



# activi dades

deportivas | 2011-2012



Servicio Comarcal de Deportes  
Comarca de Somontano de Barbastro



## ajedrez

### **Escuela de ajedrez**

Introducción en el juego del ajedrez, enseñanza del ajedrez como herramienta de desarrollo intelectual y humano.

Nivel: Iniciación y perfeccionamiento,  
Infantil - juvenil. Edad: de 6 a 16 años.

## judo

### **Escuela deportiva de judo**

Objetivo: adquirir nuevas experiencias motrices relacionadas con las habilidades características de este deporte, desde una perspectiva fundamentalmente lúdica.

Infantil - Juvenil. Edad de 6 a 16 años.

## multideporte

### **Iniciación a los juegos y actividades predeportivas**

adaptando la práctica de los diferentes deportes al desarrollo motor e intelectual del niño. Práctica deportiva polivalente: actividades físicas básicas y recreativas.

Edad: de 6 a 14 años.

## psicomotricidad

Objetivo: **favorecer el desarrollo del esquema corporal** a través de la organización espacio-temporal, la percepción, coordinación, lateralidad, etc., buscando el equilibrio de las habilidades motrices del niño.

Edad: 3, 4 y 5 años.



## danza moderna

Introducción a los diversos ritmos y tendencias de danza contemporánea. Preparación de diferentes coreografías de baile moderno.

Infantil - Juvenil. Edad: 6 a 16 años.

Localidad: **Estadilla**, miércoles.

## patinaje

Curso trimestral, para **aprender las técnicas básicas y habilidades** de este deporte, desplazarse, frenar, girar, saltar, juegos individuales y en equipo. Favorecer la posibilidad de utilización en el tiempo de ocio.

Infantil - Juvenil. Edad: de 6 a 16 años.

## escuela de frontenis

Escuela de iniciación para el **aprendizaje de técnicas básicas**, así como de las habilidades y reglas de este deporte; también se realizará una aproximación y conocimiento de otras modalidades del deporte de la pelota, posibilitando su práctica en el tiempo de ocio.

Infantil - juvenil. Edad: de 7 a 16 años.

## baloncesto / minibasquet

**Escuela de iniciación** con el objetivo de lograr el conocimiento y aprendizaje de las técnicas y habilidades de este deporte, desde una perspectiva fundamentalmente lúdica, así como la posibilidad de su práctica en el tiempo de ocio.

Infantil y juvenil. Edad: de 6 a 16 años.



## tenis

**Escuela deportiva de tenis** que tiene como objetivo la enseñanza de los fundamentos y técnicas básicas del tenis en función de la edad del alumno, así como el aprendizaje y práctica en los niveles de iniciación y perfeccionamiento, durante sesiones de una hora en grupos reducidos. Infantil - Juvenil. Edad: de 7 a 16 años.

## natación escolar

### **Piscina cubierta municipal de Barbastro**

Objetivo: Familiarizarse con el medio acuático y aprender las técnicas básicas de la natación, perfeccionar los estilos, incidiendo en los aspectos de ocio y recreativos. Actividad trimestral organizada en colaboración con los CRA de la Comarca de Somontano, dirigida a alumnos de Educación Primaria.

Edad: de 6 a 12 años.

## escalada

### **ESCUELA DE ESCALADA**

Instalación: Rocódromo Escuela Refugio de Alquézar.

Infantil / Juvenil. Edad de: 7 a 16 años.

Fechas: Curso escolar. (1 día semana)

Organizan: Club MAB, Ayto. de Alquézar y SCD Somontano.



## orientación

Jornada deportiva de iniciación al **deporte de orientación**, con el objetivo de acercar este deporte a los escolares, fomentando el respeto a la naturaleza. Aprender a interpretar el mapa realizando una práctica de campo.

Fecha: mayo 2012, Berbegal.

Actividad organizada en colaboración con el Club Ibón de Orientación.

## senderismo infantil

**Excursiones por diferentes lugares** de interés del Somontano y comarcas próximas. Recorridos asequibles de baja dificultad, para descubrir la naturaleza, el patrimonio y nuestro entorno, fomentando las actividades al aire libre en familia.

Edad: a partir de 7 años, acompañados de un responsable adulto.

Organiza: Montañeros de Aragón de Barbastro, ayuntamientos y Comarca de Somontano.

Calendario: de octubre a diciembre, y de marzo a mayo (1 salida mensual)

Inscripciones: MAB: 974 311 020 - [info@clubmab.org](mailto:info@clubmab.org)



## aeróbic/steep/fitness

Actividad física en la que se realizan ejercicios de variada intensidad de forma continuada y a ritmo de la música, para conseguir una mejora de la forma y cualidades físicas.

Entrenamiento cardiovascular, donde mejorarás la coordinación y quemarás calorías de una forma divertida. Se combinarán las coreografías a través de un correcto, efectivo y específico trabajo muscular con diferentes materiales: steep, fitball, elásticos, etc.

## acondicionamiento físico

Actividad física de mejora, acondicionamiento físico y tonificación dirigido a jóvenes y adultos. A través de ejercicios de gimnasia, juegos deportivos y la adaptación de algunos deportes, se contribuye a la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función de los niveles de los participantes.

Se combinan variados métodos de entrenamiento para conseguir una mejora de las cualidades y condición física, trabajando con diferentes materiales: elásticos, fitball, mancuernas, etc.

## pilates

Introducción al método Pilates MAT (suelo) como método de acondicionamiento físico, coordinando la musculatura superior e inferior con el centro del cuerpo de una forma equilibrada, dando como resultado una mayor flexibilidad y fuerza muscular. Ayuda a la corrección postural, al control y conocimiento corporal.



## multideporte

Programa deportivo recreativo y multiactividad dirigida a jóvenes y adultos. Con el objetivo de mantener la condición física a través de la práctica no competitiva de distintos deportes (voleibol, baloncesto, bádminton, balonmano, atletismo, hockey, etc.).

1 ó 2 días semana / clases 1 hora.

## gimnasia de mantenimiento

Actividad de mejora de la condición física para adultos.

A través de ejercicios de gimnasia, juegos, danza y la adaptación de algunos deportes contribuye a la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general, en función del nivel de los participantes.

2 días semana / clases de 1 hora.

## taichí y chi kung

**TAICHÍ:** sus movimientos lentos y armónicos sincronizados a la vez con la respiración, la concentración mental lo convierten en un sistema muy eficaz para prevenir enfermedades, conservando y vigorizando la salud.

**CHI KUNG:** es el arte de trabajar la energía a través del control de la respiración, la concentración mental y el movimiento. Con su práctica conseguirás serenar tu mente, relajar tu cuerpo y equilibrar tus emociones.

Complementa cualquier tratamiento terapéutico o práctica corporal.

1 ó 2 días semana / clases 1 hora.



## natación adultos

### **Piscina Climatizada de Barbastro.**

Objetivo: familiarizarse con el medio acuático y aprender las técnicas básicas de la natación, perfeccionar los estilos, incidiendo en los aspectos recreativos y de mantenimiento, de este completo deporte ideal para practicar en todas las edades. Horario: de 16,15 a 17 h. (martes - jueves).

## tenis

Curso para jóvenes y adultos donde se enseñarán los fundamentos y técnicas básicas de este deporte, así como su reglamentación, favoreciendo su práctica en el tiempo de ocio.

Aprendizaje y práctica del tenis en los niveles de iniciación y perfeccionamiento en grupos reducidos.

1 ó 2 días semana / clases 1 hora.

## gimnasia para mayores

Curso anual de mantenimiento con actividades adaptadas a personas mayores. Actividad física que a través de ejercicios de gimnasia suave, juegos, etc., contribuye a la consecución y al mantenimiento de una buena forma física general, adaptada a las características de personas mayores. Mejorarás tu condición física, a través de una actividad lúdica y recreativa.

Edad: mayores de 65 años. Grupo mínimo: 6 participantes.

2 días semana / clases 1 hora.

## taller de biodanza

Técnica que trabaja sobre los aspectos emocional y fisio-lógico del individuo, ayudando a producir un nuevo equilibrio y estimulando la expresión y la comunicación. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

Actividad puntual complementaria al programa de mantenimiento para adultos (taller de 1 hora).



## senderismo

**Actividad dirigida a adultos**, con recorridos asequibles, de baja dificultad, que se organizarán trimestralmente por diferentes lugares de interés del Somontano, y comarcas próximas para fomentar las actividades al aire libre, descubrir la naturaleza, nuestro entorno, realizando un ejercicio físico saludable.

**Ruta de otoño:** fecha 27 de octubre de 2011.

**Ruta de primavera:** 27 de marzo de 2012.

## jornada deportiva comarcal

Jornada de convivencia comarcal con una amplio programa de actividades y exhibiciones deportivas y recreativas al aire libre, como clausura del curso 2011/2012.

**Castejón del Puente:** 15 de junio 2012.

## petanca

Jornada práctica de promoción e iniciación, para familiarizarse con este deporte, aprender sus técnicas básicas y reglamentación, favoreciendo su práctica en el tiempo de ocio, dirigido a todas las edades.

## curso de equitación

Lugar: **Hípica de Bierge.**

Organiza: SCD Somontano y Ayuntamiento de Bierge.

Dirigido a jóvenes y adultos.

Fechas: noviembre 2011.

# actividades *esquí 2012*

Organizadas en colaboración con  
Montañeros de Aragón Barbastro

- **CURSO DE ESQUÍ ALPINO.** Estación de Esquí de Cerler. Enero y febrero 2012 (4 domingos) niveles: iniciación y perfeccionamiento.  
Comienzo: 29 de enero.  
Dirigido a niños, jóvenes y adultos (curso de 8 horas).
- **CURSO DE SNOWBOARD.** Estación de Esquí de Cerler. Enero y febrero 2012 (4 domingos) niveles: iniciación y perfeccionamiento. Dirigido a jóvenes/adultos (curso de 8 horas).  
Comienzo 29 de enero.
- **4 DOMINGOS DE ESQUÍ EN CERLER.** Enero/febrero - jóvenes/adultos, sin cursillo. Con o sin desplazamiento, forfait y seguro.  
Comienzo 29 de enero.
- **CURSO DE ESQUÍ NÓRDICO.** Llanos del Hospital de Benasque, enero y febrero (4 domingos) niveles: iniciación y perfeccionamiento, 10 horas de curso.
- **ESQUÍ ESCOLAR.** Febrero (sábados) 4 jornadas.  
Actividad dirigida a escolares de 10 a 14 años. Curso de 12 horas, niveles iniciación e intermedio.  
Comienzo 4 de febrero.





## XXI Subida en bicicleta de montaña al santuario de la Carrodilla

**Estadilla**, 6 mayo de 2012.

Organiza: Ayuntamiento de Estadilla, Club Ciclista Barbastro, Servicio Comarcal de Deportes.

Cronoescalada y subida popular.

## V Liga comarca de Somontano de frontenis

Categoría: absoluta (equipos)

Modalidad: parejas.

Instalación: **Frontones de la comarca**.

## XXII Cross Villa de Estadilla / III Cross vuelta al Tozal

Categorías escolares: pre-benjamín, benjamín, alevín, infantil y cadete.

**Estadilla**, 11 de diciembre de 2011.

Incluido en los XXIX Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón.

Organiza: Ayto. de Estadilla, Servicio Comarcal de Deportes, C.D. Escuela Deportiva de Estadilla. Colabora: CA Barbastro.

## VII Concurso comarcal de pesca, El Grado

Open Infantil y Juvenil del Somontano.

**El Grado**: Río Cinca - julio de 2012.

Organiza: Ayuntamiento de El Grado, Servicio Comarcal de Deportes, Escuela de Pesca Valle del Cinca, Agrupación de Caza y Pesca barbastrense, Viveros de los Pirineos (Piscifactoría de El Grado).



## Campeonato intercomarcal de fútbol sala y fútbol 7 escolar

### XXIX Juegos Escolares de Aragón

Categorías escolares: benjamín, alevín, infantil y cadete.

Calendario: noviembre a mayo 2011 / 2012, sábados.

Intercomarcal: Servicios Comarcales de Deporte Comarcas de Somontano, Cinca Medio, Ribagorza, Sobrarbe y La Litera.

## XXIX Juegos Deportivos en edad escolar de Aragón

**Convocatoria de la DGA:** campeonatos en varios deportes, fases comarcales, provinciales y del Campeonato de Aragón: atletismo, baloncesto, balonmano, ajedrez, bádminton, ciclismo, natación, salvamento y socorrismo, tenis de mesa, fútbol sala, gimnasia rítmica, judo, escalada, pelota y orientación. Gestión y reserva de desplazamientos en el Servicio Comarcal de Deportes, teléfono: 974 30 60 06.

Información de las convocatorias, bases de cada deporte e inscripciones: [www.juegosescolaresdearagon.com](http://www.juegosescolaresdearagon.com)

## XII Campo a través

Castillazuelo - monasterio de El Pueyo - Castillazuelo

Organiza: Ayuntamiento de Castillazuelo, Club Atletismo Barbastro, Servicio Comarcal de Deportes.

Fecha a determinar. Noviembre 2011

Ayuntamiento de Castillazuelo, tel.: 974 302 218.

## II Encuentro de escalada (Boulder)

Infantil y juvenil.

**Estadilla**, junio 2012.

Organiza: Escuela deportiva AMPA Joaquín Costa, Montañeros Aragón Barbastro y Comarca de Somontano.



## XXI Cross Memorial Mariano Bielsa "El Chistavín" VI Mini Chistavín

**Berbegal**, 16 de octubre de 2011.

Organiza: Ayuntamiento de Berbegal - Tel.: 672 263 498.

Información: [www.berbegal.org](http://www.berbegal.org) - [memorial\\_chistavin@hotmail.com](mailto:memorial_chistavin@hotmail.com)

## VIII Ruta BTT Villa de Estadilla

**Estadilla**, abril de 2012.

Organiza: Ayuntamiento de Estadilla y

Club Ciclista Barbastro - [www.clubciclistabarbastro.com](http://www.clubciclistabarbastro.com)

## III Ultratrail y Trail Guara Somontano

Fechas: 1 y 2 octubre 2011.

Organiza: Ayuntamiento de Alquézar.

Información: [www.ultratrailguarasomontano.blogspot.com](http://www.ultratrailguarasomontano.blogspot.com)

## V Torneo de frontenis, trofeo Pozán de Vero

**Pozán de Vero**, octubre 2011.

Organiza: Ayuntamiento de Pozán de Vero. Tels.: 659 298 513 / 629 669 194.

## II Torneo individual de frontenis, Azara

**Azara**, noviembre 2011.

Organiza: Ayuntamiento de Azara. Inscripciones en el: 666 106 531.

## Torneo de frontenis, Torres de Alcanadre

**Torres de Alcanadre** - A determinar fechas.

Modalidad parejas.

Organiza: Frontenis Torres de Alcanadre. Ayto: 974 30 14 45 / 974 30 12 64.



## escuela de ajedrez

Localidad: **Estadilla**. Actividad dirigida a escolares. Jueves de: 18 a 19 h.

Organiza: Club Ajedrez «La Aurora» de Estadilla.

Información: tel. 626 884 659. email: ajedrezestadilla@yahoo.es

## escuela deportiva de Estadilla

Pabellón Polideportivo de Estadilla. Escuela Polideportiva dirigida a escolares: Baloncesto, Fútbol Sala, Balonmano, Multideporte, etc.

Días: miércoles, viernes y sábados.

Organiza: Club Deportivo Escuela Deportiva de Estadilla. Info.: Tel. 974 305 000.

## Escuela de natación sincronizada, natación y salvamento/socorrismo

### **Piscina Cubierta Municipal de Barbastro**

Actividad dirigida a escolares a partir de 6 años.

Organiza: Club Polideportivo Comarcal Somontano (Peraltilla).

Información e inscripciones: tel. 630 865 538.

## actividades *formativas*

### **JORNADAS DE FORMACIÓN PARA MONITORES DEPORTIVOS**

Propuestas para la programación de actividades físicas con adultos.

Fechas: curso 2011 / 2012.

### **CURSO TÉCNICO SÁLVAMENTO Y SOCORRISMO ACUÁTICO 2012**

Organiza: Federación Aragonesa de Salvamento y SOS.

Piscina climatizada de Barbastro. Fechas a determinar.

[www.sosaragon.com](http://www.sosaragon.com)

## convocatoria anual de *ayudas* en materia de deportes

Dirigidas a Asociaciones Deportivas y Ayuntamientos de la Comarca.

Plaza de justificación subvenciones 2011: 15 noviembre 2011.

# *información de interés para los participantes*

curso 2011 · 2012

- **CURSOS DE 1 Ó 2 DÍAS SEMANALES (1 HORA)**
- **GRUPO MÍNIMO: 6 PERSONAS**

## — CUOTAS:

(se pasarán trimestralmente mediante domiciliación bancaria)

- **Actividades infantiles:** cursos y escuelas deportivas:  
29,50 € trimestre (1 día semana) - 40,40 € trimestre (2 días semana)
- **Actividades adultos:**  
29,50€ trimestre (1 día semana) - 40,40€ trimestre (2 días semana)
- **Gimnasia mayores:** 28,40 € trimestre (2 días semana)  
Acompañar fotocopia del DNI con la inscripción
- **Natación adultos** Piscina Climatizada Barbastro:  
46,50 €/trimestre (1 día semana) - 74,40 €/trimestre (2 días semana)

**Todas las tasas serán objeto de revisión de revisión en el segundo trimestre en virtud de lo aprobado por el Consejo Comarcal.**

## — INSCRIPCIONES:

Recoger hojas de inscripción en los Ayuntamientos o en el SCD, deportes@somontano.org, teléfono: 974 306 006.

## — DÍAS Y HORARIO DE LAS ACTIVIDADES

Se determinarán en función de las inscripciones recibidas. SOLICITAR ACTIVIDAD EN EL SCD o Aytos.

## — CALENDARIO

Comienzo de las actividades a partir del día 5 de octubre 2011, finalización 15 de junio de 2012.

- Dentro del calendario de curso se contabilizarán como festivos los siguientes días: octubre (día 31), diciembre (días 5 y 7 y del 23 al 31), enero (del 1 al 6), abril (día 30 y del 5 al 9 de abril, Semana Santa).
- **MÁS INFORMACIÓN EN EL SCD DE OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PUNTALES QUE SE REALIZARÁN DURANTE EL CURSO:**

[www.somontano.org](http://www.somontano.org)

- **LOS AYUNTAMIENTOS SOLICITARÁN LAS ACTIVIDADES PARA EL CURSO EN LA COMARCA DE SOMONTANO.**

# *información e inscripciones*

**SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES  
COMARCA DE SOMONTANO DE BARBASTRO**

Avda. Navarra, 1 - 2.º - 22300 Barbastro (Huesca)

Tel. 974 306 006 - Fax. 974 306 052 - 974 306 281

email: [deportes@somontano.org](mailto:deportes@somontano.org)

[www.somontano.org](http://www.somontano.org)