

# ESCALADA

 Actividad infantil

## DESCRIPCIÓN

Programa de iniciación y desarrollo en escalada dirigido a niños y niñas de entre 5 y 12 años, organizado en grupos según edad, nivel e idioma (castellano/euskera).

La actividad se desarrolla en el rocódromo de las instalaciones deportivas, en un entorno seguro y controlado, donde las personas participantes aprenden y practican habilidades propias de la escalada mediante juegos, retos y ejercicios técnicos adaptados.

Las sesiones permiten mejorar la coordinación, la fuerza y la percepción corporal, al tiempo que se trabajan aspectos cognitivos como la toma de decisiones y la resolución de problemas. Además, se fomenta la confianza, la superación personal y el trabajo en equipo, en una actividad motivadora y diferente dentro de la oferta deportiva infantil.

## OBJETIVOS

- Aprender las técnicas básicas de escalada.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
- Desarrollar la fuerza y la resistencia de forma funcional.
- Fomentar la confianza y la superación personal.
- Mejorar la concentración y la toma de decisiones.
- Promover el trabajo en equipo y el respeto.

## RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda.
- Llevar agua.
- El uso de material específico (pies de gato, etc.) será indicado por el monitorado.
- Mantener la constancia en la asistencia.
- Comunicar cualquier molestia o lesión.
- Seguir estrictamente las normas de seguridad.

 Rocódromo (pabellón inst. deportivas)

 1 sesión semanal de 60 minutos en lunes o miércoles entre las 17:00 y 20:00 horas en función de edad, nivel e idioma (castellano / euskera)

 Del 1/10/2026 al 31/05/2027

-  Asignación de grupos realizada por el Club Aranguren Mendi Taldea
- Máximo 6 participantes por grupo



## CONTENIDOS

### Técnica básica



### Coordinación



### Equilibrio



### Fuerza funcional



### Percepción espacial



### Resolución de problemas



## PERFIL ACTIVIDAD

### Intensidad



### Dificultad



### Nivel de atención



### Variabilidad tareas



### Componente motivacional

