



SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES. COMARCA DE SOMONTANO DE BARBASTRO

# Actividades Deportivas 2016 - 2017



## ACTIVIDADES INFANTILES

### MULTIDEPORTE

Iniciación a los juegos y actividades predeportivas para adquirir patrones motrices básicos y sentar las bases de futuros aprendizajes deportivos. Práctica deportiva polivalente: actividades físicas básicas y recreativas.

*Edad: de 6 a 12 años.*

### PSICOMOTRICIDAD

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.

*Edad: 3, 4 y 5 años.*

### DANZA MODERNA

Introducción a los diversos ritmos y tendencias de danza contemporánea. Preparación de diferentes coreografías de baile moderno.

*Infantil - Juvenil. Edad: 6 a 16 años.*

### ESCUELA DE AJEDREZ

Introducción en el juego del ajedrez, como herramienta de desarrollo intelectual y humano.

Nivel: Iniciación y perfeccionamiento.

*Infantil - juvenil. Edad: de 6 a 16 años.*

### 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: 6 a 14 años (un día semana).*



### 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.*

### AERÓBIC INFANTIL / JUVENIL

Curso de aeróbic infantil, como actividad educativa, recreativa y creativa llena de posibilidades motrices y expresivas.

Con el soporte musical de base, desarrollamos coordinación, expresión corporal, cualidades físicas básicas, movimiento creativo, fomentando el compañerismo.

*Edad: de 6 a 16 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).*

### 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.*

### CAMPAÑA DE NATACIÓN ESCOLAR

Piscina cubierta municipal de Barbastro.

Objetivo: Familiarizarse con el medio acuático y aprender las técnicas básicas de la natación, perfeccionar los estilos, incidiendo en los aspectos de ocio y recreativos. Actividad trimestral organizada con los CRA de la Comarca de Somontano, dirigida a los alumnos de Educación primaria. *Edad de 6 a 12 años.*



## ORIENTACIÓN

Jornada deportiva de iniciación al deporte de orientación con el objetivo de promocionar este deporte para todas las edades, fomentando el respeto a la naturaleza. Aprender a interpretar el mapa realizando una práctica de campo.

**Fechas y localidad:** Castejón del Puente (Primavera 2016).

Actividad organizada en colaboración con el Club Ibón de Orientación.

## 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

Taller infantil de escalada.  
Instalación: Rocódromo Escuela Refugio de Alquézar. (FAM).

*Infantil / Juvenil. Edad: De 6 a 16 años.*

**Fechas:** Curso escolar.

*Organizan: Club MAB, Ayto. de Alquézar, SCD Somontano, FAM y Escuela Refugio de Alquézar.*



## ACTIVIDADES JUVENIL · ADULTO

### AERÓBIC /STEP /TONIFICACIÓN

Entrenamiento cardiovascular donde se realizan ejercicios de variada intensidad con soporte musical para conseguir una mejora de la forma y cualidades físicas, también quemarás calorías de forma divertida, trabajando con diferentes materiales: step, elásticos, mancuernas, fitball...

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

Es fácil, efectivo y realmente emocionante. Dirigido a jóvenes y adultos.

*1 ó 2 días a la semana / clases: De 1 hora.*

### TAICHÍ Y CHI KUNG

**TAICHÍ:** Sus movimientos lentos y armónicos sincronizados a la vez con la respiración y la concentración mental lo convierten en un sistema muy eficaz para prevenir enfermedades, conservando y vigorizando la salud.

**CHI KUNG:** Es el arte de trabajar la energía a través del control de la respiración, la concentración mental y el movimiento. Con su práctica conseguirás serenar tu mente, relajar tu cuerpo y equilibrar tus emociones. Complementa cualquier tratamiento terapéutico o práctica corporal.

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

### ZUMBA FITNESS

La fiesta de baile y acondicionamiento físico original. ¿Estas listo para ponerte en forma? Las clases de Zumba incluyen diferentes ritmos e intensidades, con música de variadas tendencias que te llenará de energía. Antes de que te des cuenta, te estarás poniendo en forma y tu nivel estará al máximo.



## TALLER DE 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.*

## PILATES

Sistema 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 dirigido 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 físicos de mantenimiento, juegos, coordinación, gimnasia suaves, y tonificación.

Grupos adultos y grupo mayores.

*2 días semana / clases: De 1 hora.*

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Actividad física de mejora, acondicionamiento físico y tonificación dirigida a jóvenes y adultos para la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función de los niveles de los participantes combinando varios métodos de entrenamiento.

Posibilidad de entrenamiento dirigido en sala en las poblaciones que dispongan de equipamiento o gimnasio.

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

## PETANCA

Jornada práctica de promoción e iniciación, para familiarizarse con este deporte, aprender sus técnicas básicas y reglamentación, favoreciendo su práctica en el tiempo de ocio, dirigido a todas las edades, se organizará previa solicitud de los ayuntamientos.

## NATACIÓN ADULTOS

Piscina Climatizada de Barbastro.

Objetivo: Familiarizarse con el medio acuático, aprender las técnicas básicas de la natación, perfeccionar los estilos, incidiendo en los aspectos recreativos y de mantenimiento de este completo deporte ideal para practicar en todas las edades. Horario: De 16,15 a 17 h. dos días semana (martes - jueves).

## 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.*

## 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.

**Ruta de otoño:** 25 de octubre de 2016.

**Ruta de primavera:** Marzo 2016.



## JORNADA DEPORTIVA COMARCAL

Jornada de convivencia comarcal con un amplio programa de actividades deportivas y recreativas al aire libre, como clausura del curso 2016/2017.

**Alberuela de Lalienua:** 15 de junio 2016.

## CURSO DE EQUITACIÓN

Lugar: Hípica de Bierge (685 424 641).

Organiza: SCD Somontano.

Dirigido a jóvenes y adultos.

Niveles: Iniciación y perfeccionamiento.

**Fechas:** Otoño 2016 (fines de semana).



## ACTIVIDADES COMPETICIÓN

### XXVI SUBIDA EN BICICLETA DE MONTAÑA AL SANTUA- RIO DE LA CARRODILLA

**Estadilla**, mayo de 2017.  
Organiza: Ayuntamiento de Estadilla, Club Ciclista Barbastro, Servicio Comarcal de Deportes.  
Cronoescalada y subida popular.

### XXVII CROSS VILLA DE ESTADILLA

Categorías escolares: Pre-benjamín, benjamín, alevín, infantil y cadete.  
**Estadilla**, Diciembre de 2016.  
Incluido en los XXXIV 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.

### X LIGA COMARCAL DE SO- MONTANO 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)

### XIII RUTA BTT VILLA DE ESTADILLA

**Estadilla**, Abril de 2017.  
Organiza: Ayuntamiento de Estadilla y Club Ciclista Barbastro.  
[www.clubciclistabarbastro.com](http://www.clubciclistabarbastro.com)

### XXXIV 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, pelota y orientación.  
Información de las convocatorias, bases de cada deporte e inscripciones:  
[www.juegosescolaresdearagon.com](http://www.juegosescolaresdearagon.com)

### XVII CAMPO A TRAVÉS CASTILLAZUELO - MONASTERIO DE EL PUEYO - CASTILLAZUELO

Organiza: Ayto. de Castillazuelo, Club Atletismo Barbastro, Servicio Comarcal de Deportes.  
Diciembre 2016.  
Ayto. de Castillazuelo, tel.: 974 302 218.





## INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA LOS PARTICIPANTES

### CURSO 2016 - 2017

- **CURSO DE 1 Ó 2 DÍAS SEMANALES (1 HORA).**

- **GRUPO MÍNIMO: 6 PERSONAS.**

**CUOTAS:** (Se pasarán trimestralmente mediante domiciliación bancaria).

- **Actividades infantiles:** cursos y escuela deportiva:

41,60 € trimestre (1 día semana) - 67 € trimestre (2 días semana).

- **Actividades adultos:**

41,60 € trimestre (1 día semana) - 67 € trimestre (2 días semana) - 83,20 € trimestre (3 días semana).

Reducción de un 25% en la cuota para mayores de 65 años, en la actividad de gimnasia de mantenimiento.

Acompañar fotocopia del DNI con la inscripción.

- **Actividades dos días semana, meses sueltos, 26,40 € / mes.**

- **Actividades un día semana, meses sueltos, 18,30 € / mes.**

- **Natación adultos** Piscina Climatizada Barbastro:

Según tasa establecida por el P.M.D. Barbastro.

# *Todas las tasas podrán ser objeto de revisión en el año 2016, 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 hojas de inscripción en los Ayuntamientos o en el SCD, deportes@somontano.org, teléfono: 974 306 006 · [www.somontano.org](http://www.somontano.org)

### 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 4 de octubre de 2016, finalización el 15 de junio de 2017.

- Dentro del calendario de curso se contabilizarán como festivos los siguientes días: Octubre (31), diciembre (día 5 y del 23 al 31), enero (del 1 al 8), abril (13, 14 y 17) Semana Santa.

- **MÁS INFORMACIÓN EN EL SCD, DE OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

**PUNTUALES QUE SE REALIZARÁN DURANTE EL CURSO:**

**[www.somontano.org](http://www.somontano.org)**

- **LOS AYUNTAMIENTOS SOLICITARÁN EN LA COMARCA DE SOMONTANO, 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

email: [deportes@somontano.org](mailto:deportes@somontano.org)

[www.somontano.org](http://www.somontano.org)

 *Servicio Comarcal de Deportes Somontano*

