

10

ACTIVIDADES
deportivas



Servicio Comarcal de Deportes
Comarca de Somontano de Barbastro

actividades infantiles



● *ajedrez*

Escuela de ajedrez

Introducción en el juego del ajedrez, enseñanza del ajedrez como herramienta de desarrollo intelectual y humano. 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, contribuir al desarrollo de las diferentes cualidades físicas. Conocimiento y aprendizaje de las habilidades técnicas, tácticas y reglamentarias de este deporte. 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, juegos e iniciación polideportiva.

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*

Baile moderno

Actividad física donde se realizan ejercicios de variada intensidad de forma continuada y a ritmo de música, con la preparación de diferentes coreografías, e introducción de diversos ritmos y tendencias de danza contemporánea.

Infantil - Juvenil. Edad: 6 a 16 años.

Localidades: Pozán de Vero y Estadilla.

● *patinaje*

Curso trimestral, con el objetivo de **aprender las técnicas básicas y habilidades** de este deporte, favoreciendo su posibilidad de utilización en el tiempo de ocio.

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

● *frontenis*

Curso de **aprendizaje de las 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*

Escuela de iniciación con el objetivo de lograr que los participantes adquieran hábitos saludables con 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 7 a 16 años.

actividades infantiles



● *tenis*

Escuela deportiva de tenis

que tiene como objetivo enseñar 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.

● *tenis de mesa*

Con este curso, se pretende iniciar y familiarizar a los escolares en el conocimiento y aprendizaje de las habilidades técnicas y reglamentación de este deporte, instructivo, entretenido y completo que favorece el desarrollo psicomotriz.

Curso trimestral. Infantil - juvenil. Edad: 7 a 16 años.

● *natación escolar*

Piscina cubierta municipal de Barbastro

Objetivo: Familiarizarse 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

Localidad: Alquézar

Instalación: Rocódromo Escuela Refugio de Alquézar.

Actividad dirigida a escolares.

Fechas: 1.º trimestre 2010 (viernes).

Organizan: Ayuntamiento de Alquézar y Servicio Comarcal de Deportes.



● *jornadas de iniciación a la pesca*

Jornadas prácticas, que servirán como introducción en el deporte de la pesca, para conocer sus técnicas básicas y material. Dirigidas a escolares de 6 a 17 años.

El Grado: Río Cinca, abril - mayo 2010.

Organiza: Ayuntamiento de El Grado, Servicio Comarcal de Deportes.
Actividad impartida por la Escuela de Pesca y Naturaleza Valle del Cinca.

● *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: abril 2009, Alquézar.

Actividad organizada en colaboración con el Club Ibón de Orientación.

● *senderismo infantil*

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

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

Organizada en colaboración con el Club Montañeros de Aragón de Barbastro y ayuntamientos.

Calendario: de octubre a diciembre, y de abril a junio (1 salida al mes)

Consultar programa en el Club MAB.

Inscripciones: MAB: 974 311 020 - info@clubmab.org

información de interés para los participantes, curso 09/10

- Cursos de 1 ó 2 días semanales (1 hora)
- Grupo mínimo: 7 personas

CUOTAS:

- **Actividades escolares:** cursos y escuelas deportivas:
29€ trimestre (1 día semana) - 39,60€ trimestre (2 días semana)
- **Actividades adultos:**
29€ trimestre (1 día semana) - 39,60€ trimestre (2 días semana)
- **Gimnasia mayores:** 27,90€ trimestre (2 días semana)
Acompañar fotocopia del DNI con la inscripción
- **Natación adultos** Piscina Climatizada Barbastro:
15,50€/mes (1 día semana) - 24,80€/mes (2 días semana)

Todas las tasas pueden ser objeto de revisión en el transcurso de la temporada 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: a determinar 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 2009, finalización 15 de junio de 2010.
- Dentro del calendario de curso no habrá actividades en las siguientes fechas: días: 2 de noviembre, 7 de diciembre y del 24 al 31, enero (del 1 al 6), y abril (1 al 5).

**MÁS INFORMACIÓN EN EL SCD DE OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS
PUNTALES QUE SE REALIZARÁN DURANTE EL CURSO:**

www.somontano.org



actividades adultos



● *aerobic/steep/tonificación*

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 coreografiado, 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.

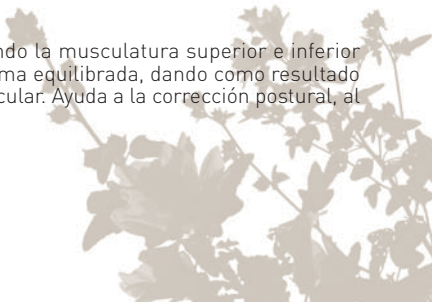
● *acondicionamiento físico*

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.

● *pilates*

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.



actividades adultos



● *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.

● *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 / sesión de 1 hora.

● *taichí y chi kung*

TAICHÍ: sus movimientos lentos y armónicos sincronizados a la vez con la respiración y la mente lo convierten en una excelente gimnasia. Deja sentir sus efectos en tu cuerpo y en tu mente.

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.

● *yoga*

Con la práctica del yoga se busca estabilizar la mente con el cuerpo y buscar el equilibrio. Actividad en la que se realizan unas posturas o asanas, que requieren relajación, flexibilidad y control de la respiración. Muy adecuada para la edad adulta. Disciplina muy antigua con técnicas de relajación y concentración que pone especial atención en la respiración. La práctica se utiliza mucho como ayuda para superar el estrés.



● 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 17h. (martes - jueves).

● multideporte

Programa deportivo 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.).

● curso de 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. El curso se realiza dos días semanales, en sesiones de 1 hora de duración.

Edad: mayores de 65 años. Grupo mínimo: 7 participantes.

● taller de biomúsica

Técnica de musicoterapia que trabaja sobre los aspectos emocional y fisiológico del individuo, ayudando a producir un nuevo equilibrio y estimulando la expresión y la comunicación.

Actividad puntual complementaria al programa de mantenimiento para adultos.

actividades adultos



● *senderismo*

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

Ruta de otoño: fecha 28 de octubre de 2009.

● *jornada deportiva comarcal*

Jornada de convivencia donde tendrás ocasión de participar en numerosas actividades deportivas y recreativas al aire libre, como clausura del curso 2009/2010.

Alquézar: 15 de junio 2010.

● *petanca*

Jornadas prácticas 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.

● *marcha popular en BTT*

Recorridos de baja dificultad, para niños y adultos, con salida desde diferentes localidades de la comarca, para conocer más a fondo las rutas, itinerarios y las posibilidades que ofrece su práctica, favoreciendo utilizar la bicicleta en el tiempo de ocio.

Lugar: Azara 31 de octubre de 2009.

Actividad organizada en colaboración con el Club Ciclista Barbastro.

www.clubciclistabarbastro.com

actividades esquí 2010

organizadas en colaboración con
Montañeros de Aragón Barbastro

- **CURSO DE ESQUÍ ALPINO.** Estación de Esquí de Cerler. Enero y febrero 2010 (4 domingos) niveles: iniciación y perfeccionamiento. Dirigido a niños, jóvenes y adultos (curso de 8 horas).
- **CURSO DE SNOWBOARD.** Estación de Esquí de Cerler. Enero y febrero 2010 (4 domingos) niveles: iniciación y perfeccionamiento. Dirigido a jóvenes/adultos (curso de 8 horas).
- **4 DOMINGOS DE ESQUÍ EN CERLER.** Enero/febrero - jóvenes/adultos, sin corsillo. Con o sin desplazamiento, forfait y seguro.
- **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 15 años. Curso de 12 horas.



actividades competición



● *raid de orientación*

Castillazuelo 27 de septiembre de 2009.

Organiza: Club Ibón de Orientación, Servicio Comarcal de Deportes, Ayuntamiento de Castillazuelo.

Prueba puntuable para la XI Liga Aragonesa de Orientación a pie.

www.clubibon.es

● *XIX subida en bicicleta de montaña al santuario de la Carrodilla*

Estadilla, 2 mayo de 2010.

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

Cronoescalada y subida popular.

● *III liga comarca de Somontano de frontenis*

Categoría: absoluta

Modalidad: parejas.

Instalación: Frontones de la comarca.

Comienzo: febrero 2010

● *XX cross villa de Estadilla*

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

Estadilla 6 de diciembre de 2009.

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

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



- *VI Concurso comarcal de pesca*

Open Infantil y Juvenil del Somontano.

El Grado: Río Cinca - junio de 2010.

Organiza: Ayuntamiento de El Grado, Servicio Comarcal de Deportes, Escuela de Pesca Valle del Cinca y Agrupación de Caza y Pesca barbastrense.

- *Campeonato de fútbol sala y fútbol 7 escolar XXVII Juegos Escolares de Aragón*

Categorías escolares: benjamín, alevín, infantil y cadete.

Calendario: noviembre a mayo 2009 / 2010, sábados.

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

- *XXVII Juegos Deportivos en edad escolar*

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.

Información de las convocatorias, bases de cada deporte e inscripciones: www.juegos Escolares de aragon.com

- *X campo a través Castellazuelo - monasterio de El Pueyo - Castellazuelo*

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

A determinar fecha de realización.

Ayuntamiento de Castellazuelo, tel.: 974 302 218

otras actividades



● *XIX Cross Memorial Mariano Bielsa "El Chistavín"* *IV Mini Chistavín*

Berbegal, 18 de octubre de 2009.

Organiza: Ayuntamiento de Berbegal - Tel.: 672 259 469

Información: www.villadeberbegal.org - memorial_chistavin@hotmail.com

● *VI Ruta BTT Villa de Estadilla*

Estadilla, 18 de abril de 2010.

Organiza: Ayuntamiento de Estadilla y

Club Ciclista Barbastro - www.clubciclistabarbastro.com

● *I Ultratrail Guara Somontano*

Fechas: 10 - 11 octubre 2009

Organiza: Ayuntamiento de Alquézar

Información: www.ultratrailguarasomontano.blogspot.com

● *III torneo de frontenis, trofeo Pozán de Vero*

Localidad: Pozán de Vero

Días: 17 - 18 y 24 - 25 octubre 2009

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

● *Escuela de natación sincronizada, natación, salvamento/socorrismo y waterpolo*

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.

otras actividades



● *Escuela de ajedrez*

Localidad: Estadilla. Actividad dirigida a escolares.
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
Información: Tel. 974 305 000

● *taller y curso de pelota mano*

Localidad: Sta. María de Dulcis
Curso dirigido a infantiles y adultos, como introducción en la enseñanza de la técnica del deporte de pelota mano.
Organiza: Club Pelota Buera y ayuntamiento de Sta. María de Dulcis.
Tel.: 974 302 235

actividades formativas

JORNADAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DIRIGIDO A MONITORES DEPORTIVOS

Propuestas para la programación de actividades físicas con adultos.
Instalación y fechas: Salas Bajas, noviembre y diciembre de 2009.

CURSO DE MONITOR DE NATACIÓN

Piscina climatizada de Barbastro.
Fechas: octubre - diciembre 2009.
Información: SCD Somontano. Tel.: 974 306 006

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

email: deportes@somontano.org

www.somontano.org

