



# Programa d'escalada com a recurs pedagògic per a centres educatius

---

**Tallers intensius**

# Tallers intensius

---

Tallers dissenyats per a la iniciació de joves en l'escalada indoor.  
Objectiu: aprendre les tècniques gestuals de progressió i seguretat  
en l'escalada en rocòdrom.



# Tallers intensius

## Tallers per blocs

---

### Bloc 1. Iniciació a l'escalada

Introducció als principis bàsics de l'escalada en rocòdrom. Presentació de l'espai i el material. Entendre de forma teòrica i pràctica les premises d'aquest esport.

És una fase de descobriment on experimentem amb les possibilitats que ofereix el cos al moure's per la paret.

### Bloc 2. Progressió tècnica i gestualitat

Anirem més enllà del moviment intuïtiu. Aprendrem moviments i gestos que ens facilitaran la resolució dels problemes plantejats.

La tècnica i la gestualitat són claus en un esport com l'escalada, on no tot es recolza en la força.



# Tallers intensius

## Tallers per blocs

---

### Bloc 3. Progressió tècnica i seguretat

Perfeccionament de diverses tècniques d'escalada aplicant nous moviments i consells. Aprendrem les nocions bàsiques de seguretat de l'escalada amb corda, practicant aquesta disciplina en diversos escenaris plantejats.

Les pràctiques d'escalada en corda es realitzen amb aparells autoaseguradors.

### Bloc 4. Escalada autònoma en rocòdrom

En el darrer bloc s'apliquen i es posen en pràctica tots els coneixements i tècniques impartides en els tallers anteriors.

Els alumnes es trobaran en escenaris que requereixen aplicar tot l'aprenentatge acumulat i que fomenten l'escalada de forma autònoma en rocòdrom.



# Tallers intensius

## Tallers per blocs



Unitat didàctica mensual de 4 sessions de 2 hores cada una.



Tarifes:

- Grup de 8 a 15 alumnes: 20€ per taller i alumne.  
4 tallers: **60€/persona.**
- Grups de 15 a 30 alumnes: 15€ per taller i alumne.  
4 tallers: **40€/persona.**



Si desitgeu més informació o preferiu un o varis tallers fets a mida, contacteu amb nosaltres a través del correu electrònic: [hola@monobloc.es](mailto:hola@monobloc.es)

