



FECAMON
FEDERACIÓN CANARIA
DE MONTAÑA

ESCUELA CANARIA
DE MONTAÑA

FORMACIÓN
DEPORTIVA



FORMACIÓN DEPORTIVA

MARCHA NÓRDICA NIVEL 1

¿Quieres practicar una actividad física sencilla, natural y apta para todas las edades y niveles?

La marcha nórdica es un ejercicio completo que combina el caminar libre con el uso activo de bastones, involucrando todo el cuerpo.

En este curso aprenderás la técnica básica y descubrirás cómo mejorar tu condición física de manera eficaz y segura.

¡Actívate! Impulsa tu vida con la marcha nórdica.

fecamon.es





FECAMON
FEDERACIÓN CANARIA
DE MONTAÑA

ESCUELA CANARIA
DE MONTAÑA

FORMACIÓN
DEPORTIVA

CURSO MARCHA NÓRDICA

MARCHA NÓRDICA NIVEL 1

OBJETIVOS DEL CURSO

- Dar a conocer una actividad física accesible a cualquier grupo de edad y/o condición física.
- Destacar su valor terapéutico y saludable; su sencillez, naturalidad y eficacia en la mejora de la condición física.
- Mostrar su técnica y bases de movimiento, que incorpora bastones al acto de andar, implicando activamente el tren superior.

CONTENIDOS

- Datos Históricos.
- Patrón motor base.
- Equipo y material básico.
- Movilización articular y calentamiento.
- El bastón como elemento de impulsión durante la marcha.
- Vuelta a la calma, estiramientos y relajación.

MATERIAL NECESARIO

- Agua o bebida hidratante.
- Mochila pequeña y ligera o riñonera.
- Elementos de protección solar: cremas, gorra, gafas.
- Ropa deportiva cómoda adecuada a la meteorología de la jornada.
- Zapatillas deportivas para caminar, sin caña (no cubren el tobillo).

ESTRUCTURA Y PLAZAS

- 3 horas de formación práctica.
- Máximo 10 alumnos/as.

METODOLOGÍA

La metodología del curso será enteramente práctica, centrada en el aprendizaje mediante la acción. Se emplearán ejercicios prácticos de postura, coordinación y técnica, combinados con dinámicas de grupo y circuitos de progresión. De este modo, el alumnado aprenderá de forma vivencial y progresiva, incorporando los movimientos correctos y aplicándolos directamente en la práctica de la marcha nórdica.

CERTIFICACIÓN

"Marcha Nórdica Fecamon Nivel 1" expedida por la Federación Canaria de Montaña.

Esta formación da acceso al curso "Marcha Nórdica Fecamon Nivel 2" (Perfeccionamiento).

PRECIO E INSCRIPCIONES

- Alumnado federado/a en Montaña » 30 €
- Alumnado no federado/a » 40 €
(seguro federativo incluido).
- Incluye el préstamo de bastones de marcha nórdica.
- Inscripciones en la web [Fecamon.es](https://fecamon.es)

FECHAS, HORARIO Y SEDE

- 9 mayo 2026 de 10:00 a 13:00 h
- Parque El Rincón, 35010 Las Palmas de Gran Canaria [Ubicación](#)

¡Actívate! Impulsa tu vida con la marcha nórdica.

fecamon.es

