



escuela escalada deportiva

09-10

Peña Guara presenta por duodécima temporada consecutiva su Escuela de Escalada Deportiva, enfocada a chicos y chicas en edad escolar. La estructura está formada por 4 etapas diferenciadas por la motivación de cada joven escalador y su nivel deportivo.

1.ª ETAPA. TALLER DE TREPA

La actividad principal se basará en el juego y las actividades lúdicas integradas en el medio vertical, con la intención de respetar un desarrollo multidisciplinar alejado de una especialización temprana excesiva que, aunque los conduciría a un crecimiento deportivo mayor, estaría alejado de la evolución física y socio-afectiva deseable en estas edades.

OBJETIVOS

- Potenciar la habilidad motriz básica de la trepa, algo que "desaprendemos" al empezar a caminar sobre nuestras piernas.
- Familiarizarse y desenvolverse en un medio vertical.
- Ser capaces, a lo largo de la temporada, de conocer el material básico de escalada y escalar y asegurarse entre ellos en polea.
- Experimentar y disfrutar las sensaciones inherentes a la escalada, como la búsqueda del equilibrio-desequilibrio, el desarrollo de la confianza en el material y los compañeros...
- Potenciar el desarrollo social y afectivo de los niños, valorando actitudes de compañerismo, respeto y solidaridad...
- Favorecer el desarrollo psicomotriz mediante el desarrollo de sus mapas cognitivos en 3 dimensiones y de sus esquemas corporales, aumentando el conocimiento de su cuerpo y de sus límites personales.
- Aumentar la autoestima y el sentimiento de valía, al realizar y solucionar, progresivamente, problemas motrices cada vez más complicados.

- Edad: de 7 a 9 años.
- Duración: 9 noviembre 2009 al 24 mayo 2010
- Horario: Lunes de 19:00 a 20:00
- Lugar: Rocódromo municipal de Huesca
- Cuota: 60 € toda la temporada. El recibo se pasará en enero de 2010

2.ª ETAPA. ESCUELA DE ESCALADA

La tarea principal es favorecer la educación integral del niño a través de la escalada deportiva, ya que en su práctica no solo se potencian los aspectos físicos (cualidades físicas condicionales y coordinativas que la posibilitan), sino también, y de forma fundamental, los aspectos actitudinales y de relación con el resto de compañeros y monitores, siendo una actividad que, por sus características, propicia de forma continua situaciones que hacen necesaria la confianza y complicidad con el compañero para el buen fin de la escalada, ya que esta solo es posible gracias a la labor del asegurador. En esta línea, se trabajará para una adquisición progresiva de responsabilidades, que será paralela a la aceptación de las mismas por parte del niño-adolescente que, en su proceso de madurez, debe comprender y valorar la importancia de su labor.

OBJETIVOS

- Educar en valores como: respeto, compañerismo y humildad.
- Inculcar el valor del esfuerzo como pilar fundamental para la superación de dificultades personales.
- Potenciar su autoestima y sentimiento de valía superando retos progresivos en dificultad, pero adaptados al nivel de cada uno.
- Favorecer un sentimiento de pertenencia a un equipo y a un club, con la participación en actividades sociales del mismo.
- Practicar la escalada deportiva desde una perspectiva lúdica y contemplar esta actividad como una oportunidad de disfrutar con mayor plenitud de su entorno, natural y urbano.
- Crear un hábito y un apego por la práctica de actividad física.
- Conocer y practicar la escalada de primero de cuerda, controlando los factores básicos para una progresión segura.

- Edad: de 9 a 18 años.
- Duración: 4 noviembre 2009 al 26 mayo 2010
- Horario: Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00
- Lugar: Rocódromo municipal de Huesca
- Cuota: 40 € al mes (desplazamientos para escalar en roca incluidos).

3.ª ETAPA. CENTRO DE TECNIFICACIÓN (CT)

De forma paralela al desarrollo de la actividad en la escuela de escalada, el CT del Club surge como el siguiente paso lógico para potenciar la evolución de los niños/as como deportistas ya que, en una primera etapa, la Escuela de Escalada nos habrá servido para educar y asentar una serie de valores necesarios en toda persona (haga el deporte que haga) y para conocer en profundidad los elementos propios que hacen de la escalada deportiva un deporte mucho más seguro que la mayoría y donde el riesgo siempre es controlado (con una formación adecuada). A partir de ahí, los chavales que tengan motivación para entrenar y buscar una mejora de su rendimiento en escalada deportiva, podrán hacerlo con un entrenamiento más individualizado, sin dejar de participar en el resto de actividades que se hacen en la Escuela, con la única diferencia que, durante un día más a la semana, llevarán a cabo un entrenamiento dirigido en el rocódromo o en otra instalación sita en la ciudad de Huesca y pensada para el entrenamiento en escalada.

OBJETIVOS

- Desarrollar hábitos para la mejora de su rendimiento y salud (descanso y alimentación adecuados...).
- Fomentar el valor del esfuerzo personal para la consecución de metas de rendimiento adaptadas al nivel actual de cada uno.
- Propiciar el máximo rendimiento futuro alcanzable gracias al trabajo adecuado de sus cualidades en el presente.
- Introducirse en el mundo de la escalada de competición y de la escalada en roca, con asistencia a las mismas de forma progresiva y según su nivel (juegos escolares, campeonatos provinciales y autonómicos, copa de España...) y con salidas a roca al menos 2 fines de semana al mes.
- Ampliar su círculo de relaciones sociales que le permitan ser más autónomo en la práctica de la escalada, más allá del posible rendimiento alcanzable (viajes, experiencias personales, conocimiento de nuevos lugares, gentes, culturas...).

- Edad: de 9 a 18 años.
- Duración: 4 noviembre 2009 al 26 junio 2010
- Horario: Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00, jueves de 16:00 a 18:00 y sábados (a concretar horas).
- Lugar: Rocódromo municipal y rocódromo privado.
- Cuota: 40 € al mes (desplazamientos para escalar en roca incluidos).

4.ª ETAPA. EL EQUIPO DE ESCALADA

Se trata del último y natural paso con el que se cierra la estructura de Club Deportivo y a la que todos los niños/as de la Escuela y, sobre todo, los integrantes del CT, deben aspirar a formar parte. En este equipo, formado por aquellos chavales que lleven un tiempo funcionando con la dinámica del CT y deseen seguir progresando o, simplemente, su evolución deportiva sugiera la necesidad de dar este paso, trabajarán de forma individual e independiente al resto, realizando un entrenamiento personal para mejorar el rendimiento en escalada deportiva (en roca y/o competición), que se llevaría a cabo, por las características que exige el mismo, fuera del horario y/o lugar en el que se realizan las actividades de la Escuela y el CT.

OBJETIVOS

- Trabajar para la mejora del rendimiento en la escalada, ya sea enfocado a la competición o solo a la escalada en roca.
 - Potenciar la madurez del escalador, realizando muchos de los entrenamientos de forma autónoma, siguiendo lo que le marque su planificación.
- Edad: de 14 años en adelante.
 - Duración: Todo el año
 - Horario: Variable según el ciclo de entrenamiento
 - Lugar: Rocódromo municipal y rocódromo privado.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Peña Guara. C/ Vicente Campo, 9, bajos.
De 19 a 21:30 horas de lunes a viernes. Teléfono: 974 212 450



Ayuntamiento
de Huesca



hoya de huesca
Comarca Hoya de Huesca • Plano de Uesca



GOBIERNO
DE ARAGON