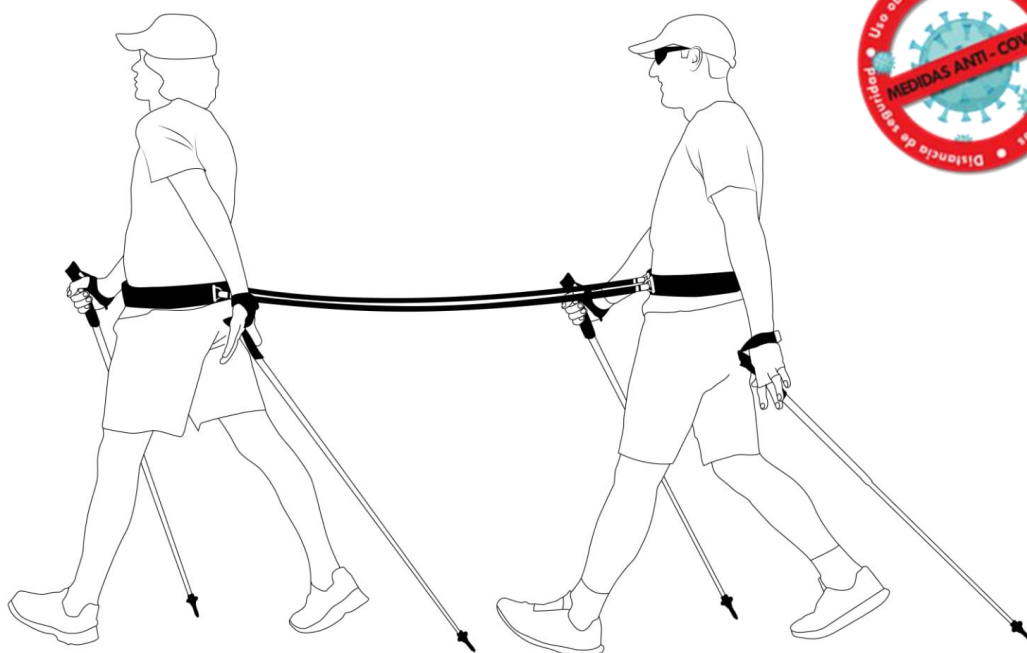


# Marcha Nórdica Adaptada y progresión por terrenos no técnicos con sistema de guiado NWBlind Discapacidad visual

## MD05

### 16 horas



El Comité de Montaña y Discapacidad de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (CMA FMRM), tiene como objetivo principal promover y desarrollar los deportes de montaña entre el colectivo de personas con diversidad funcional, su entorno y la población en general. Este hecho constituye un medio evidente de integración, inclusión y normalización social.

Atendiendo a esto, el Comité de Montaña y Discapacidad FMRM pretende ser el nexo de unión entre los deportistas con diversidad funcional interesados en practicar deportes de montaña y los deportistas atraídos por la posibilidad de practicar estas modalidades deportivas adaptadas dentro de la FMRM, mejorando con ello la accesibilidad a su práctica.

Desde el CMD FMRM, estamos convencidos que ofrecer opciones y oportunidades a todas las personas y colectivos de la Región de Murcia, que quieran tener acceso a los deportes de montaña o actividades en la naturaleza de una forma saludable y segura, es una fórmula excepcional para mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional y la de su entorno a través de la práctica de actividades físico-deportivas en la naturaleza.

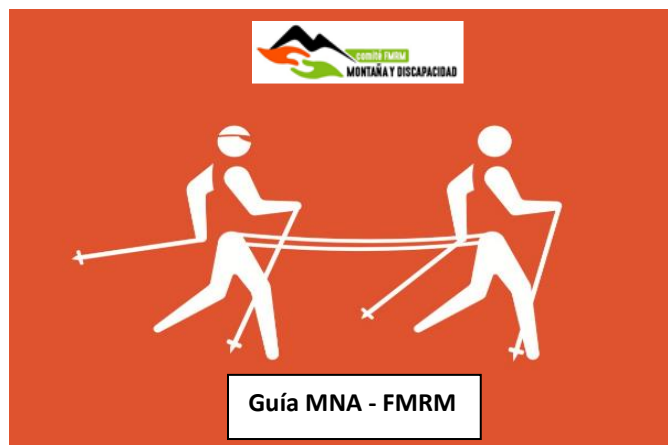
Entendemos que la práctica segura de los deportes de montaña y las actividades en entornos naturales, requiere de una correcta y concienzuda formación por parte de todos los deportistas, tanto guías, como usuarios. La seguridad en todas las actividades en montaña es de vital importancia, y por ello constituye uno de los pilares fundamentales de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia y por lo tanto del Comité de Montaña y Discapacidad FMRM.

De este último objetivo surge el curso MD05- Marcha Nórdica Adaptada y progresión por terrenos no técnicos con sistema de guiado NWBlind – Discapacidad Visual.

## DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Curso Monográfico presencial teórico práctico de 16 horas de duración sobre guiado de personas con discapacidad visual con sistema NWBlind para la práctica de la marcha nórdica adaptada y la progresión por terrenos no técnicos estivales e invernales.

Este curso forma parte del itinerario formativo del Comité de Montaña y Discapacidad FMRM – EMA, que conduce a la obtención del título federativo **“Guía de Marcha Nórdica Adaptada FMRM.** (Ver observaciones generales).



## MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTRA LA COVID 19

- No se puede matricular en el curso si está enfermo o tiene síntomas.
- Estar vacunado contra la Covid1-19.
- Uso obligatorio de mascarilla y solución hidroalcohólica.
- Grupos reducidos.
- Distancia mínima obligatoria en las teóricas.
- Los instructores vigilarán el cumplimiento de dichas normas.



## ORGANIZA

- Comité Montaña y Discapacidad FMRM.
- Escuela Murciana de Actividades de Montaña EMA.
- Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

## FECHAS:

- Sábado 6 de noviembre de 2021 (9.00 - 20:00 horas).
- Domingo 7 de noviembre de 2021 (9:00 - 14:00 horas).

## LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Aula de la Naturaleza y Albergue "Las Alquerías". Camino Las Alquerías s/n SIERRA ESPUÑA 30859, Murcia. <https://goo.gl/maps/4r8nt7nRPGQfgP3a7>.

## DURACIÓN DEL CURSO:

**Sábado: 9.00h a 20.00 horas (11 horas).**

- 9:30 - 9.45 horas. Presentación del curso.
- 9.45 - 10.45 Conceptos básicos sobre ceguera y discapacidad visual.
- 10.45 - 11.00 Descanso.
- 11.00 - 13.30 Técnicas básicas de guía e interacción con personas con discapacidad visual (teoría y práctica).
- 13.30 -14.30 NW Blind. Dispositivo de guiado de personas con discapacidad visual.
  - Marcha Nórdica Adaptada.
  - Progresión terreno no técnico estival.
  - Progresión terreno no técnico invernal. Senderismo con raquetas.
- 14.30 - 16.00 Comida
- 16.00 - 18.15 Metodología de enseñanza. Guiado con NWBlind. Progresión por terrenos no técnicos estivales e invernales.
- 18.15 - 18.45 Descanso.
- 18.45 - 20.00 Experiencias prácticas en Marcha Nórdica Adaptada a cargo de deportistas con discapacidad visual.

**Domingo: 09:00 a 14:00 horas (5 horas).**

- 9:00-10:30 Metodología de enseñanza para la práctica de la Marcha Nórdica Adaptada.
- 10:30-10:45 Descanso.
- 10:45-13.45 Prácticas de guiado con sistema NWblind. Marcha Nórdica.
- 13.45 – 14.00 Dudas.
- 14.00 – Clausura Curso.

**OBJETIVOS:**

- Fomentar las actividades en el medio natural para personas con discapacidad visual.
- Conocer y aplicar las técnicas básicas de guiado dentro y fuera del espacio natural.
- Dominar el manejo del NW Blind y el vocabulario adecuado para su uso.
- Dominar la metodología de enseñanza para la práctica de la Marcha Nórdica Adaptada y la progresión por terrenos no técnicos estivales e invernales con sistema NW Blind.

**CONTENIDOS:**

- Conceptos sobre ceguera y discapacidad visual
- Técnicas básicas de guiado e interacción con personas con discapacidad visual.
- NW Blind para la práctica de la Marcha Nórdica Adaptada y la progresión por terrenos no técnicos estivales e invernales con sistema NW Blind. Técnicas de guiado y vocabulario específico.
- Seguridad en el desplazamiento con personas con ceguera y discapacidad visual.

**DESARROLLO:**

- **Clases en aula:** Charlas teóricas utilizando materiales audiovisuales adaptados para la mejor comprensión de los contenidos, (PowerPoint, vídeos...) solapadas con prácticas de los contenidos tratados.
- **Prácticas Parque Regional de Sierra Espuña.**

**CUOTA/PLAZAS/PROFESORADO:**

- **Cuota del curso por alumno:**
  - Federados: **135.00€**
  - No Federados: **145.00€** (Incluye seguro de accidentes para 2 días).
- **Plazas Ofertadas:** 24 plazas, asignadas por riguroso orden de inscripción.
- **Profesorado:** Miembros de los Comités de Montaña y Discapacidad FMRM, Marcha Nórdica FMRM y de la Escuela de Tecnificación de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. (CAFD, TD2 Media Montaña, Instructores de Marcha Nórdica FMRM, Entrenadores de Marcha Nórdica Nivel I).

**INCLUYE:**

- Prácticas con Miembros de los Comités de Montaña y Discapacidad FMRM, Marcha Nórdica FMRM y de la Escuela de Tecnificación. (CAFD, TD2 Media Montaña, Instructores de Marcha Nórdica FMRM, Entrenadores de Marcha Nórdica Nivel I).

- Material necesario para el desarrollo de la actividad (antifaces, gafas RV, NW Blind, bastones de Marcha Nórdica, raquetas...).

#### **CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS:**

- Desplazamiento al lugar de las clases y las prácticas.
- Comidas.
- Alojamiento.

#### **EQUIPO Y MATERIAL PERSONAL:**

- **Mascarilla y gel hidroalcohólico individual.**
- Ropa deportiva cómoda y adecuada a la época del año.
- Riñonera porta material – mochila trail.
- Zapatillas de montaña, trail o marcha nórdica.
- Botas de trekking.
- Bastones de marcha nórdica (la organización proveerá de bastones a los participantes que no dispongan de ellos).
- Botiquín Personal.

#### **INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN:**

Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, para deportistas No Federados, suscribir un seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma.

- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmr.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza cuatro días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

#### **OBSERVACIONES GENERALES**

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM/ Comité Montaña y Discapacidad FMRM que acredita la formación recibida.
- Este curso forma parte del itinerario formativo para la obtención del título federativo **Guía de Marcha Nórdica Adaptada FMRM**, titulación con una carga lectiva total de 36 horas.

#### Requisitos.

- Realización del curso MD05-2021-01 Marcha Nórdica Adaptada y progresión por terrenos no técnicos estivales e invernales con sistema de guiado NW Blind.
- Ser poseedor de:
  - Titulación Federativa. Monitor / Instructor Senderismo, Montañismo Marcha Nórdica FMRM o FEDME.
  - Entrenadores Marcha Nórdica Nivel I.
  - TD1 Senderismo.
  - TD2 Media Montaña.
  - Experiencia contrastada y justificable (competiciones oficiales).
- 20 horas de guiado con Sistema NW Blind.



#### MÁS INFORMACIÓN

##### COMITÉ MONTAÑA Y DISCAPACIDAD

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

[montanaydiscapacidad@fmr.net](mailto:montanaydiscapacidad@fmr.net)

Director: [comitemontanaydiscapacidadfmr@gmail.com](mailto:comitemontanaydiscapacidadfmr@gmail.com)

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

[fmr@fmr.net](mailto:fmr@fmr.net) - Tlf 968 340 270