



KIMERA
CLIMBING BARCELONA



ESCALEM?

**ACTIVITAT D'ESCALADA PER
A ESCOLES I INSTITUTS**

Infantil, primària, ESO i Batxillerat

Aprendrem les diferents tècniques d'escalada i les nocions bàsiques de seguretat. Pujarem per les diferents vies del boulder, amb diferents nivells de dificultat, i ens aproximarem a l'escalada de travessa i amb corda. És una activitat que fem i adaptem per a totes i tots, des d'infantil fins a segon de batxillerat, perquè l'escalada no hi entén d'edats. De la mà dels nostres monitors viurem una experiència diferent i coneixerem un esport sovint desconegut per a molts. Us hi apunteu?

01. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

Àmbit d'educació física

- ✓ Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.
 - ✓ Aplicar de manera eficaç les tècniques pròpies de diferents esports.
 - ✓ Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.
-

Àmbit de cultura i valors

- ✓ Aplicar el diàleg i exercitar totes les habilitats que comporta, especialment per a la solució de conflictes interpersonals.
 - ✓ Realitzar activitats de participació i de col·laboració que promoguin actituds de compromís i democràtiques.
-

Àmbit social

- ✓ Valorar les expressions culturals pròpies, per afavorir la construcció d'identitat personal dins d'un món global i divers.
-

Àmbit personal i social

- ✓ Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge en diverses situacions al llarg de la vida.

02. OBJECTIUS

- ✓ **Posar en pràctica les tècniques bàsiques de l'escalada.**
- ✓ **Prendre consciència de les mesures de seguretat en l'escalada.**
- ✓ **Gaudir de l'escalada a través del joc**
- ✓ **Identificar els propis límits i possibilitats escalant.**
- ✓ **Treballar cooperativament assolint un objectiu comú.**

03. PROPOSTES D'ACTIVITAT

Seguretat i característiques bàsiques de l'escalada

Presentació de la sala i explicació de les normes bàsiques de seguretat, la graduació de les vies i la diferència entre elles perquè coneguin el funcionament bàsic de l'esport. També serà el moment de realitzar un escalfament general.

Escalada de travessa o flanqueig

L'activitat es desenvolupa a la zona de boulder del rocòdrom, en parets de baixa alçada, i s'introduirà l'alumnat a l'escalada de travessa horitzontal on aprendran la importància de l'equilibri i la col·locació dels peus a l'escalada. En descobriran la riquesa gestual veient que no es tracta només d'aplicar la força.

Escalada de Boulder

Escalada de boulder a diferents espais de Kimera. L'alumnat podrà descobrir com escalar en espais de diferents inclinacions i relleus. A partir del joc i la cooperació es treballaran desplaçaments horitzontals i verticals posant en pràctica l'escalada en bloc.

Escalada en autoassegurador

Escalada en parets que requereixen de material específic per fer-ho amb total seguretat. Aprendran el correcte funcionament de l'equipament utilitzat i la importància de la verificació de tot el material abans de fer-lo servir.

04. DURACIÓ DE L'ACTIVITAT

3 hores incloent la rebuda del grup, les diferents activitats i el comiat.

05. PREUS

FINS A 35 alumnes 300€ (IVA no inclòs)	FINS A 75 alumnes 540€ (IVA no inclòs)	FINS A 100 alumnes 650€ (IVA no inclòs)	FINS A 125 alumnes 725€ (IVA no inclòs)
---	---	--	--



KIMERA

CLIMBING BARCELONA

www.kimeraclimbingbcn.com

Carrer Barcelona 1E
08850 Gavà (Barcelona)

T. 934 312 340
 +34 620 94 05 84

info@kimeraclimbingbcn.com

  [kimeraclimbingbcn](https://www.instagram.com/kimeraclimbingbcn)