



## 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 cabuyería 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.
- *Cabuyería:* 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  
*Aprendizado con el deporte y el entorno*

## TIRO CON ARCO

La actividad está dirigida a todos los alumnos y alumnas desde 4º de infantil a 6º de primaria. Los participantes desarrollarán sus cualidades físicas mientras aprenden a utilizar el arco en distintas dinámicas. Siempre en un entorno seguro y con el equipamiento adecuado para estas edades: cada participante contará con su propio arco y se utilizarán flechas con puntas de ventosas de goma o de bolas de goma espuma (dependiendo de los ejercicios o juegos).

### Beneficios de esta actividad.

Esta actividad combina diferentes elementos muy interesantes para el desarrollo psicomotor de los participantes (puntería, fuerza, equilibrio, velocidad, autocontrol, responsabilidad, respeto, seguridad...).

### Desarrollo de la actividad:

#### *Calentamiento.*

Antes de empezar realizaremos una serie de juegos de habilidad y coordinación con el fin de evitar posibles lesiones.

#### *Parte Principal.*

Los alumnos practicarán el deporte, combinando las dos principales disciplinas: puntería y Archi Attack. Se realizarán ejercicios sobre dianas y también juegos dinámicos por equipos: sortear obstáculos, alcanzar objetivos en movimiento, etc.



escuelalibre  
*Aprendiendo con el deporte y el entorno*