

Curso de Técnica Vertical

Fecha: miércoles 25 de febrero de 2015.

Hora y lugar de salida: a las 10'00 h del pabellón Polideportivo de la Universidad. Regreso a las 14'00 horas.

Lugar de realización: polideportivo I-Climb Jaén.

Dificultad: iniciación.

OBJETIVOS:

- ✓ Conocer las técnicas básicas de progresión vertical (ascenso y descenso).
- ✓ Conocimiento y uso del material específico.
- ✓ Ampliar los conocimientos aplicables a las actividades en el medio natural y perfeccionar las técnicas de progresión básicas aprendidas posteriormente.
- ✓ Desarrollar las actitudes físicas y psíquicas como son el compañerismo y la autoestima.

PROGRAMA:

10'00 a 11'00 horas: contenidos teóricos. "Material y equipo, Seguridad, conocimiento del medio".

11'00 a 11'30 horas: contenidos prácticos. "Nudos para progresar en cuerda".

11'30 a 14'00 horas: contenidos prácticos. "Técnicas de progresión en cuerda estática"

Esta actividad Incluye:

- ✓ Material técnico necesario (arneses, mosquetones y aparatos de progresión, cascos, cuerdas estáticas y cintas).
- ✓ Monitores
- ✓ Seguro de accidentes.