



SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES. COMARCA DE SOMONTANO DE BARBASTRO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2015 - 2016



ACTIVIDADES INFANTILES

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 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 14 años.

PSICOMOTRICIDAD

Favorece 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.



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, recreativa y creativa 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

Escuela 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.



ORIENTACIÓN

Jornada deportiva de iniciación al deporte de orientación, con el objetivo de promocionar este deporte para todas las edades, fomentando el respeto a la naturaleza. Aprender a interpretar el mapa realizando prácticas de campo.

Fechas: Castejón del Puente (otoño 2015).

Actividad organizada en colaboración con el Club Ibón de Orientación y Ayto. de Castejón del Puente.

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.

ESCALADA

Taller infantil de escalada.

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

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

Fechas: A determinar.

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



ACTIVIDADES JUVENIL · ADULTO

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 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 1 hora.

ZUMBA FITNESS

La fiesta de baile y acondicionamiento físico original. ¿Estas listo para ponerte en forma? Las clases de Zumba® incluyen ritmos exóticos mezclados con música latina e internacional, llena 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 o 2 días a la semana / clases 1 hora.



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 1 hora.

PILATES

Introducción al método Pilates como método de acondicionamiento físico, tonificando la musculatura superior e inferior con el centro del cuerpo de una forma equilibrada, dando como resultado una mayor flexibilidad, fuerza y movilidad. Ayuda a la corrección y alineación postural y al control y prevención de lesiones.

1 ó 2 días semana / clases 1 hora.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad de mejora de la condición física. A través de ejercicios de gimnasia suave, juegos 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.

Grupos adultos y grupo mayores.

2 días semana / clases de 1 hora.

TAICHÍ Y CHI KUNG

TAICHÍ: sus movimientos lentos y armónicos sincronizados a la vez con la respiración y 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.

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, se organizará previa solicitud de los ayuntamientos.

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. dos días semana (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.

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: 29 de octubre de 2015.

Ruta de primavera: Marzo de 2016.



JORNADA DEPORTIVA COMARCAL

Jornada de convivencia comarcial con un amplio programa de actividades deportivas y recreativas al aire libre, como clausura del curso 2015/2016.

Laluenga: 15 de junio 2016.

CURSO DE EQUITACIÓN

Lugar: Hípica de Bierge (685 424 641).

Organiza: SCD Somontano y Ayuntamiento de Bierge. Dirigido a jóvenes y adultos. Iniciación y perfeccionamiento.

Fechas: otoño 2015 (fines de semana).



ACTIVIDADES COMPETICIÓN

XXV SUBIDA EN BICICLETA DE MONTAÑA AL SANTUARIO DE LA CARRODILLA

Estadilla, mayo de 2016.

Organiza: Ayuntamiento de Estadilla, Club Ciclista Barbastro, Servicio Comarcal de Deportes. Cronoescalada y subida popular.

XXVI CROSS VILLA DE ESTADILLA

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

Estadilla, Diciembre de 2015.

Incluido en los XXXIII 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.

IX 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: ligafrontenis.blogspot.com

XII RUTA BTT VILLA DE ESTADILLA

Estadilla, Abril de 2016.

Organiza: Ayuntamiento de Estadilla y Club Ciclista Barbastro.

www.clubciclistabarbastro.com

XXXIII 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

XVI CAMPO A TRAVÉS CASTILLAZUELO - MONASTERIO DE EL PUEYO - CASTILLAZUELO

Organiza: Ayto. de Castillazuelo, Club Atletismo Barbastro, Servicio Comarcal de Deportes.
Diciembre 2015.

Ayto. de Castillazuelo, tel.: 974 302 218.





INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA LOS PARTICIPANTES

CURSO 2015 - 2016

- **CURSO DE 1 Ó 2 DÍAS SEMANALES (1 HORA).**
- **GRUPO MÍNIMO: 6 PERSONAS.**
CUOTAS: *(Se pasarán trimestralmente mediante domiciliación bancaria).*
- **Actividades infantiles:** cursos y escuela deportiva:
41,60 € trimestre (1 día semana) - 67 € trimestre (2 días semana).
- **Actividades adultos:**
41,60 € trimestre (1 día semana) - 67 € trimestre (2 días semana) - 83,20 € trimestre (3 días semana).
Reducción de un 25% en la cuota para mayores de 65 años.
Acompañar fotocopia del DNI con la inscripción.
- **Actividades dos días semana, meses sueltos, 26,40 € / mes.**
- **Actividades un día semana, meses sueltos, 18,30 € / mes.**
- **Natación adultos** Piscina Climatizada Barbastro:
Según tasa establecida por el P.M.D. Barbastro.

Todas las tasas podrán ser objeto de revisión en el año 2016 en virtud de lo aprobado por el Consejo Comarcal. Incluido cobertura de seguro de accidente en todas las actividades.

INSCRIPCIONES

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

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 5 de octubre de 2015, finalización 15 de junio de 2016.

- Dentro del calendario de curso se contabilizarán como festivos los siguientes días:
diciembre (del 22 al 31), enero (del 1 al 6), marzo (del 24 al 28).
- **MÁS INFORMACIÓN EN EL SCD DE OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PUNTALES QUE SE REALIZARÁN DURANTE EL CURSO:**
www.somontano.org
- **LOS AYUNTAMIENTOS SOLICITARÁN EN LA COMARCA DE SOMONTANO LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN CADA MUNICIPIO PARA EL CURSO 2015/2016.**



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

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

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

Tel. 974 30 60 06

email: deportes@somontano.org

www.somontano.org



Servicio Comarcal de Deportes Somontano



Comarca de
-Somontano
de Barbastro