

# ACTIVIDADES

DEPORTIVAS  
2019 - 2020



SERVICIO COMARCAL  
DE DEPORTES. COMARCA  
DE SOMONTANO DE BARBASTRO.



COMARCA DE  
SOMONTANO  
DE BARBASTRO



# ACTIVIDADES INFANTILES

## 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. **Edad: de 6 a 14 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].

## PSICOMOTRICIDAD - PREDEPORTE

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 a través del juego y la expresión corporal. **Edad: 3, 4 y 5 años.**

## ESCUELA DE MULTIDEPORTE Y RECREACIÓN

Práctica de distintas actividades físico-deportivas y recreativas para adquirir patrones motrices básicos y sentar las bases de futuros aprendizajes deportivos, desarrollando las habilidades que en los diferentes deportes se requieren. Práctica deportiva variada, actividades físicas básicas y recreativas como medio de integración y ocupación del ocio y tiempo libre. **Edad: de 6 a 12 años.**

## CAMPAÑA DE NATACIÓN ESCOLAR

Piscina cubierta municipal de Barbastro. Actividad trimestral organizada con los CRA de la Comarca de Somontano, dirigida a los alumnos de Educación primaria. **Edad de 6 a 12 años.**

## 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.**



## 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.**

## ESCUELA DE FRONTENIS

Iniciación a este deporte que mejora coordinación, agilidad, equilibrio, resistencia, con introducción también a su aspecto competitivo. Un día semana (clase de una hora). **Edad: de 6 a 16 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.**

## 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.**

## DANZA MODERNA

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

## DATCHBALL

Nueva propuesta para este curso, de esta divertida modalidad deportiva, donde se trabajan los aspectos tanto cognitivos como motrices y afectivos. La práctica de este deporte favorece el desarrollo de la autoestima, la sociabilidad y conexión del grupo. Posibilidad de formar equipo y de participación en los Juegos Escolares. **Edad: 6 a 16 años.**





# ACTIVIDADES JUVENILES Y ADULTOS

## ZUMBA

Las clases de zumba incluyen movimientos de baile con diferentes ritmos e intensidades, y música de variadas tendencias, (merengue, samba, reggaetón, cumbia, flamenco, salsa, bachata). Entrenamiento completo para conseguir una mejora de la forma y cualidades físicas, que aumenta la energía y quema calorías de forma divertida. Este año también grupos de niños y mayores.

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

## 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.**

## NATACIÓN ADULTOS

Piscina climatizada de Barbastro.

Martes / jueves; 15:30 a 16:15 horas.

Grupo Natación perfeccionamiento adultos, para complementar con las actividades de mantenimiento y practicar durante el curso este completo deporte.

Inscripciones en PMD Barbastro (Piscina).

## BODY FITNESS

Entrenamiento y acondicionamiento físico general, donde se combinan ejercicios aeróbicos con ejercicios globales de fortalecimiento muscular, entrenamiento del core, tonificación abdominal, glúteos y piernas, utilizando diferentes materiales. Recomendable tanto para hombres como para mujeres. Sus principales beneficios: la quema de calorías para perder grasa corporal, aumentando la energía, fuerza y resistencia.

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

## PILATES

Método de entrenamiento a través del movimiento consciente en el que se reequilibran 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.**



## AJEDREZ PARA ADULTOS Y MAYORES

El ajedrez representa amplios beneficios en personas mayores, permite conservar la lucidez, buena memoria, gran herramienta en la prevención del alzheimer, protege al cerebro del deterioro cognitivo, a la vez que evita la inactividad mental. Practicar el deporte mental es la mejor manera de mantener el cerebro en funcionamiento. Se organizará previa solicitud de los Ayuntamientos.

**Un día semana /clases: de 1 hora.**





## TAICHÍ Y CHI KUNG

Chi Kung (Qi Gong): La práctica regular del chi kung nos lleva progresivamente a un estado de bienestar tanto físico, psíquico como emocional, evitando los bloqueos y tensiones que son causa de malestar.

Taichí (Estilo Yang): El Tai Chi Chuan es un Arte Marcial Interno. 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.

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



## GINNASIA POSTURAL Y 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.**



## JORNADA DEPORTIVA COMARCAL

Jornada de convivencia comarcal con un amplio programa de actividades deportivas y recreativas al aire libre, como clausura del curso 2019 / 2020.

**Ponzano 12 de junio 2020.**

## 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.

**Se realizará una ruta en otoño y otra en primavera.**

## TALLER DE MARCHA NÓRDICA

Jornada promocional para descubrir la marcha nórdica. Se utilizan bastones especiales con dragonera, diseñados para la práctica de esta modalidad.

Taller práctico de 2 horas de duración, se realizará previa solicitud de los Ayuntamientos, se prestará material

## CURSO DE EQUITACIÓN

Lugar: Hípica de Bierge (685 424 641).

Organiza: SCD Somontano/Hípica de Bierge.

Dirigido a jóvenes y adultos.

Niveles: Iniciación y perfeccionamiento.

**Fechas: 12, 19 y 26 de octubre.**





# ACTIVIDADES DE COMPETICIÓN

## **XXX CROSS VILLA DE ESTADILLA**

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

Estadilla, 15 Diciembre de 2019.

Incluido en los XXXVII 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.

## **XIII LIGA COMARCAL DEL 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](http://Ligafrentenis.blogspot.com)

## **XXXVII 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, kickboxing, datchball, pelota y orientación. Información de las convocatorias, bases de cada deporte e inscripciones:

**[www.juegosescolaresdearagon.com](http://www.juegosescolaresdearagon.com)**

## **XX CAMPO A TRAVÉS CASTILLAZUELO - EL PUEYO - CASTILLAZUELO**

Organiza: Ayto. de Castillazuelo, Club Atletismo Barbastro, Servicio Comarcal de Deportes. Fecha: Diciembre 2019.

Ayto. de Castillazuelo.

Tel.: 974 302 218.

## **IV LIGA COMARCAL FÚTBOL SALA BENJAMÍN- ALEVÍN**

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

Fechas: diciembre 2019 - abril 2020.

Sedes: Barbastro / Estadilla.

Organiza: Servicio Comarcal de Deportes / Asociación deportiva Fútbol Sala Barbastro. Colaboran: Ayuntamientos.



# INFORMACIÓN DE INTERÉS

## PARA LOS PARTICIPANTES - CURSO 2019 - 2020

### **GRUPO MÍNIMO: 6 PERSONAS.**

**CUOTAS:** Se pasará 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 2020, 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 y entregar hojas de inscripción en los Ayuntamientos. También se podrán enviar las inscripciones 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 recibidas de los Ayuntamientos y de las rutas establecidas.

### **CALENDARIO:**

Comienzo de las actividades a partir del día 3 de octubre de 2019, finalización el 12 de junio de 2020. Dentro del calendario de curso se contabilizarán como festivos los siguientes días: Diciembre, (día 9, y del 23 al 31 vacaciones Navidad). Enero, (del 1 al 6). Abril, (del 8 al 13 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](mailto:deportes@somontano.org) • [www.somontano.org](http://www.somontano.org)



Servicio Comarcal de Deportes Somontano



COMARCA DE  
**SOMONTANO**  
DE BARBASTRO

