



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL D'ESCALADA

L'escalada és la progressió en murs i parets amb inclinació variable. Existeixen una gran varietat de tècniques i modalitats d'escalada, des de l'escalada indoor fins a l'escalada de grans parets. L'activitat que proposem és una iniciació a aquest esport mitjançant classes guiades en rocòdrom d'interior, en la qual els alumnes aprendran les tècniques bàsiques de progressió i la utilització del material bàsic de seguretat.

Objectius específics

- Ser capaços d'escalar en top-rope vies de baixa dificultat.
- Ser capaços d'escalar en boulder indoor de manera autònoma.
- Adquirir les habilitats de progressió bàsiques per a l'escalada.
- Conèixer els nusos de seguretat bàsics per a l'escalada (vuit i doble vuit).
- Conèixer el funcionament dels elements bàsics de seguretat (casc, boudrier, mosquetó de seguretat, cintes exprés, gri-gri, corda).
- Millorar les capacitats físiques generals.
- Adquirir hàbits de pràctica d'activitat física.
- Augmentar la confiança en un mateix i en els demés.
- Millorar la concentració.
- Gaudir de l'escalada.

Continguts bàsics

- Escalada sense corda en boulder indoor.
- Escalada amb corda en rocòdrom indoor.
- Escalada en vertical, amb vies curtes i llargues.
- Escalada en travessia, progressant de costat.
- Exercicis de força.
- Exercicis d'equilibri.
- Jocs i activitats de cooperació.
- Aspectes tècnics.
- Aspectes de seguretat.

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 8 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2006 al 31 de desembre de 2011).



Ajuntament de Lleida

Tècnics de l'escola

2 tècnics del Servei d'Esports amb el suport del Centre Excursionista de Lleida

Material necessari

- Peus de gat.
- Roba esportiva còmoda i ampla (no texans ni similars).
- Ampolla d'aigua.
- Casc (d'escalada, de ciclisme o de patinatge).

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **dilluns**, del 13 de gener de 2020 al 25 de maig de 2020, excepte festius i vacances de Setmana Santa, de **18 a 19:30h**, a la **sala Boulder dels Camps Elisis, rocòdrom Keshap Gurung del pavelló Juanjo Garra i al rocòdrom de Pardinyes.**

Preu de l'activitat

38.50 € el curs.