



INSTITUTO C.A.QUILMES
ICAQ



INTRODUCCION A LA ESCALADA DEPORTIVA

PARA PROFESORES Y ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA

Pensado específicamente para profesores y estudiantes de E. F. que tengan intención de acercarse a la escalada deportiva en roca, haciendo hincapié en las herramientas necesarias para la enseñanza y la seguridad de las practicas.

Duración: 5 Clases Prácticas (finde de semana) mas 1 Encuentro Zoom de 60 min.

Contenidos:

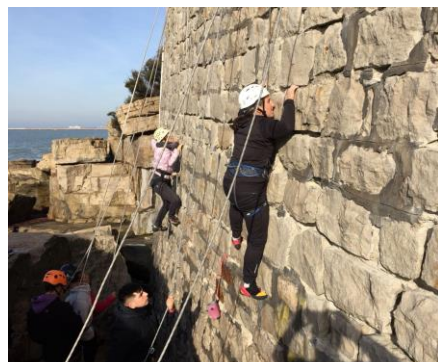
- ✓ Técnica de escalada básica.
- ✓ Boulder.
- ✓ Equipo de seguridad.
- ✓ Metodología para Top Rope.
- ✓ Entrada en calor especifica.
- ✓ Ejercicios de corrección técnicas.
- ✓ Formas Jugadas.
- ✓ Armado y tipos de descuelgues.
- ✓ Metodología para rapel.
- ✓ Rapel con autoseguro.
- ✓ Seguridad para grandes grupos.
- ✓ Primeros Socorros Específicos.
- ✓ Principios No Deje Rastro en la Escalada.



Lugar de las practicas:

- ✓ Sierra de los Padres.
- ✓ Costa de Mar del Plata.
- ✓ Boulderclub.
- ✓ Sierras Difuntos y Vigilancia.





Certificado entregado por ISPEF CAQ



INFORMACIÓN

+54 9 223 5291008
@ISPEFCAQ
cursos@ispefcaq.edu.ar



INSTITUTO C.A.QUILMES
ICAQ

