

**CURS 2024 - 2025**

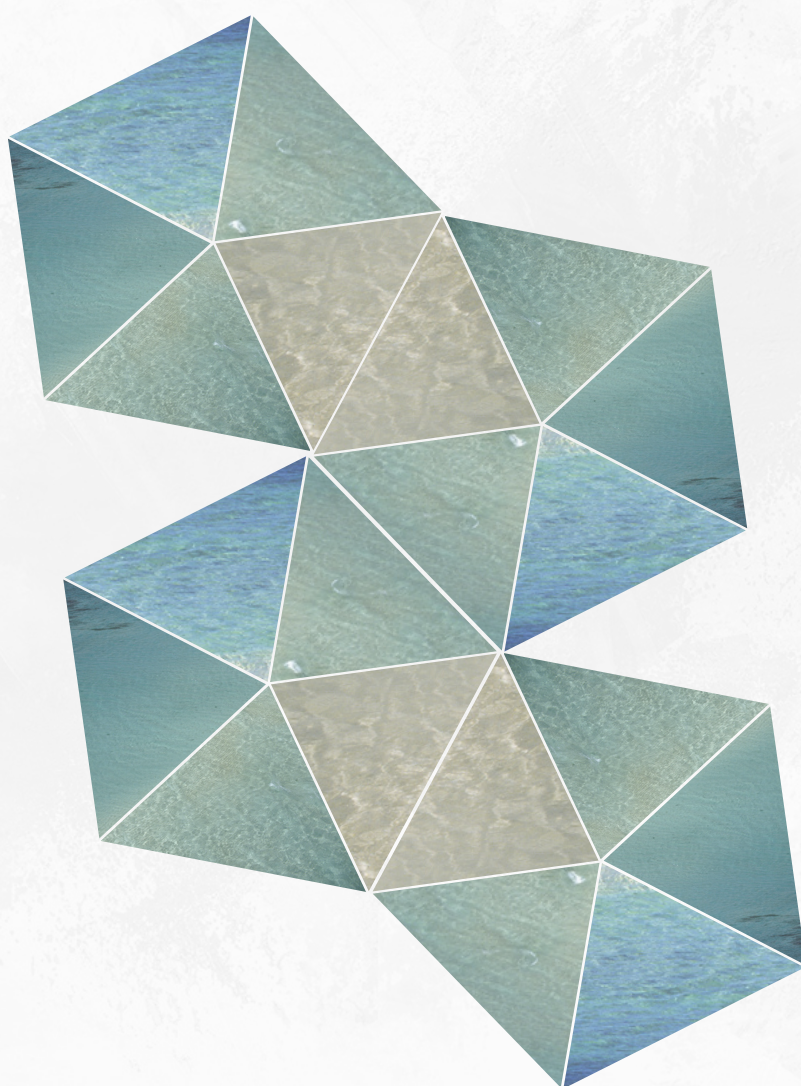
# **ESCALADA** **ROCÒDROM**



AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA  
REGIDORIA D'ESPORTS



Consell Esportiu del Tarragonès



**ESTIRAMENTS - MATERIAL - TÈCNIQUES - JOCS D'INICIACIÓ**



ESCOLA DE MUNTANYA

**HORITZONS**

CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES

## INICIACIÓ A L'ESCALADA EN ROCÒDROM

**OBJECTIU PRINCIPAL** Fomentar la pràctica de l'activitat física dels nens i joves amb l'iniciació de l'escalada en rocòdrom. Durant les sessions s'utilitzaran diversos jocs d'iniciació a l'escalada com a eina per a desenvolupar les habilitats condicionals bàsiques, l'equilibri estàtic i dinàmic i la coordinació dinàmica general.

**TALLER 1** DEL 7 D'OCTUBRE DE 2024 AL 3 DE FEBRER DE 2025

**TALLER 2** DEL 10 DE FEBRER DE 2025 AL 3 DE JUNY DE 2025

**HORARI** DILLUNS 17:00h a 19:00h (2 sessions de 60 minuts)

- SESSIÓ 1: de 17:00h a 18:00h
- SESSIÓ 2: de 18:00h a 19:00h

**A QUI VA DIRIGIT** Joves de 6 a 13 anys

**LLOC DE TROBADA** 17:00h - Pavelló Sant Jordi de Torredembarra

### OBJECTIUS

- Conèixer l'esport i gaudir-lo.
- Conèixer el material d'escalada.
- Saber fer servir elements bàsics de l'escalada.

### QUÈ CAL PORTAR

- Samarreta còmoda d'esport.
- Pantalons o malles d'esport curts o llargs.
- Calçat i mitjons esportius.
- Ampolla d'aigua.

## INICIACIÓ A L'ESCALADA EN ROCÒDROM

**ACTIVITATS** Per tal d'assolir aquest objectiu es realitzen diverses activitats:

- **JOCS** És una activitat fonamental que permet treballar diversos aspectes de l'escalada d'una forma lúdica.
- **ESCALADA** El rocòdrom on es realitzen les sessions disposa de vies de recorregut vertical amb diferents inclinacions i preses que permeten escalar a persones de tots els nivells. Tan es practicarà la tècnica, la força i la resistència com les diferents maniobres que comporta (escalar, nusos, seguretat...).
- **ESCALADA EN BLOC** Aquesta modalitat també serà una activitat habitual en les sessions, ja que es dissenyaran diferents itineraris adaptats al nivell de cadascú.

### PROPIETATS EDUCATIVES

- **FÍSICA** Com a esport educa totes les habilitats corporals necessàries: resistència aeròbica, diversitat de moviments, força, elasticitat, reflexos, etc.
- **MENTAL** Permet al nen desenvolupar al màxim les possibilitats de la ment, decisió, capacitat de relacionar, estimulació externa i resposta motora.
- **PSÍQUICA** L'escalada reforça els processos psíquics del practicant i el reafirma en la seguretat, confiança en sí mateix, superació de l'adversitat, superació de fòbies, autonomia personal, iniciativa, rapidesa de decisió, elecció de la possibilitat més adequada de entre un conjunt, serenitat, coneixement de sí mateix, etc. Fomenta i reforça l'equilibri emocional i l'ànim reflexiu i serè.

### DINÀMICA SESSIÓ (60 MIN)

- Introducció a l'escalada
- Material necessari
- Estiraments activació
- Tècniques de desplaçament
- Jocs d'iniciació a l'escalada
- Estiraments tornada a la calma

## DINÀMICA SESSIÓ (I)

**1**

### **INTRODUCCIÓ**

Presentació dels tècnics i funcionament de la sessió.

**2**

### **MATERIAL**

Mostra del diferent material necessari per la pràctica segura de l'esport de l'escalada tan en rocòdrom com en paret.

**3**

### **ESTIRAMENTS D'ACTIVACIÓ**

Estiraments bàsics per activar els diferents músculs i parts del cos que són necessaris per a la pràctica esportiva. 16 estiraments

**4**

### **TÈCNIQUES DE SEGURETAT**

- Sistema de seguretat
- La cordada de dos
- Els nusos: Vuit i Machard
- Tipus d'ancoratges
- Tipus de reunions

**5**

### **TÈCNIQUES DE PROGRESSIÓ**

- Principis bàsics de l'escalada
- Tècniques de progressió en pujada
- Tècniques de descens
- La comunicació de la cordada

**6**

### **TÈCNIQUES INICIACIÓ ESCALADA**

- Entrenar tot el cos
- Utilitzar els peus de manera eficaç
- Mantenir el centre de gravetat a prop de la paret
- Deixeu els braços rectes
- Realitzar un treball mental
- Entrenar moviments d'equilibri
- Treballar la coordinació
- Escalfaments
- Començar amb la dificultat més baixa
- Presses de rocòdrom

## DINÀMICA SESSIÓ (II)

**7**

### **CORDES - NUSOS**

- Com utilitzar la corda
- Nus Vuit
- Nus Machard

**8**

### **JOCS D'INICIACIÓ**

Jocs iniciació escalada, 13 jocs

- Nus Humà
- Cursa fins material
- Peus a terra
- Anada i tornada fins al cim
- El creument
- El ball del limbo
- Caminar com egipcis
- Seguir al primer de la cordada
- Travessa amb presses laterals
- La plomada
- El trencaclosques
- Possar-se de peus estan assegut
- Tres cames o més

**9**

### **ESTIRAMENTS TORNADA A LA CALMA**

Estiraments bàsics per relaxar els diferents músculs i parts del cos que hem utilitzat. 7 estiraments

## INICIACIÓ A L'ESCALADA EN ROCÒDROM

**OBJECTIU PRINCIPAL** Fomentar la pràctica de l'activitat física dels nens i joves amb l'iniciació de l'escalada en rocòdrom.

### OBJECTIUS

- Conèixer l'esport i gaudir-lo.
- Conèixer el material d'escalada.
- Saber fer servir elements bàsics de l'escalada.

### DINÀMICA SESSIÓ

- Introducció a l'escalada
- Material necessari
- Estiraments activació
- Tècniques de desplaçament
- Jocs d'iniciació a l'escalada
- Utilització del material
- Estiraments tornada a la calma



## FORMACIÓ TEÓRICA I PRÀCTICA

**INFO Escola de Muntanya Horitzons**  
**emhoritzons@gmail.com - 686031860**  
**WWW.EMHORITZONS.WORDPRESS.COM**