: G

Conocer y desarrollar los conocimientos necesarios para el perfecto desarrollo del Nordic Walking Integral para diseñar sesiones y guiar grupos de personas.

Incluye en la formación: Historia del NW. NW y salud. Técnica.

Metodología de una sesión de entrenamiento. Material y equipamiento. Fisiología, anatomía y Biomecánica de la Marcha. Juegos y trabajos de fuerza con bastones.

RUTAS NORDIC WALKING:

Tienen un claro componente de integración entre la actividad física del Nordic Walking y su contacto con la Naturaleza. En todas nuestras rutas se documenta e interpreta el entorno bajo un punto de vista esencial de respeto al medio ambiente.

SESIONES DE MANTENIMIENTO

Objetivo principal, el perfeccionamiento de la técnica adquirida añadido al trabajo de mantenimiento de la forma física.

Duración entre 60 y 90 minutos, en función de la edad y forma física del grupo.

RESUMEN DE ACTIVIDADES Y COSTE.

ACTIVIDAD	DURACION	COSTE
Sesiones Informativas	90 minutos	GRATUITA
Clase de iniciación	60 minutos	GRATUITA
Curso de Iniciación	3 horas	20 Euros.
Curso de Instructor	20 Horas	199 Euros.
Rutas Nordic Walking	3-4 Horas	Gratuita para socios. 5 Euros seguro de Accidentes para no asociados.
Sesiones de mantenimiento	60 minutos	5 Euros. Bono de 10 sesiones para socios 30 euros.

4. PLAN DE TRABAJO:

Todas nuestras actividades se imparten por Instructores certificados por nuestra Escuela aplicando la Técnica del Nordic Walking Integral.

Todas nuestras actividades se realizan con una adecuada adaptación a la tipología del alumno que participa.

La enseñanza del Nordic Walking incluye el respeto a las personas y al medio ambiente como base fundamental del desarrollo Integral de nuestros alumnos.

La Escuela Española de Nordic Walking en Aragón tiene cubiertas todas las actividades con el correspondiente seguro de Accidentes.

5. EL ALUMNO DE LA EENW

Al ser una actividad principalmente de carácter grupal, todos nuestros alumnos reciben un claro mensaje en cuanto a valores tan importantes como:

El trabajo en Equipo,
la iniciativa,
la independencia y la socialización,

Valores que favorecen la interrelación a nivel personal y fomentan la solidaridad, a la vez que ponen freno a la estresante actividad diaria.

En todas nuestras actividades, el alumno recibe las nociones elementales de los beneficios que aportan nuestras sesiones de Respiración Relajación para conseguir además de la buena forma física un buen estado de Equilibrio Mental.

“CAMINAR ES SÓLO EL PRINCIPIO.....”

Sobradriel, Enero de 2013.

Jaime Ascaso. DELEGADO EN ARAGON EENW.