



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2018 - 2019

SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES. COMARCA DE SOMONTANO DE BARBASTRO.



COMARCA DE
SOMONTANO
DE BARBASTRO





ACTIVIDADES INFANTILES

ESCUELA DE AJEDREZ

Introducción en el juego del ajedrez como deporte mental y herramienta de desarrollo intelectual y humano.

Infantil - juvenil. **Edad: de 6 a 16 años.**

ESCUELA FÚTBOL SALA

Iniciación al fútbol sala infantil desde una perspectiva principalmente lúdica, incidiendo en la coordinación psicomotriz y en el desarrollo de habilidades y destrezas básicas, aprendiendo a disfrutar del deporte, entendiendo su práctica como compañerismo, esfuerzo, respeto y superación. Pozán de Vero (miércoles)

Edad: 6 a 14 años.

MULTIDEPORTE

Iniciación a los juegos y actividades predeportivas para adquirir patrones motrices básicos y sentar las bases de futuros aprendizajes deportivos. Práctica deportiva polivalente: actividades físicas básicas y recreativas.

Edad: de 6 a 12 años.

PSICOMOTRICIDAD

Actividad que favorece el desarrollo del esquema corporal a través de la organización espacio-temporal, la percepción, coordinación, lateralidad, etc., buscando el equilibrio y el desarrollo 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.

PATINAJE

En este curso aprenderás las técnicas básicas y habilidades de este deporte, desplazarse, frenar, girar, saltar, realizando juegos individuales y en equipo, favoreciendo la posibilidad de utilización en el tiempo de ocio. Infantil - Juvenil.

Edad: de 6 a 16 años.

AERÓBIC INFANTIL / JUVENIL

Curso de aeróbic infantil, como actividad educativa y recreativa llena de posibilidades motrices y expresivas.

Con el soporte musical de base, desarrollamos coordinación, expresión corporal, cualidades físicas básicas, movimiento creativo, fomentando el compañerismo.

Edad: de 6 a 16 años.

JORNADAS DE PROMOCIÓN DEPORTIVA ESCOLAR

Dirigidas a escolares de Educación Primaria. En colaboración con los CRA del Somontano.

Promoción de varios deportes.

Fechas: a determinar (Curso escolar).

BALONCESTO / MINIBASQUET

Taller de iniciación para el 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.

CAMPAÑA DE 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 con los CRA de la Comarca de Somontano, dirigida a los alumnos de Educación primaria.

Edad de 6 a 12 años.

TENIS

Escuela deportiva de tenis que tiene como objetivo la enseñanza de los fundamentos y técnicas básicas de este deporte, 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.

ESCALADA

Escuela infantil de escalada.

Instalación: Rocódromo Escuela Refugio de Alquézar. (FAM).

Fechas: Curso escolar (Trimestral).

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

Infantil /Juvenil.

Edad: De 6 a 16 años.

ACTIVIDADES JUVENILES - ADULTOS

AERÓBIC /STEP / TONIFICACIÓN

Entrenamiento cardiovascular donde se realizan ejercicios de variada intensidad con soporte musical para conseguir una mejora de la forma y cualidades físicas, también quemarás calorías de forma divertida, trabajando con diferentes materiales: step, elásticos, mancuernas, fitball...

1 ó 2 días semana / clases: De 1 hora.

ZUMBA

Las clases de Zumba incluyen diferentes ritmos e intensidades, con música de variadas tendencias que te llenarán de energía. Antes de que te des cuenta, te estarás poniendo en forma y tu nivel estará al máximo.

Es fácil, efectivo y realmente emocionante. Dirigido a jóvenes y adultos.

**1 ó 2 días a la semana / clases:
De 1 hora.**

TAICHÍ Y CHI KUNG

Chi Kung (Qi Gong)

Gimnasia de la salud y la longevidad. La práctica regular del chi kung nos lleva progresivamente a un estado de bienestar tanto físico, psíquico como emocional. Actualmente el Chi Kung es una parte importante de la Medicina Tradicional China, eficaz en aumentar nuestra inmunidad frente a enfermedades, eliminar el estrés y la fatiga y recuperar la flexibilidad de todo el cuerpo. Está formado por una extensa gama de ejercicios físicos así como meditaciones, favoreciendo la salud y la vitalidad en nuestra vida diaria, evitando los bloqueos y tensiones que son causa de malestar.

Taichí (Estilo Yang)

El Tai Chi Chuan es un Arte Marcial Interno que contiene características terapéuticas, meditativas y marciales. Sus movimientos sincronizados a la vez con la respiración y la concentración mental

lo convierten en una excelente gimnasia que trabaja sobre todo el cuerpo en profundidad y con suavidad, cultivando la calma que nos llevará a liberarnos de preocupaciones y tensiones diarias.

1 ó 2 días semana / clases: De 1 hora.

BAILE EN LÍNEA

Edad: juvenil /adultos

El line dance es una modalidad de baile que se practica sin pareja, en grupo, haciendo variadas coreografías con los diferentes ritmos siguiendo unas pautas. El objetivo no solo es bailar, es hacer ejercicio para mejorar nuestra agilidad y flexibilidad así como nuestra postura, fortalecer nuestra confianza, relacionarnos y divertirnos.

TALLER DE ESPALDA SANA

Actividad centrada en el cuidado de la espalda. Ejercicios de movilidad articular, técnicas de fortalecimiento, relajación y estiramientos para una mejora y reeducación postural.

1 ó 2 días semana / clases: De 1 hora.

PILATES

Sistema de entrenamiento a través del movimiento consciente en el que se reequilibrán las tensiones de los músculos implicados en mantener una correcta postura y alineación corporal. Complemento de rehabilitación de lesiones,

prevención de dolores derivados de una mala higiene postural.

1 ó 2 días semana / clases: De 1 hora.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Programa que comprende un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física adaptada al nivel de los participantes para alcanzar un estado físico óptimo y el desarrollo de las cualidades físicas básicas, mediante ejercicios de mantenimiento, juegos, coordinación, gimnasias suaves, y tonificación. Grupos adultos y grupo mayores.

2 días semana / clases: De 1 hora.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Actividad física de mejora, acondicionamiento físico y tonificación dirigida a jóvenes y adultos para la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función de los niveles de los participantes combinando varios métodos de entrenamiento.

Posibilidad de entrenamiento dirigido en sala en las poblaciones que dispongan de equipamiento o gimnasio.

1 ó 2 días semana / clases: De 1 hora.

NATAción ADULTOS

Piscina Climatizada de Barbastro.

Objetivo: Familiarizarse con el medio acuático, 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.

JORNADA DEPORTIVA COMARCAL

Jornada de convivencia comarcial con un amplio programa de actividades deportivas y recreativas al aire libre, como clausura del curso 2018 / 2019.

Fechas: 14 de junio 2019.

Laperdiguera.

CURSO DE EQUITACIÓN

Lugar: Hípica de Bierge (685 424 641).

Organiza: SCD Somontano.

Dirigido a jóvenes y adultos.

Niveles: Iniciación y perfeccionamiento.

Fechas: 6,13 y 20 de octubre. (Iniciación) 7,14, 21 de octubre; perfeccionamiento.

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: 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: Final de octubre.

Ruta de primavera: Abril 2019.

TALLER DE PROMOCIÓN DE MARCHA NÓRDICA

Jornada promocional para descubrir y tener una primera experiencia con la marcha nórdica.

Actividad que incluye no sólo la acción de las piernas sino también la acción de la parte superior del cuerpo.

Se utilizan dos bastones especiales con dragonera, diseñados para la práctica de esta modalidad.

Una jornada, previa solicitud de los Ayuntamientos, con la posibilidad de organizar posteriormente curso de iniciación.



ACTIVIDADES DE COMPETICIÓN

XXVIII SUBIDA EN BICICLETA DE MONTAÑA AL SANTUARIO DE LA CARRODILLA II ANDADA Y TROTADA SOLIDARIA

en beneficio de la Sabina de Fonz. Estadilla, 16 de septiembre de 2018
Organiza: Ayuntamiento de Estadilla, Trail Sierra Carrodilla, Comarca de Somontano. Cronoescalada, subida popular en BTT, andada y trotada popular.

XXIX CROSS VILLA DE ESTADILLA

Categorías escolares: Pre-benjamín, benjamín, alevín, infantil y cadete. Estadilla, Diciembre de 2018.
Incluido en los XXXVI Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón.
Cross popular: Categoría absoluta y veteranos. Organiza: Ayto. de Estadilla, Servicio Comarcal de Deportes, C.D. Escuela Deportiva de Estadilla.

XII LIGA COMARCAL DE SOMONTANO DE FRONTENIS

Categoría: Absoluta (equipos).
Modalidad: Parejas.
Instalación: Frontones de la Comarca.
Organiza: Asociación Liga Frontenis.
Colabora: Comarca de Somontano.
Información: Ligafrentenis.blogspot.com

XXXVI 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.
Información de las convocatorias, bases de cada deporte e inscripciones:
www.juegosescolaresdearagon.com

**XIX CAMPO A TRAVÉS
CASTILLAZUELO - M. DE
EL PUEYO - CASTILLAZUELO**

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

Fecha: 8 diciembre 2018.

Ayto. de Castillazuelo.

Tel.: 974 302 218.

**III LIGA COMARCAL
FÚTBOL SALA BENJAMÍN**

Incluida en los Juegos Deportivos
en edad escolar de Aragón, nivel B.

Fechas: dicimebre 2018 - abril 2019

Sedes: Barbastro / Estadilla

Organiza: Servicio Comarcal de De-
portes / Asociación deportiva Fútbol
Sala Barbastro.

Colaboran: Ayuntamientos.



INFORMACIÓN DE INTERÉS

PARA LOS PARTICIPANTES - CURSO 2018 - 2019

GRUPO MÍNIMO: 6 PERSONAS.

CUOTAS: Se pasarán trimestralmente mediante domiciliación bancaria.

ACTIVIDADES INFANTILES:

Cursos y escuela deportiva: (1 hora a la semana)

42,30 € trimestre (1 día semana)

68 € trimestre (2 días semana)

84,50 € trimestre (3 días semana)

102,00 € trimestre (4 días semana)

ACTIVIDADES ADULTOS: (1 hora a la semana)

42,30 € trimestre (1 día semana)

68 € trimestre (2 días semana)

84,50 € trimestre (3 días semana)

102,00 € trimestre (4 días semana)

Reducción de un 25% en la cuota para mayores de 65 años, en la actividad de gimnasia de mantenimiento. (2 días semana).

Acompañar fotocopia del DNI con la inscripción.

Actividades dos días semana, cuota meses sueltos, 26,80 € / mes. Actividades un día semana, cuota meses sueltos, 18,60 € / mes.

Todas las tasas podrán ser objeto de revisión en el año 2018, correspondiendo con el segundo trimestre de curso, en virtud de lo aprobado por el Consejo Comarcal.

Incluida cobertura de seguro de accidentes en todos los cursos. Bonificación en la cuota por familia numerosa cuando estén inscritos en las actividades tres o más hermanos.

INSCRIPCIONES

Recoger hojas de inscripción en los Ayuntamientos o en el SCD.

deportes@somontano.org - www.somontano.org

Teléfono: 974 306 006

DÍAS Y HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES

Se determinarán en función de las solicitudes recibidas de los Ayuntamientos y de las rutas establecidas.

CALENDARIO

Comienzo de las actividades a partir del día 3 de octubre de 2018, finalización el 14 de junio de 2019.

Dentro del calendario de curso se contabilizarán como festivos los siguientes días:

Noviembre (día 2), diciembre (día 7 y del 22 al 31), enero (del 1 al 7) y abril (días 18 al 23).

MÁS INFORMACIÓN EN EL SCD, DE OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PUNTUALES QUE SE REALIZARÁN DURANTE EL CURSO:

www.somontano.org

Los ayuntamientos solicitarán en la Comarca de Somontano, las actividades a desarrollar, en cada municipio, mediante el envío del impreso correspondiente.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

gráficasbarbastro

SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES
COMARCA DE SOMONTANO DE BARBASTRO

Avda. Navarra, 1 - 2.º - 22300 Barbastro (Huesca)
Tel. 974 30 60 06 • deportes@somontano.org • www.somontano.org



Servicio Comarcal de Deportes Somontano



COMARCA DE
SOMONTANO
DE BARBASTRO



Servicio Comarcal de Deportes