



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA - 2º ESO - ESCALADA

- FECHAS:
 - o Jueves, 1 de Marzo: 2º C de 11 a 13 H.
 - o Viernes, 2 de Marzo: 2º A de 11 a 13 H.
 - o Lunes, 5 de Marzo: 2º B de 11 a 13 H.

- OBJETIVO: Acercar a los alumnos una actividad física alternativa que llevamos innata, que desarrolla la fuerza y la flexibilidad, que trabaja ambos lados del cuerpo por igual, que tanto hombres como mujeres pueden conseguir objetivos similares, que permite el trabajo individual y el trabajo en grupo y que generalmente se desarrolla en la naturaleza. Así mismo queremos dar a conocer aquellos locales y actividades que ofrecen una ocupación del tiempo de ocio alternativa.

- PRECIO: 10 €. La villavesa la pagará cada alumno con su bonobús. El precio incluye el alquiler de material, la sala para uso exclusivo del grupo y 3 monitores. (a parte de los 2 profesores del colegio)..

- CONTENIDO: Iremos con el grupo 2 profesores con conocimientos de escalada. Saldremos del colegio para dirigirnos a pie hasta la villavesa, que nos deja a unos 100 mts. del rocódromo.. Una vez allí, nos dividirán en 3 grupos, a cada uno de los cuales nos asignarán un monitor experto.
 - o Un grupo comenzará con un rapel, descolgándose del segundo piso de la instalación.
 - o Otro grupo pasará al circuito aéreo en el que los participantes tienen que superar una serie de juegos aéreos que transcurren entre plataformas de madera situadas a diferentes alturas. Está dividido en diferentes circuitos, dependiendo del grado de dificultad, por lo que está dirigido a un variado público de distintas edades. Disfrutaremos de itinerarios en

los que se combinan puentes tibetanos, redes, tirolinas, estribos colgantes, túneles, pasarelas, toneles, bicicleta, tabla de surf, sirgas, etc., llegando a alcanzar en algunos casos 10,5 mts de altura máxima.

- o Y el otro grupo pasará a la sala de 15 mts de altura a hacer escalada en torre, o escalada vertical. Se les explicará cómo asegurarse unos a otros, cómo atarse las cuerdas y cómo subir y bajar. En este grupo siempre asegurará a los alumnos un adulto (En todo momento el alumno está atado a una cuerda que maneja un experto).

A cada alumno se le proporcionarán unos pies de gato (calzado específico para la práctica de la escalada que proporciona mayor agarre en las presas y paredes), un arnés (material imprescindible para asegurarles con las cuerdas) y mosquetones para sujetar la cuerda a su arnés.

La actividad concluirá a las 13 h. en el rocodrómo; para no tener que regresar al Colegio (es decir, ir a recogerles allí o quedarse por el camino) deberán traer firmado el permiso anexo a este documento. Los demás alumnos regresarán al colegio con los profesores y esperarán a la hora habitual de salida.

El rocodrómo al que vamos a ir a desarrollar la actividad, se llama Rocópolis, Centro de escalada. Se encuentra en la calle Cañada Real, 20 de Berrioplano. Su página web es www.rocopolis.com y el teléfono 948 302437.

En su compromiso de fomento de la actividad física en adolescentes, entregarán a cada alumno un vale por el alquiler del material de un día de escalada en el rocodrómo. Así mismo organizarán un campeonato intercentros en Mayo para todos los alumnos participantes en esta campaña, al que animamos a participar a todos los alumnos. (En cursos pasados fuimos campeones por centros).

La actividad se encuadra dentro de la programación del curso en el bloque de contenidos de "actividades en la naturaleza", por lo que es de carácter obligatorio. El importe de la actividad se girará por banco una vez desarrollada.

Un saludo

Sonia Herce



Colegio del
Sagrado Corazón

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA - 2º ESO - ESCALADA

Como podéis leer en la circular publicada en la página web del Colegio www.sagradocorazonpamplona.com en su apartado de "Documentación", los alumnos de 2º de ESO van a disfrutar de una clase complementaria de escalada la próxima semana. En dicha circular se explican los objetivos y el desarrollo de esta actividad. La jornada concluye sobre las 13 H. en el rocódromo y podremos coger la villavesa 23 en la rotonda de Berriosuso sobre las 13.30 o la línea 16 en el Cuartel de Aizoian sobre las 13.33 (si nos da tiempo), llegando al colegio sobre las 14.15 H. Para poder permitir a los alumnos NO regresar al colegio, y bajarse en paradas intermedias o ir andando a su domicilio, debéis entregar el permiso firmado el lunes 27 de Febrero.

- FECHAS:

- o Jueves, 1 de Marzo: 2º C de 11 a 13 H.
- o Viernes, 2 de Marzo: 2º A de 11 a 13 H.
- o Lunes, 5 de Marzo: 2º B de 11 a 13 H.

✂-----

El alumno/a _____ de 2º eso _____

tiene permiso para NO regresar al Colegio después de la actividad de escalada.

El padre, madre o tutor _____

Firmado: