



## ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES ESCALADA Y TIRO CON ARCO

### ESCALADA

Escuela Libre entiende la escalada como una actividad motivadora y atrayente. Un deporte genuino que brinda la posibilidad de experimentar nuevas sensaciones motrices en las que están implicados equilibrio, tensión muscular, postura corporal, vértigos y gravedad.

#### Objetivos:

- - Conocer y experimentar la escalada.
- - Aprender cabuiería básica y su aplicación a la escalada.
- - Comprender la importancia del buen uso y el cuidado del material.
- - Valorar la escalada como deporte al aire libre alternativo a las opciones tradicionales.
- - Entender la seguridad como un aspecto individual y grupal.

#### Desarrollo de la actividad:

Buscamos la máxima participación posible asegurando la atención de todos y cada uno de los participantes.

- Escalada: antes de realizar la ascensión uno de nuestros técnicos supervisará el adecuado ajuste y colocación del material de seguridad, tales como, arnés y casco.
- Boulder: esta modalidad de escalada no requiere del uso de arnés ni de casco, ya que no se realiza ascensión, sino desplazamiento lateral siguiendo los pasos de nuestro técnico.
- Cabuiería: dada la importancia del cuidado y el buen uso del material, impartiremos unas nociones básicas sobre la utilización y mantenimiento del equipo, así como los nudos más utilizados.



escuelalibre  
*Aprendiendo con el deporte y el entorno*