

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2020 - 2021

SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES.  
COMARCA DE SOMANTANO  
DE BARBASTRO.



COMARCA DE  
SOMANTANO  
DE BARBASTRO



## ACTIVIDADES INFANTILES

### ESCUELA DE FÚTBOL SALA

Iniciación al fútbol sala infantil desde una perspectiva lúdica, incidiendo en la coordinación psicomotriz y en el desarrollo de habilidades y destrezas básicas, aprendiendo a disfrutar del deporte en equipo. **Edad: de 6 a 14 años.**

### PSICOMOTRICIDAD - PREDEPORTE

Actividad infantil que favorece el desarrollo del esquema corporal y las habilidades motrices y destrezas básicas a través del juego y la expresión corporal. Fundamental en el desarrollo de los aspectos cognitivo, afectivo y social del niño.

**Edad: 3, 4 y 5 años.**

### MULTIDPORTE Y RECREACIÓN

Iniciación y práctica de diferentes deportes, para adquirir patrones motrices básicos de futuros aprendizajes deportivos. Práctica deportiva y recreativa y polivalente. **Edad: de 6 a 12 años.**



### BALONCESTO / MINIBASQUET

Iniciación al deporte de la canasta, aprendizaje de las técnicas y habilidades de este deporte, 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 de Barbastro. Actividad trimestral organizada con los CRA del Somontano, para alumnos de Educación primaria. Pendiente de la programación del PMD de Barbastro.

### ESCUELA DE AJEDREZ

Introducción al deporte mental en varios niveles de práctica, como herramienta de desarrollo intelectual y humano. **Edad: de 6 a 16 años.**

### JORNADAS Y TALLERES DE PROMOCIÓN DEPORTIVA ESCOLAR

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

## ESCUELA DE FRONTENIS

Deporte característico de nuestra Comarca que mejora la coordinación, agilidad, resistencia, introducción también a su aspecto competitivo. Un día semana (clase de 1/ hora).

**Edad: de 7 a 16 años.**

## ESCUELA DE TENIS

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

**Edad: de 7 a 16 años.**

## ZUMBA KIDS

Para los seguidores de Zumba® más jóvenes, que podrán bailar al ritmo de su música favorita, preparación de coreografías originales de Zumba® cuyos pasos se aprenden poco a poco, agregando diferentes juegos de ritmo. Infantil - Juvenil.

**Edad: de 6 a 16 años.**

## PATINAJE

Aprendizaje de las técnicas básicas y habilidades de este deporte, favoreciendo la posibilidad de utilización en el tiempo de ocio. **Edad: de 6 a 16 años.**

## DANZA MODERNA

Introducción a diferentes ritmos, estilos y tendencias de la danza contemporánea. Preparación de coreografías de baile moderno. Infantil - Juvenil. **Edad: de 6 a 16 años.**

## XXXVIII JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR DE ARAGÓN

Convocatoria del Gobierno de Aragón en varios deportes: Baloncesto, Balonmano, Béisbol y Sófbol, Datchball, Fútbol, Fútbol 8, Fútbol Sala, Hockey Hierba, Hockey Sala, Rugby, Voleibol, Waterpolo, Ajedrez, Atletismo, Bádminton, Ciclismo, Deportes Tradicionales, Escalada Deportiva, Esgrima, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Judo, Karate, Kickboxing, Lucha, Natación, Natación Artística, Orientación, Pádel, Patinaje, Pelota, Salvamento y Socorrismo, Taekwondo, Tenis, Tenis de Mesa, Trampolín, Triatlón, Vóley Playa. 3. **Información e inscripciones:** [www.juegoscolaresdearagon.com](http://www.juegoscolaresdearagon.com)



## ACTIVIDADES **JUVENILES Y ADULTOS**

### **ZUMBA**

Inspirado en bailes latinos de diferentes tendencias (salsa, merengue, mambo, soca, cumbia), combinando con otros ritmos. Entrenamiento completo con diferentes intensidades, que aumenta la energía y quema calorías de forma divertida. Actividad adaptada también para grupos de mayores, con menor intensidad (Zumba Gold). **1 o 2 días semana.**

### **GINNASIA DE MANTENIMIENTO**

Para lograr un acondicionamiento y mejora de la condición física general, adaptada a diferentes niveles e intensidades. Grupos adultos y grupos mayores. **2 días semana / clase de 1 hora.**

### **PATINAJE “NUEVA ACTIVIDAD”**

Juvenil / adultos. Curso de Iniciación al patinaje en línea. **1 día semana / clases de 1 hora.**



Foto archivo, curso de tenis Abiego 2019-2020.

### **TENIS**

Curso para jóvenes y adultos en los niveles de iniciación y perfeccionamiento en grupo reducido.

**1 o 2 días semanales / clases de 1 hora.**

### **ESPALDA SANA**

Centrada en el cuidado de la espalda, ejercicios de movilidad articular, técnicas de fortalecimiento, relajación y estiramientos para una mejora y reeducación postural. Actividad de bajo impacto adaptada a todas las edades.

**1 ó 2 días semana / clases de 1 hora.**

## NATACIÓN ADULTOS

Piscina climatizada de Barbastro. Grupo natación perfeccionamiento adultos. Pendiente de la programación del PMD.

## PILATES

Aumenta la percepción y conciencia del propio cuerpo, consiguiendo una postura y alineación corporal correcta, fortalece la musculatura y aumentando el control, fuerza y flexibilidad. **1 ó 2 días semana / clases de 1 hora.**

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / BODY FITNESS

Acondicionamiento físico general, entrenamiento total, global training, con y sin materiales. Las sesiones son muy dinámicas e intensas, obteniendo beneficios, aumentando la energía, fuerza y resistencia. **1 o 2 días semana / clases de 1 hora.**



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES ONLINE

Las actividades físicas virtuales de nuestro gimnasio online, ocuparán también un lugar importante en la agenda de la próxima temporada 2020/2021. Actividades de entrenamiento online en directo, a través de la plataforma zoom, podrás practicar desde tu casa con total comodidad, con el seguimiento y correcciones del monitor/a en directo, compartiendo la experiencia con participantes de varias localidades. Días y horarios a determinar en función de las inscripciones.

**Actividades: Pilates, Mantenimiento, Espalda Sana, Entrenamiento funcional / Body Fitness, Zumba Fitness, Ajedrez infantil.**



## PROTOCOLO Y NORMAS DE SEGURIDAD EN PREVENCIÓN DEL COVID 19

Las actividades deportivas se organizarán en colaboración con los Ayuntamientos, que solicitarán previamente a la Comarca de Somontano las actividades presenciales que deseen realizar en su municipio para el curso 2020 /2021 a través de la sede electrónica. Las inscripciones de participantes en las actividades se realizarán en los respectivos ayuntamientos, también se podrán tramitar a través de la sede electrónica.

Para el desarrollo de las actividades se seguirán todos los protocolos y medidas de higiene y seguridad establecidas por los Ayuntamientos en prevención del covid 19, y la normativa vigente del Gobierno de Aragón. La Comarca de Somontano establecerá también un protocolo de actuación respecto a determinados aspectos concernientes a la organización y desarrollo de las mismas: ratios, distancia entre participantes, normas de desinfección y uso de material individual y colectivo, adaptación de las actividades a los diferentes espacios disponibles, que se irá actualizando conforme a las nuevas medidas y normativas que establezcan las autoridades sanitarias.

# INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA LOS PARTICIPANTES - CURSO 2020 - 2021

## **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 las actividades de DOS DÍAS SEMANA, en las actividades de un día semana no habrá reducción. Acompañar fotocopia del DNI con la inscripción.

## **CUOTA MESES SUELTOS:**

Actividades dos días semana 26, 80 €.

Actividades un día semana 18,60 €.

# Todas las tasas podrán ser objeto de revisión en el año 2021, 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:**

Las inscripciones se realizarán en los respectivos Ayuntamientos, también se podrán realizar a través de la sede electrónica de la Comarca de Somontano.

deportes@somontano.org - www.somontano.org

Teléfono: 974 306 006

## **DÍAS Y HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES:**

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

## **CALENDARIO:**

Comienzo de las actividades a partir del día 5 de octubre 2020, finalización el 11 de junio de 2021.

Dentro del calendario de curso serán festivos los siguientes días: diciembre, del 23 al 31 (vacaciones Navidad), enero, del 1 al 6 (vacaciones Navidad), del 31 de marzo al 5 de abril (Semana Santa).

## **JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS:**

Actividad de demostración, sesiones para promocionar y dar a conocer las diferentes actividades propuestas en el programa de este curso. Se organizarán previa solicitud de los Ayuntamientos

## **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, a través de la sede electrónica, las actividades a desarrollar, en cada municipio, mediante el envío del impreso correspondiente.

# 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 • deportes@somontano.org • www.somontano.org



Servicio Comarcal de Deportes Somontano



COMARCA DE  
**SOMONTANO**  
DE BARBASTRO

