


ESCALADA • YOGA • FITNESS • EVENTOS

# ACTIVIDADES LÚDICO EDUCATIVAS

A woman with a braid, wearing a black sports top and shorts, is climbing a blue rock wall. The wall is covered with various colored holds, including large red ones and smaller yellow ones. The background shows a large window with a view of a palm tree. The text 'ACTIVIDADES LÚDICO EDUCATIVAS' is overlaid on the right side of the image.



# ÍNDICE

¿Qué es Sharma Climbing? 04

Chris Sharma 06

¿Qué es la escalada? 08

Beneficios de la escalada 10

¿Por qué Sharma Climbing? 12

Actividades lúdico educativas 16

01. Campas y días sin cole 18

02. Actividades del día 20

Preguntas frecuentes 28

Contacto 29



# ¿QUÉ ES SHARMA CLIMBING?

Somos un centro deportivo dedicado a la escalada fundado por Chris Sharma, considerado uno de los mejores escaladores de todos los tiempos.

Sharma Climbing cuenta con tres rocódromos urbanos de alto rendimiento, con más de 10.000 m2 escalables en total.

Todos los centros cuentan con actividades como Yoga, pilates, calistenia, animal movement, TRX y entrenamiento funcional, entre otras. Y ofrecen a su vez cursos de escalada, grupos de entreno y actividades para todos los niveles.

Nuestra misión es hacer de la escalada una práctica deportiva para todos, por ello nuestros centros están adaptados y contamos con un equipo técnico que cuidan de la seguridad del usuario en la sala así como de su desarrollo y evolución en esta práctica deportiva.

A demás, contamos con una amplia oferta gastronómica Healthy, en nuestro 9Bar+.

## Bcn - Gavà.

5000m<sup>2</sup> escalables,  
150 bloques con muros de hasta 4,5m de alto  
150 vías de escalada deportiva de hasta 15m de altura  
20 autoseguros de muros de hasta 12m



## Bcn - Poblenou.

2.500m<sup>2</sup> escalables,  
150 bloques en muros de hasta 4m de alto  
18 vías de cuerda con muros de hasta 12m  
Boulder 4m de alto



## Madrid.

4500m<sup>2</sup> escalables  
150 bloques con muros de hasta 4,5m de alto  
120 vías de escalada deportiva de hasta 18m de altura  
22 autoseguros de muros de hasta 12m





# CHRIS SHARMA



El hombre detrás del proyecto...

Fundador y alma de Sharma Climbing, es un escalador estadounidense enamorado de España y de su roca.

Comenzó a escalar a los 12 años, y a los 14 años, Sharma ganó los Nacionales de Boulder, en Estados Unidos. Un año más tarde, completó el primer ascenso de Needed Evil (8c +), el ascenso mejor calificado en América del Norte en ese momento.

Con 18 años ganó los X-Games y dos años más tarde, tocó la gloria en la escalada, tras abrir la vía con más dificultad del mundo Biographie, en Francia. Era la primera vía que alcanzaba la dificultad máxima por entonces de 9a+.

Tras enamorarse del psicobloc en Mallorca, decidió instalarse en Cataluña y explorar nuevos proyectos como la Dura Dura en Oliana (9c).

Finalmente con la intención de dejar su gran legado, inició la aventura más grande de su vida, lo que hoy es Sharma Climbing. Con la apertura de los tres centros, su objetivo es dar a conocer la escalada y hacerla accesible para todos.



# ¿QUÉ ES LA ESCALADA?

La escalada nació con el afán de conquistar grandes montañas y acabó fragmentándose en diversas ramificaciones como el alpinismo y la escalada en roca, donde el objetivo principal era la búsqueda de la dificultad y el reto deportivo personal. En los últimos años se ha ido posicionando como uno de los deportes más completos y en las olimpiadas de Tokio 2020, fué reconocido por primera vez como deporte olímpico.

Un deporte que implica un gran desafío tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente y en el que entran en juego casi todos los músculos del cuerpo. Por eso es una de las mejores herramientas para ponerse en forma, tonificar nuestros músculos y desafiar nuestra mente.



## DEPORTIVA:

La escalada deportiva es una modalidad en la que es necesario el uso de cuerda y material técnico para proteger la integridad del escalador durante el ascenso y el descenso empleando las maniobras de seguridad requeridas, además de retornos a escalar en libre el itinerario.

La dificultad, es una modalidad de escalada deportiva que consiste en ir ascendiendo por la roca, cosiendo la cuerda a través de las cintas y chapas, colocadas de manera fija en la pared. En esta modalidad encontramos vías de todos los niveles, y se requiere de un mínimo de dos personas para practicarla.

## BOULDER O BLOQUE:

Es la modalidad más extendida en los rocódromos indoor, y se busca la máxima dificultad, tanto física, técnica y mental. Su práctica se realiza en rocas o cuevas no demasiado altas, o en las partes inferiores de paredes.

Su escasa altura, permite a los escaladores ascender sin cuerda. Su protección viene del uso de crashpads (colchonetas diseñadas para absorber el impacto de la caída) y del apoyo de los porteadores, que son los encargados de dirigir la caída del escalador a la colchoneta.

## VELOCIDAD:

En esta disciplina el objetivo es llegar a lo alto de la pared en la mayor brevedad de tiempo. El escalador asciende asegurado por una vía de 15 m de altura (siempre la misma) de dificultad 6b.



# BENEFICIOS DE LA ESCALADA

Los beneficios de la escalada para la salud van mucho más allá de la mera práctica deportiva, supone un reto mental, físico y creativo constante. Además del trabajo cuerpo y mente, es un deporte que promueve la socialización y el acercamiento a la naturaleza.



## PROMUEVE EL BIENESTAR

La actividad física promueve sustancias químicas relacionadas con el estado de ánimo a nivel cerebral (dopamina, noradrenalina y serotonina).



## REDUCCIÓN DE ESTRÉS

La práctica deportiva diaria, ayuda a reducir el cortisol, la hormona del estrés. Practicar escalada como entrenamiento diario permite al cuerpo aprender a relajarse y manejar los momentos de estrés de manera más saludable.



## MEJORA LA CONCENTRACIÓN

La práctica de la escalada te lleva a estar presente en el aquí y ahora, proporcionando un mayor rendimiento en el día a día.



## MEJORA EN EL SISTEMA INMUNE.

La práctica deportiva lleva a un fortalecimiento del sistema inmune, reduce la presión de la sangre y mejora las funciones cognitivas.



## CULTIVAR UNA BUENA AUTOESTIMA

Escalar te acerca al momento presente para superar desafíos físicos y mentales. Además de incrementar la confianza y la autoestima tras conseguir superarse día a día.



## DESARROLLO DE LA CONFIANZA Y COOPERACIÓN

La escalada es un deporte social, que requiere de un trabajo en equipo, de cuidado para conseguir llegar al objetivo final. El apoyo del compañero es básico para conseguir culminar los proyectos.



## MEJOR CALIDAD DEL SUEÑO

La falta de horas de sueño, conlleva a cambios de humor, falta de concentración, aumento de ansiedad, etc... Se ha demostrado que la práctica deportiva, ayuda a mejorar la calidad del sueño.



## AUMENTO DEL AUTOCONOCIMIENTO.

La escalada promueve el autoconocimiento. La comprensión de los patrones de pensamiento, comportamiento y sentimientos. Esto es importante para comprendernos a nosotros mismos y saber cómo funcionamos ante diferentes situaciones.



# ¿POR QUÉ SHARMA CLIMBING?



## EL CLUB SHARMA CLIMBING NACE PARA CUIDAR DE TÍ Y DE LOS TUYOS

Con 10.000 m<sup>2</sup> escalables compuestos por más de 450 vías de boulder, 300 vías de cuerda y autobelay, entre los tres centros, es el mayor centro de escalada de la península.

Además de la escalada, podrás disfrutar en nuestros espacios indoor y outdoor, de una gran variedad de actividades, deportivas y lúdicas para toda la familia



## En Sharma Climbing,

creemos en la educación como motor de cambio social. Por ello, todas nuestras actividades están diseñadas para que la experiencia de cada participante contemple un desarrollo físico, personal y de trabajo en equipo. Además, todas nuestras propuestas, están diseñadas por grupos de edad y de manera inclusiva, abriendo las puertas de la escalada a todo aquel que quiera adentrarse.

Os proponemos actividades para escuelas, campamentos, día sin cole, talleres y mucho más.

Todas nuestras actividades siguen una misma estructura inicial, en la que además de conocer las instalaciones, presentamos las normas de seguridad, los tipos de escalada y la graduación que contemplan, además de introducir un pequeño entrenamiento inicial, para prevenir lesiones.

Nuestro objetivo es ofrecer una experiencia educativa y deportiva, en la que puedan disfrutar y adquirir conocimientos básicos para practicar una escalada responsable.



# ACTIVIDADES LÚDICO-EDUCATIVAS

01

*Campamentos  
y días sin cole*

02

*Actividades  
de día*

## OBJETIVOS:

- Disfrutar de una experiencia de escalada lúdica
- Adquirir confianza y respeto en uno mismo y por el equipo
- Potenciar a través de la escalada el desarrollo psicomotriz y cognitivo.
- Tomar conciencia de la práctica deportiva de escalada con ejercicios de Mindfulclimb
- Adquirir conocimientos sobre las medidas de seguridad en la escalada

01

## CAMPAMENTOS Y DÍAS SIN COLE



\*Consulta las fechas en cada instalación.

\*\*Creamos y personalizamos un campamento de escalada exclusivo para tu escuela.

18



En Sharma Climbing, podrás disfrutar de nuestros campamentos y días sin cole durante las vacaciones escolares.

A través de juegos, talleres, manualidades y mucho más, nos adentraremos en el mundo de la aventura y la escalada, de la mano de nuestros técnicos y monitores.

Disfrutaremos de diversas actividades acorde a cada grupo de edad, y a través de retos y juegos dónde cada niño podrá desarrollar sus habilidades en bloque, cuerda y autobelay.

Para más información ¡ENTRA EN NUESTRA WEB! [www.sharmaclimbing.com](http://www.sharmaclimbing.com)

19

## APRENDER A JUGAR EN LAS ALTURAS

1º a 4º de primaria

Tras la presentación inicial de Sharma Climbing y la escalada, nos dividiremos en grupos e iremos pasando por diferentes estaciones.

Cada grupo estará acompañado por un técnico y recorrerán juntos cada estación realizando juegos y dinámicas en torno a la escalada.

Aprender a jugar en las alturas, nos adentra en el mundo de la escalada de bloque y autobelay. A través de juegos y dinámicas disfrutaremos de una experiencia lúdica en el que el alumno podrá adquirir confianza y potenciar sus habilidades a mediana altura.



### Duración

2 h  
(podemos  
adaptar la  
actividad a  
1h30 min)



### Técnicos

Ratio  
técnico  
alumno  
  
1/12



### Precio

14€  
por alumno  
en base a  
un grupo  
de 30  
alumnos



### Descuento:

10% de  
descuento  
en grupos  
de más de  
35 alumnos



### Material:

**Incluido:** arnés y cuerda  
  
**No incluido:** pies de gato  
(posibilidad de alquiler en  
el centro)

No es obligatorio para la  
actividad.

### OBJETIVOS:

- Disfrutar de una experiencia de escalada lúdica
- Adquirir confianza y respeto en uno mismo y por el equipo
- Potenciar a través de la escalada el desarrollo psicomotriz y cognitivo.
- Tomar conciencia de la práctica deportiva de escalada con ejercicios de Mindfulclimb
- Adquirir conocimientos sobre las medidas de seguridad en la escalada
- Poner en práctica las técnicas básicas de escalada en boulder y autobelay

## DESCUBRIENDO LAS ALTURAS

5º Y 6º de primaria

Tras la presentación inicial de Sharma Climbing y la escalada, nos dividiremos en grupos e iremos pasando por diferentes estaciones.

Cada grupo estará acompañado por un técnico e irán pasando estación por estación, superando los retos propuestos.

Descubriendo las alturas, adentrará al alumno al mundo de la escalada permitiéndole explorar sus límites en las alturas a través de la técnica de bloque y autobelay. Con la técnica del Top Rope adquirirán conocimientos básicos de seguridad en escalada con cuerda, que les aportará un desarrollo en la confianza en uno mismo y en el equipo además de potenciar sus habilidades físicas y cooperativas.



### Duración

2 h  
(podemos adaptar la actividad a 2h30min o a 3h)



### Técnicos

Ratio técnico alumno

1/15



### Precio

14€  
por alumno en base a un grupo de 30 alumnos



### Descuento:

10% de descuento en grupos de más de 35 alumnos



### Material:

**Incluido:** amés y cuerda

**No incluido:** pies de gato (posibilidad de alquiler en el centro)

No es obligatorio para la actividad.

### OBJETIVOS:

- Poner en práctica las técnicas básicas de escalada en boulder, autobelay y top rope
- Iniciación a maniobras de seguridad de escalada con cuerda
- Experimentar a través de la escalada el trabajo cooperativo y la toma de decisiones, además de un sentido de pertenencia a una comunidad.

## ¿ESCALAMOS?

### ESO

Tras la presentación inicial de Sharma Climbing y la escalada, nos dividiremos en grupos e iremos pasando por diferentes estaciones.

Cada grupo estará acompañado por un técnico que les guiará por las diferentes estaciones, adentrándose en la escalada de boulder y en la escalada deportiva con cuerda en la zona de autobelay y top rope.

¿Escalamos? adentrará al alumno al mundo de la escalada permitiéndole explorar sus límites en las alturas a través de la técnica de bloque y autobelay. Con la técnica del Top Rope aprenderán a realizar maniobras de seguridad, que les permitirá desarrollar la confianza en uno mismo y el trabajo cooperativo. Y para los más atrevidos podrán tener un primer contacto con el muro de velocidad.



#### Duración

2 h  
(podemos adaptar la actividad a 2h30min o a 3h)



#### Técnicos

Ratio técnico alumno  
  
1/15



#### Precio

14€  
por alumno en base a un grupo de 30 alumnos



#### Descuento:

10% de descuento en grupos de más de 35 alumnos



#### Material:

**Incluido:** arnés y cuerda  
  
**No incluido:** pies de gato (posibilidad de alquilar en el centro)  
  
No es obligatorio para la actividad.

#### OBJETIVOS:

- Poner en práctica las técnicas básicas de escalada en boulder, autobelay y top rope
- Iniciación a maniobras de seguridad de escalada con cuerda
- Identificar los propios límites en la práctica deportiva de escalada e incentivar al desarrollo de esta
- Experimentar a través de la escalada el trabajo cooperativo y la toma de decisiones, además de un sentido de pertenencia a una comunidad.

02

Actividades de día:

## INICIACIÓN A LA ESCALADA

BACHILLERATO

¡Sharma Climbing te invita a aprender a escalar!

El objetivo de esta sesión es tener una primera toma de contacto con el mundo de la escalada y los materiales en un entorno controlado y con monitores que te ayudarán a desenvolverte en el medio de la escalada.

Introduciremos las diferentes técnicas de escalada practicables en rocódromo, bloque, autobelay y top rope para así poder adquirir los conocimientos básicos para el disfrute posterior de la actividad. con total seguridad.



**Duración**

2 h  
(podemos adaptar la actividad a 2h30min o a 3h)



**Técnicos**

Ratio técnico alumno  
  
1/15



**Precio**

20€ por alumno en base a un grupo de 30 alumnos



**Descuento:**

10% de descuento en grupos de más de 35 alumnos



**Material:**

**Incluido:** arnés y cuerda  
  
**No incluido:** Pies de gato (posibilidad de alquilar en el centro). El uso es obligatorio

### OBJETIVOS:

- Identificar los propios límites en la práctica deportiva de escalada e incentivar al desarrollo de esta
- Potenciar a través de la escalada el desarrollo psicomotriz y cognitivo
- Poner en práctica las técnicas básicas de escalada en boulder, autobelay y top rope
- Iniciación a maniobras de seguridad de escalada con cuerda
- Experimentar a través de la escalada el trabajo cooperativo y la toma de decisiones, además de un sentido de pertenencia a una comunidad.

**1.**

**¿Cuál es el grupo máximo de alumnos que podemos realizar la actividad?**

En Sharma Climbing nos adaptamos a tí, según la petición de la actividad te propondremos la mejor opción de horario y día para poder recibir a todo el grupo.

**4.**

**¿Y si ya hemos realizado una actividad con vosotros y queremos repetir, la actividad será la misma?**

La experiencia Sharma es distinta para cada grupo. Seguimos una misma estructura, siempre adaptándonos a las características de cada grupo y además, podemos adaptar la actividad al currículo educativo de la asignatura correspondiente.

**7.**

**¿Los acompañantes y profesores pueden participar en la actividad?**

Pueden acompañar, participar y disfrutar de la actividad junto al grupo o esperar en nuestro 9bar+

**2.**

**¿Qué material necesito para la actividad?**

El material para la actividad os lo proveemos en la instalación. No olvidéis llevar ropa cómoda, agua y muchas ganas de diversión y llegar a lo más alto!

**5.**

**¿Tendremos un espacio para desayunar?**

Ponemos a vuestra disposición un espacio exterior e interior para que el grupo desayune o tome la merienda. Además contamos con nuestro bar por si se requiere alguna bebida.

**3.**

**¿Cuánto tiempo dura la actividad?**

La duración media por actividad es de dos horas. Podemos adaptar el tiempo a las necesidades y características del grupo.

**6.**

**¿Disponemos de vestuarios o un espacio para dejar las mochilas?**

Los tres centros de Sharma Climbing disponen de vestuarios con duchas y ponemos a vuestra disposición un espacio para dejar los objetos personales.

## PREGUNTAS FRECUENTES



Para más información

**¡ENTRA EN NUESTRA WEB!**

[www.sharmacimbing.com](http://www.sharmacimbing.com)

[www.sharmaclimbing.com](http://www.sharmaclimbing.com)



## **MADRID**

913 43 98 10  
C. de Julián Camarillo, 55  
28037 Madrid



## **BARCELONA**

936 11 97 25  
Carrer del Marroc, 206  
08019 Barcelona



## **GAVÀ**

937 22 47 83  
Carrer Girona, 25  
08850 Gavà, Barcelona