

Curso de Escalada en Roca

14 y 15 de noviembre

OBJETIVOS:

- Introducir al alumno en este deporte saludable y divertido.
- Descubrir las cualidades innatas para la práctica de la escalada así como el aprendizaje de las técnicas de progresión básicas de este deporte.
- Desarrollar las actitudes físicas y psíquicas como son el compañerismo y la autoestima.

LUGAR: Rocódromo de la UJA y zonas escalada de la Alfaguara (Granada).

DIFICULTAD: Al ser un curso de iniciación no se precisa preparación técnica o física determinada.

MATERIAL NECESARIO: ropa deportiva cómoda y zapatillas de deporte. Botella de agua.

INCLUYE: Alojamiento en Albergue Juvenil en M/P (cena y desayuno), material técnico necesario, monitores y seguros. **Desplazamiento en coches particulares.**

NOTA: Los alumnos deberán estar el viernes día 14 a las 10'00 horas en el rocódromo de la Universidad, situado en el edificio B-3.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Viernes 14 de Noviembre.

10'00 horas: Prácticas de Escalada en el Rocódromo de la Universidad hasta las 13'30 h.

17'00 horas: Salida desde el Pabellón Polideportivo de la UJA y llegada al Albergue Juvenil de Víznar:

CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

1. Material y equipo.
2. Conocimiento del Medio.
3. Seguridad.
4. Nudos.

Sábado 15 de Noviembre.

9'00 horas: Prácticas de Escalada en la escuela de escalada de la Alfaguara (Granada).

15'00 horas: regreso a Jaén.

