

20192020

GIPUZKOAKO ESKOLA KIROLEKO
JARDUEREN PROGRAMA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE
DEPORTE ESCOLAR DE GIPUZKOA

KIROLETAN HASTEKO JARDUERAK
ACTIVIDADES DE INICIACIÓN



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ORAIN
KIROLA

AURKIBIDEA



ÍNDICE

Baldintza orokorrak	3	Condiciones generales
Arku tiraketa	4	Tiro con arco
Arrantza	6	Pesca
Arraunketa	10	Remo
Automobilismoa (karting)	12	Automovilismo (karting)
Badmintona	14	Bádminton
Beisbol eta sofbola	15	Béisbol eta sófbol
Bela	17	Vela
Belar gaineko hockeya	20	Hockey sobre hierba
Bola eta Toka	22	Bola y Toca
Boleibol	24	Voleibol
Esgrima • Esgriman hastea • Esgrimako ikastaroa	25	Esgrima • Iniciación a la esgrima • Curso de esgrima
Errugbia (zapi errugbia)	29	Rugby (rugby al pañuelito)
Gimnastika • Gorputz-adierazpena • Gimnastika erritmikoa • Gimnastika akrobatikoa • Hip hop • Aerobika • Aretoko dantzak (Latinoak)	31	Gimnasia • Expresión corporal • Gimnasia rítmica • Gimnasia acrobática • Hip hop • Aerobic • Bailes de salón (Latinos)
Golfa • Golfean hastea • Golfeko ikastaroa	33	Golf • Iniciación al golf • Curso de golf
Herri Kirolak	37	Herri Kirolak
Hipika	39	Hípica
Igeriketa • Igerian ikastea • Igeriketa artistikoa • Waterpolo	43	Natación • Aprendizaje de la natación • Natación artística • Waterpolo
Izotz gaineko irristaketa: • Izotz gaineko irristaketan hastea • Izotz gaineko hockeyan hastea	52	Patinaje sobre hielo: • Iniciación al patinaje sobre hielo • Iniciación al hockey sobre hielo
Judoa	57	Judo
Kirol egokitua (Kirol aniztasuna)	59	Deporte adaptado (Multiactividad)
Lerroko irristaketa ikastaroak	63	Cursos de patinaje en línea
Mahai tenisa • Mahai tenisean hastea (1. maila) • Mahai teniseko ikastaroa (2. maila)	66	Tenis de mesa • Iniciación al tenis de mesa (nivel 1) • Curso de tenis de mesa (nivel 2)
Mendizaletasuna • Abentura anitza mendiko aterpetxean (inklusiboa) • Eskaladan hastea (inklusiboa) • Eskalada egokitua • Espeologian hastea (inklusiboa) • Mendi-ibilaldiak (inklusiboa) • Mendi-ibilaldi egokitua • Orientazioa (inklusiboa) • Parke naturalak (inklusiboa)	70	Montañismo • Multiaventura en un refugio de montaña (inclusiva) • Iniciación a la escalada (inclusiva) • Escalada adaptada • Iniciación a la espeología (inclusiva) • Senderismo (inclusiva) • Senderismo adaptado • Orientación (inclusiva) • Parques naturales (inclusiva)



Padela • Padelean hastea (1 maila) • Padelean hastea (2. maila)	113	Pádel • Iniciación al pádel (nivel 1) • Iniciación al pádel (nivel 2)
Piraguismoa	117	Piragüismo
Pool edo Karanbola Billarra • Pool edo Karanbola Billarrean hastea • Pool edo Karanbola Billarreko ikastaroa	119	Billar Pool o Carambola • Iniciación al Billar Pool o Carambola • Curso de Billar Pool o Carambola
Skate	123	Skate
Sorospena • Uretako sorospena • Lehen sorospeneko ikastaroak	125	Socorrismo • Socorrismo acuático • Curso de primeros auxilios
Squash	129	Squash
Surfa • Surf hastea • Surfeko ikastaroa • Surf arraunean hastea • Surf arrauneko ikastaroa	131	Surf • Iniciación al surf • Curso de surf • Iniciación al surf a remo • Curso de surf a remo
Tenis txikia	140	Mini tenis
Trebezia eta abilezia motorrak zirku jardueren bitartez	142	Destrezas y habilidades motrices a través de actividades circenses
Triatloia	145	Triatlon
Txirrindularitza • Txirrindularitzan hastea • Txirrindularitza pistan hastea	147	Ciclismo • Iniciación al ciclismo • Iniciación al ciclismo en pista
UDA 2020	151	UDA 2020
Urpeko jarduerak • Hastapena • Hobekuntza	152	Actividades subacuáticas • Iniciación • Perfeccionamiento
Xakea	156	Ajedrez
Zesta punta	158	Cesta punta
Laburpen taula	160	Cuadro-resumen





Eskola Kirolari buruzko 2008ko uztailaren 1eko 125/2008 Dekretuaren arabera Eskola Kiroleko programan **hiru kirol ibilbide** jasotzen dira: parte hartzekoa, errendimenduan hastekoa eta talentudunak eta etorkizuneko kirolariak identifikatzekoa.

Hiru kirol ibilbide horietako bakoitzak hainbat jarduera jasotzen ditu. **Parte hartzeko ibilbidean kirolean hasteko jarduerak** daude. Kirolean hasteko irizpideei jarraitzen dieten jarduerak dira, eta erabilgarritasun, jolas edo kirol helburuak dituzte.

Kirol izaera duten hastapeneko jarduerak atzera egiteko arriskua duten edo eskola mailan gutxi sartuta dauden kirol jarduerak sustatzea dute helburu (adibidez boleibola). Ikastetxeak, ahal duen heinean, hastapeneko ikastaroak egin ondoren, bitartekoak jarriko ditu kirol jarduera horiek ikastetxean sartzen joan daitezen.

Foru Aldundiak laguntza gisa ikastetxeei ematen dien eskolako kirol materiala hemen sartzen diren lehiaketa nahiz sustapen jardueretan ikastetxeak duen partehartzearen arabera ezarriko da.

Edozein sustapen jardueretan parte hartzen dutenek aseguru poliza baten onuradun izango dira. Aseguru poliza horrek kirola egiteak dakartzan arriskuen estaldura bermatuko die ondoko kasuetan:

- *Erantzukizun zibila.
- *Gorputz atalen galerengatiko kalteordainak
- *Elbarritasuna eta heriotza.

Sustapen jardueretan parte hartzeko egin beharreko joan-etorriak ikastetxearen kontura izango dira.

Sustapen jardueretan parte hartzeko izena ematerakoan prozedura ezberdinak daude, kirol modalitatea zein den.

Horregatik, ikastetxe batek horrelako jardueretan parte hartu nahi badu, modalitate jakin horri buruzko informazio berariazkoan adierazten diren tramiteak segitu behar ditu.

De acuerdo con el contenido del Decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre Deporte Escolar, en el Programa de Deporte Escolar se recogen **tres itinerarios deportivos**: de participación, de iniciación al rendimiento y de identificación de talentos y promesas deportivas.

En cada uno de estos tres itinerarios se recogen una serie de actividades diferentes. Dentro **del itinerario de participación** están **las actividades de iniciación**. Son actividades con criterios de iniciación deportiva, respondiendo a variados objetivos (utilitarios, recreativos o deportivos).

Las actividades de iniciación con carácter deportivo son acciones encaminadas a promocionar modalidades deportivas con problemas de regresión o escasa implantación en el ámbito escolar (por ejemplo, voleibol). El centro escolar, en la medida de sus posibilidades y una vez realizados los cursos de iniciación, facilitará los medios para que estas modalidades vayan instaurándose en el mismo.

La subvención de material deportivo escolar que la Diputación Foral concede a los centros escolares se establecerá en función a la participación del centro escolar, tanto en actividades de competición como en las actividades de iniciación que aquí se incluyen.

Todo y toda escolar participante en cualquiera de las actividades de iniciación se beneficiará de una póliza de seguro que les garantice la cobertura de los riesgos derivados de la práctica deportiva, en lo referente a:

- * Responsabilidad civil.
- * Idemnizaciones por pérdidas anatómicas.
- * Invalidez y defunción.

Los desplazamientos que puedan originarse por la asistencia a las actividades de iniciación correrán a cargo del propio centro escolar.

Los procedimientos de inscripción para participar en las actividades de iniciación son diversos y dependerán de la modalidad de que se trate.

Por ello, si un centro escolar desea participar en alguna de las actividades, deberá realizar los trámites que se indican en la información específica de dicha modalidad.



ARKU TIRAKETAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik DBHko 2. mailara biarteko ikasleei bideratutako ikastaroa da. Ikastetxeak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 6 eta gehienez 10 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak urriaren 1etik maiatzaren 31 bitartean egin daitezke.

Ikastetxeak eskaeran azalduko du ikastaroa zein egunetan egitea komeni zaion, baina egun horiek ezingo dira ziurtzat eman ikastaroen antolatzaileek berretsi arte.

Ordutegia:

Ikastaroa 2 orduko 2 saiotan egingo da. Datak programa parte hartu duten ikastetxe eta klubaren artean adostuko dira (larunbat goizean izan ezik).

Ikastetxeek taldeak egin behar dituzte honako irizpide hauek jarraituz:

- Lehen Hezkuntzako ikasleen taldea.
- DBHko ikasleen taldea.

Instalazioa:

Programa parte hartzen duten klubeko instalazioetan jarduerak egingo dira edo ikastetxetan bertan parte hartzen duen kluba eta ikastetxeen artean adostasuna lortzen badute.

Ikasleek kirol arropa eraman behar dute.

Materiala eta irakasleak:

Materiala nahiz irakasleak ikastaroa egingo duten klubek jarriko dute.

Prezioa:

8€ partaideko.

Adierazitako zenbatekoa Kutxabank-eko kontu korrente honetan sartuko da: 2095 5600 86 1061474374.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º de Educación Primaria y 2º de ESO, que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando estén formados por un mínimo de 6 y un máximo de 10 escolares.

Fechas:

Los cursos se podrán realizar desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo.

El centro escolar propondrá las fechas que considere más adecuadas, aunque las mismas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por parte de la organización de los cursos.

Horario:

Los cursos se desarrollarán en 2 sesiones de 2 horas. Las fechas se acordarán entre los centros escolares y los clubes que participan en el programa (excepto sábados por la mañana).

Los centros escolares deberán establecer los grupos de acuerdo al siguiente criterio:

- Grupo de escolares de Educación Primaria.
- Grupo de escolares de ESO.

Instalación:

Las actividades se realizarán en las instalaciones de los clubes que participan en el programa o bien en los propios centros si llegasen a un acuerdo con el club participante en la actividad.

Los y las escolares deberán llevar con ropa deportiva (chandal).

Material y profesorado:

El material y el profesorado serán aportados por los clubes encargados de llevar a cabo el curso.

Precio:

8€ por participante.

Dicho importe se abonará en la siguiente cuenta de Kutxabank: 2095 5600 86 1061474374.



Izena ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik, aurreikusitako datak libre daudela ziurtatuko da jarduerak aurrera eramango dituzten klubekin:

Donostialdea:

- **Club Diarco.** Rodolfo Jareño: Tlfn: 688870674
e-posta: kongrio57@gmail.com

Oarsoalde:

- **Club Ostadar.** e-posta:ostadarc@gmail.com
Txema Etxeberria: Tlfn: 609068403
Joaquín Iparraguirre: Tlfn: 66699243

Goierri:

- **Club Igartza.** Miguel Rial; Tlfn: 657791815
e-posta: igartza.arco@gmail.com
- **Club Ordizia.** Mikel Genua; Tlfn: 636492591
e-posta: mikel.genua@gmail.com

Bidasoa behe:

- **Club Azeri.** Patxi Goikoetxea: Tlfn: 645987836
e-posta: azeriat@gmail.com

Argibide gehiago behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Arku Tiro Federazioarekin:**
Tlfn: 943460124
e-posta: arkutiraketa@kirolak.net

Egitaraua:

- 1.- Jokabide arauak
- 2.- Arauak
- 3.- Arkua eta geziak
- 4.- Aspektu teknikoak
- 5.-Tiroa

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.**

Previamente se confirmarán con los Clubes que desarrollarán el programa la disponibilidad de las fechas previstas:

Donostialdea:

- **Club Diarco.** Rodolfo Jareño: Tlfn: 688870674
e-mail: kongrio57@gmail.com

Oarsoalde:

- **Club Ostadar.** e-mail:ostadarc@gmail.com
Txema Etxeberria: Tlfn: 609068403
Joaquín Iparraguirre: Tlfn: 66699243

Goierri:

- **Club Igartza.** Miguel Rial; Tlfn: 657791815
e-mail: igartza.arco@gmail.com
- **Club Ordizia.** Mikel Genua; Tlfn: 636492591
e-mail: mikel.genua@gmail.com

Bidasoa behe:

- **Club Azeri.** Patxi Goikoetxea: Tlfn: 645987836
e-mail: azeriat@gmail.com

Para cualquier información complementaria contactar con la **Federación Guipuzcoana de Tiro con Arco:**
Tlfn: 943460124
e-mail: arkutiraketa@kirolak.net

Programa:

- 1.- Normas de conducta
- 2.- Las reglas
- 3.- El arco y las flechas
- 4.- Los gestos técnicos
- 5.- El tiro



ARRANTZAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA PESCA



Nork har dezake parte?

Ikastaroak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 3. mailatik gorakoentzat hain zuzen, eta izena ikastetxearen bidez eman beharko dute. Ikastetxeek nahi beste talde inskribatu ditzakete. Aurkikuntzako ikastaroan gehienez 40 ikaslek parte hartu dezakete eta Hastapen eta Hobekuntza ikastaroetan taldeak gutxienez 4 eta gehienez 8 lagunekoak izango dira.

Datak:

Ikastaroak urriaren 1etik maiatzaren 31 bitartean egin daitezke.

Aurkikuntzako ikastaroak bakarrik astelehenetik ostiralera bitartean egingo dira.

Ikastetxeak eskaeran azalduko du ikastaroa zein egunetan egitea komeni zaion, baina egun horiek ezingo dira ziurtzat eman ikastaroen antolatzaileek berretsi arte.

Iraupena:

Ikastaro motaren arabera izango da:

1. **Aurkikuntza:** 4 orduko saio 1.
2. **Hastapena:** 3 orduko 5 saio.
3. **Hobekuntza:** 3 orduko 5 saio.

Instalazioa:

Saioak Andoaingo Arrantza Eskolaren instalazioetan egingo dira.

Materiala eta irakasleak:

Arrantza Eskolak jarriko du beharrezkoa den material eta pertsonal teknikoa.

Ikasleek kirol arropaz jantzita joan beharko dute.

Prezioa:

- Aurkikuntza ikastaroa: 3€ ikasleko
- Hastapen eta hobekuntza ikastaroa: 30€ ikasleko

Adierazitako zenbatekoa kontu korrante honetan sartu behar da: 2101 0013 88 0010400380

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 3º de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar, quien podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados. Los grupos serán de hasta 40 escolares para el curso de Descubrimiento y de un mínimo de 4 y máximo de 8 escolares para el curso de Iniciación y Perfeccionamiento.

Fechas:

Los cursos se podrán realizar desde el 1 de octubre al 31 de mayo.

Los cursos de Descubrimiento se realizarán sólo de lunes a viernes.

El centro escolar propondrá las fechas que considere más adecuadas, aunque las mismas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por parte de la organización de los cursos.

Duración:

Dependerá del tipo de curso :

1. **Descubrimiento:** 1 jornada de 4 horas.
2. **Iniciación:** 5 días de 3 horas.
3. **Perfeccionamiento:** 5 días de 3 horas.

Instalación:

Las actividades se realizarán en las instalaciones de la Escuela de Pesca de Andoain.

Material y profesorado:

El material y el profesorado técnico serán aportados por la Escuela de Pesca.

El alumnado deberá presentarse con ropa deportiva.

Precio:

- Descubrimiento: 3€ por escolar
- Iniciación y perfeccionamiento: 30€ por escolar

Dicho importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente: 2101 0013 88 0010400380



Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez emango du izena, eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **ikastaroen** atalean sartu beharko da.

Aldez aurretik Andoaingo Arrantza Eskolarekin konfirmatuko da aurreikusitako egunak libre daudela.

Argibide gehiago izanez gero jarri harremanetan **Andoaingo Arrantzako Eskolarekin**
Tlfn: 943300929 (Patxi Urruzuno)
e-posta: leitzaranbisitarienetxea@leitzaran.org

EGITARUA

1) Aurkikuntza ikastaroa:

Leitzaran Bisitarien Etxean topatuko gara, eta ezagutuko duzue Leitzaran Bailara eta Ibaia, eta han bisitatutko duzue Arrantzako Eskola. Arrantza Eskolako irakasleak hil gabeko arrantzarekiko baloreak transmititzen saiatuko dira (inguruarekiko arrantza arduratsua), eta gure lurraldean hain sustraituta dagoen kirol honetan lehenengo urratsak ematen hasteko jakin behar den guztia ere erakutsiko digute. Errekan egiten diren arrantza motak, erabiltzen diren aparailuak eta oinarritzko muntaiak azalduko dira. Hainbat jaurtiketa modu landuko dira: latigoa edo arratoi isatsa, eta kainabera motza; eta hil gabeko arrantza egingo dugu. Ikusiko duzue zein ondo pasako duzuen!

2) Hastapen ikastaroa:

Helburua da gaztetxoei natura ingurunearekin harremanetan egiten den jarduera honen nondik norakoak azaltzea, hil gabeko arrantza kirol gisa egin ahal izateko. Hasieran, saio teoriko-praktikoak egingo dira gelan eta belardian, eta, ondoren, Arratza Eskolaren erreka zatian hil gabeko kirol arrantza egitera joango dira ikasleak.

1. EGUNA

- Ikastaroaren nondik norakoak eta hil gabeko arrantzaren zergatiak azaltzea.
- Amuarrain arruntaren gaur egungo egoera.
- Arrantzari buruzko filma, hil gabeko amuei buruzko argibideak, eta teknika hori erabiltzeko dauden arazoak.
- Arrainen elikagaiei buruzko azalpena, eta elikaduraren arabera, egiten diren arrantza motak eta erabiltzen diren aparailuak.
- Kainabera motza nola erabiltzen den azaltzea.
- Korapiloak egitea.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de enseñanza** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán con la escuela de Pesca de Andoain la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria ponerse en contacto con la **Escuela de Pesca de Andoain**:
Tlfn: 943300929 (Patxi Urruzuno)
e-mail: centrovisitantesleitzaran@leitzaran.org

PROGRAMA

1) Curso de descubrimiento:

Os recibiremos en el Centro de Visitantes Leitzaran donde conoceréis el Valle y el Río Leitzaran y donde visitareis la Escuela de Pesca donde el personal de la Escuela de Pesca tratará de transmitir los valores de la pesca sin muerte (pesca responsable con el entorno), así como todo lo necesario para dar los primeros pasos en este deporte que cuenta con gran tradición en nuestro territorio. Se enseñarán las diferentes modalidades de pesca, artes, aparejos y montajes básicos para pescar en el río. Se practicarán los diferentes tipos de lances, cola de rata y lance ligero y conoceréis la modalidad de pesca sin muerte. ¡Disfrutaréis!

2) Curso de iniciación:

El objetivo es enseñar a los y las más jóvenes una actividad en contacto directo con el medio natural, donde poder desarrollar sus habilidades en la pesca sin muerte como deporte. En principio habrá sesiones teórico-prácticas en el aula y sobre césped para después dirigirse a la práctica de la pesca deportiva sin muerte en el tramo de río de la Escuela de Pesca.

1ºDIA

- Explicación en que consiste el curso y el por que de practicar la pesca sin muerte.
- Estado actual de la trucha común
- Película sobre la pesca y explicaciones sobre los anzuelos sin muerte y el por que de su utilización.
- Explicación de los diferentes alimentos de los peces y dependiendo de la alimentación las diferentes modalidades de pesca y sus aparejos.
- Explicación de la modalidad de lance ligero
- Preparación de nudos



- Jaurtitzeko aparailua muntatzea.
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.

2. EGUNA

- Intsektuei eta arrainen elikadurari buruzko azalpena.
- Euliak egiteko moduei buruzko azalpena eta muntaiari buruzko filma.
- Ikasleek eulia egitea.
- Euli aparailua muntatzea.
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

3. EGUNA

- Korapiloak eta aparailuak prestatzea.
- Ninfa muntatzea
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

4. EGUNA

- Eulia jarri eta korapiloak egitea.
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

5. EGUNA

- Eulia jarri eta korapiloak egitea.
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

3) Hobekuntza ikastaroa:

Oinarrizko ikastaroa egin dutenei zuzendutako ikastaroa. 5 eguneko ikastaroa izango da, eta, bertan, arrantzari aplikatutako entomologiari buruzko oinarrizko kontzeptuak, euliak egiteko tresna berezien erabilera, eta beita eta aparailu aurreratuak prestatzen ikasiko dute ikasleek.

1. EGUNA

- Ikastaroaren nondik norakoak azaltzea
- Amuarrain arruntaren egoera eta hil gabeko arrantzaren zergatiak.
- Hil gabeko arrantzako amuei buruzko azalpena eta erabileraren zergatiak.
- Korapiloak egitea.
- Aparailuak muntatzea.
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

2. EGUNA

- Intsektuen faseei eta haien imitazioei buruzko azalpena, eta arrainen elikaduraren arabera egiten diren arrantza mota desberdinak eta

- Montaje de aparejo de lanzado.
- Prácticas en la pista de lanzado.

2ºDIA

- Explicación sobre los insectos y la alimentación de los peces
- Explicación de los diferentes montajes de moscas y película sobre montaje.
- Montaje de una mosca por las y los alumnos
- Montaje de aparejo de mosca
- Prácticas en la pista de lanzado
- Prácticas en el río

3ºDIA

- Preparación de nudos y sus aparejos.
- Montaje de una ninfa por las y los alumnos
- Prácticas en la pista de lanzado
- Prácticas en el río

4ºDIA

- Montaje de una mosca y nudos
- Prácticas en la pista de lanzado
- Prácticas en el río

5ºDIA

- Montaje de una mosca y nudos
- Prácticas en la pista de lanzado
- Prácticas en el río

3) Curso de Perfeccionamiento:

Este curso está pensado para quienes ya tienen un nivel básico adquirido. Se trata de un curso de 5 días en el que se aprenderán los conceptos básicos de entomología aplicada a la pesca, el manejo de herramientas específicas para la realización de las moscas y a preparar señuelos y aparejos avanzados.

1ºDIA

- Explicación en que consiste el curso.
- Estado actual de la trucha común y el por que de practicar la pesca sin muerte.
- Explicaciones sobre los anzuelos sin muerte y el por que de su utilización.
- Preparación de nudos
- Montaje de diversos aparejos.
- Prácticas en la pista de lanzado.
- Prácticas en el río

2ºDIA

- Explicación de las diferentes fases de los insectos y sus imitaciones, y dependiendo del tipo de alimentación, las diferentes modalidades



erabiltzen diren aparailuak.

- Euliak jartzeko moduei buruzko azalpena eta muntaiari buruzko filma.
- Intsektuak egiteko erabiltzen diren materialen azalpena.
- Ikasleek eulia egitea.
- Euli aparailua muntatzea
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

3. EGUNA

- Korapiloak eta aparailuak prestatzea.
- Ninfa muntatzea
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

4. EGUNA

- Eulia jarri eta korapiloak egitea.
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

5. EGUNA

- Eulia jarri eta korapiloak egitea.
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.
- Praktiak errekan

de pesca y sus aparejos.

- Explicación de los diferentes montajes de moscas y película sobre montaje.
- Explicación de los diferentes materiales para el montaje de los insectos.
- Montaje de una mosca por las y los alumnos
- Montaje de aparejo de mosca
- Prácticas en la pista de lanzado
- Prácticas en el río

3ºDIA

- Preparación de nudos y sus aparejos.
- Montaje de una ninfa por las y los alumnos
- Prácticas en la pista de lanzado
- Prácticas en el río

4ºDIA

- Montaje de una mosca y nudos
- Prácticas en la pista de lanzado
- Prácticas en el río

5ºDIA

- Montaje de una mosca y nudos
- Prácticas en la pista de lanzado
- Prácticas en el río



ARRAUNKETA HASTAPENEN IKASTAROAK CURSOS DE INICIACION AL REMO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 6. mailatik aurrerako ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Ikastetxeak aipatu mailetakoa nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 8 lagunekoak badira.

Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten jakitea.

Egunak:

- Lehen Hezkuntzako 6. mailako ikasle taldeentzako ikastaroak: apiriletik ekainera.
- DBHtik gorako ikasleentzako ikastaroak: ikasturte guztian zehar, urritik ekainera.

Saioen iraupena:

2 oruduko 6 saioko ikastaroak izango dira eta astean behin egingo dira.

Materialak eta irakasleak:

Materiala nahiz irakasleak ikastaroa emateko aukeratutako klubak jarriko ditu.

Arraunketan hasteko ikastaroetan berariazko ontziak erabiliko dira. Aulki mugikorreko eta finkoko ontziak izango dira.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira aukeratutako klubarekin.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares a partir de 6º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 8 escolares.

Para tomar parte en los cursos es condición indispensable saber nadar.

Fechas:

- Cursos para grupos de escolares de 6º de Educación Primaria: de abril a junio.
- Cursos para escolares a partir de ESO: a lo largo de todo el curso, de octubre a junio.

Duración de las sesiones:

Los cursos constan de 6 sesiones de 2 horas, realizándose 1 sesión a la semana.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado serán aportados por el club seleccionado para realizar el curso.

Se utilizarán embarcaciones específicas para la realización de cursos de iniciación al remo. Serán embarcaciones de banco móvil y de banco fijo.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse con el club elegido, las fechas y horario del curso.



Honako hauek dira antolatzaileak / Los organizadores de los cursillos serán:

HIBAIIKA

AMASAS S/N ERRETERIA
tameron@hotmail.com; hibaikarraun@yahoo.com
Tfn: 699697480

HONDARRIBIKO A.E.

MOLLA IBILBIDEA, 5 HONDARRIBIA
hae@hondarribiarraun.com
Tfn: 943640161

S.D.

REAL UNION IBILBIDEA, 6 IRUN
info@santiagotarrak.com; Tfn: 943633134

SANTIAGOTARRAK

TOLOSALDEKO

FORJEN ETORBIDEA, 4
sabino@tarte.es; Tfn: 607845282

AITA

SAN TELMO, 24
aitamari@hotmail.com; Tfn: 943143088

MARI

A.E.

ZUMAIA

ARRAUN

Pº MARTUTENE, 11
arraunlagunak@gmail.com;
Tfn: 616923396-943459121

LAGUNAK

DONOSTIA

CRO

LERTXUNDI, 39
orioae@orio-ae.net; Tfn: 943833748

ORIO

A.

E.

ORIO

UR

SIERRA DE ARALAR S/N. DONOSTIA
jolumixa@telefonica.net; Tfn: 943465164

KIROLAK

EGITARAUA

1. Oinarrizko ezagutzak arraunari buruz, eta halaber, arraunaren historiari, modalitatei, ontziei, materialari eta segurtasun neurriei buruz. Propulsioa, noranzkoa eta koordinazioa ergometroan, fosoan.
2. Lehen arraunkadak: lehen hartu-eman urarekin.
3. Uretako azken hiru saioetan: koordinazioa eta arraunketa menperatzea, aulki mugikorrean nahiz finkoan.

PROGRAMA

1. Primeras nociones sobre el remo, historia, modalidades, embarcaciones, conocimiento del material, medidas de seguridad. Propulsión, sentido y coordinación en ergómetro, foso.
2. Primeras paladas: toma de contacto con el agua.
3. En las tres últimas sesiones de agua: coordinación y dominio del remo, en banco móvil y banco fijo.



AUTOMOBILISMOAN HASTEKO IKASTAROA (KARTINGA) CURSO DE INICIACIÓN AL AUTOMOVILISMO (KARTING)



Nork har dezake parte?

Ikastaroak DBH 1. mailatik hasi eta Unibertsitate irakaskuntza bitarteko ikasleentzat dira, izena ikastetxearen bidez emanez gero. Ikastetxeek maila honetako nahi beste talderen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 30 lagunez osatuak badira.

Ikastetxeren batek taldea osatu ezin badu, 10 baino gutxiagoren izena eman dezake, baina kasu honetan behin betiko onarpena ez da segurua izango beste eskoletako ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Egunak:

Ikastaroa urria maiatza bitartean egin daiteke.

Jarduerak ordubeteko saio bakarrean egingo dira, eskola ordutegian.

Ikastetxeak eskaeran azalduko du ikastaroa zein egunetan egitea komeni zaion, baina egun horiek ezingo dira ziurtzat eman ikastaroen antolatzaileek berretsi arte.

Ikastetxeak ikastaroa ostiraletik igandera bitartean egin nahi badu kasua aztertuko da.

Tokia:

Andres Vilariño gidari eskolan, Olaberriako Kartinean.

Materiala eta irakasleak:

Materiala eta irakasleak Andres Vilariño gidari eskolak jarriko ditu.

Prezioa:

18,03€ ikasleko.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 1º de ESO en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 y un máximo de 30 escolares.

Si un centro escolar no logrará completar grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a 10, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros

Fechas:

El curso se podrá realizar entre octubre y mayo.

La actividad tiene una duración de una hora en una misma jornada, en horario extra escolar.

El centro escolar propondrá en la solicitud las fechas que considere adecuadas, aunque las mismas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por la organización del curso.

Si el centro escolar prefiere realizar la actividad de viernes a domingo, se trataría individualmente cada caso.

Lugar:

Escuela de conducción “Andrés Vilariño”. Karting Olaberria.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportados por la Escuela de conducción “Andrés Vilariño”.

Precio:

18,03€ por escolar.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.



Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Andres Vilariño gidari eskolan bertan, 943160862 telefono zenbakian.

EGITARAUA

Teoria:

- Zer da kart bat?
- Nola osatuta dago
- Zirkuitoa aztertu

Praktika:

- Frenatu
- Azeleratu
- Biratu

Previamente, deberán confirmarse, en la misma Escuela de conducción “Andrés Vilariño”, teléfono 943160862, las fechas y horario del curso.

PROGRAMA

Teoría:

- Qué es un karts?
- Elementos que tiene
- Estudio del trazado del circuito

Clase práctica:

- Cómo frenar
- Cómo acelerar
- Cómo girar



BADMINTONEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL BADMINTON



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik DBHko 2. mailara bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 15 eta gehienez 24 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak 10 edo 15 saiotan egingo dira, beti eskola orduz kanpo. Saioak jarraian nahiz aldizkako egunetan egin daitezke, beti ere eskolako orduetatik kanpo.

Instalazioa, materiala eta irakaslegoa:

Ikastetxeak jarriko du instalazioa (modalitate hau egiteko gutxienezko baldintzak betetzen dituen kiroldegi, frontoi edo kirol areto estalia). Beharrezko materiala (arraketak, bolanteak, sareak, etab.) eta jarduera aurrera eramateko arduraduna Gipuzkoako Badminton Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: DOHAINIK

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 31n bukatuko da.

Argibide gehiago behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Badminton Federazioarekin:**
Tlfn: 943452688
e-posta: badmintona@kirolak.net

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 5º de Educación Primaria y 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando estén formados por un mínimo de 15 y un máximo de 24 escolares.

Fechas:

Los cursos se realizarán durante 10 ó 15 sesiones, que se podrán llevar a cabo en días seguidos o bien en días alternos, siempre en horario extraescolar.

Instalación, material y profesorado:

El centro escolar aportará la instalación (polideportivo, frontón o recinto cubierto que cumplan las mínimas condiciones para la práctica de esta modalidad). El material necesario (raquetas, volantes, redes, etc.) y la persona responsable de llevar a cabo la actividad lo aportará la Federación Guipuzcoana de Badminton.

Precio: GRATIS

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 31 de diciembre.

Para cualquier información complementaria contactar con la **Federación Guipuzcoana de Badminton:**
Tlfn: 943452688
e-mail: badmintona@kirolak.net



BEISBOL ETA SOFBOLEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL BÉISBOL Y SÓFBOL



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten eta jarraian adierazten diren kategorietako ikasleei bideratutako ikastaroak dira:

- Benjaminak: Ostiko-beisbola
- Alebinak: Aurre-beisbola
- Infantil eta kadeteak: beisbola (mutilak) eta sofbola (neskak)

Ikastetxeak aipatu mailetakoa nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 12 eta gehienez 35 lagunekoak badira.

Egunak:

Benjamin kategorian, ikastaroak 2 saiotan egingo dira, eta 3 saioetan gainontzeko kategorietan.

Ikastetxeek jarduerak egiteko beraientzat egokiak diren egun eta ordutegiak proposatuko dizkiote Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioari, baina egun eta ordutegi horiek ez dira behin betikoak izango Federazioak baieztatu arte.

Ikastaroak urritik maiatzera bitartean burutuko dira.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Jarduerak ikastetxearen instalazioetan egingo dira. Ikastetxeak jarduera egiteko instalazio egokirik ez badu, Federazioarekin hitz egin dezake jarduerak beste nonbait egiteko.

Ikasleek kirol arropa eta eskularrua (izatekotan) eramatea gomendatzen da.

Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioak jarriko du jarduera egiteko beharrezkoa den materiala.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares que realicen la inscripción a través de su centro escolar y de las categorías que se indican a continuación:

- Benjamines: balón-pie
- Alevines: pre-béisbol
- Infantiles y cadetes: béisbol (masculino) y sófbol (femenino)

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 35 escolares.

Fechas:

Los cursos se realizarán durante 2 sesiones en la categoría benjamín y 3 sesiones en el resto de las categorías.

Los centros escolares propondrán a la Federación Guipuzcoana de Béisbol y Sófbol las fechas y horarios para ellos más adecuados para realizar la actividad, aunque éstos no serán válidos hasta no ser confirmados por la federación.

Los cursos se realizarán entre octubre y mayo.

Instalación y material necesarios:

Las actividades se realizarán en las instalaciones del propio centro escolar. En caso de que éste no disponga de instalación apropiada para la práctica de la actividad, podrá consultarse con la Federación la posibilidad de realizarla en otra instalación.

Se recomienda que el alumnado lleve ropa deportiva y guante (si lo posee).

Todo el material necesario para la realización de la actividad será aportado por la Federación Guipuzcoana de Béisbol y Sófbol.



Irakasleak:

Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioa izango da ikastaroa emateko arduraduna, eta jarduera hori egiteko beharrezkoak diren monitoreak Federazioak bidaliko ditu ikastetxeetara.

Prezioa: Dohainik.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik ikastaroaren egunak eta ordutegia baieztatu behar dira Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioarekin.

Argibide gehiago behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioarekin:**
Tlfn: 943472199
e-posta: beisbola@kirolak.net

EGITARUA**1 SAIOA: OSTIKO SOFBOLA-BEISBOLA**

Ikasleek kirolaren arauak eta oinarritzko taktika errezenak ezagutzea da lehenengo saioaren helburua; beisbol eta sofbol jokoen ikuspegi ludiko eta dibertigarria ezagutuko dute; ikuspegi teknikoari, berriz, ez zaio garrantzi berezirik emango. Jarduera erabat praktikoa izango da: hasierako 15 bat minututan arbelean oinarritzko arauak azaldu, eta segidan kantzara joango dira partidu bat jokatzera.

2. SAIOA: AURRE-SOFBOLA/BEISBOLA

Jokoaren arauak ezagutu ondoren, kantxan bertan eta 5 minututan, beisbolean eta sofbolean aritzeko behar diren tresnak erabiltzen ikasiko dute ikasleek: batea erasoan eta eskularrua defentsan. Azalpenak egin eta gero partidu bat jokatu dute.

3. SAIOA: SOFBOLA

Arau berriak ikusiko dituzte eta pilota mugitzen ari dela bateatzen ikasiko dute. Lehendabizi sofbol partidu mantxoa jokatu da, aurre-beisboleko arauak erabiliz. Horrez gain, egoera berriak izango dituen sofbol partidu azkarra jokatu dute. Sofbol eta Beisboleko ezberditasunak expikatuko dira.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Béisbol y Sófbol será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los centros el personal técnico necesario para la realización de la actividad.

Precio: Gratis.

Procedimiento de Inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmarse con la Federación Guipuzcoana de Béisbol y Sófbol la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria contactar con la **Federación Guipuzcoana de Béisbol y Sófbol:**
Tlfn: 943472199
e-mail: beisbola@kirolak.net

PROGRAMA**1º SESIÓN: OSTIKO SOFBOL-BÉISBOL**

El objetivo es que el alumnado conozca las reglas del deporte y la táctica en sus extremos más básicos y sencillos, sin dar especial importancia a las cuestiones técnicas del juego y buscando el aspecto más lúdico y divertido. La actividad es eminentemente práctica; se utilizan quince minutos para explicar las reglas básicas para, posteriormente, acudir a la cancha para jugar un partido.

2º SESIÓN: PRE-SÓFBOL - PREBEISBOL

En la segunda sesión, tras conocerse las reglas de juego, en la misma cancha se utilizan 5 minutos para enseñar a manejar las herramientas específicas del béisbol y sófbol: el bate en el ataque y el guante en la defensa. Tras esta explicación se juega un partido.

3º SESIÓN: SÓFBOL

Se incorporan nuevas reglas y el bateo sobre pelota en movimiento. Primero se juega una o dos entradas a sófbol lento, donde se aplicarán las reglas del Pre-béisbol. Posteriormente se juega un partido de sófbol rápido donde se incorporan las reglas específicas. Se explican las diferencias entre el Sófbol y el Béisbol.



BELAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA VELA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 4.mailatik DBHko 2. mailara arteko ikasleei bideratutako ikastaroa da.

Taldeak 8 ikaslez osaturik egongo dira gutxienez. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, zortzikoa baino ikasle kopuru txikiagoko izen-emateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izen-emateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Ikastaroetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa da igerian jakitea.

Egunak:

Ikastaroak 16 ordukoak dira eta segidako lau asteburueta larunbat eta igande arratsaldetan emango dira.

Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokienak adieraziko ditu, hala ere federazioak onartzen ez dituen bitartean ez dira baliozkoak izango.

Ikastaroaren ordutegia, orohar, 14:00etatik 16:00etara edo 16:00etatik 18:00etara bitartekoa izango da. Ikastetxeak ikastaro horiek astelehen eta ostirala bitartean ematea nahi izanez gero, kasu bakoitza aztertuko da.

Ikastaroak irailtik ekainera bitartean egin ahal izango dira (abendua salbu).

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a escolares entre 4º curso de Educación Primaria y 2º de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 8 escolares. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a ocho. La aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en los cursillos es condición imprescindible saber nadar.

Fechas:

Los cursos constan de 16 horas, las cuales se impartirán durante las tardes de los sábados y domingos de 4 fines de semana consecutivos.

El centro escolar propondrá en la solicitud las fechas que considere más adecuadas, aunque dichas fechas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por la Federación.

Con carácter general el horario será de 14:00 a 16:00 ó de 16:00 a 18:00. En caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad de lunes a viernes, se trataría individualmente cada caso.

Los cursos se podrán celebrar de septiembre a junio (excepto en diciembre).



Lekuak:

- Hondarribiko Klub Nautikoa
- Donostiako Klub Nautikoa
- Getariako kosta Bela BKE

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Bela Federazioak jarriko ditu. Bela arineko txalupak erabiliko dira.

Prezioa:

36,10€ ikasleko.

Adierazitako zenbatekoa Banco Guipuzcoanoko kontu korronte honetan sartuko da: 0042 00671 4 0067002005.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aurretik, Gipuzkoako Bela Federazioarekin konfirmatu beharko dira ikastaroaren datak eta ordutegia.

Izen-emateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

Argibide gehiago behar izanez gero, jarri harremanetan:

Gipuzkoako Belako Federazioa

Tlfn: 943453767

e-posta: bela@kirolak.net

EGITARAUA:

Ikastaroko lehenengo 3 orduak: Lehen harremana ontziarekin:

- **Itsas hiztegia:** Ontziaren zatiak, norabideak, haizeak, ontzilariak, korapiloak (laua, lastegi korapiloa), ontzia apailatzea.
- **Oinarritzko klase teorikoa:** haizearen norabidea, ontziaren eta haizearen arteko harremana, lemaren maineila, materialaren zainza, segurtasun arauak.
- **Lehen itsasoratzea:** ontzia gelditu eta abiaraztea, portutik ateratzea, belen posizioa, ontzilarien posizioa (oreka), norabidea (trabesekeo nabigazioa),

Lugares:

- Club Náutico de Hondarribia
- Real Club Náutico de San Sebastián
- Getariako Kosta Bela BKE

Material y profesorado:

El material y el profesorado necesario serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Vela. Se emplearán embarcaciones de vela ligera.

Precio:

36,10€ por escolar.

El importe se abonará en la cuenta corriente número 0042 0067 1 4 0067 00 2005 del Banco Guipuzcoano.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmarse con la Federación Guipuzcoana de Vela las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

Para cualquier información complementaria contactar con:

Federación Guipuzcoana de Vela

Tlfn: 943453767

e-mail: bela@kirolak.net

PROGRAMA:

Primeras 3 horas de curso: Primer contacto con la embarcación:

- **Vocabulario marino:** partes del barco, distintos rumbos, vientos, tripulantes, nudos (llano, as de guía), aparejado del barco.
- **Clase teórica de base:** dirección del viento, relación del barco con el viento, manejo del timón, cuidado del material, normas de seguridad.
- **Primer contacto con la mar:** Parar y arrancar el barco, salir del puerto, posición de las velas, posición de los tripulante (equilibrio), rumbo (navegación de través),



aurreranzko bira, lehorreratzea, materialaren bilketa.

4., 5. eta 6. orduak: Ikasitakoa errepasatzea:

Hiztegia, korapiloak, ontziaren apailatzea, gai teorikoak, trabeseko norabideko nabigazioa, belen posizioa, lehorreratzea, materialaren bilketa.

7., 8. eta 9. orduak:

- **Lehorrean:** Hiztegiaren errepassoa, ontzia apailatzea, gai teorikoa (norabideak), belen posizioa norabidearen arabera, segurtasun arauak.

- **Itsasoan:** itsasoratzea, hondartzaratzea, ontzia gelditu eta abiaraztea, trabeseko nabigazioa, luzeko nabigazioa eta “a un descuartelar” motakoa, norabide finkakoa (belak lagatu eta eskota tinkatzea), ortzatu eta porturatzea, aurreranzko bira, biribileko bira, ontzilarien posizioa maniobretan zehar, materialaren bilketa eta iruzkinak.

10., 11. eta 12. orduak:

- **Lehorrean:** itsas hitz berriak, ontzia apailatzea hitz berriak erabiliz.

- **Gai teorikoak:** Zalantzak argitzea, fisika aplikatuko oinarriko ideiak belaontzia zergatik ibiltzen den ulertzeko.

- **Norabideen errepassoa:** Itsasoan egin behar diren ariketei buruzko iruzkina.

- **Segurtasun arauak**

- **Itsasoan:** Norabide finkoan (belak lagatu edo eskota tinkatzea haizearen arabera); Norabide aldaketa (belak arreglatzea); Norabideak (trabesekoa, “un descuartelar”ekoa, luzekoa); Birak (aurreranzkoa, biribilekoa); Norabide aldaketak bira egin ondoren; Lehorreratzea; Material bilketa.

-

13., 14., 15. eta 16. orduak:

- **Lehorrean:** Ikasitako itsas hitzen errepassoa, ontzia apailatzea.

- **Teoria:** Haizeak (erroleak); Norabideak (estutua, popakoa); Iruzkina; Abordaiei buruzko nazioarteko errege-lamendua.

- **Itsasoan:** portutik irtetzea, norabideak (estuko nabigazioa eta popakoa), aurretik erabakitako ibilbidea egitea.

virada por avante, llegada a tierra, recogida del material.

4^a, 5^a y 6^a horas: Repasar lo aprendido anteriormente:

Vocabulario, nudos, aparejado del baco, teoría, navegación rumbo a través, posición de las velas, llegada a tierra, recogida de material.

7^a, 8^a y 9^a horas:

- **En tierra:** Repaso de vocabulario, aparejado del barco, teórica (rumbos), posición de las velas según rumbos, normas de seguridad.

- **En la mar:** salir del puerto, varar en playa, parar y arrancar el barco, navegación de través, navegación de largo y a un descuartelar, a rumbo fijo (largar y cazar velas), orzar y arribar, virada para avante, virada por redondo, posición de tripulantes durante las maniobras, recogida de material y comentarios.

10^a, 11^a y 12^a horas:

- **En tierra:** Nuevos términos marinos, aparejado del barco usando nuevos términos.

- **Teórica:** Comentar dudas, nociones elementales de física aplicada para entender por qué anda un barco de vela.

- **Repaso de los distintos rumbos:** Comentar ejercicios a realizar en la mar

- **Normas de seguridad**

- **En la mar:** A rumbo fijo (largar y cazar velas según el viento); Cambiando de rumbo (reglar las velas); Rumbos (a través, a un descuartelar y largo); Viradas (por avante y por redondo); Correcciones de rumbo después de la virada; Llegadas a tierra; Recogida de material.

13^a, 14^a, 15^a y 16^a horas:

- **En tierra:** Repaso de términos marinos aprendidos, aparejado del barco.

- **Teórica:** Vientos (roles); Rumbos (de ceñida y de popa); Comentarios; Reglamento internacional de abordajes.

- **En la mar:** salir del puerto, rumbos (navegación de ceñida y de popa), hacer un recorrido establecido.



BELAR GAINEKO HOCKEYAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL HOCKEY HIERBA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik hasi eta DBH 2.mailara bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gehienez 25 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak 4 ordutakoak izango dira: 2 ala 4 saioetan ikastetxearen antolakuntzaren arabera. Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokienak adieraziko ditu; hala ere, Federazioak onartzen ez dituen bitartean ez dira baliozkoak izango.

Instalazioa, irakaslea eta materiala:

Saioak Ikastetxeak erabiltzen dituen instalazioetan eramango dira aurrera.

Ikasleek kirol egiteko arroparekin azaldu beharko dute.

Gipuzkoako Hockey Federazioak jarriko du jarduera egiteko beharrezkoa den materiala eta irakaslea.

Prezioa: DOAINIK

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da. Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Gipuzkoako Hockey Federazioarekin baieztatu behar dira.

Eskaerak aurkezteko epea azaroaren 30ean bukatuko da.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares que cursen estudios entre 3º de Educación Primaria y 2ª de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un máximo de 25 escolares.

Fechas:

Los cursos constan de 4 horas: 2 o 4 sesiones según la organización del propio centro. Los centros escolares propondrán en la solicitud las fechas que consideren más adecuadas, aunque éstas no serán válidas hasta no ser confirmadas por la Federación.

Instalación, profesorado y material:

Las sesiones se realizarán en las instalaciones que utilice el propio centro.

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.

Tanto el material como la persona responsable para la realización de la actividad serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Hockey.

Precio: GRATIS

Procedimiento de Inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**. Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Hockey las fechas y el horario del curso.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 30 de noviembre.



Argibide gehiago behar izanez gero, jarri
harremanetan **Gipuzkoako Hockey**
Federazioarekin:
Tlfn: 943455217
e-posta: fghockey@fghockey.com

Para cualquier información complementaria,
ponerse en contact con la **Federación**
Guipuzcoana de Hockey:
Tlfn: 943455217
e-mail : fghockey@ fghockey.com

EGITARAUA:

1. Oinarri teknikoen programa.
 - Pilota eramatea. Kontrola: driblatzen
hastea
 - Pusha
 - Gelditzea
 - Hartzea
 - Kolpatzea (zigorra)
2. Pilota edukitzeko jokuak
3. Lehiaketara egokitutako jokuak

PROGRAMA:

1. Programa de fundamentos técnicos.
 - Conducción. Control: iniciación al regate
 - Push
 - Parada
 - Recepción
 - Golpeo (látigo)
2. Juegos de posesión de bola
3. Juegos adaptados a la competición



BOLA ETA TOKA HASTAPENENKO IKASTAROAK CURSO DE INICIACIÓN A LA BOLA Y TOCA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik 6. mailara bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 10 lagunekoak eta gehienez 20 lagunekoak badira.

Ikastetxeren batek gutxienerako ikasle kopuru hori ezin badu lortu, ikasle gutxiagorekin ere eman ahal izango du izena, baina izen emate hori onartuko da baldin eta taldea beste ikastetxeren bateko ikasleekin osatzen bada.

Egunak:

Ikastaroa 2 orduko saio batean burutuko da apirila eta ekaina bitartean.

Ikastetxeek jarduera egiteko beraientzat egokiak diren egun eta orduetegiak proposatuko dizkiote Gipuzkoako Bola eta Toka Federazioari, baina egun eta orduetegi horiek ez dira behin betikoak izango federazioak baieztatu arte.

Instalazioa, irakaslea eta materiala:

Bolatokia dagoen herrietan instalazio hau erabiliko da eta Federazioa izango da erabilera baieztatzeko egin beharreko tramiteak egingo dituen.

Bolatokia ez dagoen herrietan, Federazioa izango da bolatoki mugikorra jarriko duena baina ikastetxeak montaia hau egiteko gutxienerako baldintzak betetzen dituen (kiroldegi, frontoi edo areto estalia) gunea jarriko duena ikastetxea izango da.

Beharrezko materiala (bola, birla, toka fitxa) eta jarduera aurrera eramateko arduraduna Federazioak jarriko du. Hala ere, Ikastetxeko irakasleak derrigorrez parte hartu behar dute

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3, 4, 5º y 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 y un máximo de 20 escolares.

Si el centro no lograra completar ese mínimo, podrá formalizar inscripciones con un número de escolares inferior, aunque la aceptación de estas inscripciones quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Fechas:

El curso consistirá en 1 sesión de 2 horas, que se podrán realizar entre abril y junio.

Los centros escolares propondrán a la Federación Guipuzcoana de Bola y Toca las fechas y horarios para ellos más adecuados para realizar la actividad, aunque estos no serán válidos hasta no ser confirmados por la Federación.

Instalación, profesorado y material:

En los pueblos en los que se cuente con un bolatoki propio se utilizará este y será la Federación quien realice los trámites necesarios para su uso.

En los pueblos en los que no exista un bolatoki, será la Federación la encargada de montar el bolatoki portátil, siendo el centro escolar quien aporte la instalación (polideportivo, frontón o recinto cubierto que cumplan las condiciones mínimas).

El material necesario (bola, brillas, fichas de toka) y el profesorado que llevará a cabo la actividad serán aportados por la Federación. No obstante, será condición indispensable la



saioa gauzatzeko lanetan.

Prezioa: DOHAINIK

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Bola eta Toka Federazioarekin** baieztatu behar dira:
Jokin Izagirre (661306899)
Xabier Lazkano (645734680)
e-posta: bolaetatoka@kirolak.net

EGITARAUA

1. Jardueraren aurkezpena. Bola eta Tokaren jatorria. Bola eta Toka gure kirola.

BOLA IKASTAROA (ordubete):

2. Bolatokia eta materialaren ezagutza (bola, birlak, ohola, txaparroa)
3. Bolaren oinarritzko arauak.
 - Ohola jo beharra
 - Tantoen kontaketa
 - Txaparroa eta zeroa
 - Hanka pasatzea
 - Birla gunea ez zapaltzea
5. Gorputzaren jarrera eta keinu teknikoak: bola hartzea, heustea eta uztea-botatzea (egiera edo eskumuturraren jokua).

TOKA IKASTAROA (ordubete):

6. Toka gunea eta materiala: toka kanpoa eta elementuak (txapa, fitxa, kaxa)
7. Oinarritzko arauen ezagutza:
 - Hanka ezin pasa
 - Tantoen kontaketa
8. Gorputzaren jarrera eta keinu teknikoak
 - Fitxa hartzea eta botatzea
 - Beso, hanka eta gorputz jarrerak landu

participación del profesorado del centro en la realización de la sesión.

Precio: GRATUITO

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Bolos y Toca** las fechas y horario del curso:
Jokin Izagirre (661306899)
Xabier Lazkano (645734680)
e-mail: bolaetatoka@kirolak.net

PROGRAMA

1. Presentación de la actividad. Origen de la Bola y Toca. Bola y Toca nuestro deporte.

CURSO DE BOLA (1 hora):

2. Conocimiento del Bolatoki y el material (bola, bolo, tabla, chaparro)
3. Reglamento básico de la Bola.
 - Necesidad de golpear la tabla
 - Cuenta de los tantos
 - Chaparro y cero
 - Pasar la pierna
 - No pisar la zona de la bola
5. Posición del cuerpo y gesto técnico: coger y dejar la bola, dejar-lanzar la bola (juego de la muñeca o del acierto).

CURSO DE TOCA (una hora)

6. Material y espacio de la toca: fuera de campo y elementos (chapa, ficha, caja)
7. Conocimiento del reglamento básico
 - No se puede pasar la pierna
 - Cuenta de los tantos
8. Situación del cuerpo y gesto técnico
 - Coger y lanzar la ficha
 - Trabajar la situación del cuerpo, pierna y brazo



BOLEIBOLEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL VOLEIBOL



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik DBH 2. mailara arteko ikasleentzat dira ikastaroak. Ikastetxeak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 10 ikasle eta gehienez 20 badira.

Egunak:

Ikastaroak ordu t'erdiko iraupena duten jarraiko 4 egunetan egingo dira, urritik maiatzera bitartean egin ahalko direnak.

Instalazioa, irakaslegoa eta materiala:

Jarduerak ikastetxearen instalazioetan egingo dira. Ikastetxeak boleibolean jokatzeko instalazio egokirik izango ez balu, Gipuzkoako Federazioarekin hitz egin beharko luke jarduerak beste nonbait egiteko.

Ikasleek kirola egiteko arropa ekarri beharko dute.

Baloiak eta jarduera aurrera eramateko irakaslea Gipuzkoako Boleibol Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: 2€ ikasleko.

Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korronte honetan ordainduko da:
2101 0009 83 0001268416.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aurreikusitako ikastaroaren ordutegiak **Gipuzkoako Boleibol Federazioarekin** baieztatuko dira: **Tlfn: 943453547; e-posta: fedevoley@euskalnet.net**

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 5º de Educación Primaria y de 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 y un máximo de 20 escolares.

Fechas:

Los cursos consistirán en 4 jornadas consecutivas de una duración de 1h 30min, que se podrán realizar entre octubre a mayo.

Instalación, profesorado y material:

Las actividades se realizarán en las instalaciones del centro escolar. En el caso de que el centro no disponga de instalación apropiada para la práctica del voleibol, podrá consultarse con la Federación Guipuzcoana la posibilidad de realizar las actividades en otra instalación.

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.

Los balones y el personal técnico necesarios para la enseñanza de la actividad los aportará la Federación Guipuzcoana de Voleibol.

Precio: 2€ por escolar.

El importe se abonará en la cuenta corriente número de Kutxa: 2101 0009 83 0001268416.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Voleibol** las fechas y el horario del curso: **Tlfn: 943453547; e-mail: fedevoley@euskalnet.net**



ESGRIMAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA ESGRIMA



Nork har dezake parte?

Ikastaroak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 5. mailatik gorakoentzat hain zuzen, eta izena ikastetxearen bidez eman beharko dute. Ikastetxeek nahi beste talde inskribatu dezakete. Orokorrean, taldeak gutxienez 10 ikasleek osatu beharko dute. Hainbat talde egotekotan hauek egun berean biltzeko saiakera egingo da.

Datak:

Ikastaroak urria-maiatza bitartean egingo dira

Ikastetxeak eskaeran azalduko du ikastaroa zein egunetan egitea komeni zaion, baina egun horiek ezingo dira ziurtzat eman antolatzaileek berretsi arte.

Iraupena:

Ikastaroek ordubeteko iraupena izango dute eta taldearen beharretara egokituko da.

Instalazioa:

Ikastetxeko instalazioetan bertan jardungo dute ikasleek (aretoak, gutxienez, 40 m²-koak izango dira).

Ikasleek kirol arropaz jantzita joango dira.

Materiala eta irakasleak:

Fortuna Kirol Elkartek jarriko du beharrezko material (sableak, aurpegi-babesak, jakatxoak) eta personal teknikoa.

Prezioa:

3 € partaideko.

Taldeak 10 ikasle baino gutxiagoa badira partaideko prezioa 4 € izango da (taldeak gutxienez 5 ikasleek osatu behar dute).

Adierazitako zenbatekoa kontu korrante honetan sartu behar da:
2101 0005 19 0002671220

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 5º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados. Con carácter general, los grupos serán de un mínimo de 10 escolares. Si hay varios grupos se intentarán agrupar en un mismo día.

Fechas:

Los cursos se podrán realizar entre octubre y mayo.

El centro escolar propondrá las fechas que considere más adecuadas, aunque las mismas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por la entidad organizadora.

Duración:

Los cursos tendrán una duración de 1 hora y se adaptaría a las necesidades del grupo.

Instalación:

Las actividades se realizarán en las instalaciones del propio centro (sala de dimensiones no inferiores a 40 m²).

Los y las escolares llevarán ropa deportiva.

Material y profesorado:

Todo el material (sables, caretas y chaquetillas) y personal técnico necesario será aportado por el C.D. Fortuna-K.E.

Precio:

3 € por participante.

Si los grupos fueran de menos de 10 escolares el precio será de 4 € por participante (mínimo del grupo 5 escolares).

El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente:
2101 0005 19 0002671220



Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik Fortuna K.E-rekin aurrekusiako ikastaroaren egunak libre daudela adostu behar dira.

Informazio gehiago behar izanez gero harremanetan jarri **Fortuna K.E-rekin:**

Tlfn: 943214900 (Arantza Rojo)

Tlfn: 615759172 (Igor Otaegi)

e-posta: fortuna@cdfortunake.com

EGITARAUA

- Esgrimaren historia.
- Sable modalitatearen arauak.
- Alde tekniko-taktikoak ikasteko jokoak eta jarduerak.
- Keinu teknikoak:
 - o Erne egotea eta arma hartzea.
 - o Joan-etorriak.
 - o Erasoaldi eta geldialdi sinpleak.
 - o Erantzunak eta kontraerantzunak.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán con el C.D. Fortuna la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria contactar con el **C.D. Fortuna K.E:**

Tlfn: 943214900 (Arantza Rojo)

Tlfn: 615759172 (Igor Otaegi)

e-mail: fortuna@cdfortunake.com

PROGRAMA

- Historia de la esgrima.
- Reglas de la modalidad de Sable.
- Juegos y actividades para el conocimiento de los aspectos técnico-tácticos
- Gestos técnicos:
 - o Guardia y toma de arma.
 - o Desplazamientos.
 - o Ataques y paradas simples.
 - o Respuestas y contra respuestas.



ESGRIMAKO IKASTAROAK CURSOS DE ESGRIMA



Nork har dezake parte?

Ikastaroak izen-ematea ikastetxearen bidez eman duten unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 5. mailatik gorakoentzat hain zuzen. Ikastetxeek nahi beste talde inskribatu dezakete, beti ere, taldeak gutxienez 10 eta gehienez 20 lagunekoak badira.

Datak:

Ikastaroak urria-ekaina bitartean egin daitezke.

Ikastetxeak eskaeran azalduko du ikastaroa zein egunetan egitea komeni zaion, baina egun horiek ezingo dira ziurtzat eman ikastaroen antolatzaileek berretsi arte.

Iraupena:

Ikastaroak ordubeteko 10 saiotan edo ordu t'erdiko 7 saiotan egingo dira.

Instalazioa:

Jarduera Pio Baroja Udal kiroldegian egingo da (Pío Baroja pasealekua 17, 20008, Donostia).

Jarduera ikastetxean bertan egin daiteke betiere jarduera egingo den lekuak dagozkion neurri eta baldintza batzuk betetzen baditu. Horrek ordean jardueraren kostuan igoera txiki bat ekarriko du, materiala eta irakaslearen desplazamendua dela eta.

Ikasleek kirol arropaz jantzita joango dira.

Materiala eta irakasleak:

Fortuna Kirol Elkartek jarriko du beharrezko material (sableak, aurpegi-babesak, jakatxoak) eta personal teknikoa.

Prezioa:

20€ ikasleko.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 5º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre que los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 20.

Fechas:

Los cursos se podrán realizar entre octubre y junio.

El centro escolar propondrá las fechas que considere más adecuadas, aunque las mismas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por la entidad organizadora.

Duración:

Los cursos tendrán una duración de 10 sesiones de una 1 o 7 sesiones de 1h30min.

Instalación:

La actividad se desarrollará en el Polideportivo Municipal Pío Baroja (Paseo Pío Baroja 17, 20008, Donostia).

También se podrá desarrollar la actividad en el centro que lo solicite, siempre y cuando el lugar en el que se vaya a desarrollar la actividad cuente con las medidas y condiciones necesarias. En este caso la actividad tendrá un coste superior, debido al traslado del material y profesorado.

Los y las escolares llevarán ropa deportiva.

Material y profesorado:

Todo el material (sables, caretas y chaquetillas) y personal técnico necesario será aportado por el C.D. Fortuna-K.E.

Precio:

20 euros por escolar.



Adierazitako zenbatekoa kontu korrante honetan sartu behar da:
2101 0005 19 0002671220

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik Fortuna K.E-rekin aurrekositako ikastaroaren egunak libre daudela adostu behar dira.

Informazio gehiago behar izanez gero harremanetan jarri **Fortuna K.E-rekin:**

Tlfn: 943214900 (Arantza Rojo)

Tlfn: 615759172 (Igor Otaegi)

e-posta: fortuna@cdfortunake.com

EGITARAUA

- Esgrimako materialari eta armei buruzko teoria
- Sable modalitatearen arauak
- Alde tekniko-taktikoak ikasteko jokoak eta jarduerak
- Keinu teknikoak
- Goardian jartzea
- Joan-etorriak
- Arma hartzea eta eraso sinpleak
- Geldialdi sinpleak
- Txiriak. Eraso elkartuak
- Erasoaldia eta borrokaldia

Dicho importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente:
2101 0005 19 0002671220

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán con el C.D. Fortuna la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria contactar con el **C.D. Fortuna K.E:**

Tlfn: 943214900 (Arantza Rojo)

Tlfn: 615759172 (Igor Otaegi)

e-mail: fortuna@cdfortunake.com

PROGRAMA

- Teoría del material de esgrima y de las armas
- Reglas de la modalidad del sable
- Juegos y actividades para el conocimiento de los aspectos técnico y tácticos
- Gestos técnicos
- Puesta en guardia
- Desplazamientos
- Toma del arma y ataques simples
- Paradas simples
- Fintas. Ataques compuestos
- Asalto y combate



ERRUGIAN HASTEKO IKASTAROAK (“ZAPI ERRUGBIA”) CURSOS DE INICIACIÓN AL RUGBY (“RUGBY AL PAÑUELITO”)



Nork har dezake parte?

Ikastaroak izen- ematea ikastetxearen bidez egiten duten Lehen Hezkuntzako 5. maila eta DBH 2. maila bitarteko ikasleentzako dira. Ikastetxeek maila honetako nahi beste talderen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 24 lagunez osatuak badira.

Ikastetxeak ezin badu taldea osatu, 10 ikasle baino gutxiagoren izena eman dezake. Kasu honetan, behin betiko onarpena ez da seguru izango beste eskoletako ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Egunak:

Ikastaroak guztira 4 ordu eta erdikoak dira, eta 3 saiotan egingo dira, eskolaz kanpoko orduetan, urria-maiatza bitartean.

Ikastetxeak eskaeran azalduko du ikastaroa zein egunetan egitea komeni zaion, baina egun horiek ezingo dira ziurtzat eman ikastaroen antolatzaileek berretsi arte.

Ikastetxeak ikastaroa ostiraletik igandera bitartean egin nahi badu kasua aztertuko da.

Instalazioa, irakaslegoa eta materiala:

Ikastaroak ikastetxearen instalazioetan egingo dira (errugbi zelaia, belarrezko futbol zelaia, edo 20 x 40 m-ko kirol anitzeko pista). Ikastetxeak kirol horretarako instalazio egokirik ez badu, Federazioarekin hitz egin dezake jarduera beste nonbait egiteko.

Ikasleak kirol arroparekin joango dira.

Gipuzkoako Errugbi Federazioak jarriko du ikastaroa egiteko beharrezkoa den materiala eta irakaslegoa.

Prezioa: Dohainik.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares que realicen la inscripción a través de su centro escolar que este cursando entre 5º de Educación Primaria y 2º de E.S.O. El centro podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 y un máximo de 24 escolares.

En caso de que el centro no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a 10, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Fechas:

Los cursos constan de 4h y 30min, que se desarrollarán a lo largo de 3 sesiones en horario extra-escolar, entre octubre y junio.

El centro propondrá en la solicitud las fechas que considere más adecuadas, aunque éstas no serán válidas hasta su confirmación por parte de la entidad organizadora de los cursos.

Si centro prefiriese realizar la actividad de viernes a domingo, se estudiaría el caso.

Instalación, profesorado y material:

Las actividades se realizarán en las instalaciones del propio centro escolar (campo de rugby, campo de hierba de fútbol, o pista polideportiva de 20 x 40 m.). En caso de que éste no disponga de instalación apropiada para la práctica de la actividad, podrá consultarse con la Federación la posibilidad de realizarla en otra instalación.

El alumnado llevará con ropa deportiva.

El material y personal técnico necesario para la realización de la actividad será aportado por la Federación Guipuzcoana de Rugby.

Precio: Gratis.



Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Errugbi Federazioarekin:**

Tlfn: 943455856

E-posta: rugby@kirolak.net

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.**

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Rugby:**

Tlfn: 943455856

E-mail: rugby@kirolak.net



GIMNASTIKA GIMNASIA



Nork har dezake parte?

Ikastaro hauek ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 1. mailatik gorako eta unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira.

Ikastetxeak aipatu mailetakoa nahi beste talde inskriba ditzake, betiere taldeak gutxienez 15 eta gehienez 30 lagunekoak badira. Lagun gehiago izatekotan, Federazioari adieraziko zaio izena ematerakoan.

Ikastetxeren batek gutxieneko ikasle kopuru hori ezin badu lortu, ikasle gutxiagorekin ere eman ahal izango du izena, baina izen emate hori onartuko da baldin eta taldea beste ikastetxeren bateko ikasleekin osatzen bada.

Desgaitasun psikikoa duten ikasleek ere parte hartu ahal izango dute talde txikitan egokitutako programetan. Kasu horietan ez da parte hartzaileen gutxieneko kopurua kontuan hartuko.

Ikastaro motak eta adinak:

- LH 1 eta 2: gorputz-adierazpena
- LH 3 eta 4: gimnastika erritmikoa edo gimnastika akrobatikoa.
- LH 5 eta 6: gimnastika erritmikoa, gimnastika akrobatikoa, aerobika edo Hip hop.
- DBHtik Batxilerrera: gimnastika erritmikoa, gimnastika akrobatikoa, Hip hop, aerobika edo aretoko dantzak (latinoak).

Egunak eta ikastaroaren iraupena:

Ikastaroa ordubeteko 2 saiotan emango da urria-maiatza bitartean.

Izen-ematea urriaren 31 baino lehen egin behar da.

Ikastetxeak nahiago badu jarduera beste

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares que realicen la inscripción a través de sus centros escolares de enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Primaria en adelante.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 25. Si el grupo estuviese formado por un número mayor de escolares, se comentará con la Federación a la hora de la inscripción.

Si el centro no lograra completar ese mínimo, podrá formalizar inscripciones con un número de escolares inferior, aunque la aceptación de estas inscripciones quedará supeditada a que se pueda completar el grupo.

Podrán participar también escolares con discapacidad psíquica, en grupos reducidos y en programas adaptados, no teniendo en cuenta en estos casos el número mínimo de participantes.

Tipos de cursos y grupos de edad:

- 1º y 2º primaria: expresión corporal.
- 3º y 4º primaria: gimnasia rítmica o gimnasia acrobática.
- 5º y 6º primaria: gimnasia rítmica, gimnasia acrobática, aeróbic o Hip hop.
- Desde la ESO hasta Bachiller: gimnasia rítmica, gimnasia acrobática, Hip hop, aeróbic o bailes de salón (latinos).

Fechas y duración del curso:

El curso consta de 2 sesiones de 1 hora, que se podrá realizar entre octubre y mayo.

La inscripción se realizará antes del 31 de octubre.

En el caso de que el centro escolar prefiera



modu batera egin, banan-bana aztertuko da kasu bakoitza.

Instalazioak, irakaslegoa eta materiala:

Ikastetxeak jarriko du instalazioa, gimnasioa, kiroldegia edo gune estalia eta musika aparatua.

Behar den materiala eta irakasleak Gipuzkoako Gimnasia Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

Aerobika, Hip hop, Aretoko dantzak (latinoak), Gorputz-adierazpena eta Gimnastika akrobatikoa:

- 15 ikasle arteko taldeetan: 45€ taldeko.
- 15-25 ikasleko taldeetan: 54€ taldeko.

Ordutegi jarraian izena ematen badute 2 edo talde gehiagok, talde bakoitzeko prezioa 45€-koa izango da, kontuan izan gabe partaide kopurua.

Gimnastika erritmikoa:

- 45€ taldeko (2 saio)
- 63€ taldeko (3 saio)

Ordainketa Euskadiko Laboral kontu korrante honetan egingo da:
3035 0140 33 1400015256

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik ikastaroaren egunak eta ordutegia baieztatu behar dira **Gipuzkoako Gimnasia Federazioarekin**.

Tlfn: 943467972

e-posta: gimnasia@kirolak.net

realizar la actividad de otra manera, se trataría individualmente cada caso.

Instalaciones, profesorado y material:

El centro escolar aportará la instalación, gimnasio, polideportivo o espacio cubierto y el aparato de música.

El material necesario y el profesorado serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Gimnasia.

Precio:

Aerobic, Hip hop, Bailes de salón (latinos), Expresión corporal, Gimnasia acrobática:

- Grupos hasta 15 escolares: 45€ por grupo
- Grupos de 15 a 25 escolares: 54 € por grupo.

En el caso de que se inscriban 2 o más grupos en horario continuo, la cuota será de 45€ por grupo, independiente del número de participantes.

Gimnasia rítmica:

- 45€ por grupo (2 sesiones)
- 63€ por grupo (3 sesiones)

El importe se abonará en la siguiente número cuenta corriente de la Caja Laboral:
3035 0140 33 1400015256

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberán confirmarse las fechas y el horario del curso con la **Federación guipuzcoana de Gimnasia**.

Tlfn: 943467972

e-mail: gimnasia@kirolak.net



GOLFEAN HASTEA INICIACIÓN AL GOLF



Nork har dezake parte?

Ikastaroak izen-ematea ikastetxearen bidez ematen duten unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 3. mailatik gorakoentzat hain zuzen. Ikastetxeek nahi beste talderen izena eman dezakete.

Egunak eta ikastaroaren iraupena:

Jarduerak ordu eta erdikoak izango dira eta goiz batean egingo dira, urria-maiatza bitartean.

Ikastetxeak eskaeran azalduko du ikastaroa zein egunetan egitea komeni zaion, baina egun horiek ezingo dira ziurtzat eman ikastaroen antolatzaileek berretsi arte.

Instalazioak:

- “Goiburu Golf” zentroa (Andoain)
Tlfn: 943300845.
- “IreLore” Golf Eskola (Oñati)
Tlfn: 943718813.
- “Jolas Golf Karakas” (Zumaia)
Tlfn: 605715273

Materiala eta irakasleak:

Ikastaroa egingo den zentroak jarriko ditu.

Prezioa:

5€ ikasleko. Ordainketa:

- “Goiburu Golf” zentroari honako kontu korrante honetan (Kutxa):
2101 0117 11 0010660975.
- “IreLore” Golf” Eskolari honako kontu korrante honetan (Kutxa):
2101 0057 58 0123782401
- “Jolas Golf Karakaseri” honako kontu korrante honetan (Guipuzcoano Banketxea):
0042 0050 03 0110077697

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares que realicen la inscripción a través del centro escolar de enseñanzas no universitarias, de 3º de Educación Primaria en adelante. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados.

Fechas y duración del curso:

La actividad tiene una duración de 1h y 30min y se realizará en una mañana, entre octubre y mayo.

El centro escolar propondrá en la solicitud las fechas que considere más adecuadas, aunque las mismas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por parte de la entidad organizadora de los cursos.

Instalaciones:

- Centro “Goiburu Golf” (Andoain)
Tlfn: 943300845.
- Escuela de Golf “IreLore” (Oñati)
Tlfn: 943718813.
- “Jolas Golf Karakas” (Zumaia)
Tlfn: 605715273

Material y profesorado:

Serán aportados por el centro donde se desarrolle el curso.

Precio:

5€ por escolar. Abono del importe:

- A “Goiburu-Golf” en el siguiente número de cuenta corriente (Kutxa):
2101 0117 11 0010660975.
- A la Escuela de “Golf IreLore” en el siguiente número de cuenta corriente (Kutxa): 2101 0057 58 0123782401.
- A “Jolas Golf Karakas” en el siguiente número de cuenta corriente (Banco Guipuzcoano): 0042 0050 03 0110077697



Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik, ikastaroaren egunak eta ordutegia hitzartuko dira ikastaroa egingo den zentroarekin.

EGITARAUA:

1. Golfean hastea:

- Jokabide arauak
- Oinarrizko ezagupen teorikoak

2. Golfa:

- Makila
- Grip-a (eskutokia)
- Stance-a (jarrera)
- Swing-a (kulunka egitea)

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horarios del curso con el mismo centro donde se vaya a desarrollar el curso.

PROGRAMA:

1. Iniciación al golf:

- Normas de conducta
- Nociones teóricas básicas

2. Golf:

- Palo
- Grip
- Stance
- Swing



GOLFEKO IKASTAROA CURSILLO DE GOLF



Nork har dezake parte?

Ikastaroak izen-ematea ikastetxearen bidez ematen duten unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 3. mailatik gorakoentzat hain zuzen. Ikastetxeek nahi beste talderen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 6 eta gehienez 8 lagunez osatuak badira.

Ikastetxeren batek 6ko taldea osatu ezin badu, 6 baino gutxiagoren izena eman dezake, baina horrela egindako ikasleen behin betiko onarpena ez da segurua izango beste eskoletako ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Egunak eta ikastaroaren iraupena:

Ikastaroa 6 saiotan emango da, 2 aste bitartean (astean 3 egun), eskolaz kanpoko orduetan, urria-maiatza bitartean.

Ikastetxeak eskaeran azalduko du ikastaroa zein egunetan egitea komeni zaion, baina egun horiek ezingo dira ziurtzat eman ikastaroen antolatzaileek berretsi arte.

Ikastetxeak ikastaroa ostiraletik igandera bitartean egin nahi badu, kasua aztertuko da.

Instalazioak:

- “Goiburu Golf” zentroa (Andoain)
Tlfn: 943300845.
- “IreLore” Golf Eskola (Oñati)
Tlfn: 943718813.
- “Jolas Golf Karakas” (Zumaia)
Tlfn: 605715273

Materiala eta irakasleak:

Ikastaroa egingo den zentroak jarriko ditu.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares que realicen la inscripción a través del centro escolar de enseñanzas no universitarias, de 3º de Educación Primaria en adelante. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 6 y un máximo de 8 escolares.

En caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a seis, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Fechas y duración del curso:

El curso consta de 6 sesiones, que se desarrollará a lo largo de 2 semanas (3 días por semana) en horario extra-escolar, entre octubre y mayo.

El centro escolar propondrá en la solicitud las fechas que considere más adecuadas, aunque las mismas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por parte de la organización de los cursos.

En caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad de viernes a domingo, se trataría individualmente cada caso.

Instalaciones:

- Centro “Goiburu Golf” (Andoain)
Tlfn: 943300845.
- Escuela de Golf “IreLore” (Oñati)
Tlfn: 943718813.
- “Jolas Golf Karakas” (Zumaia)
Tlfn: 605715273

Material y profesorado:

Serán aportados por el centro donde se desarrolle el curso.



Prezioa:

37€ ikasleko. Ordainketa:

- “Goiburu Golf” zentroari honako kontu korrante honetan (Kutxa):
2101 0117 11 0010660975.

- “IreLore” Golf” Eskolari honako kontu korrante honetan (Kutxa):
2101 0057 58 0123782401

- “Jolas Golf Karakaseri” honako kontu korrante honetan (Guipuzcoano Banketxea):
0042 0050 03 0110077697

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik, ikastaroaren egunak eta ordutegia hitzartuko dira ikastaroa egingo den zentroarekin.

EGITARAU:

1. Golfean hastea:
 - Jokabide arauak
 - Oinarrizko ezagupen teorikoak
2. Golfa:
 - Makila; Grip-a (eskutokia); Stance-a (jarrera); Swing-a (kulunka egitea)
3. Swing-aren praktikak:
 - Igoera (backswing-a).
 - Pilota jotzea.
 - Swing-a bukatzea (downswing-a).
4. Burdinekin praktikak egitea:
 - Approach-a (motza); Tartekoak; Luzeak.
5. Swing-a errepasatzea eta egurrekin hastea:
 - Driver-a (1º egurra); Zorua.
6. Putting-green-a:
 - Hurbilpena.
 - Putter-a: pilota green-ean dagoenean zuloan sartzeko makila.

Precio:

37€ por escolar. Importe del abono:

- A “Goiburu-Golf” en el siguiente número de cuenta corriente (Kutxa):
2101 0117 11 0010660975.

- A la Escuela de “Golf IreLore” en el siguiente número de cuenta corriente (Kutxa): 2101 0057 58 0123782401.

- A “Jolas Golf Karakas” en el siguiente número de cuenta corriente (Banco Guipuzcoano): 0042 0050 03 0110077697

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horarios del curso con el mismo centro donde se vaya a desarrollar el curso.

PROGRAMA:

1. Iniciación al Golf:
 - Normas de conducta
 - Nociones teóricas básicas
2. Golf:
 - Palo; Grip; Stance; Swing
3. Prácticas del swing:
 - Subida: Backswing
 - Impacto
 - Finalización Swing.
4. Prácticas con hierros:
 - Approach; Medios; Largos.
5. Repaso Swing y iniciación con las maderas:
 - Driver; Suelo.
6. Putting-Green:
 - Aproximación
 - Putter.



HERRI KIROLETAKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A HERRI KIROLAK



Nork har dezake parte?

Ikastaro hauek ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik DBH 4. mailara bitarteko ikasleentzat dira. Plaza kopuru mugatua dago, beraz, izen-emateak iritsi ahala esleitu dira plazak. Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, betiere, saio bakoitzean gehienez 2 talde eta guztira gehienez 70 ikasle badaude.

Ikastetxeak saio gehiago eskatu nahi baditu, hitzartutakoen segidan egin beharko ditu.

Egunak:

Ikastaroa saio bakarrean egingo da eta 50 minutuko iraupena izango du gutxienez eta ordu t'erdikoa gehienez.

Ikastetxeek jarduera egiteko beraientzat egokiak diren egun eta ordutegiak proposatuko dizkiote Gipuzkoako Herri Kirolen Federazioari, baina egun eta ordutegi horiek ez dira behin betikoak izango Federazioak baieztatu arte.

Ikastaroa urria-maiatza bitartean egingo da.

Instalazioa, irakasleak eta materiala:

Ikastetxeak jarriko du instalazioa (jarduera hau egiteko gutxienezko baldintzak betetzen dituen kiroldegi, frontoi edo kirol areto estalia). Beharrezko materiala eta pertsonal teknikoa Gipuzkoako Herri Kirolen Federazioak jarriko ditu.

Hala ere, ikastetxeko irakasleek derrigorrez parte hartu behar dute saioa prestatu eta gauzatzeko lanetan.

Parte hartzea honako hau izango da:

1. Federazioko arduradunekin elkartzeko ikastaroa prestatzeko (ikastaroa baino 2

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º de Educación Primaria hasta 4º curso de DBH que realicen la inscripción a través del centro escolar. El número de plazas será limitado, por ello la adjudicación de estas se realizará por orden de llegada de inscripciones. El centro escolar podrá inscribir grupos de los niveles citados, siempre y cuando para cada sesión haya un máximo de 2 grupos con un máximo de 70 escolares en total.

Si el centro escolar quiere solicitar más sesiones estas deberán realizarse a continuación de las anteriores concertadas.

Fechas:

La actividad se realizará en 1 sesión de 50 minutos de duración como mínimo y de 1h y 30min como máximo.

Los centros escolares propondrán a la Federación Guipuzcoana de Herri Kirolak las fechas y horarios para ellos más adecuados para realizar la actividad, aunque éstos no serán válidos hasta no ser confirmados por la Federación.

El curso se realizará entre octubre y mayo.

Instalación, profesorado y material:

El centro escolar aportará la instalación (polideportivo, frontón o recinto cubierto que cumplan las mínimas condiciones para la práctica de esta actividad). El material y el personal técnico necesario lo aportará la Federación Guipuzcoana de Herri Kirolak.

No obstante, será condición indispensable la participación del profesorado del centro en la preparación y realización de la sesión.

Esta participación consistirá en:

1. Asistencia a una reunión preparatoria del curso con responsables de la Federación



aste inguru lehenago). Saioaren edukiak eta helburuak adierazten dituen argitalpen bat eman eta esplikatuko zaie.

2. Federazioko langileei laguntzea saioaren garapenean.

Prezioa: DOHAINIK

Kontuan hartuta hastapeneko jarduerak lehiaketa jardueren ataritzat jotzen direla, dohainik izango dira baldin eta hastapeneko saioan parte hartzen duen ikastetxeko ikasleen erdiak lehiaketa jardueretan ere parte hartzen bada.

Bestela, ikastetxeak honako kopuru hauek ordaindu beharko ditu:

- 30 € saioa ordu t'erdikoa bada.
- 20€ saioa 50 minutukoa bada.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Argibide gehiago behar izanez gero, jarri haremanetan **Gipuzkoako Herri Kirolen Federazioarekin:**

Tlfn: 943472574 – 688640277

Ordutegia: 10:00-14:00

e-posta: eskola.herrikirolak@kirolak.net

EGITARUA

(ikasleei adinetara egokituko da)

Ikastordu teorikoak:

- Kokapen historikoa
- Gaur egungo ikuspuntua

Ikastordu mistoa:

- Herri kirolak materialaren ezagutza eta jatorria

Ikastordu praktikoa:

- Beroketa
- Adinaren arabera Herri Kirolak modalitate ezberdinak landuko dira.

(alrededor de 2 semanas antes del curso). Se entregará y explicará una publicación con contenidos y objetivos de la sesión.

2. Colaboración con el personal federativo en el desarrollo de la sesión.

Precio: GRATIS

El precio anterior se condiciona a que, dado que las actividades de iniciación se consideran como una antesala de las actividades de competición, por lo menos un 50% del alumnado del centro que participe en la sesión de iniciación, participe igualmente en actividades de competición de participación.

En caso contrario el centro escolar deberá abonar el siguiente importe:

- 30€ si la sesión es de 1h y 30min.
- 20€ si la sesión es de 50 minutos

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Para cualquier información complementaria contactar con la **Federación Guipuzcoana de Herri Kirolak**

Tlfn: 943472574 - 688640277

Horario: 10:00-14:00

e-mail: eskola.herrikirolak@kirolak.net

PROGRAMA

(se adaptará a la edad del alumnado)

Clase Teórica:

- Localización histórica
- Punto de vista de hoy en día

Clase mixta:

- Conocimiento y procedencia del material de Herri Kirolak.

Clase práctica:

- Calentamiento:
- Práctica de diferentes modalidades de Herri Kirolak en función de la edad del alumnado.



ZALDIKETA IKASTAROAK CURSOS DE HÍPICA



Nork har dezake parte?

Jarduerak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 3. mailatik gorakoentzat, izen-ematea ikastetxearen bidez (edo, hala badagokio, Gipuzkoako Hipikako Federazioaren bidez) eman beharko dute. Ikastetxeek nahi beste talde inskriba dezakete, eta taldeek 6 eta 30 lagun bitartekoak izan beharko dute.

Urritasunen bat duten eskola-umeek zaldiketa egokituko programarako izena eman dezakete.

Ikastaro motak:

- 0 maila: lehen hartu-emanak edo bataio hipikoa. Saio bat izan ohi da.
- 1. maila: 10 saioko ikastaroa.
- 2. maila: jarduera egingo da ikasturte guztian zehar.

Iraupena:

Saioak egunero jarraian edo aldizkako egunetan egin daitezke, beti eskola orduz kanpo, urritik aurrera.

Ikastetxeak jarduera beste era batera gauzatu nahi izanez gero, banan-banan aztertuko litzateke kasu bakoitza.

Instalazioak eta materiala:

Gipuzkoako Hipikako Federazioaren eginkizuna izango da, bai programa honetan sartutako hipikako klubekin koordinatzea eta bai klubei izendatutako alderdi geografikoen arabera ikastetxeak banatzea.

Jarduerok burutzen dituzten klubek dagokion instalakuntzen homologazioaren ziurtagiria izango dute.

Klubek ipiniko dituzte ikastaroak egiteko behar diren bitartekoak (zaldi, poney, pista, etab.). Kasko edo kasketa erabiltzea beharrezkoa izango da.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de enseñanzas no universitarias, de 3º de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar (o en su caso, a través de la Federación Guipuzcoana de Hípica), quien podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando estén formados por un mínimo de 6 y un máximo de 30 escolares.

Los escolares con discapacidad podrán inscribirse en el programa de equitación adaptada.

Tipos de cursos:

- Nivel 0: toma de contacto o bautismo hípico. Se desarrolla en una sesión.
- Nivel 1: Curso de 10 sesiones.
- Nivel 2: Actividad a lo largo de todo el curso escolar.

Fechas:

Las sesiones se podrán llevar a cabo en días consecutivos o en días alternos, pero siempre en horario no lectivo, a partir de octubre.

Si el centro escolar prefiriera realizar la actividad de otra forma, se trataría individualmente cada caso.

Instalación y material necesario:

La Federación Guipuzcoana de Hípica coordinará con los clubes hípicos encuadrados en el programa la organización de los cursos y la distribución de los centros escolares por zonas geográficas asignadas a un club.

Los clubes que desarrollen estas actividades contarán con el correspondiente certificado de homologación de las instalaciones.

Los clubes pondrán los medios para la realización de los cursillos (caballos, ponis, pistas, etc.). Será obligatorio el uso de casquet o casco de protección.



Klub antolatzaileak:

Donostiako Real Sociedad Hípica.
Tfnoa.: 943-459142.

Irungo Jaizubia Zalditegia. *
Tfnoa.: 943-619015.

Zaldibiako Lazkaomendi Zalditegia.
Tfnoa.: 943880576.

Zizurkilgo Muga Ranch. *
Tfnoa.: 943-692728.

Errenteriako Listorreta Zalditegia
Tfnoa.: 943-510399

Lasarte-Oriako Hipika Miracampos Kluba. *
Tfno.: 943-373777

Itsasoko Ibur Hipika Kluba.
Tfnoa.: 663 060011

** Urritasuna duten ikasleentzat ikastaroa eskaintzen dituzten klubak*

Irakasleak:

Gipuzkoako Hipikako Federazioak edo aipaturiko klubek zaldiketa eta zaldiketa egokiturako teknikariak jarriko dituzte ikastaroak emateko.

Derrigorrezkoa izango da ikastaroak ematen dituen monitoreak gutxienez I. mailako teknikari titulua izatea, edo, bestela, foru aldundiek emandako Eskola kiroleko monitore titulua.

Prezioa:

- 0. maila (saio 1): 12€ ikasleko.
- 1. maila (10 saio): 120€ ikasleko.
- 2. maila (saioak ikasturtean zehar): egiten diren 10 saioko 120€.

Kopuru hori Hipikako Federazioaren kontu korrante honetan sartuko da (Kutxa):
2101 0010 45 0010230282

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio

Clubes organizadores:

Real Sociedad Hípica de San Sebastián.
Tfno.: 943-459142.

Club Hípico Jaizubia de Irún. *
Tfno.: 943-619015.

Club Hípico Lazkaomendi de Zaldibia.
Tfno.: 943880576.

Muga Ranch de Zizurkil *
Tfno.: 943-692728.

Club Hípico Listorreta de Errenteria
Tfno.: 943-510399.

Club Hípico Miracampos de Lasarte-Oria *
Tfno.: 943-373777

Club Hípico Ibur de Itsaso.
Tfno.: 663 060011

** Clubes que imparten clases para escolares con discapacidad.*

Profesorado:

El personal técnico de equitación y de equitación adaptada para impartir los cursos correspondientes a la Federación Guipuzcoana de Hípica o a los clubes indicados anteriormente.

Será obligatorio que el monitor/a que imparta las clases tenga mínimamente el título de Técnico/a de Nivel 1, o, en su defecto, el título de Monitor/a de Deporte Escolar otorgado por las Diputaciones Forales.

Precio:

- Nivel 0 (1 sesión): 12€ por escolar.
- Nivel 1 (10 sesiones): 120€ por escolar.
- Nivel 2 (sesiones a lo largo del curso): 120€ por cada 10 sesiones.

El importe se abonará en la siguiente cuenta corriente de la Federación Gipuzkoana de Hípica (Kutxa): 2101 0010 45 0010230282

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la



informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik ikastaroaren egunak eta ordutegia baieztatuko dira klubarekin.

Era berean, ikastetxeak edo ikasleak ordainagiriaren eta izen-emate orriaren kopia emango dio bera aritzen den klubari.

Informazio gehiagorako jarri harremaneta
Gipuzkoako Hipika Federazioarekin:
Tlfn: 943-575518.
E-posta: hipika@kirolak.net

Zaldiketa egokitua urritasuna duten ikaslentzat:

Urrtasuna duten ikasleek parte hartzeko zaldiketa egokituko irakasleagoa badago. Ikastetxeek, beren taldeen artean, zaldiketa egokituko talderen bat sortzea lortzen badute, Federazioa saiaturiko da teknikaria ikastetxeen eskualdera eramaten, ikasleak sakabana ez daitezen eta talde naturalak hautsi ez daitezen.

EGITARAUA (1. mailako ikastaroa)

1. saioa:

- Segurtasun eta Higiene arauak.
- Hipikako klase praktikoa.

2. saioa:

- Zaldia zaintzeko eta elikatzeko azalpenak.
- Hipikako klase praktikoa.

3. saioa:

- Zaldunaren jarrera, zaldiaren pausajeak, laguntzak, etab.
- Hipikako klase praktikoa.

4. saioa:

- Zaldiz ibiltzeko ekipoa: ezaugarriak, zaintzea eta mantentzea.
- Hipikako klase praktikoa

5. saioa:

- Bideo saioa (hipika modalitateak)
- Hipikako klase praktikoa.

6. saioa:

- Arrazak eta morfologia.
- Hipikako klase praktikoa.

aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.

Previamente se confirmarán con el club las fechas y horario del curso.

El centro escolar o el alumnado entregarán al club en donde realice la actividad, copia del abonaré y del boletín de inscripción.

Para información complementaria contactar con la **Federación Gipuzkoana de Hípica:**
Tlfn: 943-575518.
E-mail: hipika@kirolak.net

Equitación adaptada para escolares con discapacidad:

Existe un profesorado específico para el desarrollo de la equitación adaptada dirigida a escolares con discapacidad. Para aquellos centros escolares que formen un grupo para la equitación adaptada, la Federación procurará desplazar el personal técnico a la zona correspondiente, velando por la no dispersión de escolares y los grupos naturales.

PROGRAMA (curso de Nivel 1)

1ª Sesión:

- Normas de Seguridad e Higiene.
- Clase práctica de hípica.

2ª Sesión:

- Cuidados y alimentación del caballo.
- Clase práctica de hípica.

3ª Sesión:

- Posición del o de la jinete, los aires del caballo, las ayudas, etc.
- Clase práctica de hípica.

4ª Sesión:

- El equipo de montar: características, cuidado y mantenimiento.
- Clase práctica de hípica.

5ª Sesión:

- Sesión de vídeo (modalidades hípicas)
- Clase práctica de hípica.

6ª Sesión:

- Razas y morfología.
- Clase práctica de hípica.



7. saioa:

- Zaldiaren anatomia.
- Hipikako klase praktikoa.

8. saioa:

- Heziera klasikoa.
- Hipikako klase praktikoa.

9. saioa:

- Laneko barrak.
- Zaldiketako klase praktikoa.

10. saioa:

- Oztopo jauziekin lehenengo harremana.
- Hipikako klase praktikoa.

Saio teorikoen hurrenkera ikastaroen beharretara egokituko da.

EGITARAU (2. mailako ikastaroa)

Urtean zehar hipikako hastapen jarduera egiten duten eskola-umeekin Galope 1, 2, 3 eta 4 mailako edukiak landuko dira ikaslearen mailaren arabera.

7ª Sesión:

- Anatomía del caballo.
- Clase práctica de hípica.

8ª Sesión:

- Doma clásica.
- Clase práctica de hípica.

9ª Sesión:

- Barras de trabajo.
- Clase práctica de equitación

10ª Sesión:

- Toma de contacto salto de obstáculos.
- Clase práctica de hípica.

El orden de las sesiones teóricas puede ser modificado según las necesidades del curso.

PROGRAMA (curso de Nivel 2)

Con el alumnado que realice la actividad de iniciación hípica a lo largo del curso se trabajarán contenidos de los Galopes 1, 2, 3 y 4 acorde con el nivel de cada escolar.



IGERIAN IKASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 1., 2., 3. eta 4. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Gomendagarria da taldeak gehienez 15 lagunez osaturik egotea.

Urritasuna duen ikaslerik egongo balitz ez dira kontuan hartuko aurreko irizpideak. Urritasuna duten ikasleen taldea osatuko balitz adinen araberrako taldetan banatuko daitezke, hala badagokio.

Egunak:

Oro har, ikastaroa 20 saioz osatzen da, 20 egun jarraian egingo dena.

Saioak irailatik aurrera hasi ahal izango dira, baldin eta data horretan hasi behar duten taldeek aldeztu aurretik izena eman badute.

Instalazioa:

Ikastetxeek beren herriko igerilekuak erabiliko dituzte, edota ingurokoak, baldin eta herrian bertan igerilekurik ez balego.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** urriaren 30a baino lehen egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hasiapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Ikastetxe edo udal entitate antolatzaile bakoitzaren ardura izango da (udala, kiroltako udal patronatua, etab.) ikastaroaren garapenerako beharrezko diren tramiteak egitea, hau da, instalazio, ordutegi, irakasle, garraio eta eman beharreko programa teknikoari buruzko izapideak egitea.

Ikastetxeek, izen-emateak egiterakoan eta jardura zeinek kudeatzen duen arabera, igeriketan hasteko jardueren atalean agertzen

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 1º, 2º, 3º y 4º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través del centro escolar. Se recomienda que los grupos estén formados por un máximo de 15 escolares.

No se tendrán en cuenta estos criterios cuando participe el alumnado con discapacidad. En los casos en los que se forme grupo de escolar con discapacidad, participarán agrupados por edades, si se considera oportuno.

Fechas:

Los cursos constarán, con carácter general, de 20 sesiones que se desarrollarán a lo largo de 20 días seguidos.

Las actividades podrán iniciarse a partir de septiembre, siempre y cuando se haya realizado con antelación la inscripción de los grupos que la inician en la citada fecha.

Instalación:

Los centros escolares utilizarán las piscinas de su municipio o, en su defecto, las del municipio más cercano.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar antes del 30 de octubre**.

La responsabilidad de la realización de todos los trámites necesarios para el desarrollo de cada curso, es decir, instalación, horario, profesorado, transporte y programa técnico a impartir corresponderá, bien a los centros escolares, o bien a las entidades municipales (ayuntamientos, patronatos municipales de deportes, etc.).

Los centros escolares deberán, al hacer la inscripción y según quién gestione la actividad, optar por cualquiera de las dos



diren bi aukeretako bat hautatu behar dute:

1. Diru laguntzak udal entitateen bitartez:

Bertako udaletxearen edo udal erakunde autonomoaren bidez kudeaketa egiten duten ikastetxeek aukera hori hautatu behar dute.

2. Diru laguntzak zuzenean ikastetxearen bidez: Jarduera bere kabuz egiten duten ikastetxeek aukera hori hautatu behar dute.

Jarduerak udalerrian kokaturiko igerilekuetan egiten dituzten udal entitateek edo ikastetxeek gehienez 12€-ko laguntza jasoko dute ikastaroan parte hartzen duen ikasleko.

Jarduerak udalerritik kanpo kokaturiko igerilekuetan egiten dituzten udal entitateek edo ikastetxeek gehienez 18€-ko laguntza jasoko dute ikastaroan parte hartzen duen ikasleko.

*Oharra: **Donostiako ikastetxeen** kasuan, Lehen Hezkuntzako **1. eta 2. mailatarako diru laguntzak udal erakundearen bitartez** tramitatuko dira.

Lehen Hezkuntzako **3. eta 4. mailakoek, ikastetxeen bitartez** egitea hautatu beharko dute.

Urritasuna duten ikasleak

Urritasuna duen ikasleren batek apoilozko begiralren bat beharko balu ikastaroan parte hartzeo, Foru Aldundiak eskaintzen dituen dirulaguntza lerroen artean dagokoin eskera tramitatu dezake udal erakundeak.

Diru laguntzaren ordainketa:

Aurreikusitako laguntzak jaso ahal izateko, udal erakundeek edo ikastetxeek **eskaerak** egin beharko dituzte Gazteria eta Kirol Zuzendaritza Nagusiak emandako ereduaren arabera, Gipuzkoako Foru Aldundiko egoitza elektronikoan (www.gipuzkoakirolak.eus) diru laguntzen atarian sartuz eta bertan eskuragarri jarri den berariazko inprimakia erabiliz.

opciones que se contemplan en el apartado de actividades de iniciación para la natación:

1. Subvenciones a través de entidades municipales: Los centros escolares que realicen la gestión a través de su propio ayuntamiento u organismo autónomo local deberán elegir esta opción.

2. Subvención a través de centros escolares: Los centros escolares que realicen la actividad de forma autónoma, deberán elegir esta opción.

Las entidades municipales o centros escolares que realicen la actividad en piscinas sitas dentro de su ámbito municipal percibirán una ayuda máxima de 12€ por cada escolar.

Las entidades municipales o centros escolares que realicen la actividad en piscinas sitas fuera de su ámbito municipal percibirán una ayuda máxima de 18€ por cada escolar.

*Nota: En el caso de los centros escolares de **San Sebastian las subvenciones para los cursos 1º y 2º de Educación Primaria** se tramitarán **a través de la entidad municipal**.

Para los cursos de **3º y 4º de Educación Primaria** deberán elegir la segunda opción **“a través de centros escolares”**.

Alumnado con discapacidad:

En el caso en que se requiera personal técnico de apoyo para la participación de un o una escolar con discapacidad, la entidad municipal podrá solicitar la subvención correspondiente de la Diptuación Foral de Gipuzkoa.

Abono de la subvención:

Para poder percibir las ayudas previstas, las entidades municipales y/o los centros escolares, deberán realizar **las solicitudes** según modelo que facilite la Dirección General de Deportes y Juventud, a través de la sede electrónica de la Diputación Foral de Gipuzkoa (www.gipuzkoakirolak.eus) accediendo al portal de subvenciones y utilizando el formulario específico



A) Ikastetxeen kasuan: Jarduera bukatu eta hilabeteko epean, beti ere, urte bakoitzeko ekainaren 30a baino lehen. Eskaerarekin batera agiri hauek aurkeztu beharko dira: ikastaro eta talde bakoitzaren txostena, emaitzen estatistika eta instalazioetako zuzendaritza teknikoaren edo irakaslearen ziurtagiria, jarduera burutu dela egiaztatzen duena.

B) Udal erakundeek kasuan: Eskaerak egingo dira laguntzen oinarrietan agertzen diren epeetan eta beste baldintzetan.

Eskaerarekin batera agiri hauek aurkeztu beharko dira kontu zurigarriaren inprimakian agertzen diren gainerako agiriekin batera urte bakoitzeko urriaren 30a baino lehen laguntzen oinarrietan xedatutakoari jarraituz: ikastaro eta talde bakoitzaren txostena, emaitzen estatistika eta instalazioetako zuzendaritza teknikoaren edo irakaslearen ziurtagiria, jarduera burutu dela egiaztatzen duena.

disponible a estos efectos.

A) En el caso de los **centros escolares**: en el plazo de un mes desde la finalización de la actividad y, en todo caso, antes del 30 de junio de cada año. Se adjuntará memoria de cada grupo y curso, con estadística de resultados y certificado de la dirección técnica de la instalación o profesorado que acredite la realización de la actividad.

B) En el caso de las **entidades municipales**: **Las solicitudes** se realizarán de acuerdo a los plazos y restantes condiciones que aparezcan en las bases de ayudas.

La memoria de cada grupo y curso, con estadística de resultados y certificado de la dirección técnica de la instalación o profesorado que acredite la realización de la actividad se remitirá antes del 30 de octubre de cada año y junto al resto de documentación que aparece en el formulario de cuenta justificativa, de acuerdo a las bases de ayudas.



IGERIKETA ARTISTIKOAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA NATACIÓN ARTÍSTICA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Batxilerrera arteko ikasleentzat dira. Ikastetxeek maila horietako nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 25 lagunez osatuak badira. Ikastetxeren batek gutxienezko ikasle kopuru ezin badu lortu, ikasle gutxiagorekin ere eman ahal izango du izena, baina izen emate hori onartuko da baldin eta taldea beste ikastetxeren bateko ikasleekin osatzen bada.

Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten jakitea.

Egunak eta ikastaroaren iraupena:

Ikastaroak ikasturte osoan egingo dira, ikastetxeak eta Gipuzkoako Igeriketa Federazioak adostutako egun eta orduetan.

Ikastaroa 4 ordukoa izango da, ordubeteko 4 ikastordutan edo 2 orduko 2 ikastordutan banatuta.

Instalazioa:

Ikastetxearen ardura da dagokion igerilekua erabili ahal izateko baimena lortzea eta erabileraren gastu guztiak ordaintzea.

Materialak eta irakasleak:

Materiala eta irakasleak Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

8€ ikasleko.

Izenematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola**

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares entre 5º de Educación Primaria y Bachiller que realicen la inscripción a través de sus centros escolares. El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 25. Si un centro escolar no logra completar ese mínimo, podrá formalizar inscripciones con un número de escolares inferior, aunque la aceptación de estas inscripciones quedará supeditada a que se pueda completar el grupo.

Para tomar parte en los cursos, es condición indispensable saber nadar.

Fechas y duración del curso:

Los cursos se realizarán durante todo el curso escolar, en las fechas y horas acordadas entre el centro escolar y la Federación Gipuzkoana de Natación.

Los cursos serán de 4 Horas de duración divididos en 4 clases de 1 hora o 2 clases de 2 horaS de duración.

Instalación:

Corresponde al centro escolar conseguir el permiso para la utilización de la piscina correspondiente y el abono de los gastos que este uso pueda ocasionar.

Material y profesorado:

El material y el profesorado serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Natación.

Precio:

8€ por escolar.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado



kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aldez aurretik ikastaroaren egunak eta orditegia baieztatu behar dira **Gipuzkoako Igeriketako Federazioarekin**:
Tlfn: 943 469536
e-posta: info@gif.eus

EGITARAUA

1.- Ikastaroaren aurkezpena: igeriketa sinkronizatuaren deskripzioa. Jarduera hori desmitifikatzea da helburua, hau da ikasleen begien aurrean jartzea igeriketa sinkronizatuan dauden osagai guztiak.

2.- Igeriketa sinkronizatuko arraunkada ezagunean: arraunkada estandarra eta kanoa geldikorrarena, buru aldera eta oin aldera; torpedo arraunkada, buru aldera eta oin aldera, belarrietako arraunkada.

3.- Igeriketa sinkronizatuaren berezko estiloak edo igeriketa motak: bizkar, bular eta crol estiloak, hankak bizkar estiloan, hankak albotara crol estiloan, kick-pull.

4.- Egg-beatter erakustea.

5.- Posizio oinarritzkoenak erakustea: luzatuta aurrez eta bizkarrez, upelarena, bilduta, belarena, flamenkoarena, karparena eta zutikakoa.

6.- Igeriketa sinkronizatuko mugimendu oinarritzkoenak erakustea: karpari aurrez aurre ekitea, delfinarena, belari aurrez aurre egin eta jaistea.

7.- Igeriketa sinkronizatuko irudi arruntenak erakustea: jauzi nagusia bizkarraz eta kiribilduta, 310; ilargirako ostikada, 311.

dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Natación**:
Tlfn: 943 469536
e-mail: info@gif.eus

PROGRAMA

1.-Presentación de la actividad: descripción de la natación sincronizada, desmitificación, es decir, explicar al escolar o la escolar todos los elementos que hay detrás de lo que puedan conocer (el “baile”)

2.-Enseñanza de las remadas más básicas de la natación sincronizada: remada estandar y canoa estacionaria, hacia la cabeza o hacia los pies; remada torpedo hacia la cabeza y hacia los pies, remada de orejas.

3.-Enseñanza de los estilos o nados específicos de natación sincronizada: espalda, braza y crol de sincronizada, piernas de espalda, piernas de crol laterales, kick-pull.

4.-Enseñanza del egg-beatter.

5.-Enseñanza de las posiciones más básicas: estirada de frente y de espaldas, tonel, encogida, vela, flamenco, carpa y vertical.

6.- Enseñanza de los movimientos más básicos de natación sincronizada: asumir carpa de frente; delfín; asumir y descender una vela.

7.-Enseñanza de las figuras más sencillas de natación sincronizada: mortal de espalda encogido, 310; y patada a la luna, 311.



8.- Malgutasuna lehorrean: oinbularren eta hatzen malgutasuna eta espagata. Oinarritzko posizioak lantzeko ariketak lehorrean.

9.- Lehorreko errutinak: musika denborak nola zenbatu musikarekin eta lagunekin sinkronizatzeko eta errutinak lehorrean nola landu.

10.- Errutina arruntak lantzea, ikasitakoa oinarritzat hartuta.

8.-Flexibilidad en seco, ejercicios para flexibilidad de empeines y dedos, y para espagat, así como trabajo en seco de las posiciones básicas.

9.-Rutinas en seco: explicación de cómo contar los tiempos musicales para sincronizarse con la música y con las/los compañeras/os, y de como “pasar en seco” la rutina.

10.-Realización de rutinas sencillas con todos los conocimientos que se vayan adquiriendo.



WATERPOLOAN HASTEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL WATERPOLO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik Batxiler arteko ikasleentzat dira. Ikastetxeek maila horietako nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 25 lagunez osatuak badira. Ikastetxeren batek gutxienezko ikasle kopuru ezin badu lortu, ikasle gutxiagorekin ere eman ahal izango du izena, baina izen emate hori onartuko da baldin eta taldea beste ikastetxeren bateko ikasleekin osatzen bada.

Jarduera honetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa izango da igeritan jakitea eta uretan ongi konpontzea.

Egunak eta iraupena:

Ikastaroak ikasturte osoan egingo dira, ikastetxeak eta Gipuzkoako Igeriketa Federazioak adostutako egun eta orduetan.

Ikastetxeak erabakiko du ikastaroen iraupena, baina Federazioak 2 orduko 2 edo 3 saio edo ordubeteko 4-6 saio gomendatzen ditu.

Instalazioa:

Ikastetxearen ardura da dagokion igerilekua erabili ahal izateko baimena lortzea eta erabileraren gastu guztiak ordaintzea.

Materialak eta irakasleak:

Materiala eta irakasleak Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

4 orduko ikastaroa: 8€ ikasleko.

6 orduko ikastaroa: 11€ ikasleko.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares entre 5º de Educación Primaria y Bachillerato que realicen la inscripción a través de sus centros escolares. El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 25. Si un centro escolar no logra completar ese mínimo, podrá formalizar inscripciones con un número de escolares inferior, aunque la aceptación de estas inscripciones quedará supeditada a que se pueda completar el grupo.

Para poder participar en las actividades es condición imprescindible saber nadar y tener un buen dominio del medio acuático.

Fechas y duración:

Los cursos se realizarán durante todo el curso escolar, en las fechas y horas acordadas entre el centro escolar y la Federación Gipuzkoana de Natación.

Su duración será elegida por el centro escolar, aconsejando la Federación que sean éstas de 2 o 3 sesiones de 2 horas de duración o de 4 a 6 sesiones de 1 hora.

Instalación:

Corresponde al centro escolar conseguir el permiso para la utilización de la piscina correspondiente y el abono de los gastos que este uso pueda ocasionar.

Material y profesorado:

El material y el profesorado serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Natación.

Precio:

Por curso de 4 horas: 8€ por escolar.

Por curso de 6 horas: 11€ por escolar.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la



hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira

Gipuzkoako Igeriketa Federazioarekin:

Tlfn: 943469536

E-posta: info@gif.eus

EGITARAUA

1. Jardueraren aurkezpena.
 - Historia
 - Materialaren azalpena: baloiak, txanoak, ateak, banderatzok, etab.
 - Oinarrizko arautegia.
2. Materialarekin lehen ariketak uretan.
3. Waterpoloko igeriketa eraren azalpenak.
 - Baloiarekin igeri egiteko teknika
 - Igeriketa estilo ezberdinen konbinazioa
4. Keinu eta mugimendu teknikoaren azalpenak.
 - Baloia hartzeko modu ezberdinak
 - Eman eta hartu
5. Waterpolo ikasteko jolasak.
6. Waterpoloko partidu laburrak.

aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la Federación Guipuzcoana de Natación:

Tlfn: 943469536

E-mail: info@gif.eus

PROGRAMA

1. Presentación de la actividad.
 - Historia
 - Explicación del material: balones, gorros, porterías, banderines, etc.
 - Reglamento básico.
2. Toma de contacto con el material en el agua.
3. Explicaciones del nado específico de Waterpolo.
 - Técnica de nadar con el balón
 - Combinación de diferentes estilos de natación
4. Enseñanza de gestos o movimientos técnicos
 - Diferentes maneras de coger el balón
 - Pases y recepciones
5. Juegos de aproximación al Waterpolo.
6. Mini-Partidos de Waterpolo.



IZOTZ GAINEKO IRRISTAKETAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL PATINAJE SOBRE HIELO



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 3. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanenez gero.

Taldean lagun kopurua 20koa izango da gutxienez.

Egunak:

Irailaren 15etik maiatzaren 31ra arte, astelehenetik ostiralera.

Ordutegia:

Saioek ordu eta erdiko iraupena izango dute:

- Astelehena, asteazkena, osteguna: 8:30tatik 17:30etara.
- Asteartea: 8:30tatik 16:15etara.
- Ostirala: 8:30tatik 15:15etara.

Ekintza motak:

4 saio mota eskaintzen dira:

A aukera: Saio librea

Bertan taldeak izotzean libre jarduteko aukera izango du, betiere instalakuntzen arauak errespetatuz.

B aukera: Izotzarekin kontaktua + Joko gidatuak + Saio librea

Bertan taldeak izotzarekin lehen kontaktua izango du 20 minutuz. Ondoren, 50 minutuz joko gidatuak egingo ditu. Bukatzeko beste 20 minutuz saio librea.

C aukera: Izotzarekin kontaktua + Klase teknikoa + Saio librea

Bertan taldeak izotzarekin lehen kontaktua izango du 20 minutuz, gero 50 minutuz klase tekniko bat egingo du bere adin eta mailari egokitua. Bukatzeko beste 20 minutuz saio librea.

D aukera: Izotzarekin kontaktua + Klase teknikoa + Joko gidatuak + Saio librea

Aukera honetan aurreko guztiak bateratzen dira,

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 3º de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Los grupos deberán estar formados por un mínimo de 20.

Fechas:

De lunes a viernes, desde el 15 de septiembre hasta el 31 de mayo.

Horario:

Las sesiones tendrán una duración de 1h30min

- Lunes, miércoles y jueves: desde las 8:30 a las 17:00.
- Martes: de 8:30 a las 16:15
- Viernes: de 8:30 a las 15:15

Clases de actividades:

Se ofertan 4 clases de sesiones:

Modelo A: Sesión libre

En ella el grupo tendrá la opción de patinar libremente, respetando siempre las normas de la instalación.

Modelo B: Contacto con el hielo + Juegos dirigidos + Sesión libre

En ella tendrán un primer contacto con el hielo de 20 minutos, después realizarán juegos dirigidos durante 50 minutos y patinarán otros 20 minutos libremente.

Modelo C: Contacto con el hielo + Clase técnica + Sesión libre

En ella tendrán un primer contacto con el hielo de 20 minutos, después realizarán una clase técnica de 50 minutos y patinarán otros 20 minutos libremente.

Modelo D: Contacto con el hielo + Clase técnica + Juegos dirigidos + Sesión libre

En ésta opción se unen todas las opciones anteriores: primer contacto con el hielo (20



hau da: lehen kontaktu bat izotzean (20 min), klase tekniko bat (20 min), klaseari egokitutako joko gidatu batzuk (30 min), eta irristaketa librea (20 min).

Unitate didaktikoa:

Talde berdina saio ezberdinetara etortzeko aukera garatu dugu. Honela maila eta adinaren araberrako unitate didaktikoak prestatu ditugu helburu eta eduki ezberdinekin. Unitate didaktikoen saioak, saio bakarrek aukeraren “D” egiturari planteaturik daude. Unitate didaktikoen barne 2-5 saio edo gehiagoko unitate didaktikoak aurkitu ditzakegu.

Ikastetxeak nahiago balu beste ordutegi batzuetan egitea ekintza, orduan instalazioarekin berarekin kontsultatuko litzateke.

Instalazioa eta beharrezko materiala

Ekintzak Txuri-Urdineko instalazioetan egingo dira (Donostia).

Patinak eta jolaseko materiala instalazioko arduradunek jarriko dituzte.

Ikasleek ondorengoa eramatea gomendatzen da:

- Eskularruak.
- Galtzerdiak jantzita eta pare bat aldatzeko.
- Aldatzeko arropa.

Irakasleak:

Ikasleek Txuri-Urdin Izotz Jauregiko monitoreen laguntza izango dute. Dena den, ikastetxeak ere arduradun bat jarri beharko du, lan hauek betetzeko:

- Harremanetan jarriko da Txuri-Urdin Izotz Jauregiko arduradunekin, egin nahi diren ekintzak zehaztu eta egunak eta orduak erabakitzeko.
- Materiala banatzen hasi ahal izateko, ekintzari hasiera eman baino 15 minutu lehenago taldea bertan izango dela ziurtatuko du.
- Ekintzaren kostea ordainduko die ikastaroko arduradunei.
- Instalazioetan dauden bitartean, ikasleen portaera egokiaz arduratuko da.

min), una clase técnica (20 min), juegos dirigidos (30 min) y patinaje libre (20 min).

Unidad didáctica:

Hemos realizado la opción que un mismo grupo pueda realizar diferentes sesiones. Así mismo hemos preparado unidades didácticas dependiendo de la edad y nivel de patinaje del grupo, con objetivos y contenidos diversos. Las sesiones de las Unidades didácticas están planteadas con el modelo “D”, en las que podemos encontrar unidades didácticas de entre 2-5 o más sesiones.

En el caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad en otros horarios, se consultaría con la propia instalación.

Instalación y material necesarios:

Las actividades se desarrollarán en las Instalaciones de Txuri-Urdin (Donostia).

Los patines y el material recreativo los aportará la propia instalación.

Se recomienda que los y las escolares lleven:

- Guantes.
- Calcetines puestos y otro par de repuesto.
- Ropa de recambio.

Profesorado:

El alumnado será atendido por el personal técnico de Palacio de Hielo Txuri-Urdin, si bien el centro escolar deberá designar a alguien responsable de las siguientes funciones:

- Relacionarse con el personal responsable de Palacio de Hielo Txuri-Urdin para indicarle el tipo de actividad que desean realizar y acordar las fechas y el horario de realización de la misma.
- Responsabilizarse de la llegada del colectivo 15 minutos antes de la hora de comienzo de la actividad, a fin de proceder al reparto del material.
- Realizar el abono del coste de la actividad al personal responsable del cursillo.
- Velar por el correcto comportamiento de los escolares durante su permanencia en la instalación.



Prezioa:

4,50€ partaide eta saio bakoitzeko (saio bat baino gehiago egitekotan kontsultatu deskontuak). Onartutako tokiren kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da.

Izena ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Aldez aurretik, aurreikusitako datak libre daudela ziurtatu behar da **Txuri Urdin Izotz Jauregiko arduradunekin:**

Tlfn: 943 464404

E-posta: recepcion@eltxuri.com

HELBURU ETA EDUKIAK**Helburuak orokorrak**

- Pertsonaren garapen osoa lortzea kirol-jolasaren bidez.
- Kiroleko ohitura egokiak eskuratzea.
- Gizarte eta harremanetako gaitasunak lantzea.
- Materialak eta instalazioak zaintzen ikastea.
- Kirolaren eta kirol eragileen aurrean jarrera positiboa izaten ikastea.
- Arriskuko jolas-kiroletan segurtasuneko oinarritzko nozioak zeintzuk diren ikasleei erakustea.

Helburu espezifikoak:

- Izotz gaineko irristaketaren oinarritzko teknikak ikastea.
- Afektibitate arazoak konpontzea (beldurra galtzea).
- Izotz gaineko irristaketan dauden modalitateak ikasleei ezagutzera ematea.
- Materiala zaintzeko oinarritzko teknikak ikastea.

Edukiak

- Oreka eta irristaketa lantzeko ariketak
- Aurreranzko irristaketaren oinarritzko teknika lantzeko ariketak.
- Atzeranzko irristaketaren oinarritzko teknika lantzeko ariketak
- Oinarritzko balaztatze teknika lantzeko ariketak
- Jolas egokituak

Precio:

4,50€ por escolar y sesión (en el caso de realizar más de una sesión, consultar los descuentos). El número de plazas admitidas es limitado hasta agotar el crédito disponible.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán la disponibilidad de las fechas con el personal responsable del **Palacio de Hielo Txuri Urdin:**

Tlfn: 943 464404

E-mail: recepcion@eltxuri.com

OBJETIVOS Y CONTENIDO**Objetivos generales:**

- Desarrollo integral de la persona a través de la práctica deportivo-recreativa.
- Crear hábitos deportivos correctos.
- Educar las cualidades socio-afectivas
- Aprender a cuidar el material y las instalaciones.
- Fomentar una actitud positiva hacia el deporte y sus agentes.
- Dar a conocer a escolares las nociones básicas de seguridad de las actividades lúdico-deportivas de riesgo.

Objetivos específicos:

- Enseñar las técnicas básicas del patinaje sobre hielo.
- Resolución de problemas afectivos (pérdida del miedo).
- Dar a conocer al alumnado las diferentes modalidades de práctica del patinaje sobre hielo.
- Enseñar las técnicas básicas de conservación del material.

Contenidos:

- Ejercicios de equilibrio y deslizamiento.
- Ejercicios de técnica básica de patinaje hacia adelante.
- Ejercicios de técnica básica de patinaje hacia atrás.
- Ejercicios de técnica básica de la frenada.
- Juegos aplicados.



IZOTZ GAINEKO HOCKEY-AN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL HOCKEY SOBRE HIELO



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 3. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanaz gero.

Ikastetxeak nahi bezain beste talde izen-eman ditzake, betiere taldeko lagun kopurua gutxienez 20koa bada.

Egunak:

Irailaren 15etik maiatzaren 31ra arte, astelehenetik ostiralera.

Ordutegia:

Saioak ordu eta erdikoak izango dira:

- Astelehena, asteazkena, osteguna: 8:30etatik 17:30etara.
- Astearte: 8:30etatik 16:15etara.
- Ostirala: 8:30etatik 15:15etara.

Ikastetxeak ekintza beste ordutegi batean egitea nahiago balu, instalakuntzako arduradunekin kontsultatuko litzateke.

Ekintzaren deskribapena:

Saioak ondorengo lan eredua izango du:

- Izotzarekin kontaktua (15 min)
- Klase tekniko (45 min)
- Joko gidatuak (20 min)
- Saio librea / partidak (10 min)

Nahi izanez gero, talde berdinak saio ezberdinetara etortzeko aukera du. Horretarako unitate didaktiko bat garatu da, 2-5 saiokoa.

Instalazioa eta beharrezko materiala

Ekintzak Txuri-Urdineko instalazioetan egingo dira (Donostia).

Patinak eta jolaseko materiala instalazioko arduradunek jarriko dituzte.

Ikasleek ondorengo eramatea gomendatzen da:

- Babesak (ukondokoa eta belaunetako)
- Eskularruak

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 3º de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

El centro escolar podrá inscribir a cuantos grupos desee, siempre que los grupos estén formados por un mínimo de 20 escolares.

Fechas:

De lunes a viernes, desde el 15 de septiembre hasta el 31 de mayo.

Horario:

Las sesiones serán de 1h y 30min:

- Lunes, miércoles y jueves: desde las 8:30 a las 17:00.
- Martes: de 8:30 a las 16:15
- Viernes: de 8:30 a las 15:15

En el caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad en otros horarios, se consultaría con la propia instalación.

Descripción de la actividad:

La actividad seguirá la siguiente estructura:

- Contacto con el hielo (15 min)
- Clase técnica (45 min)
- Juegos dirigidos (20 min)
- Sesión libre / patidos (10 min)

Si el centro lo quisiera, el mismo grupo podría venir más de una vez, para lo cual hemos desarrollado una unidad didáctica con entre 2 y 5 sesiones.

Instalación y material necesarios:

Las actividades se desarrollarán en las Instalaciones Deportivas Txuri-Urdin (Donostia)

Los patines y el material recreativo los aportará la propia instalación.

Se recomienda que el alumnado lleve:

- Protecciones (coderas y rodilleras)
- Guantes



- Galtzerdi pare bat jantzita eta beste bat aldatzeko
- Aldatzeko arropa

Irakasleak:

Ikasleek Txuri Urdin Izotz Hockey Taldeko eta Txuri-Urdin Izotz Jauregiko begiraleen eta entrenatzaileen laguntza izango dute. Dena den, ikastetxeak ere arduradun bat jarri beharko du, lan hauek betetzeko:

- Harremanetan jarriko da Txuri-Urdin Izotz Jauregiko arduradunekin, egin nahi diren ekintzak zehaztu eta egunak eta orduak erabakitzeko.
- Materiala banatzen hasi ahal izateko, ekintzari hasiera eman baino 15 minutu lehenago taldea bertan izango dela ziurtatuko du.
- Ekintzaren kostea ordainduko die IKASLEENTZAKO IZOTZ GAINEKO HOCKEY EKINTZAK programa betetzeko Txuri-Urdin Izotz Jauregian dauden arduradunei.
- Instalazioetan dauden bitartean, ikasleen portaera egokiaz arduratuko da.

Prezioa:

4,50€ partaide eta saio bakoitzeko (saio bat baino gehiago egitekotan kontsultatu deskontuak). Onartutako tokiren kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da.

Izena ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Izen-ematea egin aurretik, aurreikusitako datak libre daudela ziurtatu behar da **Txuri Urdin Izotz Jauregiko** arduradunekin:

Tlfn: 943464404

E-posta: recepcion@eltxuri.com

HELBURU ETA EDUKIAK

Helburu orokorrak:

- Un par de calcetines puestos y otro de repuesto
- Ropa de recambio

Profesorado:

El alumnado será atendido por el personal técnico de Palacio de Hielo Txuri-Urdin y el Club de Hockey Hielo Txuri Urdin, si bien el centro escolar deberá designar a alguien responsable de las siguientes funciones:

- Relacionarse con el personal responsable de Palacio de Hielo Txuri-Urdin para indicarle el tipo de actividad que desean realizar y acordar las fechas y el horario de realización de la misma.
- Responsabilizarse de la llegada del colectivo 15 minutos antes de la hora de comienzo de la actividad, a fin de proceder al reparto del material.
- Realizar el abono del coste de la actividad al personal responsable del programa de ACTIVIDADES DE HOCEKY HIELO PARA ESCOLARES en el Palacio de Hielo Txuri-Urdin.
- Velar por el correcto comportamiento de los escolares durante su permanencia en la instalación.

Precio:

4,50€ por participante y sesión (en el caso de realizar más de una sesión, consultar los descuentos). El número de plazas admitidas es limitado hasta agotar el crédito disponible

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán con el personal responsable del **Palacio de Hielo Txuri Urdin** la disponibilidad de las fechas:

Tlfn: 943464404

E-mail: recepcion@eltxuri.com

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos generales:



- Pertsonaren garapen osoa lortzea kirol-jolasaren bidez.
- Kiroleko ohitura egokiak eskuratzea.
- Gizarte eta harremanetako gaitasunak lantzea.
- Materialak eta instalazioak zaintzen ikastea.
- Kirolaren eta kirol eragileen aurrean jarrera positiboa izaten ikastea.
- Arriskuko jolas-kiroletan segurtasuneko oinarritzko nozioak zeintzuk diren ikasleei erakustea.

Helburu espezifikak:

- Izotz gaineko irristaketaren eta izotz gaineko hockeyaren oinarritzko teknikak ikastea.
- Afektibitate arazoak konpontzea (beldurra galtzea).
- Materiala zaintzeko oinarritzko teknikak ikastea.

Edukiak:

- Oreka eta irristaketa lantzeko ariketak
- Aurreranzko irristaketaren oinarritzko teknika lantzeko ariketak.
- Atzeranzko irristaketaren oinarritzko teknika lantzeko ariketak
- Oinarritzko gelditze teknikak lantzeko ariketak
- Puck-aren kontrola geldirik eta mugimenduan.
- Paseak geldirik eta mugimenduan.
- Jokaldiak (Drills).
- Defentsa.
- Jaurtiketak atara.
- Izotz-hockeyari egokitutako jolasak

- Desarrollo integral de la persona a través de la práctica deportivo-recreativa.
- Crear hábitos deportivos correctos.
- Educar las cualidades socio-afectivas
- Fomentar el respeto hacia el material e instalaciones.
- Fomentar una actitud positiva hacia el deporte y sus agentes.
- Dar a conocer a escolares las nociones básicas de seguridad de las actividades lúdico-deportivas de riesgo.

Objetivos específicos:

- Enseñar las técnicas básicas del patinaje sobre hielo y del hockey sobre hielo.
- Resolución de problemas afectivos (pérdida del miedo).
- Enseñar las técnicas básicas de conservación del material.

Contenidos:

- Ejercicios de equilibrio y deslizamiento.
- Ejercicios de técnica básica de patinaje hacia adelante.
- Ejercicios de técnica básica de patinaje hacia atrás.
- Ejercicios de técnica básica de la frenada.
- Control de puck en parado y en movimiento.
- Pases en parado y en movimiento.
- Jugadas (Drills).
- Defensa.
- Tiros a portería
- Juegos adaptados al hockey sobre hielo.



JUDOAREN HASTAPENA INICIACIÓN AL JUDO



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 1 eta 2. mailako ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Egunak:

Urria ekaina bitartean.

Ikastaroa:

Jarduera ikasturtean zehar garatuko da. 2 saio eskaintzen direneta, ikasle parte hartzaileek astean saio 1 ala 2 egitea aukeratu ahal izango dute.

Oinarrizko gaitasun motorrak landuko dira judoaren bitartez, Jolas Hezi programako edukiek jarraitzen dituzten helburuekin bat eginez eta lehentasuna emanez eskola-umeen garapenari eta balore positiboak barneratzeari.

Ordutegia:

Eguerdia edo arratsaldetan. Saio bakoitzak gehienez ordubeteko iraupena izango du.

Tokia:

Saioa ikastetxean bertan ala klubeko instalakuntzetan, kasuaren arabera (aretoa tatamiarekin).

Ikasle kopurua:

Talde bakoitzean gutxienez 10 eta gehienez 25 ikasle egongo dira.

Irakasleak:

Saioak dagokion modalitateko entrenatzaile lizentzia federatua duten teknikoei gidatuko dituzte.

Beharrezko materiala: Judogi.

Prezioa:

- Saio 1 astean: hilabetean 15€ eta 25€ artean.
- 2 saio astean: hilabetean 25€ eta 50€ artean.

Ordainketa jarduera burutzen den tokian egingo da. Bertan ordainketa egiteko prozeduraren inguruko informazioa helaraziko da.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Educación Primaria de 1º y 2º curso, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Fechas:

De octubre a junio.

Curso:

La actividad se desarrollará durante todo el curso escolar. En los casos en los que se ofrezca la posibilidad de realizar 2 sesiones semanales, el alumnado podrá elegir realizar 1 o 2 sesiones a la semana.

Se trabajarán competencias motrices básicas a través del judo, de acuerdo con los objetivos y contenidos del programa Jolas Hezi, dando prioridad al desarrollo de los y las escolares fomentando la adopción de valores positivos.

Horario:

Medio día o tardes. Cada sesión tendrá una duración máxima de 1 hora.

Lugar:

Las sesiones se realizarán en las instalaciones del centro escolar o club, según el caso (sala con tatami).

Número de escolares:

Cada grupo tendrá un mínimo de 10 escolares y un máximo de 25.

Profesorado:

Los cursos estarán impartidos por técnicos/as con licencia federativa de técnico en vigor y titulación acorde a las enseñanzas a impartir.

Material necesario: Judogui.

Precio:

- 1 sesión a la semana: entre 15€ y 25€ al mes
- 2 sesiones a la semana: entre 25€ y 50€ al mes.

El pago se realizará en el mismo centro en el que se desarrolle la actividad, donde se informará sobre el procedimiento para realizar el pago.



Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Egin aurretik, aurreikusitako datak libre daudela arduradunekin ziurtatu behar da:

e-posta: irristaketafedikastaroak@gmail.com

HELBURUAK ETA EDUKIAK

Helburu orokorrak:

- Garapen psikomotorra landu.
- Oreka nozio garapena hobetu.
- Trebetasuna, erreflexuak, koordinazioa eta bilateralitatea hobetu jolasen bitartez.
- Errespetua eta diziplina bezalako balore positiboak sustatu.
- Ahozko judoa landu.
- Inklusioa eta aniztasunari arreta sustatu.

Helburu espezifikoak:

- Modu egoki batean erortzen ikastea.
- Judoko (zutikakoa eta lurrekoa) oinarritzko kontzeptuak ezagutzea.
- Norbere burua ezagutzea eta norberaren gorputza dominatzeko gaitasuna areagotzea.
- Autokontrolerako gaitasuna garatzea.

Eduki orokorrak:

- Borroka jolasak erabiltzea saioak dinamizatu eta izaera barnerratzalea sustatzeko.
- Erortzen ikasea jolasak, kirol praktikan zein eguneroko bizitzan lesioak ekiditeko.
- Oreka lantzeko jolasak,
- Oreka, indarra, koordinazioa, malgutasuna eta abiadura lantzeko jolasak.
- Zutikako judoa eta judo eseriko oinarritzko habileziak lantzeko jarduerak.
- Jita Kyoei erabiltzea, hau da, denen ongizate eta mesedea, ikasleek ikasi dezaten kidea baloratzen, errespetatzen eta zaintzen.
- Ahozko judoa landu, gatazkarik gabe egoera ezberdinetan negoziatzeko gaitasuna lantzeko.

2019-2020 ikasturtean zehar judo irakaskuntzako programako edukiak garatu egingo dira Gipuzkoako judo Federazioa, klubak eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren arteko elkarlanean.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán la persona responsable la disponibilidad de las fechas:

e-mail: judoa@kirolak.net

OBJETIVOS Y CONTENIDO

Objetivos generales:

- Trabajar el desarrollo psicomotriz.
- Mejorar el desarrollo del equilibrio.
- Mejorar la agilidad, reflejos, coordinación, bilateralidad mediante juegos.
- Fomentar valores positivos como la igualdad disciplina y el respeto.
- Trabajar el judo verbal
- Promover la inclusión y la atención a la diversidad.

Objetivos específicos:

- Aprender a caer correctamente.
- Conocer conceptos básicos de judo (pie y suelo) a través de juegos.
- Conocerse a sí mismos y aprender a dominar el propio cuerpo.
- Desarrollar el poder de autocontrol.

Contenidos generales:

- Usar los juegos de lucha como elemento dinamizador e integrador.
- Juegos para aprender a caer correctamente con el fin de evitar lesiones tanto en la practica deportiva como fuera de ella.
- Juegos para trabajar el equilibrio, el desarrollo de la fuerza, la coordinación, flexibilidad y velocidad.
- Actividades para trabajar las habilidades básicas de judo suelo y judo pie.
- Utilizar el Jita Kyoei o bienestar y beneficio mutuo que consiste en que los y las escolares aprendan a valorar respetar y cuidar a su compañero/a.
- Trabajar el Judo Verbal, con el fin de negociar situaciones sin incrementar la escalada de conflicto.

A lo largo del curso escolar 2019-2020 se desarrollará el contenido del programa de la enseñanza del judo en un trabajo conjunto entre la Federación Gipuzkoana y clubes de judo y la Diputación Foral de Gipuzkoa.



KIROL EGOKITUA (KIROL ANIZTASUNA) DEPORTE ADAPTADO (MULTIACTIVIDAD)



Nork har dezake parte?

Jarduerak Lehen Hezkuntzako (6-11 urte) eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (12-21 urte) urritasunen bat duten eta ohiko eskola kirol programan edota kirol elkarteetan parte hartzen ez duten ikasleei bideratuta daude.

Taldeak gutxienez 3 ikaslekoak eta gehienez 8koak izango dira.

Taldeak antolatzeko ikasleen bizilekua, adina, autonomia maila eta urritasun mota hartuko dira kontutan.

Datak:

Jarduerak urritik ekainera bitartean izango dira, eskola orduz kanpo.

Astean 2 saio egingo dira, ateratzen diren taldeen eta instalakuntzen ordutegi libreen arabera.

Instalazioak eta materiala:

Ahal bada taldea sortu den inguruko kiroldegian egingo dira jarduerak, baina, ezin izanez gero, inguru horretako ikastetxeko instalazioetan egitea izango da egokiena.

Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioak erabakiko du, eskatzen diren zona guztietan talderik sortuko den edo ez, eskualde bakoitzean espazio egokirik eta monitorea espezializaturik izan dezakeen ikusita.

Kirol arropa erosoa jantzita joan behar dute ikasleek.

Gainerako material guztia Kirol Egokituko Federazioak jarriko du.

Irakasleak:

Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioak jarriko ditu ikastaro horiek emateko behar diren irakasleak, kirol egokituko jardueretarako prestakuntza berezia dutenak. Federazioak jarriko ditu laguntzako monitorea ere, prestakuntza berezia behar baita jarduera hauetarako.

Profesional horiek ikastaroan zehar parte hartzaile guztien ebaluazio jarraitua egingo dute (ikastaroaren bukaeran emango zaien txosten batean jasoko da).

Prezioa:

Eskualde bakoitzaren arabera izango da.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad está dirigida a escolares de Educación Primaria (6-11 años) y Educación Obligatoria Secundaria (12-21 años) que tengan algún tipo de discapacidad y que no participen en el programa de deporte escolar convencional o en actividades de los clubes deportivos.

Los grupos estarán formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8 escolares.

Se realizarán los grupos teniendo en cuenta las zonas de residencia, la edad, el nivel de autonomía y tipo de discapacidad del alumnado.

Fechas:

Las actividades se llevarán a cabo entre octubre y junio, en horario extraescolar.

Se realizarán 2 sesiones a la semana, en función de los grupos y los horarios disponibles de las instalaciones.

Instalación y material necesarios:

Las actividades se realizarán preferentemente en el polideportivo de cada zona donde salga grupo, pero en el caso de que no sea posible la instalación más idónea será la del centro escolar de la zona.

La Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado se reservará el derecho a crear o no de un grupo en las zonas que se demanden, en función de las posibilidades para tener espacios adecuados y monitores/as especializados/as en las distintas comarcas.

El alumnado deberá ir con ropa deportiva cómoda.

El resto del material lo aportará la Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado, será la responsable de facilitar el personal técnico con una formación específica en actividades deportivas adaptadas necesario para el desarrollo de dichos cursos. Asimismo, facilitará los monitores de apoyo específicos que requiere esta actividad.

Estos/as profesionales realizarán a lo largo del curso de una evaluación continua de todos los y las participantes (se reflejará en un informe que se entregará al final del curso).

Precio:

Dependerá de cada comarca.



Izen-ematea:

Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikan** hsatapeneko jarduren atalean sartuko da.

Datu hauek eman beharko dira:

- Ikaslearen eta gurasoen deiturak
- Ikaslearen jaiotze data
- Helbidea, telefonoa, e-maila
- Ikastetxea
- Urritasun ziurtagiria

Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioa

Tlfn: 943462514

e-posta: info@gkef-fgda.org
multikirola@gkef-fgda.org

Helburuak

- Kirol egokitan hasteko jarduerak egitea, ikaslearen beharretara moldatutako programa baten bidez.
- Ariketa fisikoak duen eragin sozializatzailerak bultzatzea horretarako prestaturiko jardueren bidez.
- Ikaslearen autoestimua hobetzea nork bere helburuak betetz.
- Ikaslearen psikomotrizitatea hobetzea.
- Gaitasun motorrak garatu, autonomia bultzatuko duena.
- Osasuna eta bizi-kalitatea hobetzea ariketa fisikoaren bidez.
- Jarrera sedentarioak eta harremandutako gaixotasunak sahiestea.
- Urritasuna duten ikasleei bizimodu osasungarria eta ariketa fisikoa egiteko ohitura bultzatzea.
- Jardueraren ebaluazio jarraitua egitea.

Programaren edukiak:

- Irudia eta pertzepzioa: gorputzaren ezagutza, lateralitatea, arnasketa, tonu muskularra, espazioaren pertzepzioa, denboraren pertzepzioa, koordinazio orokorra eta espezifikoa eta oreka.
- Oinarrizko trebetasunak (lekualdatzeak, jauziak, biratzeak, jaurtiketak eta harrerak) eta orokorrak (kolpeak ematea, bote egitea, eramatea).
- Adierazpena eta komunikazioa: musikaren eta mugimenduaren bitartez.
- Jokoa eta kirol hastapena: arautu gabeko jokoak, kirolaren aurreko jokoak, kirol egokitan hastea.
- Ohitura onak ikastea, higienera, segurtasunari eta egoera fisikoa zaintzeari dagokienez.

Procedimiento de inscripción:

La Federación Gipuzcoana de Deporte Adaptado realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Deberán indicar los siguientes datos:

- Nombre y apellidos del usuario-a y familia
- Fecha de nacimiento del usuario/a
- Dirección, teléfono, e-mail
- Centro escolar
- Certificado de discapacidad

Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

Tlfn: 943462514

E-mail: info@gkef-fgda.org
multikirola@gkef-fgda.org

Objetivos

- Actividad de iniciación deportiva adaptada con un programa adecuado y adaptado a las necesidades del alumnado.
- Fomentar el efecto socializador del ejercicio físico mediante actividades dirigidas para ello.
- Mejorar la autoestima del alumnado mediante la consecución de sus propios objetivos.
- Mejorar la psicomotricidad del alumnado.
- Mejorar las habilidades motrices que favorecen la autonomía.
- Mejorar algunos aspectos de la salud y la calidad de vida que puede proporcionar el ejercicio físico.
- Prevenir el sedentarismo y enfermedades vinculadas.
- Fomentar los hábitos de vida saludables y la adherencia al ejercicio físico.
- Evaluación continua de la actividad.

Contenidos del Programa:

- Imagen y percepción: conocimiento del propio cuerpo, lateralidad, respiración, tono muscular, percepción espacial, percepción temporal, coordinación general y específica y equilibrio.
- Habilidades y destrezas básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones) y genéricas (golpeo, bote, conducción, etc.).
- Expresión y comunicación: a través de la música y el movimiento.
- El juego y la iniciación al deporte: juegos no reglados, juegos pre-deportivos, iniciación al deporte adaptado.
- Aprendizaje de los hábitos tanto higiénicos, de seguridad, de mejora del estado físico.



TALDEAK ETA ORDUTEGIAK / GRUPOS Y HORARIOS

ANDOAIN	Aretoko jarduera / actividad de sala Asteartea/martes 16:30- 17:20 <i>Allurralde Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera / actividad de piscina Osteguna/jueves 18:45- 19:30 <i>Allurralde Kiroldegia</i>
HONDARRIBIA	Aretoko jarduera / actividad de sala Astelehena/lunes 18:00- 18:45 / 18:45-19:00 <i>Hondartza Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera / actividad de piscina Asteazkena/miércoles 14:45-15:45 Ostirala/viernes 18:00- 19:30 <i>Hondartza Kiroldegia</i>
IRUN	Txikiak- Aretoko jarduera / Pequeños/as - actividad de sala Astelehena /lunes 17:30- 18:30 Ostirala/viernes 17:30- 18:30 <i>Eguzkitza Ikastetxea</i>	Gazteak- Aretoko jarduera / jóvenes - actividad de sala Astelehena/lunes 18:30- 19:30 Ostirala/viernes 18:30- 19:30 <i>Eguzkitza Ikastetxea</i>
	Txikiak- Aretoko jarduera Pequeños/as - actividad de sala Astelehen eta ostirala / lunes y viernes 12:00- 13:00 /13:00- 14:00 <i>Txingudi Ikastetxea</i>	Txikiak- Aretoko jarduera Pequeños/as - actividad de sala Astearte eta osteguna / martes y jueves 13:00- 14:00 <i>Txingudi Ikastetxea</i>
DONOSTIA	Areto jarduerak / actividades de sala	
	Txikiak (6-9 urte) / pequeños/as (6-9 años) Astelehen eta asteazkena / lunes y miércoles 17:30- 18:30 <i>Easo Politeknikoa</i>	Gazteak I (10-14 urte) / jóvenes I (10-14 años) Astelehena/lunes 17:30-18:30 <i>Peñaflorida Institutua</i>
	Gazteak II (14-21 urte) / jóvenes II (14-21 años) Asteartea /martes 17:30- 18:30 <i>Intxaurrendoko Igerilekua</i> Osteguna /jueves 17:30- 18:30 <i>Sala Peñaflorida Institutua</i>	Gazteak (TEA) / jóvenes (TEA) Asteartea/martes 17:30-18.15 <i>Intxaurrendoko Igerilekua</i> Osteguna/jueves 17:30-18:30 <i>Peñaflorida Institutua</i>
	Igerilekuko jarduerak /actividades de piscina	
	Txikiak eta gazteak / pequeños/as y jóvenes Osteguna/jueves 17:30-18:30 <i>Intxaurrendoko Igerilekua</i>	Txikiak eta gazteak (TEA) / pequeños/as y jóvenes (TEA) Asteartea/martes 17:30-18:30 <i>Intxaurrendoko Igerilekua</i>
	Txikiak / pequeños/as Ostirala/viernes 17:30-18:30 <i>Paco Yoldi Igerilekua</i>	Txikiak / pequeños/as Ostirala/viernes 17:30-18:30 <i>Intxaurrendoko Igerilekua</i>
	Gazteak / jóvenes Ostirala/viernes 18:30-19:30 <i>Paco Yoldi Igerilekua</i>	Gazteak / jóvenes Ostirala/viernes 18:30-19:30 <i>Intxaurrendoko Igerilekua</i>
ZARAUTZ	Txikiak - Areto jarduerak / Pequeños/as - actividad de sala Astelehena/lunes 16:45- 17:45 <i>Lizardi Institutua</i> Asteartea/martes 17:00- 18:00 <i>Aritzbatalde Pilotalekua</i> Osteguna/jueves 17:00-18:00 <i>Lizardi Institutua</i>	Gazteak - Areto jarduerak / jóvenes - actividad de sala Astelehena/lunes 18:00- 19:00 <i>Aritzbatalde Kiroldegia</i> Asteartea/martes 17:00- 18:00 <i>Aritzbatalde Pilotalekua</i> Osteguna/jueves 17:00-18:00 <i>Lizardi Institutua</i>
	Txikiak - Igerilekuko jarduerak /Pequeños/as - actividad de piscina Asteazkena/miércoles 17:00- 18:00 <i>Aritzbatalde Igerilekua</i>	Gazteak - Igerilekuko jarduerak / jóvenes - actividad de piscina Asteazkena/miércoles 18:00- 19:00 <i>Aritzbatalde Igerilekua</i>



VILLABONA	Aretoko jarduera / actividad de sala Astearte/martes 17:30- 18:30 Osteguna/jueves 17:30- 18:30 <i>Olaederra Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera / actividad de piscina Ostirala/viernes 17:30- 18:30 <i>Olaederra Kiroldegia</i>
ORDIZIA	Aretoko jarduera / actividad de sala Astelehena/lunes 16:45- 17:45 <i>Urdaneta Ikastetxea</i>	Igerilekuko jarduera / actividad de piscina Ostirala/viernes 17:00- 18:00 / 18:00- 19:00 <i>Majori Kiroldegia</i>
BEASAIN	Aretoko jarduera / actividad de sala Astelehena/lunes 18:15- 19:15 <i>La Salle Ikastetxea</i>	Igerilekuko jarduera / actividad de piscina Asteazkena/miércoles 16:00- 17:00 <i>Antzizar Kiroldegia</i>
BERGARA	Aretoko jarduera / actividad de sala Astelehena/lunes 18:45-19:45 <i>Aranzadi Ikastetxea</i> Asteazkena/miércoles 19:00- 20:00 <i>San Martin Ikastetxea</i>	Igerilekuko jarduera / actividad de piscina Ostirala/viernes 17:00- 18:00 / 18:00- 19:00 <i>Agorrosin Kiroldegia</i>
TOLOSA	Aretoko jarduera / actividad de sala Astearte-ostegun / martes-jueves 17:15- 18:15 <i>Usabal Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera / actividad de piscina Ostirala/viernes 17:15- 18:15 <i>Usabal Kiroldegia</i>
URRETXU- LEGAZPI	Txikiak - Aretoko jarduerak / pequeños/as - actividad de sala Ostirala/viernes 17:00- 18:00 <i>Sala Aldiri Kiroldegia</i>	Aretoko jarduera / actividad de sala Astelehena/lunes 18:30- 19:30 <i>La Salle Urretxu- Zumarraga</i>
	Gazteak – Aretoko jarduerak / jóvenes - actividad de sala Ostirala/viernes 18:00- 19:00 <i>Sala Aldiri Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera / actividad de piscina Asteazkena/miércoles 18:30- 19:30 <i>Bikuña Kiroldegia</i>



LERROKO IRRISTAKETAKO IKASTAROAK CURSOS DE PATINAJE EN LÍNEA



Nork har dezake parte?

Gipuzkoako Lehen Hezkuntzako (6-11 urte) eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (12-15) ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Egunak:

Urritik ekainainera bitartean, astelehenetik ostiralera.

Ikastaro motak:

A proposamena (ikastaro formatua): 1-8 saio ikastetxean, ordubetekoak, helburua oinarrizko irristaketa maila eskuratzea izanik.

B proposamena (jarduera ikasturte guztian zehar): parte hartzaileen adinaren arabera hastapeneko etapari dagozkion edukiak landuko dira:

- Aurrebenjaminak: ordubeteko saio 1 astean.
- Benjaminak: saio 1 astean, 60-90 min.
- Alebinak: 1-2 saio astean, 60-90 min.
- Infantilak: 1-3 saio astean, 60-90 min.
- Kadeteak: 1-3 saio astean, 60-90 min.

D proposamena (ikastaro pertsonalizatua): ikastetxeak proposaturiko behar zehatzak landuko dira.

Ordutegia:

Ikastaroak (A) eskola orduetan burutuko dira ikastetxeak ahalbidetutako instalakuntzetan. Horretarako, beharrezkoa izango da oztoporik gabeko espazio zabal bat (eskubaloiko zelaia, frontoia edo antzerakoak).

B proposamena aldiz, eskola orduetatik kanpo burutuko da.

Ikasle kopurua:

A proposamena (ikastaroa): taldeen ikasle kopurua gutxienez 10koa izango da eta gehienez 30koa.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de toda Gipuzkoa de Educación Primaria (6-11 años) y Educación Secundaria Obligatoria (12-15 años), que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Fechas:

De lunes a viernes, de octubre a junio.

Tipos de cursillo:

Propuesta A (formato cursillo): 1-8 sesiones de 1 hora en el centro escolar, persiguiendo alcanzar un nivel básico de patinaje.

Propuesta B (actividad durante todo el curso): En función de las edades de los y las participantes se trabajará el contenido correspondiente de la etapa de iniciación:

- Prebenjamín: 1 sesión de 1 hora a la semana
- Benjamín: 1 sesión de 60-90 min/semana.
- Alevín: 1-2 sesiones de 60-90 min/semana.
- Infantil: 1-3 sesiones de 60-90 min/semana.
- Cadete: 1-3 sesiones de 60-90 min/semana.

Propuesta D (cursillo personalizado) se desarrollarán las necesidades que presente el centro escolar.

Horario y lugar:

Los cursillos (A) se realizarán en horario escolar en las instalaciones proporcionadas por el centro escolar. Para ello, será necesaria una zona lo suficientemente amplia y sin obstáculos (campo de balonmano, frontón o similar).

La propuesta B se realizará en horario extraescolar.

Número de escolares:

Propuesta A: los grupos deberán estar formados por un mínimo de 8 y un máximo de 28 escolares.



B proposamena (ikasturte osoan zehar): taldeen ikasle kopurua gutxienez 8koa izango da eta gehienez 28koa.

D proposamena (ikastaro pertsonalizatua): ikasle kopurua zehaztugabea.

Beharrezko materiala:

Patinak. **KASKOA** eta bestelako babesak (belaunetakoak eta eskumuturrekoak) **derrigorrezkoak** izango dira.

Federazioak ez du alokatzeko materialik.

Prezioa:

- Ikastaroa (A): 8 saio 320 € eta 4 saio 200€ ikastaro osoagatik, partaideen kopurua kontuan izan gabe (gehienez 28). Bestelako aukeren kasuan, Federazioan galdetu.
- Pertsonalizatua (B): aurrekontua pertsonalizatua izango da. Federación kontsultatu.
- Jarduera ikasturte guztian zehar (D): Federazioan galdetu.

Diru kopuru hori kontu korrante honetan sartu behar da: ES15 2100 6448 7122 0003 5717 (Gipuzkoako Irristaketa Federazioa)

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Egin aurretik, aurreikusitako datak libre daudela arduradunekin ziurtatu behar da:

e-posta: irristaketafedikastaroak@gmail.com

EGITARAUA

Helburu orokorrak (A):

- Ikasleen garapen psikomotorra lantzea.
- Ikasleen oreka nozio garapena hobetzea.
- Kirol modalitate berri batetarako atea zabaltzea.

Propuesta B (a lo largo del curso escolar): los grupos deberán estar formados por un mínimo de 10 y un máximo de 30 escolares.

Propuesta D (cursillo personalizado): número de escolares sin determinar.

Material necesario:

Patines. El uso de **CASCO** y protecciones (rodilleras y muñequeras) será **obligatorio**.

La Federación no dispone de material de alquiler.

Precio:

- Cursillo (A): por todo el cursillo 320 € por 8 sesiones y 200€ por 4 sesiones, independientemente del nº de participantes (máximo 28). Para el resto de posibilidades preguntar en la Federación.
- Cursillo personalizado (B): se personalizará el presupuesto. Consultar en la Federación.
- Actividad durante todo el curso escolar (D): preguntar en la Federación.

El ingreso se realizará en el siguiente número de cuenta corriente: ES15 2100 6448 7122 0003 5717 (Federación Gipuzkoana de Patinaje).

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán con el o la responsable la disponibilidad de las fechas:

e-mail: irristaketafedikastaroak@gmail.com

PROGRAMA

Objetivos generales (A):

- Trabajar el desarrollo psicomotriz de escolares.
- Mejorar el desarrollo del equilibrio de escolares.
- Abrir las puertas al conocimiento de una nueva modalidad deportiva.



Helburu espezifikoak (A):

- Irriestaketarako erabiltzen den material ezberdinaren ezagutzea.
- Irriestaketan dauden modalitate ezberdinak ezagutzea.

Eduki orokorrak (A):

- Erorketak
- Oreka eta irriestaketa lantzeko ariketak
- Aurreranzko irriestaketaren oinarritzko teknika
- Atzeranzko irriestaketaren oinarritzko teknika
- Oinarritzko balaztatze teknika
- Bihurguneak hartzeko teknika
- Jauziak, birak eta norabide aldaketen teknika
- Jolasak

Edukiak (D):

Ikaslearen etaparen arabera (hastapena, garapena ala hobekuntza) izango da. Informazio gehiagorako Federazioan galdetu.

Objetivos específicos (A):

- Conocer el material que se utiliza en el patinaje.
- Conocer las diferentes modalidades de patinaje existentes.

Contenidos generales (A):

- Caídas
- Equilibrio y el patinaje
- Técnica básica del patinaje hacia delante
- Técnica básica del patinaje hacia atrás
- Técnica básica de frenado
- Aprender a coger curvas
- Técnica de saltos, giros y cambios de dirección
- Juegos

Contenidos (D):

En función de la etapa del alumnado (iniciación, desarrollo o perfeccionamiento). Para más información preguntar en la Federación.



MAHAI TENISAN HASTEKO IKASTAROAK (I. MAILA) CURSOS DE INICIACION AL TENIS DE MESA (NIVEL I)



Nork har dezake parte?

Ikastaroan izen-ematea ikastetxearen bidez ematen duten Lehen Hezkuntzako 4. mailatik D.B.H. 2. mailara bitarteko ikasleek parte hartu dezakete. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 8 eta gehienez 24 lagunez osatuak badira.

Ikastetxeren batek ezingo balu talde bat osatu, onarpena ez da segurua izango beste ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Datak:

Ikastaroak ordu eta erdiko 2 saiok osatzen dute. Ikastaroa, bai eskola ordutan bai eskola ordukan kanpo egin daiteke. Datak eta ordutegia finkatzeko, ikastetxea Gipuzkoako Federazioarekin jarri beharko da harremanetan.

Lekua:

Ikastetxean bertan edo inguruko kiroldegi batean, behar adina mahai teniseko mahai badituzte.

Material eta irakasleak:

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da ikastarorako behar den material guztiaz (mahaiak, palak eta pilotak). Ikastaroak emango dituzten irakasleek beharrezko titulazioaren jabe dira,

Prezioa:

90 € ikastaroko (bi saioak sartzen dira). Diru kopuru hori kontu korronte honetan sartu behar da: 2095 5009 73 1061409073

Izena ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioarekin:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 4º curso de Educación Primaria y 2º de E.S.O. que realicen la inscripción a través de su centro escolar. Éste podrá inscribir a cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 8 y un máximo de 24 escolares.

En el caso de que un centro escolar no pueda formar grupo, su aceptación estará supeditada a que se pueda completar el grupo.

Fechas:

Los cursos constan de 2 sesiones de 1h y 30 min, con la posibilidad de realizarlo tanto en horario escolar como fuera de él. Para concretar fechas y horario, el centro tendrá que ponerse en contacto con la Federación Guipuzcoana.

Lugar:

En el propio centro escolar, o en las instalaciones deportivas más cercanas que cuenten con las suficientes mesas de juego.

Material y profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa se hará cargo de proporcionar el material necesario para el desarrollo de la actividad (mesas, palas y pelotas). El profesorado encargado de los cursos cuenta con la titulación necesaria.

Precio:

90 € por curso (incluye las 2 sesiones). El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente: 2095 5009 73 1061409073

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y el horario del **curso con la Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa**.



Informazio gehiago nahi izanez gero harremanetan jarri **Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioko eskola kiroleko koordinatzaileekin:**

- Jesus Gomez (607-443781)
- Carlos Hernandez (639-429082)

EGITARAUA

- Beroketa espezifiko
- Palari heltzea (europarra nahiz “lapitza”)
- Elementuen kooridinazioa eta kontrola: pala eta pilota.
- Trebetasunak mahaitik kanpo
- Sakea egiteko oinarrizko arauen azalpena
- Mahaian, eskuin eta errebes sakea
- Piloteoan hastea
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

Para cualquier información complementaria contactar con los coordinadores de deporte escolar de la **Federación Guipuzcoana de Tennis de Mesa:**

- Jesús Gomez (607443781)
- Carlos Hernandez (639429082)

PROGRAMA

- Calentamiento específico
- Presa de la pala (europea y lapicero)
- Coordinación y control de los elementos: pala y pelota
- Habilidades fuera de la mesa
- Normas básicas de un correcto servicio
- En la mesa, servicio de derecha y de revés
- Iniciación al peloteo
- Estiramientos y vuelta a la calma



MAHAI TENISAN HASTEKO IKASTAROAK (II MAILA) CURSOS DE INICIACION AL TENIS DE MESA (NIVEL II)



Nork har dezake parte?

Ikastaroan izen-ematea ikastetxearen bidez ematen duten Lehen Hezkuntzako 6. mailatik D.B.H. 2. mailara bitarteko ikasleek parte hartu dezakete. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 8 eta gehienez 24 lagunez osatuak badira.

Ikastetxeren batek ezingo balu talde bat osatu, onarpena ez da segurua izango beste ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Datak:

Ikastaroak ordu eta erdiko 4 saiok osatzen dute. Ikastaroa, eskola ordutan zein eskola ordukan kanpo egin daiteke. Datak eta ordutegia finkatzeko, ikastetxea Gipuzkoako Federazioarekin jarri beharko da harremanetan.

Izen-ematea urria apirila bitartean egin daiteke.

Lekua:

Ikastetxean bertan edo inguruko kiroldegi batean, behar adina mahai teniseko mahai badituzte.

Material eta irakasleak:

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da ikastarorako behar den material guztiaz (mahaiak, palak eta pilotak). Ikastaroak emango dituzten irakasleek beharrezko titulazioaren jabe dira,

Prezioa:

20 € partaideko. Ordaindu beharreko zenbatekoa kontu korrante honetan sartu behar da: 2095 5009 73 1061409073

Izena ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 6º curso de Educación Primaria y 2º de E.S.O. que realicen la inscripción a través de su centro escolar. Éste podrá inscribir a cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 8 y un máximo de 24 escolares.

En el caso de que un centro escolar no pueda formar grupo, su aceptación estará supeditada a que se pueda completar el grupo.

Fechas:

Los cursos constan de 4 sesiones de 1h y 30 min, con la posibilidad de realizarlo tanto en horario escolar como fuera de él. Para concretar fechas y horario, el centro tendrá que ponerse en contacto con la Federación Guipuzcoana.

La inscripción se podrá realizar entre octubre y abril.

Lugar:

En el propio centro escolar, o en las instalaciones deportivas más cercanas que cuenten con las suficientes mesas de juego.

Material y profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa se hará cargo de proporcionar el material necesario para el desarrollo de la actividad (mesas, palas y pelotas). El profesorado encargado de los cursos cuenta con la titulación necesaria.

Precio:

20 € por participante. El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente: 2095 5009 73 1061409073

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y el horario del curso con la Federación Guipuzcoana



Mahai Teniseko Federazioarekin.

Informazio gehiago nahi izanez gero harremanetan jarri **Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioko eskola kiroleko koordinatzaileekin:**

- Jesus Gomez (607-443781)
- Carlos Hernandez (639-429082)

EGITARAUA

- Beroketa espezifikoa
- Palari heltzea (europarra nahiz “lapitza”)
- Eskuin eta errebes kolpea egiten ikastea
- Eskuin eta errebes kolpez moztan ikastea
- Eskuin eta ezkerreko eraso kolpea ikastea (Top-spin)
- Defentsa blokeoak
- Efektudun sakeen segidak
- Denbora jakineko partida laburrak denen artean
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

de Tenis de Mesa.

Para cualquier información complementaria contactar con los coordinadores de deporte escolar de la **Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa:**

- Jesús Gomez (607443781)
- Carlos Hernandez (639429082)

PROGRAMA

- Calentamiento específico
- Presa de la pala (europea y lapicero)
- Aprendizaje del golpeo de derecha y de revés
- Aprendizaje del golpeo cortado de derecha y de revés
- Iniciación al golpe de ataque de derecha y de revés (Top-spin)
- Bloqueos defensivos
- Series de servicios con efecto
- Partidillos entre todos a tiempo
- Estiramientos y vuelta a la calma



ABENTURA ANITZA MENDIKO ATERPETXEAN (inklusiboa) MULTIAVENTURA EN UN REFUGIO DE MONTAÑA (inclusiva)



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 1. mailatik gorako ikasle guztiek har dezakete parte ikastaro hauetan. Ikastetxe bakoitzak nahi beste talde inskriba dezake, baina, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunek eta gehienezko kopurua, aterpearen arabera:

- 32 Xoxote
- 38 Arritxulo
- 38 Lizarrusti

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Gipuzkoako Mendizale Federazioak **Joelette** bat dauka (senderismoa praktikatzeko disenatutako gurgil-aulkia) eta **norabidezko barra** bat (ikus-urritasuna daukaten ikasleentzako senderismoa praktikatzeko disenatutako barra). Gainera jardueraren garapenerako arabera teknikari espezializatuen laguntza egongo da.

Egunak:

2-3 eguneko egonaldietan antolatutako ikastaroak dira, 2020ko urtarrilaren 13tik maiatzaren 29ra.

Lekuak:

- Xoxoteko aterpea** (Izarraitz mendikatea, Azpeitia, Azkoitia)
- Arritxuloko aterpea** (Aritxulegiko mendatea-Aiako Harria Parke Naturala, Oiartzun)
- Lizarrustiko aterpea** (Aralarko Parke Naturala, Ataun)

Irakasleak:

Gipuzkoako Mendi Federazioa izango da erakutsiko diren ikasketen arduraduna.

Hala ere, ikastetxe bakoitzak nahitaez arduradun bat izendatu beharko du eta berau arduratuko da partaideen portaera zaintzeaz baita taldearen alde higieniko eta barne ordenekoaz ere. Era berean, egonaldian gerta daitezkeen gorabeheraz arduratuko da (joan-etorriak, etab.) eta babeslekuko mendi-instruktoreekin elkarlanean arituko da programatutako jardueretan.

Prezioa:

- 2 egunetako txandak: gau bat 34€
- 3 egunetako txandak: bi gau 62,40€.

Prezio honen barruan sartzen da jardueren eta ostatu

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 1º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y por un máximo de escolares, según cada refugio:

- 32 Xoxote
- 38 Arritxulo
- 38 Lizarrusti

El alumnado con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

La Federación Guipuzcoana de Montaña dispone de una **Joelette** (silla de ruedas diseñada para la práctica del senderismo) y una **barra direccional** (barra diseñada para la práctica del senderismo para escolares con deficiencia visual), además de personal técnico especializado para el desarrollo de la actividad.

Fechas:

Los cursos constan de estancias de 2 o 3 días, desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2020.

Lugares:

- Refugio de Xoxote** (Sierra de Izarraitz, Azpeitia, Azkoitia)
- Refugio de Arritxulo** (Alto de Aritxulegi-Parque Natural de Peñas de Aia, Oiartzun)
- Refugio de Lizarrusti** (Parque Natural de Aralar, Ataun)

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Montaña será la responsable de toda la enseñanza que se imparta.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente, un/a responsable, que se encargará de que el grupo tenga un comportamiento correcto, así como de los aspectos higiénicos y de orden interno del colectivo. Asimismo, deberá responsabilizarse de las incidencias que pudieran darse durante la estancia, tales como traslados, etc., y de colaborar con el personal técnico de Montaña del Refugio en las actividades programadas.

Precio:

- Tandas de 2 días: una noche, 34€
- Tandas de 3 días: dos noches, 62,40€

El precio incluye el coste de las actividades y el



osoaren kostua, haurrek beraiek etxetik eraman beharko duten lehen bazkaria edo askaria salbu.

Laguntzaileek edo taldeko arduradunek ere ordaindu beharko dute, edozein partaidek bezala.

Honako kontu korrontean ordainduko da edozein aterperako:

Kutxabank- K/K: 2095.5009.75.1061247424.

TITULARRA: Gipuzkoako Mendi Federazioa

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa aterpearen izena gehi Ikastetxearen izena jarri beharko da. Esaterako "Xoxote-La Salle".

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar dira (943461440).

Txanden esleipena deiajak jaso ahala egingo da.

Izena emateko epea ez da bukatuko plazak osatu arte.

Izenemateak ez du baliorik izango ondorengo tramiteak betetzen ez badira:

- Izena ematerakoan %10 ordaindu beharko dute ikastetxeek, aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean..
- Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.
- Ikastetxe batek txanda bat baino gehiagorako egiten badu erreserba, txanda edo talde bakoitzeko bai aurrerakina bai likidazioa egin beharko du.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

Aterpetxeen deskribapena:

alojamiento en régimen de pensión completa, salvo la primera comida o merienda que el alumnado deberá llevar de casa.

El personal responsable del grupo debe abonar el importe como cualquier participante más.

Se abonará en la siguiente cuenta corriente para todos los refugios:

Kutxabank-C/C N°: 2095.5009.75.1061247424.

TITULAR: Federación Guipuzcoana de Montaña

Al efectuarse el ingreso, y como concepto de la operación, se indicará el nombre del refugio seguido del nombre del centro. Por ejemplo: "Xoxote-La Salle".

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberán confirmar las fechas y el horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943461440)**.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

El plazo de inscripción estará abierto hasta completar las plazas.

La inscripción no será válida si no se cumplimentan los siguientes trámites:

- Los centros escolares deberán ingresar en concepto de adelanto el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad..
- El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.
- En el caso de reservas de varias tandas por un mismo centro, tanto el adelanto como la liquidación deberán ser efectuados en ingresos individuales por cada tanda o grupo.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

Descripción de los refugios:



XOXOTeko ATERPEA

Aterpe hau Azpeitiko Lagun Onak Elkartearena da.

Itsas mailatik 865 metrora egoteak Izarraitzeko mendi desberdinetara igotzea errazten du; tontor ezagunenak Erlo (1.026 m) eta Kakuta (924 m)

Aterpetik gertu badira zenbait borda eta ardi korta, artzainen ohiko bizimodua ezagutzeko aukera eskaintzen digutenak. Aterpetik hurbil dagoen elurzuloa Gipuzkoan dauden artean ondoen kontserbatutakoa da. Bere kupularen egitura bitxia da benetan.

Azpeitiko Udalaren eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren dirulaguntzei esker aterpean lan sakonak burutu ondoren, zeharo berriztuta gelditu da, behar zituen hornidura guztiekin.

40 lagunentzako lekua du 32 oheko gela batean, eta bertan kamainak, koltxoak, mantak, ura, sukaldea, jangela, botikina eta argindarra ditu.
Telefonoa: 943.58.10.07

REFUGIO DE XOXOTE

Este refugio es propiedad de la Sociedad Lagun-Onak de Azpeitia.

Se encuentra a una altitud sobre nivel del mar de 865 metros y facilita las ascensiones a todo el macizo de Izarraitz; siendo las cumbres más conocidas Erlo (1026 m.) y Kakuta (924 m.)

Cerca del refugio se pueden encontrar también algunas bordas y majadas de ovejas, que permiten conocer las costumbres de la vida pastoril. La nevera que está situada cerca del refugio es la mejor conservada de las que se encuentran en Gipuzkoa. La estructura de su cúpula es una verdadera joya.

Después de realizarse unas profundas reformas en el albergue, gracias a las subvenciones de la Diputación Foral y del Ayuntamiento de Azpeitia, el refugio ha quedado totalmente renovado, con todos los complementos que necesita.

Tiene una capacidad de 40 plazas, en una habitación con 32 camas, colchones, mantas, agua, cocina, comedor, botiquín y luz eléctrica.
Teléfono: 943.58.10.07



ARRITXULOko ATERPEA

Aterpe hau Oiartzungo udalarena da.

Aritxulegiko mendatean kokatzen da, Aiako Harriko Parke Naturalean. Oiartzundikan GI-3420 errepidetik zuzenean aterpera iristen da (8.km pasata, tunelera iritsi baino lehen).

Hairrizko txoko batek ematen duen goxotasuna, girizia, askatasuna... Iparralderuntz Aiako Harria, Pirinioen hasiera eta granitoko harri zaharrena, Euskal Herriko bakarra. Urrunago itsasoa eta haratago Ipar Izarra. Hegoaldera, Bianditz eta baso artean gure arbasoen aztarnak, urrunago Erribera eta bere haize epelak.

Arritxulok baditu inguruan hainbat ibilbide, Aiako Harria eta Artikutza ingurua ezagutzeko bikainak direnak.

REFUGIO DE ARRITXULO

Este refugio es propiedad del ayuntamiento de Oiartzun.

Se encuentra en el alto de Aritxulegi, en el Parque Natural de Peñas de Aia. Se accede al refugio directamente desde la carretera GI-3420 desde Oiartzun (km8, antes del túnel).

Es un cálido espacio de piedra y madera, un entorno de libertad...Al norte, Las Peñas de Aia, antesala Pirenaica, una de las moles de granito más antiguas. Más allá, la mar y, marcando el norte, la estrella Polar. Al sur, Bianditz; la espesura de los bosques esconde los restos dejados por nuestros antepasados.

El refugio de Arritxulo resulta un punto de partida ideal para conocer los entornos de Artikutza y las Peñas de Aia.



80 lagunentzako espazioa eskeintzen da, lau gela ezberdinetan banatuta. 100 lagunentzako jangela, audiobisual bilera gela, rokodromoa, etab.

Telefonoa: 943.58.00.10

Tiene cabida para 80 personas dividido en 4 habitaciones diferentes. Además, cuenta con un comedor para 100 personas, sala de audiovisuales, rocódromo, etc.

Teléfono: 943.58.00.10



LIZARRUSTIKO ATERPEA

Aterpe hau Gipuzkoako Foru Aldundiarena da.

Itsas mailatik 621 metrora dago, eta Aralarko Parke Naturaleko sarrera da.

Lizarrusti mendatean bertan dago, Gipuzkoa eta Nafarroaren arteko mugan, eta autobusez joan daiteke bertaraino GI-120 errepidea hartuta. Parkeko Interpretazio Zentroa. Parkerari buruzko diaporama eta bideoa, sistema elkarreragilea eta guzti.

Ibilbide Luzeko mendibide batzuen pasalekua da, hala nola, Gipuzkoako Bira (GR-121), Isurialdeen Banalerroa (GR-12), eta Aralarko Bira (GR-20). Abialekua ere bada makina bat igoera eta zeharkaldi egi-teko (Hirumugarrieta, Putxerri, Lareo...).

Zerbitzu hauek dauzka: 38 lagunentzako logela komun bat, logela bat egotitua, mantak, ura, sukaldia, botikina, komunak, dutexak, argindarra, eta egongela (jokoak eta telebista ditu).

Telefonoa: 943.58.20.69

REFUGIO DE LIZARRUSTI

Este refugio es propiedad de Diputación Foral de Gipuzkoa.

Se encuentra a una altitud sobre el nivel del mar de 621 m., siendo la entrada al Parque Natural de Aralar.

Está situado en el mismo Puerto de Lizarrusti, en el límite entre Gipuzkoa y Navarra, y se accede en autobús hasta el mismo refugio por la carretera GI-120. Centro de Interpretación del parque. Diaporama y vídeo con sistema interactivo sobre el parque.

Es punto de paso de varios senderos de Gran Recorrido como la Vuelta a Gipuzkoa (GR-121), la Divisoria de aguas (GR-12), la Vuelta a Aralar (GR-20). y punto de partida de numerosas ascensiones y travesías. (Hirumugarrieta, Putxerri, Lareo...).

Tiene una capacidad de 38 plazas en dormitorio común, 1 habitación adaptada, mantas, agua, cocina, botiquín, aseos, duchas, electricidad, sala de estar: juegos y televisión.

Teléfono: 943.58.20.69



Programak:

Aukeratutako txanda bi egunekoa bada, programa murriztu egingo da, jarduerak egokituz, taldearen arabera; hau da, eguraldia, partaideen kopurua eta adinaren arabera, jarduera bat edo bestea aukeratuko da.

Programas:

Si la tanda elegida es de dos días, el programa se reducirá adecuándolo a la conveniencia o interés del grupo; ésto es, según el día, el número de participantes y la edad, se elegirá una u otra actividad.



Adibide gisa, gehien eskatzen direnak: orientazioa eta eskalada izaten ohi dira.

XOXOTE

3 egunetako txanda

1º eguna

10:00etan -Harrera, Azpeitiko Tren Museoan edo Aittolako aparkalekuan, Xoxoteko aterpera igotzeko. Izena emateko garaian jakinaraziko da zein izango den harrera lekua.

13:00etan -Bazkaria Xoxoteko aterpean.

15:00etan -“**Orientazio ikastaroa**”. Orientazioari buruzko oinarritzko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.

20:00etan -Afaria

23:00etan -Isiltasuna.

2º eguna

09:00etan -Gosaria

**Lehen Hezkuntzako ikasleentzat.*

10:00etan - “**Mendi buelta**”, Kakuta eta Erloko tontorretara.

13:00etan -Bazkaria

15:00etan: “**Eskalada**”. Materiala eta segurtasuneko oinarritzko gauzak ezagutuko ditugu. Gero eskaladako bide erraz batzuk egingo ditugu eta gertutik ezagutuko dugu kirol hau.

**DBH, Batxilergo eta Lanbide Heziketako ikasleentzat.*

10:00etan -“**Eskalada eta rapela**”. Izarraitzeko harrobira eskalatzea egun guztirako. Materiala eta segurtasuneko oinarritzko gauzak ezagutuko ditugu. Gero harrobiko bide bertikal eta luzeak igoko ditugu segurtasun osoz.

13:00etan -Bazkaria

22:00etan -“**Izar Multzoak ezagutu**”. Lotara joan aurretik izarrak behatzera eta izar nagusiak bereizten ikasi.

23:00 -Isiltasuna.

3º eguna

09:00etan -Gosaria

**Lehen Hezkuntzako ikasleentzat.*

10:00etan -“**Tirolina edo zubi malaysiarra**”, sokarekin jolasteko eta oztopoak gainditzeko era desberdinak.

**DBH, Batxilergo eta Lanbide Heziketako ikasleentzat.*

10:00etan -“**Mendi buelta**”, Kakuta eta Erloko mendietara.

13:00etan -Bazkaria

A modo de ejemplo, las solicitudes más numerosas suelen ser: escalada y orientación.

XOXOTE

Salida de 3 días

1º día

10:00 h. -Recepción en el Museo del Tren de Azpeitia o en el aparcamiento de Aittola, para subir al refugio de Xoxote. En el momento de hacer la inscripción habrá que especificar cuál será el lugar de llegada elegido.

13:00 h. -Comida en el refugio de Xoxote

15:00 h. -“**Orientación**”. Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering.

Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

20:00 h. -Cena

23:00 h. -Silencio

2º día

09:00 h. - Desayuno

**Para alumnado de Enseñanza Primaria.*

10:00 h. - “**Vuelta por el monte**”, haciendo los montes Kakuta y Erlo.

13:00 h. -Comida

15:00 h. - “**Eskalada**”. Conoceremos el material y las nociones básicas de seguridad. Después realizaremos unas sencillas vías de escalada y conoceremos de cerca la práctica de este deporte con total seguridad.

**Para alumnado de Eso, Bachillerato y FP.*

10:00 h. -“**Eskalada y Rappel**”. Iremos para todo el día a escalar a la cantera de Izarraitz. Conoceremos el material y las nociones básicas de seguridad. Después subiremos unos largos y verticales caminos de la cantera con total seguridad.

13:00 h. -Comida

22:00 h. -“**Conocer las constelaciones**”. Antes de ir a la cama aprenderemos a mirar las estrellas y a distinguir las estrellas principales.

23:00 h. -Silencio

3º día

09:00 h, -Desayuno.

**Para alumnado de Enseñanza Primaria.*

10:00 h. -“**Tirolina o puente malayo**”. Las diferentes posibilidades de utilización de las cuerdas para jugar y salvar obstáculos.

**Para alumnado de ESO, Bachillerato y FP.*

10:00 h. -“**Vuelta por el monte**”, haciendo los montes Kakuta y Erlo.

13:00 h. -Comida



15:00etan –Azpeitiko udaletxe azpira edo Aittolako aparkalekura.

OHARRA: *taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo egunekobazkaria eta askaria.*

XOXOTE

2 egunetako txanda

1º eguna

10:00etan -Harrera, Azpeitiko Tren Museoa edo Aittolako aparkalekuan, Xoxoteko aterpera igotzeko. Izena emateko garaian jakinaraziko da zein izango den harrera lekua.

13:00etan –Bazkaria Xoxoteko aterpean.

15:00etan: **“Eskalada”**. Materiala eta segurtasuneko oinarritzko gauzak ezagutuko ditugu. Gero eskaladako bide erraz batzuk egingo ditugu eta gertutik ezagutuko dugu kirol hau.

20:00etan –Afaria

22:00etan –**“Izar Multzoak ezagutu”**. Lotara joan aurretik izarrak behatzera eta izar nagusiak bereizten ikasi.

23:00 –Isiltasuna.

2º eguna

09:00etan –Gosaria

10:00etan –**“Orientazio ikastaroa”**. Orientazioari buruzko oinarritzko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabiltza.

Edo:

10:00etan **“Tirolina edo zubi malaysiarra”**, sokarekin jolasteko eta oztopoak gainditzeko era desberdinak.

13:00etan –Bazkaria

15:00etan –Azpeitiko udaletxe azpira edo Aittolako aparkalekura.

OHARRAK: Bi eguneko egonaldia aukeratu duen DBH/Batxillergoko talderen batek, Aittolatik etorri nahi badu, jakin behar du ezinezkoa izango dela harrobira eskalatzea joatea. Horren ordeztu, Xoxoten bertan burutuko da eskalada gehi tirolina. Xoxoten egin daitekeen eskalada nahiko eskasa gelditzen da adin honetako gazteentzat. Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko askaria.

ARRITXULO

1. Eguna:

10:00etan: Harrera Arritxuloko meategietan.

Parkeko eta meategietako interpretazio zentroa ikusi (proiektzioa,...). Motxilak autobusez aterpera.

11:00etan: Ibilbide bat eginez Arritxuloko aterpera igoera.

13:30etan: Bazkaria eta aterpearen aurkezpena.

15:00 h. –Bajo el Ayuntamiento de Azpeitia o aparcamiento de Aittola.

NOTA: *Los grupos deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.*

XOXOTE

Salida de 2 días

1º día

10:00 h. –Recepción en el Museo del Tren de Azpeitia o en el aparcamiento de Aittola, para subir al refugio de Xoxote. En el momento de hacer la inscripción habrá que especificar cuál será el lugar de llegada elegido.

13:00 h. –Comida en el refugio de Xoxote

15:00 h. –**“Eskalada”**. Conoceremos el material y las nociones básicas de seguridad. Después realizaremos unas sencillas vías de escalada y conoceremos de cerca la práctica de este deporte con total seguridad.

20:00 h. –Cena

22:00 h. –**“Conocer las constelaciones”**. Antes de ir a la cama aprenderemos a mirar las estrellas y a distinguir las estrellas principales.

23:00 h. -Silencio

2º día

09:00 h. –Desayuno

10:00 h. –**“Orientación”**. Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering. Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

O:

10:00 h. –**“Tirolina o puente malayo”**. Las diferentes posibilidades de utilización de las cuerdas para jugar y salvar obstáculos.

13:00 h. –Comida

15:00 h. –Bajo el Ayuntamiento de Azpeitia o aparcamiento de Aittola.

NOTAS: El grupo de ESO y Bachillerato que elija estancias de dos días, si quiere acudir desde Aittola, tiene que saber que no le será posible hacer la escalada de la cantera. A cambio de esto se realizará la escalada y la tirolina en el mismo Refugio de Xoxote. La escalada que se puede hacer en Xoxote resulta un poco escasa para jóvenes de esta edad. Los grupos que opten por este programa deberán llevar de casa la merienda del primer día.

ARRITXULO

1º Día:

10:00 h: Recibimiento en las minas de Arditurri.

Ver el centro de interpretación del Parque y la minas (proyección,...). Las mochilas las llevará al refugio el autobús.

11:00 h: Haciendo un recorrido, llegada al refugio de Arritxulo.

13:30 h: Comida y presentación del refugio.



16:00etan: **“Tirolina eta Zubi Malasiarra”**.
20:30tan: Afaria

2. Eguna:

08:30tan: Gosaria
10:00etan: **“Mendi buelta”**. Aukerak: Errenga, Enarri, Tornola, Endara urtegia,...
14:00etan: Bazkaria
16:30tan: **“Eskalada eta Rapela”**.
20:30tan: Afaria

3. Eguna:

08:30tan: Gosaria eta maletak prestatu
10:00etan: **“Orientazioa”**
13:30tan: Bazkaria
15:30tan: Agurra

OHARRAK:

- 1. Egunean zuzenean aterpera igo ezker, bazkaldu bitartean inguruaz egutzeko mendi buelta txiki bat egingo genuke.
- Txanda asteazkenean hasi ezker harrera ordua arratsaldeko 15:30etan izango litzake, bai Arditurri eta baita Arritxulon ere. Bigarren kasu honetan, arratsaldeko ekintzarekin hasiko ginatke (Tirolina).
- Taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.

LIZARRUSTI

3 egunetako txanda

1ºeguna

10:00 aldera –Harrera Lizarrustiko aterpean. Gelak hartzea. Aralarko Parke Naturaleko Interpretazio Zentroa ikustea: Parkearen maketa eta hari buruzko diaporamaren emanaldia.

11:30 Basotik paseatxo bat SL batetik

13:00etan –Bazkaria.

15:30etan- **“Abenturazko ibilbidea: eskalada, ferrata, tirolina eta zubi malasiarra”**. Aterpetik gertuko baso eta horma batzuetara inguratuko gara. Bertan, zuhaitzen artean muntatuta dagoen ibilbide konpletua, hormetako igoaldiarekin bukatzen dena, segurtasun osoz zeharkatuko dugu.

** Eguraldi txarra eginez gero, **diapositibak** ikusiko ditugu aterpe barruan. **Gaia: Mendizaletasunaren alderdi ezberdinak. Edo bestela, mendiarekin zerikusia duten ekintza ludikoak** egingo ditugu.*

20:00etan –Afaria.

23:00etan –Isiltzea.

2ºeguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10,00etan –**“Mendi buelta”**. Lizarrustiko aterpetik abiatuta, egun osoko ibilaldia egingo dugu. Horrela,

16:00 h: **“Tirolina y Puente Malayo”**.
20:30 h: Cena

2º Día:

08:30 h: Desayuno
10:00 h: **“Vuelta por el monte”**. Opciones: Errenga, Enarri, Tornola, embalse de Endara,...
14:00 h: Comida
16:30 h: **“Eskalada y Rappel”**.
20:30 h: Cena

3ºDía:

08:30 h: Desayuno y preparación de maletas
10:00 h: **“Orientación”**
13:30 Comida
15:30 h: Despedida

NOTAS:

- El primer día, si se sube directamente al refugio, se daría una pequeña vuelta por el monte para conocer el entorno.
- En caso de comenzar la actividad el miércoles, la hora del recibimiento sería a las 15:30 h, tanto en Arditurri como en Arritxulo. En el segundo caso, comenzaríamos con la actividad de la tarde (Tirolina).
- Los grupos deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.

LIZARRUSTI

Salida de 3 días

1º día

Sobre las 10:00.-Recepción en el Refugio de Lizarrusti.

Instalación en las habitaciones. Visita al centro de interpretación del Parque Natural de Aralar, maqueta y proyección del diaporama sobre el parque.

11:30 Paseo circular por el borque por una SL

13,00 h.-Comida.

15:30 h- **“Circuito de aventura: escalada, ferrata, tirolina y puente malayo”**. Nos acercaremos a un bosque y paredes cercanos al refugio donde realizaremos un completo circuito entre los árboles que terminará con la ascensión de las paredes, con total seguridad.

** Si las condiciones meteorológicas son malas, en el interior del refugio visionaremos unas **diapositivas con el tema: “Diferentes facetas del montañismo”** o realización de actividades lúdicas relacionadas con la montaña.*

20,00 h. -Cena.

23,00 h. -Silencio.

2º día

08,00 h.- Diana.

09,00 h. -Desayuno.

10,00 h. -**“Vuelta por el monte”**. Partiendo del refugio de lizarrusti, haremos un recorrido que nos



Aralarko Parke Naturaleko inguru ederrak pixkat hobeto ezagutu ahal izango ditugu. Lareoko urtegia. Gure arbasoen aztarnak ikusiko ditugu (triku harriak, Sanso-harria). Oiduegiko artzain bordetan bazkaria (pic-nic modura). Bazkaldu ondoren, “espeleologia” eginez, kobazuloa ezagutzera sartuko gara. Ondoren, Lizarrustira bueltatuko gara.

**Irteera honetarako ezinbestekoa da bakoitzak bere motxila eramatea (motxila txikia) eta linterna pila berriekin. Gainera eta norberearen materialaren atalean datorren zerrendako gauzez gain. DBHtik gorako mailetako ikasleek galtza motzak eta lokarri-dun zapatila zaharrak (txankletarik ez) eramango dituzte, kobazuloan ura eta lokatz ugari dagoelako.*

20:00etan –Afaria.

22:00etan –Bi egunetako argazkien proiektzioa

23:00etan –Isiltzea.

3^oeguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10:00etan –**Orientazioa (DBH, Batxilergoa eta Lanbide Heziketako ikasleentzat)** –Orientazioari buruzko oinarritzko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazioko lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabiltza.

13:00etan –Bazkaria.

15:00etan –Itzulerako autobusa.

OHARRA: taldeek etxetik eraman beharko dute asteleheneko bazkaria eta askaria.

LIZARRUSTI

2 egunetako txanda

1^oeguna

10:00 aldera –Harrera Lizarrustiko aterpean. Gelak hartzea.

11,00etan –**“Mendi buelta”**. Lizarrustiko aterpetik abiatuta, egun osoko ibilaldia egingo dugu. Horrela, Aralarko Parke Naturaleko inguru ederrak pixkat hobeto ezagutu ahal izango ditugu. Lareoko urtegia. Gure arbasoen aztarnak ikusiko ditugu (triku harriak, Sanso-harria). Oiduegiko artzain bordetan bazkaria (pic-nic modura). Bazkaldu ondoren, “espeleologia” eginez, kobazuloa ezagutzera sartuko gara. Ondoren, Lizarrustira bueltatuko gara.

**Irteera honetarako ezinbestekoa da bakoitzak bere motxila eramatea (motxila txikia) eta linterna pila berriekin. Gainera eta norberearen materialaren atalean datorren zerrendako gauzez gain. DBHtik gorako mailetako ikasleek galtza motzak eta lokarri-dun zapatila zaharrak (txankletarik ez) eramango*

llevará todo el día. Así, podremos conocer un poco más los hermosos parajes del Parque Natural de Aralar. Embalse de Lareo. Veremos las huellas de nuestros antepasados (Dólmenes-menhir). Comeremos en las Majadas pastoriles de Oigduegi. Tras la comida, practicando la “espeleología”, nos adentraremos en una cueva. Luego volveremos a Lizarrusti.

**Para esta salida es absolutamente necesario que cada participante lleve una mochila pequeña y linterna. Además de esto y de las cosas que vienen en la lista de equipo personal, todo el alumnado de ESO y mayores deberá llevar pantalones cortos y unas zapatillas viejas con cordones (no chancletas), ya que hay mucha agua y barro en la cueva..*

20,00 h.- Cena.

22,00 h.- Proyección de las fotos de los dos días

23,00 h.- Silencio.

3^odía

08,00 h.-Diana.

09,00 h.-Desayuno.

10:00 h. – **“Orientación” (para alumnado de ESO, Bachillerato y FP)-** Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering. Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

13,00 h.- Comida.

15,00 h.- Autobús de vuelta.

OHARRA: Los grupos deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.

LIZARRUSTI

Salida de 2 días

1^odía

Sobre las 10:00.-Recepción en el Refugio de Lizarrusti. Instalación en las habitaciones.

11,00 h. -**“Vuelta por el monte”**. Partiendo del refugio de lizarrusti, haremos un recorrido que nos llevará todo el día. Así, podremos conocer un poco más los hermosos parajes del Parque Natural de Aralar. Embalse de Lareo. Veremos las huellas de nuestros antepasados (Dólmenes-menhir). Comeremos en las Majadas pastoriles de Oigduegi. Tras la comida, practicando la “espeleología”, nos adentraremos en una cueva. Luego volveremos a Lizarrusti.

**Para esta salida es absolutamente necesario que cada participante lleve una mochila pequeña y linterna. Además de esto y de las cosas que vienen en la lista de equipo personal, todo el alumnado de ESO y mayores deberá llevar pantalones cortos y unas zapatillas viejas con cordones (no chancletas),*



dituzte, kobazuloan ura eta lokatz ugari dagoelako.

20:00etan –Afaria.

22:00etan –Egun bateko argazkien proiektzioa.

23:00etan –Isiltzea.

2ºeguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10:00etan- **“Abenturazko ibilbidea: eskalada, ferrata, tirolina eta zubi malaisiarra”**. Aterpetik gertuko baso eta horma batzuetara inguratuko gara. Bertan, zuhaitzen artean muntatuta dagoen ibilbide konpletua, hormetako igoaldiarekin bukatzen dena, segurtasun osoz zeharkatuko dugu.

Edo:

10:00etan –**Orientazioa (DBH, BBB eta LHko ikasleentzat)** –Orientazioari buruzko oinarritzko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazioko lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabiltza.

13:00etan –Bazkaria.

15:00etan –Itzulerako autobusa.

OHARRA: taldeek etxetik eraman beharko dute asteleheneko bazkaria eta askaria.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

ya que hay mucha agua y barro en la cueva..

20,00 h.- Cena.

22,00 h.- Proyeccion de las fotos de un día.

23,00 h.- Silencio.

2ºdia

08,00 h.-Diana.

09,00 h.-Desayuno.

10,00 h- **“Circuito de aventura: escalada, ferrata, tirolina y puente malayo”**. Nos acercaremos a un bosque y paredes cercanos al refugio donde realizaremos un completo circuito entre los árboles que terminará con la ascensión de las paredes, con total seguridad.

O:

10:00 h. – **“Orientación” (para alumnado de ESO, BUP y FP)**- Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering. Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

13,00 h.- Comida.

15,00 h.- Autobús de vuelta.

OHARRA: Los grupos que opten por este programa deberán llevar de casa la merienda del primer día.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

Garrantzizko oharrak

-Xoxoteko aterperako igoera ondoko iraupena izango du gutxi gorabehera:

- Azpeititik: 2 ordu eta laurden.
- Aittolatik: ordu 1

-Ikastaro hauek mendia ezagutzen ikasteko diseinatu dira, bide batez, mendiaz gozatzea dutelarik helburutzat. Horregatik, berebiziko garrantzia du norberak eraman beharreko materiala arretarik handienaz prestatzea, ahalik eta egokiena izan dadin.

-Programa hau alda daiteke, eguraldiaren arabera.

-Aterpe bakoitzak edukiera mugatuta dauka, hori gaineratzeak egoerak deserosoa bihurtzen du

-Prezioen barne dagoen lehenengo otordua lehen eguneko afaria da. Beraz, partaideek iritsiko diren eguneko bazkaria eta askaria eraman beharko dute.

Observaciones importantes

-El tiempo aproximado de ascensión al refugio de Xoxote es:

- Desde Azpeitia: 2 horas
- Desde Aittola: 1 h.

-Estos cursillos están diseñados para aprender a conocer la montaña, disfrutando de ella. Para lograrlo, uno de los aspectos más importantes y en el que hay que poner especial atención es que el equipo personal sea adecuado.

-La programación se podrá alterar en función de las variaciones meteorológicas.

-Cada refugio tiene un aforo determinado, superar dicho aforo vuelve la estancia incómoda desagradable.

-La primera comida incluida en el precio es la cena del primer día. Por lo tanto, los participantes llevarán de casa la comida y merienda del día de llegada.



Norberearen materiala ezinbestekoa:	Equipo personal imprescindible:
OHARRA: Jardueraren funtzionamenduaren onerako eta batez ere partaideen erosotasunerako, oso garrantzitsua da ezinbestekoa den materiala eramatea.	NOTA: Muy importante llevar el material imprescindible para el buen funcionamiento de la actividad y sobre todo para la comodidad de los participantes.
- Bi motxila (Kirol-zorrorik ez): handia, ekipaje osoarekin eta ertaina (30litro), mendi bueltarako.	- Dos mochilas (no bolsa de deportes): grande para todo el equipaje, y mediana (30litros) para las salidas al monte.
- Lotarako zakua.	- Saco de dormir.
- 1. Eguneko hamaiketako eta bazkaria.	- Hamaiketako y comida del primer día.
- Buruko txanoa (berogarria eta eguzkitarakoa).	- Gorro (de abrigo y para el sol)
-Euritako arropa eta aterkia	-Txubasquero impermeable y paraguas
-Forro polarra eta jertse lodia	- Forro polar o jersey grueso
-Kamixeta motza eta luzea	-Camiseta manga larga y corta
- Mendirako galtza luzeak eta motzak	- Pantalón largo y corto de montaña
- Azpiko arropa.	- Muda.
- Aldatzeko arropa	-Ropa de repuesto
- Mendirako galtzerdiak.	- calcetines de montaña.
- Mendirako botak (euritarakoak).	- Botas de montaña (resistentes al agua).
- Kirola egiteko zapatilak (atseden garairako).	- Zapatillas deportivas (como calzado de descanso)
- Litro 1 Kantinplora	- Cantimplora 1 litro
-Buruko linterna.	- Linterna frontal.
- Garbitasunerako gaiak (nezeserra, toaila, eguzkitako krema etab.)	- Elementos de aseo (neceser, toalla, crema solar etc.)
- Etxeko zapatilak edo txankletak (gelara joateko)	- Zapatillas de casa o chancletas (para ir a la habitación)
Ikasleek eraman beharko dute gainera: Lizarrustiko kobazuloan sartzeko: zapatila zaharrak (lokarridunak), galtza zaharrak motzak, kamixeta eta jertxe zaharra.	Cualquier escolar deberá llevar, además, para entrar en la cueva de Lizarrusti , zapatillas viejas de cordones, pantalones cortos viejos, camiseta vieja y jersey viejo.
Material guzti horrek gehienez 8 kilo pisatuko du.	Peso orientativo de todo el equipo: máximo 8 kgs.



ESKALADAKO HASTAPENA (inklusiboa) INICIACIÓN A LA ESCALADA (inklusiboa)



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 1. mailatik gorako ikasle guztiek har dezakete parte, unibertsitate ikasketak egiten ari direnek izan ezik eta izena ikastetxearen bidez ematen dutenak. Ikastetxe bakoitzak nahi beste txandatarako eman dezake izena, baina, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunek eta gehienez 28 lagunek osatu beharko dituzte.

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Egunak:

2020ko urtarrilaren 13tik ekainaren 29ra.

Ordutegia:

Ikastaroa 3 ordu eta erdikoa izango da, goizez zein arratsalde.

Irunen ez da arratsaldeko txandak izango eta Orion/Karelan jarduera 12:30tan bukatuko da.

Tokia:

Ikastaroak honako kiroldegi hauetako rokodromoetan emango dira:

-Pío Baroja Kiroldegia

Pío Baroja Pasealekua 17-20008 Donostia

-Olaizaga Kiroldegia

San Roque Kalea 1- 20870 Elgoibar

-Antzizar Kiroldegia

Igartza Oleta kalea 3. 20200 Beasain.

-Elorsoro Kiroldegia

Elorrondeko z/g- 20180 Oiartzun

-Mutrikuko Udal Kiroldegia

Magdalena auzoa. 20830 Mutriku.

-Karela Kiroldegia

Erriberak, 1. 20810 Orío

-Artaleku Kiroldegia

Kale Nagusia, 30 20304 Irun

-Asteasuko Kiroldegia (Frontoia)

Lege Zaharren enparantza z/g
20159 Asteasu

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro escolar podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y por un máximo de 28 escolares.

Si en la clase hay algún/a alumno/a con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

Fechas:

Desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2020.

Horario:

La actividad durará tres horas y media en turnos de mañana o tarde.

Excepto en el polideportivo de Irún que no habrá turnos de tarde y en el Orío/Karela, donde la actividad terminará a las 12:30.

Lugares:

La actividad se desarrollará en los rocódromos de:

-Polideportivo Pío Baroja

Pº Pío Baroja 17- 20008 Donostia.

-Polideportivo Olaizaga

C/ San Roque 1- 20870 Elgoibar.

-Polideportivo Antzizar

C/Igartza Oleta 3. 20200 Beasain

-Polideportivo Elorsoro

Pº Elorrondeko s/n – 20180 Oiartzun

-Polideportivo Municipal de Mutriku

Barrio Magdalena. 20830 Mutriku

-Karela Kiroldegia

Ribera, 1. 20810 Orío

-Polideportivo Artaleku

Kale Nagusia, 30 20304 Irun

-Polideportivo de Asteasu (Frontón)

Plaza Ley Antigua s/n
20159 Asteasu



- **Usabal Kiroldegia**
Usabal 25 A. 20400 Tolosa
- **Azpeitiko Kiroldegia**
Harzulia 32, 20730
- **Andoingo Kiroldegia**
Poligono Allurralde z/g
20140 Andoain
- **Bekoerrota Kiroldegia**
Euskal Herria Plaza 2
20100 Lezo
- **Ibarra Kiroldegia**
Markole Kalea z/g
20550 Aretxabaleta
- **Aranederreko Boxa**
Aranederreko pista
20100 Pasaia

Materiala eta irakasleak:

Material teknikoa eta irakasleak Gipuzkoako Mendizaletasun Federazioak jarriko ditu.

Nolanahi ere, ikastetxeak arduradun bat izendatu beharko du, irakasleekin batera jarduerak irauten duen bitartean ikasleak zintzo ibil daitezen zaintzen lagunduko duena.

Prezioa: 10€ ikasle bakoitzeko.

KUTXABANK duen kontu korrantean sartu beharko da; hona hemen zenbakia: 2095.5009.75.1061247424..

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa “eskala” gehi “Ikastetxearen izena” jarri beharko da. Esaterako “eskalada-La Salle”.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatuko dira (943.461.440)

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Izena ematerakoan %10 ordaindu beharko dute ikastetxeek, aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean.

- **Polideportivo Usabal**
Usabal 25 A. 20400 Tolosa
- **Polideportivo de Azpeitia**
Harzulia 32, 20730
- **Polideportivo de Andoain**
Poligono Allurralde s/n
20140 Andoain
- **Polideportivo Bekoerrota**
Plaza Euskal Herria 2
20100 Lezo
- **Polideportivo Ibarra**
Calle Markole s/n
20550 Aretxabaleta
- **Box de Araneder**
Pista de Araneder
20100 Pasajes

Material y profesorado:

Todo el material técnico, así como el profesorado necesario sera aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente una persona, que colaborará con el personal técnico de la Federación en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Precio: 10€ por participante.

El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente: KUTXABANK, 2095.5009.75.1061247424.

Al efectuar el ingreso, y como concepto de la operación, se indicará la abreviatura “eskala” seguida del “nombre del centro”. Por ejemplo: “eskalada-La Salle”.

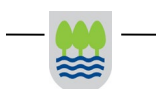
Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña** (943.461.440) las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva



Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.

Bankuko ordainagiriaren kopia aurkeztu beharko da.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

EGITARAUA:

Helburu nagusia:

Aisiarako jarduera gisa eskaladaz gozatzea segurtasun osoarekin, oinarritzko korapiloak praktikatzuz. Boulder eta rapelaren hastapena.

Urritasuna duenik ere baldin dago, jardueran gelakideekin parte hartzea, ikastetxean bezala.

Oharra: beti ere, partaideen adinari, aurrez edo beste urtetan egindako saioei eta aukeratutako rokodromoaren ezaugarriei egokituko zaie egitaraua.

ESKALADA JARDUNALDIAK:

Topaketa:

Ikasleek zaletasun hau partekatu ahal dezaten eta bere trebetasunak beste ikastetxe batzuetako ikasleekin neurtzeko, eskalada topaketa bat antolatuko da. Jarduera hau partehartzailea izanik, ez da sailkapenik egongo. Partaide guztiek diploma oroigarri bana jasoko dute.

Lekua: Pio Baroja Kiroldegia (Donostia).

Data: 2017ko abenduaren 17a, 9:30etik 13:30era.

Mailak: prebenjaminetatik kadeteetaraino.

Izen-ematea: 3€. Gipuzkoako nahi duten ikastetxe guztiek parte hartu ahal izango dute.

y el resto durante la semana siguiente a la actividad.

El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

Una copia del abonaré bancario será entregada.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

PROGRAMA:

Objetivo general:

Disfrutar con seguridad de la escalada como actividad lúdica, practicando los nudos básicos. Iniciación al rapel y boulder

Si hay algún/a discapacitado/a, participar en la actividad con sus compañeros/as como en el centro escolar.

Nota: en todo caso, el programa se adaptará a la edad de participantes, al haber participado previamente o en años anteriores a estas sesiones y a las posibilidades del rocódromo elegido.

JORNADAS DE ESCALADA:

Encuentro:

Con el objetivo de que los y las escolares puedan compartir esta afición y medir sus habilidades con alumnos de otros centros, se organizará un encuentro de escalada. Esta actividad es participativa, es decir, sin clasificación. Todos los y las participantes recibirán un diploma recuerdo.

Lugar: Polideportivo Pío Baroja (Donostia).

Fecha: 17 de diciembre de 2017, de 9:30 a 13:30 h.

Categorías: desde prebenjamin a cadetes.

Inscripción: 3€. Podrán participar todos los centros escolares de Gipuzkoa que lo deseen.



Ikasturte hasieran informatuko da prozedurari buruz.

Boulder proba:

Boulder modalitatea eskaladako babeseko ohiko materialen beharrik gabe (soka eta arnesa) lurraren altuera gutxitara eskaladako urratsak egitean datza. Zailtasuna nagusitzen da ibilbide motzetan zehar. jarduera hau lehiakorra da, beraz, partaideen arteko sailkapena ezarriko da. Partaide guztiek diploma oroigarri bana jasoko dute.

Lekua: Lehentasunez jakineraziko da.

Data: 2018ko ekainaren 3a, 9:30etik 13:30era.

Mailak: infantilak eta kadeteak.

Izen-ematea: 3€. Ikasturte hasieran informatuko da prozedurari buruz.

Se informará a comienzo del curso sobre el procedimiento.

Prueba de boulder:

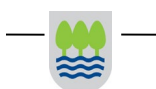
La modalidad de Boulder, consiste en hacer pasos de escalada a poca altura del suelo sin la necesidad de los materiales habituales de protección (cuerda y arnés). Prima la dificultad durante trayectos muy cortos. Esta actividad es de rendimiento, por lo que se establecerá clasificación entre los participantes. Todos los y las participantes recibirán un diploma recuerdo.

Lugar: se informará con antelación suficiente.

Fecha: 3 de junio de 2018, de 9:30 a 13:30 h.

Categorías: infantiles y cadetes.

Inscripción: 3€. Se informará a comienzo del curso sobre el procedimiento



ESKALADA EGOKITUA ESCALADA ADAPTADA



Nork har dezake parte?

Urritasunen bat duten ikasleei bidreatutako jarduera. Taldeek 6 eta 12 lagun bitartekoak izan beharko dute.

Egunak:

2020ko otsailaren 8a eta apirilaren 4an
Goizeko 9:30etik arratsaldeko 13:30ra

Tokiak:

Tolosako Usabal kiroldegian eta Oiartzungo Elorsoro kiroldegian. Elkartzeko tokia kiroldegiko harrera-lekua izango da.

Materiala eta irakasleak:

Material teknikoa eta irakasleak Gipuzkoako Mendizaletasun Federazioak jarriko ditu.

Gipuzkoako Mendi Federazioko 4 irakasle izango dira. Nolanahi ere, ikastetxeak arduradun batzuk izendatu beharko ditu, irakasleekin batera jarduerak irauten duen bitartean ikasleak zintzo ibil daitezen zaintzen lagunduko duena.

Partaideen gurasoak ikusle bezala parte hartzera gonbidatuta daude.

Prezioa:

10€ ikasleko.

Diru kopuru hori jarduera egunean bertan ordainduko zaie monitoreei. Diru Kopuru zehatza eraman behar da.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin baieztatuko dira (943.461.440)

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares con discapacidad. Los grupos constarán de un máximo de 12 y mínimo 6 escolares.

Fechas:

El 8 de febrero y el 4 de abril de 2019
Desde las 9:30 hasta las 13:30 horas

Lugares:

Polideportivo Usabal de Tolosa y en el Polideportivo Elorsoro de Oiartzun Elorrondo s/n Oiartzun. El lugar de encuentro será la recepción del polideportivo.

Material y profesorado:

Todo el material técnico, así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña.

El profesorado estará compuesto de 4 técnicos de la F.G.M. No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente varias personas, que colaborarán con el personal técnico de la Federación en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Invitación a madres y padres a participar en la actividad como espectadores/as.

Precio:

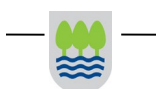
10€ por escolar.

El importe deberá ser abonado al profesorado de la actividad el mismo día de ésta. Se ruega llevar importe exacto.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de **Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440) las fechas y el horario del curso.



Ikastaro horietan parte hartu nahi duten ikastetxeek Gipuzkoako Mendizale Federazioari argibide hauek eman behar dizkiete: parte hartzaile kopurua, adina, urritasun mota eta maila, ikastetxea, eta arduradun baten izena eta telefonoa.

Ikastetxe desberdinetako neska-mutilek eman dezakete izena bakarka.

Plazak izena emateko eskaerak iritsi ahala emango dira.

Izena emateko epea: urtarrilaren 17an arte.

Matrikularen barruan daude:

Jarduerak eta monitoreak, materialaren erabilera, eta kiroldegiko sarrera.

Matrikularen barruan ez daude:

Oiartzunerainoko bidaia, eta hamaiketakoa, parte hartzaile bakoitzaren kontura izango baitira.

Norberaren materiala:

Kirol jantzi erosokak.

EGITARAUA

Helburu nagusia:

Urritasuna duten ikasleei espazio-eremu berri batetik segurtasunez mugitzeko plazerra probatzeko aukera ematea, zutikako lur eremu batetik mugituko baitira.

Edukiak eta jarduerak:

1. Parte hartzaileak eta monitoreak aurkeztea eta ibilbidea azaltzea.
2. Materiala ezagutzea: erabili behar diren materialak ukitzea, hala nola, presak, soka, arnesa, mosketoak, eta abar. Osagai bakoitza nola erabiltzen den ezagutzea.
3. Sokarekin eta arnasarekin trebatzea: lurretik zentimetro batzuetara sokatik zintzilik egotearen esperientzia probatzea.
4. Eskalatzearen simulazioa: postura egokiak hartzea, lurretik metro batera horma-barretatik barrena mugituz.
5. Benetako eskalada: rokodromoan egokituta dauden bideetako bi igotzea.
6. Jarduera ebaluatzea: hizketaldi bat monitoreen eta partaideen artean

Los centros escolares interesados deberán facilitar a la Federación Guipuzcoana de Montaña los siguientes datos: Nombre de participantes, edad, grado y tipo de discapacidad, centro escolar, nombre y teléfono de la persona responsable.

También se podrá realizar la inscripción individual por parte de escolares de diferentes centros.

La adjudicación de plazas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

Plazo de inscripción: hasta el 17 de enero.

La matrícula incluye:

Actividades, profesorado, utilización del material y entrada del polideportivo.

La matrícula no incluye:

Viaje hasta Oiartzun y almuerzo que será por cuenta de cada participante.

Material individual

Ropa cómoda de deporte

PROGRAMA

Objetivo general:

Ofrecer a escolares con discapacidad la posibilidad de experimentar con seguridad el placer de desplazarse por un nuevo entorno espacial, como es el terreno vertical.

Contenidos y actividades:

1. Presentación de participantes y profesorado. Descripción del recorrido.
2. Conocimiento del material: palpar los materiales a utilizar, como son presas, cuerda, arnés, mosquetones, etc, y conocer la utilidad de cada elemento
3. Adquisición de confianza en la cuerda y el arnés: experimentar la sensación de estar suspendido de la cuerda a unos centímetros del suelo.
4. Simulacro de escalada: adquisición de posturas adecuadas, desplazándose por las espalderas a un metro de altura.
5. Escalada real: ascensión de dos de las vías acondicionadas del rocódromo.
6. Evaluación de la actividad: charla entre profesorado y participantes.



ESPELEOLOGIAN HASTEIA (inklusihoa) INICIACIÓN A LA ESPELEOLOGIA (inclusiva)



Nork har dezake parte?

Jarduerak unibertitatez kanpoko ikasleentzat dira, DBHko 4. mailatik gorakoentzat, hain zuzen, eta izena ikastetxearen bidez eman behar dute. Ikastetxeak nahi adina talderi eman diezaioke izena ikastetxeak, gutxienez 10 lagunekoak eta gehienez 35 lagunekoak badira.

Urritasuna duten ikasleek ere parte hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakinaraziko da.

Egunak:

Jardueren iraupena, batz bestea, lau ordukoa izango da, ikastetxetik ateratzen direnetik hasita ikastetxera itzultzen diren arte.

Ikastaroak urriaren 7tik ekainaren 5era bitartean egin daitezke, bai eskola-egunetan, baita asteburuetan ere.

Euri edo elur ekaitza izanez gero, ikastaroa atzeratu egin liteke, egun bat lehenago erabakita.

Lekuak:

Ikasleen adina eta gaitasunen arabera aukeratu dira kobazuloak. Beste kobazuloren bat interesatuz gero, arduradunekin konsultatu. Ikastetxe bakoitzak, bere lehentasunen arabera, lekua aukeratu du.

¿Quiénes pueden participar?

Las actividades se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 4º de primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar, quien podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre que los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 35.

El alumnado con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

Fechas:

Las actividades tendrán una duración media de 4 horas desde que se sale del centro escolar hasta su regreso.

Las actividades se podrán realizar desde el 7 de octubre hasta 5 de junio, en días lectivos, y también en festivos.

En caso de temporal de lluvia o de nieve, el curso se podría aplazar con un día de antelación.

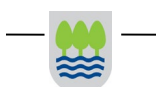
Lugares:

Se han elegido las cavidades en base a las edades y capacidades del alumnado. Si se está interesado en otra cavidad consultar con los responsables. Cada centro, de acuerdo a sus preferencias, elegirá el lugar.

	PRIMARIA			SECUNDARIA				BACHILLER	
AIXA(ITZIAR-DEBA)				1º	2º	3º	4º	1º	2º
GILTZAITURRI (AIA)				1º	2º	3º	4º	1º	2º
ERMITIA BEHEKO(DEBA)	4º	5º	6º	1º	2º	3º	4º		
LEZETXIKI(ARRASATE)					2º	3º	4º	5º	6º
MONTXON (ARRASATE)	4º	5º	6º						
ITURMENDIKO JENTIL ZULOA (HERNANI)	4º	5º	6º						

Oharra: Ezin da Aitzbitarte lezea bisitatu, hondar arkeologikoak aurkitu direlako. Honen ordez, gertu dagoen aukerako lezea ikertzen ari da. Ikasturtearen hasieran informatuko da.

Observación: La cueva de Aitzbitarte ha sido **cerrada al público**, porque se han encontrado restos arqueológicos. En sustitución se ofrecerá alguna cueva cercana de la cual se informará al comienzo del curso.



Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak antolatzaileek jarriko dituzte: linternadun kaskoa eta eskularruak.

DBHtik aurrerako ikastaroetarako, ikastetxeak pertsona bat izendatu beharko du, teknikariekin batera ikasleen portaera zaintzeko.

Lehen Hezkuntzako ikastaroetan, ikastetxeak pertsona heldu bat izendatu behar du 10 ikasleko, teknikariei laguntzeko.

Ikasleek jantzi hauek eraman behar dituzte: arropa lodia, gomazko botak edo trekinakoak (ez kirol zapatilekin), praka luze zaharrak (lokatzagatik), zira edo anorak bat eta aldatzeko arropa.

Edozein zalantza argitzeko edo argibideren bat nahi izanez gero, harremanetan jarri Ibai Jauregi monitorearekin, 681.078.052 telefonora deituta.

Prezioa:

5,50€ ikasleko. Dirua Euskadiko Kutzaren kontu korronte honetan sartu behar da: 3035 0059 82 0590059987.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatuko dira (**943.461.440**)

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

EGITARAUA:

9:00tan: Elkartzea monitoreekin. Jardueraren nondik norakoak azalduko dira eta materiala banatuko da.

9:20etan: kobazulora inguratzea.

9:45tan: kobazuloan sartzea. Irteera taldearen beharren arabera egingo da.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario será aportado por la organización: casco con linterna y guantes.

Para Cursos de ESO en adelante el centro escolar deberá asignar a una persona que colaborará con el personal técnico para el mantenimiento del orden.

En el caso de cursos de Primaria, el Centro Escolar deberá asignar a una o un adulto por cada 10 escolares para colaborar con el personal técnico.

Los y las escolares deberán presentarse con ropa de abrigo, botas de goma o de trekin (**no** con zapatillas deportivas), pantalones largos viejos (por el barro), una sira o chubasquero y ropa de recambio.

Para resolver cualquier duda o aclaración sobre el desarrollo de la actividad, ponerse en contacto con el monitor: Ibai Jauregi. Teléfono 681.078.052

Precio:

5,50€ por escolar.
El importe se abonará en la c/c de Caja Laboral número: 3035 0059 82 0590059987.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de **Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

PROGRAMA:

9:00 horas: Cita con personal técnico. Se explicará el desarrollo de la actividad y se repartirá el material.

9:20 h. Aproximación a la cueva.

9:45 h. Entrada a la cavidad. La salida de la cavidad se hará en función de las necesidades del grupo.



MENDI IBILALDIAK (inklusiboa) SENDERISMO (inclusiva)



Nork har dezake parte?

Jarduerak ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 1. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleentzat dira. Ikastetxeak nahi beste txandatarako izena eman dezake, beti ere, gutxienez 12 eta gehienez 50 ikasleaz osaturik badaude.

Ibilbide bakoitzaren luzera partaideen adinera egokitu beharko da, beraz mendibide jakin bat hautatzerakoan kontuan hartu beharko da hori.

Urritasuna duten ikasleek ere parte hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakinaraziko da.

Gipuzkoako Mendizale Federazioak **Joelette** bat dauka (senderismoa praktikatzeko disenatutako gurpil-aulkia) eta **norabidezko barra** bat (ikus-urritasuna daukaten ikasleentzako senderismoa praktikatzeko disenatutako barra). Gainera jardueraren garapenerako araberak teknikari espezializatuen laguntza egongo da.

Egunak:

2020ko urtarrilaren 13tik maiatzaren 29ra.

Ordutegia:

Jarduera egun osoa izango da eta bazkaria bertan egingo da. Irteera goizeko 10:00etan izango da eta ikastetxean eskolak amaitu ohi diren ordurako itzultzeko ahalegina egingo da.

Lekuak:

Gipuzkoako mendibideak (ikus eranskina). Hasiera batean eta joan-etorriak egin beharrik ez izateko, interesgarria ikastetxetik gertuen dauden bideak aukeratzea da.

Hala ere, eskaintza zabala da eta, ikas-tetxeak hala nahi izanez gero, eskaintzen diren artean nahi duena aukera dezake.

Irakasleak:

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Federaziokoak

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 50 escolares.

La longitud de cada recorrido deberá de ser adecuada a la edad de cualquier participante, por lo que habrá que tener presente este aspecto a la hora de elegir un determinado sendero.

El alumnado con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

La Federación Guipuzcoana de Montaña dispone de una **Joelette** (silla de ruedas diseñada para la práctica del senderismo) y una **barra direccional** (barra diseñada para la práctica del senderismo para escolares con deficiencia visual), además de personal técnico especializado para el desarrollo de la actividad.

Fechas:

Desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2020.

Horario:

La actividad será de todo el día, realizándose la comida durante la misma. La actividad comenzará a las 10:00 horas, procurándose estar de vuelta por la tarde a la hora habitual del centro de finalización de las clases.

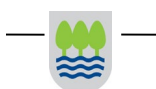
Lugares:

Senderos de Gipuzkoa (ver anexo). En principio y con el fin de evitar desplazamientos, lo más interesante es optar por el/los sendero/s más cercano/s al centro escolar.

Sin embargo la oferta es amplia y, si el centro lo desea, puede optar por cualquier otra opción entre las que se ofrecen.

Profesorado:

El Profesorado será aportado por la Federación



izango dira.

Hala ere, ikastetxe bakoitzak nahitaez arduradun bat edo gehiago (taldearen arabera) izendatu beharko ditu, talde barruko ordenaz ardura daitezen eta irakasleei jardueraren alderdi ez teknikoetan lagun diezaieten.

Norberaren materiala:

- Motxila txikia
- Litro bateko ur kantinplora gutxienez.
- Txanoa (berogarria edo eguzkitarakoa)
- Kangurua edo zira
- Arropa eroso eta eguraldiaren arabera
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Linterna (ibilaldiaren arabera)
- Eguzkitako krema 50+
- Eguneko janaria

Prezioa:

5€ partaideko.

Zenbateko hori ondorengo kontu korrontean ordaindu beharko da:

KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa "Sender" gehi "Ikastetxearen izena" jarri beharko da. Esaterako "Sender-La Salle"

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatuko dira (**943.461.440**)

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Erreserba egiterakoan ikastetxeek matrikula zenbatekoaren %10 ordaindu beharko dute aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean. Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.

Bankuko ordainagiriaren kopia aurkeztu beharko da.

Guipuzcoana de Montaña.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente, uno o más responsables (dependiendo del grupo) que colaborará/n con el personal instructor en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Material personal:

- Mochila pequeña
- Cantimplora con 1 litro mínimo de agua
- Gorro (de abrigo o para el sol)
- Canguro o chubasquero
- Ropa cómoda y de abrigo, según el tiempo.
- Botas ligeras, tipo trekking.
- Linterna (dependiendo del sendero)
- Crema solar 50+
- Comida para la jornada

Precio:

5€ por participante.

El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente:

KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.

Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura "Sender" seguida del "nombre del centro". Por ejemplo: "Sender-La Salle".

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de **Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva, y el resto durante la semana siguiente a la actividad. El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

Una copia del abonaré bancario será entregada.



Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

EGITARAU:**Helburu nagusia:**

Gipuzkoako ikasleei mendiko ibilaldien bidez gertuen dituzten landa edo natura ingurune alderdirik adierazgarrienak ezagutzeko aukera ematea, interesa duten balioez jabetuz, hala nola: paisajea, landareak, arkeologia, geologia, etab.

Planteamendua:

Gipuzkoan balizatuta dauden mendibideak eskaini dira bakoitzak dituen alderdi interesgarriak adieraziz, hartara ikaste-txeek aukera zabala izango dute mendibideak kirola egiteko asmo hutsez nahiz ikasgelan landutako zenbait gaien landa lana egin ahal izateko aprobetxatzeko. Hain zuzen ere alderdi horretatik bereziki interesgarria da ikastetxetik gertuen dauden mendibideak ezagutzeko aukera izatea.

Edukiak:

1. Zer da mendibideak egitea? Norentzat da?
2. Mendibide motak. Erabiltzen diren markak, zutikako seinaleak.
3. Ibilbide bakoitzeko alderdi interesgarriak: paisaia, landareak, arkeologia, geologia, etab
4. Bideen historia, bide motak, etab.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

Eranskina: Gipuzkoako mendibideak.

Gipuzkoako mendiko ibilaldiak egiteko aukera zabala da. Oraingoa lehenengo esperientzia denez, ez dira dauden aukera guztiak eskainiko. Hala ere, ibilaldi horietan parte hartu nahi duen ikastetxeren bati eskaintako aukerak interesatzen ez bazaizkio, beste aukera batzuk aztertu ahal izango dira.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

PROGRAMA:**Objetivo general:**

Ofertar a escolares de Gipuzkoa la posibilidad de conocer a través del senderismo aspectos significativos de su entorno rural o natural más cercano, descubriendo los valores de interés tales como paisaje, vegetación, arqueología, geología, etc.

Planteamiento:

Se pretende ofertar los senderos balizados en la provincia indicando en cada uno de ellos qué aspectos son de interés, con el fin de que los centros puedan tener una amplia oferta y posibilitarles un abanico de opciones que vaya desde la simple actividad física hasta aprovechar un sendero como trabajo de campo de temas tratados en el aula. Precisamente en este sentido resulta especialmente interesante la posibilidad de conocer los senderos más cercanos al centro escolar.

Contendio:

1. ¿Qué es el senderismo? ¿A quién va dirigido?
2. Tipos de senderos. Marcas que utiliza. Señalizaciones verticales.
3. Aspectos de interés en cada recorrido: paisaje, vegetación, arqueología, geología, etc.
4. Historia de los caminos, tipo de caminos, etc.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

Anexo: Senderos de Gipuzkoa.

Las opciones de senderismo en Gipuzkoa son amplias. Como primera experiencia a realizar no se van a plantear todas las opciones existentes. No obstante, si hubiera centros interesados en el senderismo a los que no les interesase ninguna de las ofertas presentadas, se podrían estudiar otras opciones de recorridos de la provincia.



MENDI IBILALDI EGOKITUAK SENDERISMO ADAPTADO



Nork har dezake parte?

Urritasunen bat duten ikasleei bidreatutako jarduera. Taldeek 6 eta 12 lagun bitartekoak izan beharko dute.

Egunak:

2020ko martxoaren 22an eta maiatzaren 16an.
Goizeko 9:30etik arratsaldeko 16:00ra

Tokia:

Peñas de Aia Parke Naturala. Elkartzeko tokia aurrerago zehaztuko da.

Materialak eta irakasleak:

Gipuzkoako Mendi Federazioko-2 irakasle izango dira. Nolanahi ere, ikastetxeak arduradun batzuk izendatuko ditu, jardueraren alderdi ez teknikoetan lagundu dezaten.

Gurasoak ere jardueran **parte hartzera gonbidatuta** daude.

Norberaren materiala: Mendirako egokiak diren jantzi erosoak, kirol jantzien tankerakoak, euritakoa, trekking botak edo mendirako egokiak diren oinetako erosoak, bizkar-zorro txikia, urontzia.

Prezioa:

5€ ikasleko. Zenbateko hori ondorengo kontu korrentean ordaindu beharko da:
KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.
Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa "Sender" gehi "Ikastetxearen izena jarri beharko da. Esaterako" Sender-La Salle.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik lekuri ote dagoen **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar da (943.461.440).

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares con discapacidad. Los grupos constarán de un máximo de 12 y mínimo 6 escolares.

Fechas:

El 22 de marzo y 16 de mayo de 2020
Desde las 9:30 horas hasta las 16:00 horas.

Lugar:

Parque Natural de Peñas de Aia. El lugar de encuentro se concretará más adelante.

Material y profesorado::

El profesorado estará compuesto de 2 -técnicos de la F.G.M. No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente varias personas, que colaborarán con el personal técnico de la Federación en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Los padres y madres de los y las participantes están **invitados a participar** en la actividad.

Material personal: Ropa cómoda tipo deportiva adecuada para el monte, chubasquero, botas de trekking o calzado cómodo, adecuado para el monte, mochila pequeña, cantimplora.

Precio:

5€ por escolar. El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente:
KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424. Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura "Sender" seguida del "nombre del centro". Por ejemplo: "Sender-La Salle"

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de **Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

*Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña** (943.461.440) la disponibilidad de plazas.*



Ikastaro horietan parte hartu nahi duten ikastetxeek Gipuzkoako Mendizale Federazioari argibide hauek eman behar dizkiete: parte hartzaile kopurua, adina, urritasun mota eta maila, ikastetxea, eta arduradun baten izena eta telefonoa.

Ikastetxe desberdinetako neska-mutilek eman dezakete izena bakarka.

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Matrikularen barruan daude: Jarduerak eta monitoreak.

Matrikularen barruan ez daude: Donostiaraino bidaia, hamaiketako, eta hamaiketako, parte hartzaile bakoitzaren kontura izango baitira.

EGITARAUA

Helburu orokorra:

Urritasunen bat duten ikasleei autokonfiantza areagotzen laguntzea, haientzat egokituta ez dagoen inguru batetik ibiltzeko esperientzia biziaraziz, eta zentzumen guztien bidez izadia sentitzen eta hautematen lagunduz.

Edukiak eta jarduerak:

1. Parte hartzaileak eta monitoreak aurkeztea eta ibilbidea azaltzea.
2. Ibilbidean barrena geldialdi didaktikoak egingo dira, leku interesgarri bakoitzean inguruak bidaltzen dizkigun sentazioak antzemateko:
 - ✓ Inguru horretan ugarien dagoen harriaren ukia sentitzea: kareharriarena.
 - ✓ Ibilbidean barrena dauden zuhaitzak eta landareak ukitzea eta usaintzea: pago eta gorosti azalak eta hostoak, pinu azala eta orratz formako hostoak, eta abar.
 - ✓ Inguruan dabilzan animaliarik hurbil-errazenak laztantzea: ardiak, pottokak...
 - ✓ Errekaren murmurioa eta txorien txio-txioak aditzea.
3. Jarduera ebaluatzea: hizketaldi bat monitoreen eta partaideen artean.

Los centros escolares interesados deberán facilitar a la Federación Guipuzcoana de Montaña los siguientes datos: Nombre de participantes, edad, grado y tipo de discapacidad, centro escolar, nombre y teléfono de responsable.

También se podrá realizar la inscripción individual por parte de escolares de diferentes centros.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

La matrícula incluye: Actividades y profesorado.

La matrícula NO incluye: Viaje hasta Donostia, almuerzo y comida que serán por cuenta de cada participante.

PROGRAMA:

Objetivo general:

Ayudar a escolares con alguna deficiencia a aumentar su autoconfianza, haciéndoles vivir la experiencia de desplazarse por un entorno no acondicionado expresamente a sus necesidades, ayudándoles a sentir y percibir la naturaleza con todos los sentidos.

Contenidos y actividades:

1. Presentación de participantes y profesorado y descripción del recorrido.
2. A lo largo del recorrido se realizarán paradas didácticas, para percibir las sensaciones que nos pueda transmitir el entorno en cada punto de interés:
 - ✓ Palpar la textura de la piedra más abundante en la zona: la caliza.
 - ✓ Palpar y oler los árboles y plantas del recorrido: corteza y hojas de aya y acebo, corteza y agujas de pino, etc.
 - ✓ Acariciar los animales más accesibles de la zona: ovejas, pottokas.
 - ✓ Oír el murmullo del arroyo y el canto de los pájaros.
3. Evaluación de la actividad: charla entre profesorado y participantes.



GOIERRI				UROLA		
Kodea	Izendapena	Km		Kodea	Izendapena	Km
PR-Gi 1	Arama	6,80		PR-Gi 84	Aia	9,26
PR-Gi 55	Beasain	11,00		PR-Gi 141	Iraurgi	7,4
PR-Gi 163	Ezkio-Itsaso	14,30		PR-Gi 139	Iraurgi	8,35
SL -Gi 32	Ezkio-Itsaso	6,40		PR-Gi 147	Iraurgi	8,5
SL-Gi 31	Ezkio-Itsaso	7,60		PR-Gi 145	Iraurgi	10,05
SL-Gi 15	Gaintza	1,90		PR-Gi 144	Iraurgi	7,1
PR-Gi 54	Itsasondo	9,80		PR-Gi 137	Iraurgi	13,43
PR-Gi 3	Lazkao	9,00		PR-Gi 138	Iraurgi	12,78
PR-Gi 72	Legorreta	6,40		PR-Gi 140	Iraurgi	8,3
PR-Gi 60	Mutiloa	8,10		PR-Gi 142	Iraurgi	4,96
SL-Gi 1	Mutiloa	5,20		PR-Gi 143	Iraurgi	13,7
PR-Gi 59	Segura	9,50		PR-Gi 158	Orio	7,23
PR-Gi 135	Zegama	12,50		PR-Gi 159	Orio	5,33
PR-Gi 136	Zegama	8,90		PR-Gi 40	Zestoa	5,8
PR -Gi 26	Zerain	6,70		PR-Gi 41	Zestoa	9,2
SL-Gi 34	Zerain	1,60				
SL-Gi 35	Zerain	3,10				
SL-Gi 36	Zerain	7,00				

TOLOSA				DEBABARRENA		
Kodea	Izendapena	Km		Kodea	Izendapena	Km
PR-Gi 119	Aduna	6,30		PR-Gi 44	Deba	22,00
PR-Gi 81	Albiztur	9,50		PR-Gi 46	Deba	19,50
SL-Gi 13	Albiztur	5,50		PR-Gi 108	Eibar	8,10
PR-Gi 113	Altzo	11,60		PR-Gi 122	Elgoibar	10,30
SL-Gi 12	Asteasu	4,00		PR-Gi 156	Elgoibar	7,50
PR-Gi 76	Asteasu	8,50		PR-Gi 157	Elgoibar	36,00
SL-Gi 5	Baliarrain	3,40		PR-Gi 42	Mendaro	6,40
PR-Gi 111	Berastegi	11,50		PR-Gi 43	Mendaro	8,30
PR-Gi 118	Billabona	15,30		PR-Gi 109	Soraluze	9,40
PR-Gi 120	Billabona	8,50				
PR-Gi 115	Ibarra	10,60				
PR-Gi 127	Irura	7,50				
PR-Gi 155	irura	5,40				
PR-Gi 77	Larraul	10,80				
PR-Gi 116	Larraul	7,20				
PR-Gi 112	Tolosa (Bedaio)	7,70				
PR-Gi 74	Tolosa	11,00				
PR Gi 114	Tolosa	11,20				
SL-Gi 25	Zizurkil	3,43				
SL-Gi 26	Zizurkil	2,64				
SL-Gi 27	Zizurkil	4,02				
PR-Gi 117	Zizurkil	12,50				



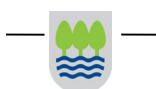
DEBAGOIENA			OARSOALDEA		
Kodea	Izendapena	Km	Kodea	Izendapena	Km
PR-Gi 98	Antzuola	9,00	SL-Gi 3	Errenteria	8
PR-Gi 101	Antzuola	7,00	SL-Gi 4	Errenteria	4,5
PR-Gi 92	Aretxabaleta	8,20	SL- GI 35	Donostia	9,2
PR-Gi 97	Aretxabaleta	6,00			
SL-Gi 37	Aretxabaleta	10,40			
PR-Gi 91	Arrasate	8,00			
PR-Gi 96	Arrasate	6,40			
SL-Gi 38	Bergara	9,10			
PR-Gi 94	Bergara	16,00			
SL-Gi 39	Elgeta	6,20			
PR-Gi 95	Elgeta				
PR-Gi 99	Eskoriatza	8,60			
PR-Gi 37	Gatzaga	8,00			
PR-Gi 38	Gatzaga	9,20			
PR-Gi 106	Debagoiena	16,00			
PR-Gi 107	Oñati	6,50			
SL-Gi 10	Oñati	8,50			

Parke Naturaletako bidezidor sarea					
AIAKO HARRIA			AITZGORRI		
Kodea	Izendapena	Km	Kodea	Izendapena	Km
PR-Gi 1001	Ugaldetxoko basoak	10,50	PR-Gi 3001	Aitzorrotz inguruak	14,80
PR-Gi 1002	Igoringo trikuharriak	8,40	PR-Gi 3002	Kurutzebarriko itzulua	18,90
PR-Gi 1003	Urdabururi itzulua	11,00	PR-Gi 3003	Uraren bidea	8,40
PR-Gi 1004	Aldurari itzulua	12,50	PR-Gi 3004	Kontrabandisten bideak	13,20
PR-Gi 1005	Errenteriatik Aiako Harrira	7,40	PR-Gi 3005	Ezkutuko bidea	7,20
PR-Gi 1006	Aiako Harriko bihotza	14,50	PR-Gi 3006	Urbiako xenda	11,40
PR-Gi 1007	Artikutzako trenbide zaharra	14,00	PR-Gi 3007	Aizkorbeke urak jarraituz	14,30
PR-Gi 1008	Tornola erreka iturburua	9,00	PR-Gi 3008	Aizkorbeke burdinaren bidea	18,60
PR-Gi 1009	Arditurriko meategiak	7,70	PR-Gi 3009	Aizkorriko ataria	19,00
PR-Gi 1010	Aiako Harriko tontorrei bira	10,90	PR-Gi 3010	Partzoneriako basoak	20,20
PR-Gi 1011	Aiako Harritik Oartzunera	9,80	SL-Gi 3001	Larrez larre	6,90
PR-Gi 1012	Meazuriko bira	10,90	SL-Gi 3003	Sandratiko balkoia	4,00
SL-Gi 1001	Hernanitik Aiako Harrira	3,90	SL-Gi 3004	Otsaurteko artzain bideak	4,90
SL-Gi 1002	Sagarraren bidea	4,10			
SL-Gi 1003	Arbasoen aztarnak	8,00			
SL-Gi 1004	Elorrietako kaskoa	4,60			
SL-Gi 1005	Elurzuloen bidea	4,80			
SL-Gi 1006	Aitzondoko ur-jauzia	5,90			



ARALAR			PAGOETA		
Kodea	Izendapena	Km	Kodea	Izendapena	Km
PR-Gi 2001	Nafar bideak	10,60	PR-Gi 4001	Urdaneta-Aia	18,50
PR-Gi 2002	Intxustiko itzulia	13,30	PR-Gi 4002	Pagoetari Itzulia	5,90
PR-Gi 2003	Arkaka - Lareo ibilbidea	13,10	SL-Gi 4001	Faunako Ibilaldia	3,90
PR-Gi 2004	Ausa-Gaztelu ibilbidea	10,80	SL-Gi 4002	Agorregiko Ibilaldia	5,80
PR-Gi 2005	Txindokiko bira	14,90			
PR-Gi 2006	Meatze bidea	5,70			
PR-Gi 2007	Zarateko bira	7,40			
PR-Gi 2008	Malloetako zeharkaldia	13,50			
PR-Gi 2009	Alotza bide	9,30			
PR-Gi 2010	Enirio bidea	5,10			
SL-Gi 2002	Garagartza bidea	5,90			
SL-Gi 2004	Allekupeko baso-bidea	3,30			
SL-Gi 2005	Lareo ibilbidea	6,80			
SL-Gi 2006	Sara ibilbide II	3,80			
SL-Gi 2007	Sara ibilbidea	7,20			
SL-Gi 2008	Amundarainerreka ibilbidea	7,40			
SL-Gi 2009	Osinberde ibilbidea	6,30			
FLYSH					
Kodea	Izendapena	Km			
SL Gi 5001	Algorri	1,50			
PR Gi 5001	Elorriaga	2,00			
PR Gi 5002	Sakoneta	4,70			

Informazio eta argibide gehiago zabaltzeko hurrengo lotunean: <http://www.gmf-fgm.org/senderismoa/>
Para más información y aclaraciones el próximo enlace: <http://www.gmf-fgm.org/senderismo/>



MENDIKO ORIENTAZIOA (inklusiboa) ORIENTACIÓN DE MONTAÑA (inclusiva)



Hiru aukera:

1. aukera: Orientazioa eskolan
2. aukera: Orientazioa mendian.
3. aukera: Orientazio kirola

Nork har dezake parte?

Jarduerak ikastetxearen bidez izena eman duten Bigarren Hezkuntzako 1.mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleentzat dira. Ikastetxeak nahi beste txandatarako izena eman dezake, beti ere, gutxienez 12 eta gehienez 35 ikaslez osaturik badaude.

Zein aukeratzin duten kontuan hartuta, parte hartzaileek baldintza hauek bete behar dituzte:

1. aukera:

-DBHko 2.mailatik gorako ikasleak.

Urritasuna duen ikasleek ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da eduki teorikoak denen gaitasunetarako egokia den baloratzeko.

2. aukera:

-DBHko 3. eta 4. mailetako, Batxilergokoak edo Lanbide Heziketako ikasleak izanik eta 1. aukerako ikastaroa egin dutenek bakarrik parte har dezakete.

-Jarduerak ezaugarri bereziak dituenek, gerta liteke aukera hau gomendagarria ez izatea urritasunen bat duten ikasleentzat, honen maila eta motaren arabera.

3. aukera:

-DBHko 2.mailatik gorako ikasleak.

Jarduerak ezaugarri bereziak dituenek, gerta liteke aukera hau gomendagarria ez izatea urritasunen bat duten ikasleentzat, honen maila eta motaren arabera.

Egunak:

2020ko urtarrilaren 13tik maiatzaren 29ra.

3 opciones:

Opción 1: Orientación en la escuela

Opción 2: Orientación en la montaña.

Opción 3: Orientación deportiva

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Secundaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 35 escolares.

Dependiendo de la opción elegida, el alumnado deberá reunir las siguientes condiciones:

Opción 1:

-Escolares de 2º de E.S.O. en adelante.

Si en la clase de los participantes hay algún/a alumno/a con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad para valorar la adecuación de la actividad para las características particulares del alumnado.

Opción 2:

-Podrán participar solamente escolares de 3º y 4º de ESO, Bachiller y FP que hayan realizado el cursillo de la opción 1.

-Debido a las características especiales de la actividad, esta opción podría no ser aconsejable para escolares con discapacidad, dependiendo del grado y tipo de la misma.

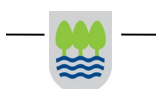
Opción 3:

-Escolares de 2º de E.S.O. en adelante.

-Debido a las características especiales de la actividad, esta opción podría no ser aconsejable para escolares con discapacidad, dependiendo del grado y tipo de la misma.

Fechas:

Desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2020.



Ordutegia:

1. aukera:

Ikastaroa egun erdikoa edo egun osokoa izango da ikastetxearen ordutegia eta aukeren arabera, egun osokoa izanda bazkaritarako etena eginez (ikastetxean bertan edo bakoitza bere etxean), arratsaldean berriro ekingo zaio jarduerari.

Goizez: 10etatik bazkalordurarte.

Arratsaldez: Ikastetxeko eskolordutan.

2. aukera:

Jarduera egun osokoa izango da eta bazkaria bertan egingo da.

09:00etan hasi eta 17:00etan, gutxi gora behera, bukatuko da.

3. aukera:

Jarduera egun erdikoa izango da.

Lekuak:

1. aukera:

Ikastetxean bertan eta inguruetan.

2. aukera:

Ikastetxeak aukeratuta, Gipuzkoako geografian banatutako lau alderdi hauetako batean egin daiteke jarduerak:

- Udalaiz mendia, Arrasaten.
Harrera Udaletxeko plazan.
- Adarra mendia, Urnietan.
Harrera RENFEko geltokian.
- Izarraitz mendia, Azpeitian.
Harrera Udaletxeko plazan.
- Uzturre mendia, Tolosan.
Harrera RENFEko geltokian.

Materiala eta irakasleak:

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Fede-raziokoak izango dira eta erabiliko den material tekniko guztia ere (mapak, iparorratzak, etab.) berak jarriko du. Ikas-le bakoitzak gutxieneko materiala eramane beharko du (ondoren zehaztuko da).

Hala ere, talde bakoitzeko nahitaez irakasle bat egongo da mendi federazioko irakasleei laguntzeko eta talde barruko ordenaz eta jardueraren alderdi ez teknikoez arduratuko da.

3. aukera:

Ikastetxeak aukeratuta, eskola orientazioko tx-o-ko batean egin daiteke.

- Kristina Enea, Donostia.
- Santa Barbara, Arrasaten.

Horario:

Opción 1:

El cursillo será de medio día o de día entero, depende del horario y las posibilidades del centro, en caso de ser de día entero, parando a comer, bien en el centro o bien cada alumno en su casa y se continuara por la tarde.

Mañana: de 10 h. hasta la hora de comer.

Tarde: horario lectivo del centro.

Opción 2:

La actividad será durante todo el día, realizándose la comida durante la misma.

La hora de comienzo será las 9:00 horas, finalizando hacia las 17:00 aproximadamente.

Opción 3:

La actividad será de medio día.

Lugar:

Opción 1:

En el propio centro escolar y sus alrededores.

Opción 2:

La actividad se podrá realizar, a elección del centro, en una de estas cuatro zonas repartidas por la geografía de Gipuzkoa:

- Monte Udalaiz, en Arrasate.
Recepción en la plaza del ayuntamiento.
- Monte Adarra, en Urnieta.
Recepción en el apeadero de RENFE.
- Monte Izarraitz, en Azpeitia.
Recepción en la plaza del ayuntamiento.
- Monte Uzturre, en Tolosa.
Recepción en el apeadero de RENFE.

Material y profesorado:

Todo el material técnico (mapas, brújulas, etc.) así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuz-coana de Montaña. Hay un material personal mínimo que deberá aportar cada escolar (se detalla seguidamente).

No obstante, el profesorado de la federación deberá contar obligatoriamente con la colaboración del profesorado de la clase, quien se responsabilizará del orden interno del grupo o de otros aspectos no técnicos de la actividad.

Opción 3:

A elección del centro, se podrá realizar en cualquier tx-o-ko de orientación escolar.

- Kristina Enea, Donostia.
- Santa Barbara, Arrasate.



- Ulia, Donostia.
- Txaltxa-Zelai, Eibarren.
- Markesane, Lezon.
- Ibargain, Oiartzunen.
- San Martin, Oñatin.
- Oiangu, Ordizian.
- Alondegia, Zumaian.

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Fede-raziokoak izango dira eta erabiliko den material tekniko guztia ere (mapak, iparrorratzak, etab.) berak jarriko ditu. Ikasle bakoitzak gutxieneko materiala eraman beharko du (ondoren zehaztuko da).

Hala ere, talde bakoitzeko nahitaez irakasle bat egongo da mendi federazioko irakasleei laguntzeko eta talde barruko ordenaz eta jardueraren alderdi ez teknikoez arduratuko da.

Norberaren materiala:

1. aukera:

- Motxila txikia.
- Urez betetako kantinplora.
- Hotzaren kontrako arropa.
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Arkatza, erregela eta borragoma.

2. aukera:

1. aukerarako behar den materialaz gain, hauek ere beharko dira:

- Plastikozko paper-zorroa
- Kanguroa edo zira
- Egun osorako janaria

3. aukera:

1. aukerarako behar den materialaz gain, hauek ere beharko dira:

- Naturan ibiltzeko jantzi egokia.
- Plastikozko paper-zorroa.

Prezioa:

5€ partaideko. Zenbateko hori ondorengo kontu korrontean ordaindu beharko da: KUTXABANK, 2095.5009.75.1061247424.

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa “orient” gehi “Ikastetxearen izena” jarri beharko da. Esaterako “orient-La Salle”

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-**

- Ulia, Donostia.
- Txaltxa-Zelai, Eibar.
- Markesane, Lezo.
- Ibargain, Oiartzun.
- San Martin, Oñati.
- Oiangu, Ordizia.
- Alondegia, Zumaia.

Todo el material técnico (mapas, brújulas, etc.) así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuz-coana de Montaña. Hay un material personal mínimo que deberá aportar cada escolar (se detalla seguidamente).

No obstante, el profesorado de la federación deberá contar obligatoriamente con la colaboración del profesorado de la clase, quien se responsabilizará del orden interno del grupo o de otros aspectos no técnicos de la actividad.

Material personal:

Opción 1:

- Mochila pequeña.
- Cantimplora con agua.
- Ropa de abrigo.
- Botas pequeñas, tipo trekking
- Lápiz, regla y goma de borrar.

Opción 2:

Además del material necesario para la opción 1, hará falta:

- Portafolios de plástico
- Canguro o chubasquero
- Comida para la jornada

Opción 3:

Además del material necesario para la opción 1, hará falta:

- Ropa adecuada para andar en la naturaleza.
- Portafolios de plástico.

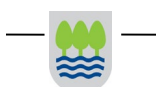
Precio:

5€ por participante. El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente: KUTXABANK, 2095.5009.75.1061247424

Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura “orient” seguida del “nombre del centro”. Por ejemplo: “orient-La Salle”.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado



emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Izena ematerakoan %10 ordaindu beharko dute ikastetxeek, aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean. Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan. Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

EGITARAUA:

1. aukera:

Helburu nagusia:

Ikastetxeko instalazioez eta bere inguruez baliatuz ikasleei orientazioarako funtsezko tresnak erabiltzen erakustea, hala nola, mapa eta iparrorratza.

Edukiak eta jarduerak:

Oinarritzko eduki teorikoak iratsi arren, jarduera gehienak oso praktikoa eta dinamikoak dira.

Goizez: 1., 2. eta 3. puntuak.

Arratsalde: 4. puntua.

1. Teoria: Ulertu eta ikastea:

- Mapa: eskalak, maila kurbak, zeinu konbentzionalak, etab.
- Iparrorratza: funtzioak, norabideak, etab.

2. Teoria eta praktika: orientazioko ariketa errazak, gero egin beharreko ibilbidean erabiliko diren norabideen kalkulua.

3. Praktika: baliztatutako ibilbide bat egitea, aurrez markatutako puntu jakin batzuetatik pasatuz.

dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.**

Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440) las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad. El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

PROGRAMA:

Opción 1:

Objetivo general:

Aprovechando las instalaciones del centro y sus alrededores, iniciar a escolares en la práctica de los instrumentos fundamentales de la orientación: el mapa y la brújula.

Contenidos y actividades:

Aunque se imparten contenidos teóricos básicos, la mayoría de las actividades son eminentemente prácticas y dinámicas.

Por la mañana: puntos 1, 2 y 3.

Por la tarde: punto 4

1. Teoría: Comprensión y aprendizaje.

- Mapa: escalas, curvas de nivel, signos convencionales, etc.
- La brújula: funciones, rumbos, etc.

2. Teoría y práctica: ejercicios simples de orientación, cálculo de rumbos para utilizar en el recorrido posterior.

3. Práctica: recorrido por un circuito balizado, pasando por puntos concretos trazados previamente.



4. Azken praktika: mapa eta iparorratza erabiliz ikastetxetik gertu dauden bidezidor edo mendibideak aurkitzea, mapen irakurketa eta interpretazioan sakontzeko.

2. aukera:

Helburu nagusia:

Iparorratza eta mapa erabiltzen ikastea, eta mendian bertan egiaztatzea zein baliagarria den ondo orientatzea.

Edukiak eta jarduerak:

1. Maparen azterketa xehea: eskalak, sestra kurbak, ohiko zeinuak, bidea, bide zidorrak, etab.

2. Altimetroa erabiltzea altitudea jakiteko.

3. Aukeratutako alderdian barrena ibiltzean zenbait ariketa praktiko egingo dira: mapa paisajearekin identifikatzea, mapan kokatzea, ibilbideak aukeratzea, distantziak neurtzea, norabideak markatu eta jarraitzea, etab.

3. aukera:

Helburu nagusia:

Herriko parke edo naturgune batean orientazio kiroleko funtsezko kontzeptuak erakustea, orientazio jolas ezberdinen bitartez.

Edukiak eta jarduerak:

1. Orientazio kiroleko maparen azterketa xehea: eskalak, ohiko kolore eta zeinuak, balizak, joko arauak etab...

2. Orientazio ibilbide gidatuak eta jolasak.

3. Orientazio proba praktikoa. Orientazio ibilbide bat egin beharko dute.

APARTEKO JARDUERAK: ORIENTAZIOKO PROBAK

Ikasleek zaletasun hau partekatu ahal dezaten eta bere trebetasunak beste ikastetxe batzuetako ikasleekin neurtzeko, bi Orientazio Probak antolatuko dira Gipuzkoako Orientazio Taldearen (GOT) bitartez. 3tik 5era osatutako taldeak mapa ezezagunaz eta iparorratzaren laguntzarekin gutxienezko denbora zehatzean baliza ezkutu batzuetatik pasa behar dute.

Lekuak, datak eta izen-ematea:

Gipuzkoako nahi duten ikastetxe guztiek parte hartu ahal izango dute 6-16 urte bitarteko ikasleekin. Ikasturtea hasieran informatuko da.

4. Práctica final: localización, mediante el mapa y la brújula, de senderos o caminos de montaña cercanos al centro, para profundizar en la lectura e interpretación del mapa.

Opción 2:

Objetivo general:

Aprender a utilizar la brújula y el mapa, comprobando sobre el terreno la eficacia de una buena orientación.

Contenidos y actividades:

1. Estudio detallado del mapa: escalas, curvas de nivel, signos convencionales, caminos, senderos, etc.

2. Utilización del altímetro para determinar la altitud.

3. Durante el recorrido por la zona elegida, se realizarán diversos ejercicios prácticos: identificación del mapa con el paisaje, situarse en el mapa, elegir itinerarios, medir distancias, marcar y seguir rumbos, etc.

Opción 3:

Objetivo general:

A través de diferentes juegos de orientación, enseñar los conceptos fundamentales de la orientación deportiva en cualquier parque del pueblo o espacio natural.

Contenidos y actividades:

1. Examen detallado del mapa de orientación deportiva: escalas, colores y signos habituales, balizas, reglamento del juego, etc.

2. Juegos y recorridos guiados de orientación.

3. Pruebas prácticas de orientación. Realizar un recorrido de orientación.

OTRAS ACTIVIDADES: PRUEBAS DE ORIENTACION

Con el objetivo de que los escolares puedan compartir esta afición y medir sus habilidades con alumnos de otros centros, se organizarán dos Pruebas de Orientación de la mano de Gipuzkoako Orientazio Taldea (GOT). Consiste en que los participantes agrupados, en patrullas de 3 a 5 escolares, y con la ayuda de un mapa desconocido y la brújula deben pasar por varias balizas secretas en un tiempo mínimo concreto.

Lugares, fecha e inscripción:

Podrán participar todos los centros escolares de Gipuzkoa que lo deseen con escolares entre 6-16 años. Se informará a comienzo del curso.



GIPUZKOAKO PARKE NATURALAK (inklusiboa) PARQUES NATURALES DE GIPUZKOA (inclusiva)



Nork har dezake parte?

Jarduerak ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Mailako Irakaskuntzako 1. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleentzat dira. Ikastetxeak nahi beste txandatarako izena eman dezake, beti ere, gutxienez 12 eta gehienez 50 ikasle lehenengo modalitatean eta 35 ikasle bigarren modalitatean osaturik badaude.

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Gipuzkoako Mendizale Federazioak **Joelette** bat dauka (senderismoa praktikatzeko disenatutako gupil-aulkia) eta norabidezko barra bat (ikus-urritasuna daukaten ikasleentzako senderismoa praktikatzeko disenatutako barra). Gainera jardueraren garapenerako arabera teknikari espezializatuen laguntza egongo da.

Egunak:

2020ko urtarrilaren 13tik maiatzaren 29ra.

Ordutegia:

Jarduera egun osoa izango da eta bazkaria bertan egingo da.

9:00ak aldera hasi eta 17:00etan, gutxi gora behera, bukatuko da, ikastetxearen ordutegiaren arabera.

Lekuak:

Aiako Harria, Aralar, Aizkorri, Pagoetako parke naturalak eta Geoparkea-Flysch.

Irakasleak:

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Federaziokoak izango dira.

Hala ere, ikastetxe bakoitzak nahitaez arduradun bat edo gehiago (taldearen arabera) izendatu beharko ditu, talde barruko ordenaz ardura daitezen eta irakasleei jardueraren alderdi ez teknikoetan lagun diezaieten.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 50 escolares en la primera modalidad, y 35 escolares en la segunda modalidad.

El alumnado con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

La Federación Guipuzcoana de Montaña dispone de una **Joelette** (silla de ruedas diseñada para la práctica del senderismo) y una barra direccional (barra diseñada para la práctica del senderismo para escolares con deficiencia visual), además de personal técnico especializado para el desarrollo de la actividad.

Fechas:

Desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2020.

Horarios:

La actividad será de todo el día, realizándose la comida durante la misma

Comenzará sobre a las 9:00 horas, terminando hacia las 17:00 horas aproximadamente, depende del horario del colegio.

Lugares:

Parques Naturales de Aiako Harria, Aralar, Aizkorri, Pagoeta y Geoparque-Flysch.

Profesorado:

El profesorado será aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente, uno o más responsables (dependiendo del grupo) que colaborará/n con el personal técnico de la Federación en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.



Norberaren materiala:

- Motxila txikia
- Litro bateko ur kantinplora gutxienez
- Txanoa (urtaroaren arabera)
- Kangurua edo zira
- Arropa eroso eta eguraldiaren arabera
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Eguneko janaria
- Eguzkitako crema 50+

Prezioa:

5€ partaideko.

Zenbateko hori ondorengo kontu korrontean ordaindu beharko da: KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa “parkea” gehi “Ikastetxearen izena” jarri beharko da. Esaterako “parkea-La Salle”.

Izen-ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiak jaso ahala egingo da. Erreserba egiterakoan ikastetxeek matrikula zenbatekoaren %10 ordaindu beharko dute aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

PROGRAMA:**Helburu orokorra:**

Zeharkaldi modalitatea aprobetxatuz, Gipuzkoako lau parke naturalei buruzko ikuspegi zabala lortzea da helburua; horrez gain, bideetan eta tontorretan zehar ibili bitartean, fauna, flora eta landaredia ezagutzea, eta monumentu megalitikoak, trikuharriak, tumuluak, harrespilak eta abar aurkitzea.

Material personal:

- Mochila txiki
- Cantimplora con 1 litro minimo de agua
- Gorro (de abrigo o para el sol, según época)
- Canguro o chubasquero
- Ropa cómoda y de abrigo, según el tiempo.
- Botas ligeras, tipo trekking.
- Comida para la jornada
- Crema solar 50+

Precio:

5€ por participante.

El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente: KUTXA BANK: 2095.5009.75.1061247424.

Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura “Parkea” seguida del “nombre del centro”. Por ejemplo: “Parkea-La Salle”.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.

Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440) las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada. Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

PROGRAMA:**Objetivo general:**

Aprovechando la modalidad de travesía, obtener una amplia visión sobre estos cuatro parques naturales guipuzcoanos y recorrer sus caminos y cimas, observando su fauna, flora, vegetación, y localizando sus monumentos megalíticos, dólmenes, túmulos, cromlechs, etc...



Jarduerak:

AIKO HARRIKO PARKE NATURALA

1) Elurretxe - Irumugarrieta – Aireko Jauregia – Irusta - Ola (Irun)

• 9:00: LEKUA: Lintzirin hotela (N-1, Irungo norabidea, CARREFOURtik hurbil) edo Manuel Lekuona liburutegia Oiartzunen (autobus geltokia)

Federazioko teknikariak autobusera igo ondoren, Oiartzun-Irun (Gi-3631) errepidetik jarraituko du bidaia, Elurretxe mendixkaraino (499 m).

• Jarduera aurkeztu eta ezaugarrien berri eman.

• Irumugarrietara igo (806 m), pagadiak eta alertzeak zeharkatzen dituen bidezidor batetik. Ibilbidean barrena garai bateko elurtegi bat eta bunker bat ikusiko ditugu. Tontorretik Txingudiko badia, Oarsoaldea, Donostialdea eta Lapurdiko mendiak ikusten dira. Donostialdea. Aiako Harria geologikoki nola eratua dagoen ikusiko dugu bertatik bertara, Euskal Herriko granitozko haitzik zaharrenak, eta han bizi diren hegaztiak.

• Hamaiketakoaren ondoren, Aireko Jauregi alderantz jaitsiko gara (Ingelesaren jauregia), GR 121 eta PR Gi-20 bidezidorretan barrena, ikaztegi eta pago motz artean. Sarjiñola ubidetik gertu Meazuri-Meagorri meatzeetaraino jaitsiko gara, meatze-ahoetatik hurbil.

• 13:30 Leku politean bazkalduko dugu, ubide baten errekatxo baten ondoan, bertako haritzak, lizarrak, gorostiak eta haltzak inguruan ditugula.

• Meazuri-Meagorriko meatzeetatik ateratako mineralak garraiatzeko erabiltzen zuten trenbide zaharretik jarraituko dugu; hainbat tunel zeharkatuko ditugu eta Irustako ur-jauziaren ikuspegi ederraz gozatuko dugu. Gaztainondo eta haritz amerikarren artean jarraituko dugu, Irugurutzetako labeetara heldu arte, non bereizten eta tratatzen duten materiala eta zaborra.

• 16:30 Labeetatik beste trenbide zahar bat hartuko dugu, egun bidegorria dena, Ola sagardotegiko aparkalekuan amaituko da ibilbidea eta han jasoko gaitu autobusak

2) Elurretxe - Irumugarrieta - Unailekuko borda-Arditurriko meategiak – Ursoro (Oiartzun)

• 9:00: LEKUA: Lintzirin hotela (N-1, Irungo norabidea, CARREFURetik hurbil) edo Manuel Lekuona liburutegia Oiartzunen (autobus geltokia)

Federazioko teknikariak autobusera igo ondoren, Oiartzun-Irun (Gi-3631) errepidetik jarraituko du bidaia, Elurretxe mendixkaraino (499 m).

Actividades:

PARQUE NATURAL DE AIKO HARRIA

1) Elurretxe - Irumugarrieta – Aireko Jauregia – Irusta - Ola (Irun)

• 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Hotel Lintzirin (N-1, dirección Irun, cerca de CARREFOUR) o biblioteca Manuel Lekuona en Oiartzun (parada de bus urbano)

Tras subir al autobús el personal técnico de la Federación, continuará el viaje por la carretera Oiartzun-Irun Gi-3631 hasta el collado Elurretxe (499 m).

• Presentación de la actividad y sus características.

• Ascensión a la cima de Irumugarrieta (806 m) por un sendero entre bosques de hayas y alerces. Durante el recorrido tendremos la oportunidad de ver una antigua nevera y un bunker. Desde la cima se contempla una excelente panorámica de la bahía de Txingudi, Oarsoaldea, Donostialdea y de los montes de Lapurdi. Observación in situ de la formación geológica de Aiako Harria, las rocas de granito más antiguas de Euskal Herria, y de las aves que habitan el roquedo.

• Después del almuerzo, descenderemos hacia Aireko Jauregia (castillo de Inglés) por el sendero GR 121 y PR Gi-20 entre carboneras y hayas trasmochas. Cerca de la regata Sarjiñola bajamos hasta los cotos mineros de Meazuri- Meagorri, con bocaminas en las cercanías.

• 13:30 h. Comida en este bonito entorno, al lado de una regata y rodeados de robles autóctonos, fresnos, acebos y alisos.

• Continuaremos por el antiguo trazado ferroviario, usado para el transporte del mineral extraído de los cotos mineros de Meazuri-Meagorri, atravesando distintos túneles y disfrutando de preciosas vistas de la cascada de Irusta. Seguiremos entre bosques de castaños y robles americanos, hasta llegar a los hornos de Irugurutzeta, lugar de tratamiento y separación del material y la escoria.

• 16:30 h. Desde los hornos continuaremos por otro antiguo trazado ferroviario, hoy recuperado como bidegorri, llegando al aparcamiento de la sidrería Ola, final del recorrido donde nos recogerá el autobús.

2) Elurretxe - Irumugarrieta - Unailekuko borda-Arditurriko meategiak – Ursoro (Oiartzun)

• 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Hotel Lintzirin (N-1, dirección a Irun, cerca de CARREFOUR) o biblioteca Manuel Lekuona en Oiartzun (parada de bus urbano)

Tras subir al autobús el personal técnico de la Federación, se continuará el viaje por la carretera Oiartzun-Irun Gi-3631 hasta el collado Elurretxe (499 m).



- Jarduera aurkeztu eta ezaugarrien berri eman.
- Irumugarrietara igo (806 m), pagadiak eta alertzeak zeharkatzen dituen bidezidor batetik. Ibilbidean barrera garai bateko elurtegi bat eta bunker bat ikusiko ditugu. Tontorretik Txingudiko badia, Oarsoaldea, Donostialdea eta Lapurdiko mendiak ikusten dira. Donostialdea. Aiako Harria geologikoki nola eratua dagoen ikusiko dugu bertatik bertara, Euskal Herriko granitozko haitzik zaharrenak, eta han bizi diren hegaztiak.
- Hamaiketakoaren ondoren, bide beretik jaitsiko gara, baina beste bidezidor bat hartuko dugu. GR 121 eta PR Gi-20 ibilbideen markei jarraituko diegu, eta harrien azpitik Katatxuloko kobazulora eramango gaituzte, Oiartzun aldeko pertsonaia mitologikoak (Intxisuak) bizi diren lekura, hain zuzen ere. Bertako haritzen, pagoen eta gorostien artean ibiliko gara.
- 13:00 Bazkaria Unaileku bordan. Toki polita da, artzainen bordaz gainera 30 metro inguruko haritz amerikar bikainak eta hainbat errekatxo daude inguruan.
- Jaisten jarraituko dugu, eta minerala tratatzeko artisau-labeetatik hurbil pasatuko gara. Meategietarako hainbat sarbide ikusiko ditugu; erromatarren garaian hasi ziren meatze hauek ustiatzen, eta hurbildu egingo gara ahoren batera hurbilagotik ikusteko. Bidezidor zabal batetik segituko dugu, Arditurri errekaaren putzuen artean, parkearen interpretazio zentrorra eta meatze esparrura iritsiko gara, non haurrentzako parkea, komunak eta mahaiaik dauden atsedenlekua aurkituko dugun.
- 16:30 h Interpretazio zentroa utzi eta garai batean minerala garraiatzeko erabiltzen zuten Arditurri-Pasaia trenbide zaharra (egun bidegorria) hartuko dugu, Ursoroetako aparkalekuan ibilbideari amaiera emateko; han jasoko gaitu autobusak.

*Irumugarrietara igotzea aukerakoa da bi irteeretan.

ARALARKO PARKE NATURALA

1) Larraitz Beltzulegiko bordak – Txindoki-Muitzeko harriak – Larraitz.

• 09:00etan: HARRERA LEKUA: Alegia, Amezketako bidegurutzean. Monitorea autobusera igo ondoren, Larraitzeraino jarraituko dugu. Autobusean jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.

- Ibilaldiaren hasiera, aisialekutik igaroz.
- Oria iturria. Atsedena
- Beltzulegiko bordak

• Presentación de la actividad a realizar y sus características.

• Ascensión a la cima de Irumugarrieta (806 m) por un sendero entre bosques de hayas y alerces. Durante el recorrido tendremos la oportunidad de ver una antigua nevera y un bunker. Desde la cima se contempla una excelente panorámica de la bahía de Txingudi, Oarsoaldea, Donostialdea y de los montes de Lapurdi. Observación in situ de la formación geológica de Aiako Harria, las rocas de granito más antiguas de Euskal Herria, y de las aves que habitan el roquedo.

• Después del almuerzo, descenderemos por el mismo camino, pero desviándonos por otro sendero. Seguiremos las marcas GR 121 y PR Gi-20 (explicación de las mismas) que nos llevarán por debajo de las peñas hacia la cueva de Katatxulo, lugar donde habitan los personajes mitológicos de la zona de Oiartzun, “Intxisuak”. Caminaremos entre bosques de robles autóctonos, hayas y acebos.

• 13:00 h. Comida en la borda de Unaileku. Bonito lugar donde podremos encontrar una borda de pastores, hermosos ejemplares de roble americano de unos 30 m y varias regatas en las cercanías.

• Continuaremos la bajada pasando cerca de los hornos artesanales para el tratamiento del mineral. Encontraremos gran cantidad de entradas a minas, explotadas desde la época romana, y nos acercaremos a alguna de estas cavidades para observarlas más de cerca. Siguiendo por un sendero amplio, entre pozas de agua de la regata de Arditurri, llegaremos al centro de Interpretación del Parque y Coto Minero, donde encontraremos una zona de esparcimiento con parque infantil, aseos y mesas.

• 16:30 h. Desde el centro de Interpretación continuaremos por la antigua vía férrea de transporte del mineral Arditurri-Pasaia, hoy en día bidegorri, y llegaremos al aparcamiento de Ursoroeta, donde nos recogerá el autobús.

* La subida a la cumbre de Irumugarrieta es opcional en ambas salidas.

PARQUE NATURAL DE ARALAR

1) Larraitz Bordas de Beltzulegi – Txindoki-Peñas de Muite – Larraitz.

• 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Alegia. en el cruce de Amezket. Tras subir el personal técnico de la Federación al autobús, se continuará el viaje hasta Larraitz. En el autobús se presentará la actividad, informando sobre las particularidades de la travesía.

- Inicio del recorrido, pasando por el área de recreo.
- Fuente de Oria Iturria. Descanso.
- Bordas de Beltzulegi.



- Txindokiko kararizko hormetan bizi diren mendiko berezko hegaztien ezagupena.

- Egurralgo lepoa.
- 13:00etan: Txindokiko gailurra. 1.346 m. Atsedena dia eta bazkaria. Goierriko balkoi paregabe honetatik gailurrak eta mazizoak ikus daitezke, hala nola: Gorbea, Anboto, Izarraitz, Ernio, etab.
- Ekialdetik jaistea, Muitzerantz.
- Muitzeko harriak.
- Larraizko zelaia.
- 17:00etan: Larraitz. Autobusa.

2) Larraitz - Auza Gaztelu - Oidui bordak - Jentillarriko trikuharria - Lareo - Lizarrusti. *

- 9:00etan: HARRERA LEKUA: Alegia. GI-2133 Amezketako errepideko bidegurutzean. Monitorea autobusera igo ondoren, bidaiak Larraitzeraino jarraituko du. Autobusean jardura aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.

- Zeharkaldiaren hasiera. Larraitzetik abiatuta, aurrena pinudi bat zeharkatu, eta gero baso eta isatsen artetik artzainen bide batetik jarraituko dugu Errekotako lepora iritsi arte. Zeharkaldi honen hasieran mendibideak egiteko erabiltzen diren seinale ezberdinak ikusiko ditugu, izan ere, PR baten zati batetik baitoa.

- Hamarretakoa. Nahi dutenak Auza Gaztelura igoko dira (904 m). Gailurrean bertan antzina Lazkaoko jauntxoak eduki zuen gotorlekuaren hondakinak ikusi ahal izango ditugu.

- Ibilbidearen jarraipena Oidui kortaraino. Hor, beste hondakin megalitiko batzuen artean, Jentillarri izenaz ezagutzen den trikuharria ikusiko dugu.

- 13:00etan: bazkaria Oidui bordetako baten babespean.

- Bazkalondoa, bidearen jarraipena Lizarrustiko aterpaino. Oidui korta atzean utzita, Aralar pagadietan sartuko gara Baiarraten barrena, eta Lareoko urtegiko ur bareekin topo egingo dugu. Hortik Lizarrustiko aterpaino joateko nahikoa

Hemendik Lizarrustira inguruko zur ustiapenerako erabiltzen zuten trenbideari jarraitzea geratzen zaigu.

- 16:00etan: autobusa eta itzulera.

3) Ataun - Bernoako galtzada - Hirumugarrieta - Lizarrusti. *

- 09:30etan: HARRERA LEKUA: Ataungo Kaxeta etxea, Aiako errepideko bidegurutzean. Monitorea jardura aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.

- Zeharkaldiaren hasiera. Bernoako galtzadan barrena Atlantiko eta Mediterraneoren arteko isurialdeen banaleraino igoko gara.

Erdi Aroko galtzada honek antzinean Ataun eta

- Reconocimiento de las aves características de montaña que habitan las paredes calcáreas del Txindoki.

- Collado de Egurral.

- 13:00 horas: Cumbre de Txindoki. 1.346 m. Descanso y comida. Este incomparable balcón del Goierri permite distinguir cimas y macizos como Gorbea, Amboto, Izarraitz, Ernio, etc.

- Descenso por el Este hacia Muitze.

- Peñas de Muitze.

- Campas de Larraitz.

- 17:00 horas: Larraitz. Autobús.

2) Larraitz - Auza Gaztelu - Bordas de Oidui - Dólmen de Jentillarri - Lareo - Lizarrusti. *

- 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Alegia. en el cruce de la carretera a Amezket, GI-2133. Tras subir el personal técnico de la Federación al autobús, se continuará el viaje hasta Larraitz. En el autobús se presentará la actividad, informando sobre las particularidades de la travesía.

- Comienzo de la travesía. Desde Larraitz atravesando primeramente un pinar y después entre hayas y retamas, continuaremos por un camino pastoril hasta llegar al Collado de Errekota. En el comienzo de esta travesía tendremos la oportunidad de ver diferentes señales de las utilizadas en “senderismo”, ya que discurre por parte de un PR.

- Almuerzo. Quienes lo deseen ascenderán al Auza Gaztelu (904 m). En la misma cima podremos ver los restos de la fortificación que tuvo en la antigüedad el “jauntxo” de Lazkao.

- Continuación del itinerario hasta la majada de Oidui. Aquí podremos ver, entre otros restos megalíticos, el dólmen conocido como Jentillarri.

- 13:00 horas: Comida al abrigo de una de las bordas de Oidui.

- Tras la comida, continuación del camino hacia el refugio de Lizarrusti. Dejando atrás la majada de Oidui, nos adentraremos en los hayedos de Aralar a través de Baiarrate, para encontrarnos con las tranquilas aguas del embalse de Lareo.

Desde aquí hasta el refugio de Lizarrusti no nos queda más que seguir el trazado ferroviario que utilizaban antiguamente en la explotación maderera de la zona.

- 16:00 horas: Autobús y viaje de vuelta.

3) Ataun - Calzada de Berno - Hirumugarrieta - Lizarrusti. *

- 9:30 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Casa Kaxeta de Ataun, en el cruce con la carretera a Aia. El personal técnico de la Federación presentará la actividad, informando sobre las particularidades de la travesía.

- Comienzo de la travesía. A través de la Calzada de Berno ascenderemos hasta la divisoria de aguas entre el Atlántico y el Mediterráneo.

Esta calzada medieval antiguamente unía las



Bakaiku herriak lotzen zituen. Hamaiketakoa bidean hartuko dugu, eta zeharkaldian zehar Gipuzkoako pagadirik handien eta ederrenetako bat gozatuko dugu.

- 13:00etan: bazkaria.

- Isurialdeen banalerroari jarraituta Hirumugarrietako gailurrera igoko gara (961 m) eta ingurumarietan dauden hondakin megalitikoak ikusteko aukera izango dugu. Ondoren jaisten hasiko gara Lizarrustiko aterperaino.

- Aterpean maketa handia ikusiko dugu eta Aralarko Parke Naturalari buruzko diaporamaren emanaldia izango da.

- 16:30etan: autobusa eta itzulera.

(*) 2. eta 3. zeharkaldiak biak batera egin daitezke, eta hala bi eguneko zeharkaldia lortzen da, gaua Lizarrustiko aterpean emanez. 2. modalitatea da.

Kasu horretan, autobusak ikasleak Larraitzen utzi ondoren, motxila handiak eta gaua emateko gauzak (lozakua, nezeserra, etab.) Lizarrustiko aterpera eramango ditu, hartara neska-mutikoei zehar- kaldia pisurik gabe eroso egin dezaten.

Logikoa denez, zeharkaldiaren bigarren eguna alderantziz egingo da, Lizarrustitik Atauna, alegia.

AIZKORRIKO PARKE NATURALA

1) Arantzazu–Urbia–Gorostiarango trikuharriak– Duru–Arantzazu.

- 09:00etan: HARRERA LEKUA: Arantzazuko amaren santutegian. Bertan monitoreek jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dute.

- Arantzazuko Santutegia: zeharkaldia Elorrolako leporantz abiatuko da.

- Urbiako zelaiak. Atsedenaldea eta hamaiketakoa Urbiako ostatuaren ondoan.

- Urbiako inguru ederrak eta Gorostiaran I eta II trikuharriak ikusi ondoren, Biozkornia leporantz doan bidea hartuko dugu. Bertara iritsi aurretik, GR-34 eta GR-120-arekin topo egingo dugu, beraietatik Arantzazurako jeitsierari ekiteko. Berehala Eskista-ko aterpe eta txaboletara helduko gara, bertan bazkalduko dugularik.

- 13:30etan: bazkaria.

- Bazkalondan zeharkaldiaren jarraipena, Arantzazuruntz bideratuta.

- Jeitsiera honetan Arantzazu inguruko ikuspegi eta basoez gain, Duru-ko txabolak bezelako tokiak topatuko ditugu.

- 17:00etan: Arantzazuko Santutegia. Autobusa eta itzulera.

2) Otzaurte–San Adrian tunela–Sancti Spiritu–Zegama.

poblaciones de Ataun y Bakaiku. Almorzaremos por el camino y a lo largo de la travesía disfrutaremos de uno de los mayores y más hermosos hayedos de Gipuzkoa.

- 13:00 horas: Comida.

- Siguiendo la divisoria de aguas, ascenderemos a la cima de Hirumugarrieta (961 m) y podremos visitar los restos megalíticos que se encuentran en los alrededores. Después emprendemos el descenso hacia el refugio de Lizarrusti

- En el refugio, visita de la gran maqueta y proyección del diorama sobre el Parque Natural de Aralar.

- 6:30 horas: Autobús y viaje de vuelta.

(*) Las travesías 2 y 3 ofrecen la posibilidad de combinarlas, logrando una travesía de dos días y pasando la noche en el refugio de Lizarrusti. Es la Modalidad 2.

En este caso, el autobús una vez que deje a los y las escolares en Larraitzen, llevará las mochilas grandes con los enseres de pasar la noche (saco de dormir, neceser, etc.), al Refugio de Lizarrusti, para que los/as chavales/as hagan la travesía cómodamente sin peso.

Lógicamente, la segunda jornada de la travesía se hace en orden inverso, es decir, de Lizarrusti a Ataun.

PARQUE NATURAL DE AIZKORRI

1) Arantzazu–Urbia–Gorostiarango trikuharriak– Duru–Arantzazu.

- 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Santuario de Arantzazu. El personal técnico presentará la actividad, informando de las particularidades de la travesía.

- Santuario de Arantzazu. Comienza la travesía hacia el collado de Elorrola.

- Campas de Urbia. Descanso y almuerzo junto a la fonda de Urbia.

- Tras visitar los alrededores de Urbia y los dólmenes de Gorostiaran I y II, continuaremos por el camino que lleva al collado de Biozkornia. Sin llegar a él, enlazaremos con las GR-34 y GR-120 por las que comenzaremos el descenso hacia Arantzazu, llegando en seguida a las txabolas y refugio de Eskista, donde comeremos.

- 13:30 horas: Comida.

- Tras la comida, continuaremos con la travesía, dirigiéndonos hacia Arantzazu.

- En esta bajada disfrutaremos del encanto de lugares como las txabolas de Duru y los bosques y vistas de los alrededores de Arantzazu.

- 17:00 horas: Santuario de Arantzazu. Autobús y viaje de vuelta.

2) Otzaurte–San Adrian tunela–Sancti Spiritu–Zegama.



- 09:00etan: HARRERA LEKUA: Otzaurteko gaina. Mendi Federazioko monitoreek jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dute.

- Zeharkaldiaren hasera GR-12 eta GR-121 jarraituz egingo dugu. Beunde-ko txabola gainditu ondoren San Adriango aterpetxe abandonatura igoko gara.

- 11:30etan: Hamaiketakoa.

- San Adriango tunelerako bidea egin ostean bertako ermita, kobazuloa eta galtzara famatuak bisitatuko ditugu, berriz ere tunelera itzultzeko.

- 13:30etan: Bazkaria Sancti Spiritu ermitan.

- Hemendik aurrera Zegamarako jeitsierari ekingo diogu, baso eta ingurune ederrak igaroaz, trenaren apeadero ingurura iristeko.

- 17:00etan: Zegamako errepidean autobusa eta itzulera

PAGOETAKO PARKE NATURALA

Eskaintzen diren bi zeharkaldiak aukeratzen den garraio motaren arabera prestatuta daude. Bi aukera daude: lehenengoa garraio publikoa edo lineako autobusa hartuta; bigarrena, berriz, autobus partikularra erabiltuta.

1) Zarautz – Olaa – Lukun -- Orio

- 09:15etan: HARRERA LEKUA: Zarauzko Euskotren geltokia. Monitoreek jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.

- Zeharkaldiaren hasiera. Olaako ibarrean barrena Mendibilera eta Sarrola baserrira iristen da.

- Hamarretakoa.

- Zeharkaldiaren jarraipena Lukungo atsedenekuraino.

- 13:00etan: bazkaria eta atsedena.

- Bazkalondoan, Manterola errekarari jarraituz Orioraino iritsiko gara.

- 17:15etan: tren geltokia eta itzulera.

2) Urdaneta –Lizarrako elurzuloa – Pagoeta – Behor Barrutia - Aia –

- 09:15etan: HARRERA LEKUA: Zarautz hotelaren aurrean. Monitoreak autobusera igo ondoren, bidaiari jarraituko diogu Urdaneta auzategiraino. Autobusean jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.

- Zeharkaldiaren hasiera. Urdanetatik Lizarrako leporantz abiatuko gara. Inguruetan antzinako bi elurzuloren hondakinak daude. Aspaldian elurra gorde eta kontserbatzeko erabiltzen ziren, gero izotz moduan saltzeko.

- 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Puerto de Otzaurte. Los monitores de la Federación presentarán la actividad, informando de las particularidades de la travesía.

- Comenzaremos la travesía siguiendo la GR-12 y la GR-121, por las que llegaremos, tras superar la borda de Beunde, hasta el abandonado refugio de San Adrián.

- 11:30 horas: Almuerzo.

- Partiremos hacia el túnel de San Adrián, donde visitaremos la cueva, la ermita y la famosa calzada, para volver finalmente al túnel.

- 13:30 horas: Comida en la ermita de Sancti Spiritu

- A partir de este momento comenzaremos el descenso hacia Zegama, a través de espectaculares bosques y parajes, para llegar a los alrededores del apeadero.

- 17:00 horas: Autobús en la carretera de Zegama y regreso.

PARQUE NATURAL DE PAGOETA

Las dos travesías que se ofrecen están diseñadas en función del transporte que se vaya a elegir. Hay dos posibilidades: la primera, utilizando transporte público o autobús de línea; la segunda, utilizando autobús particular.

1) Zarautz – Olaa – Lukun –Orio

- 9:15 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Estación de Euskotren de Zarautz. El personal técnico de la Federación presentará la actividad, informando sobre las particularidades de la travesía.

- Comienzo de la travesía. A través del Valle de Olaa se llega a Mendibil y al caserío de Sarrola.

- Almuerzo.

- Continuación de la travesía hasta el área recreativa de Lukun.

- 13:00 horas: Comida y descanso.

- Después de comer, siguiendo el arroyo de Manterola, llegaremos hasta Orio.

- 17:15 horas: Estación del tren y viaje de vuelta.

2) Urdaneta – Elurzulo de Lizarra – Pagoeta – Behor Barrutia – Aia-

- 9:15 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Frente al Hotel Zarautz. Tras subir el personal técnico de la Federación al autobús, se continuará el viaje hasta la barriada de Urdaneta. En el autobús se presentará la actividad, informando sobre las particularidades de la travesía.

- Comienzo de la travesía. Desde Urdaneta nos dirigiremos hacia el Collado de Lizarra. En las cercanías se encuentran los restos de dos antiguas neveras o “elurzuloa”, donde antiguamente se guardaba y conservaba la nieve, para su posterior comercialización en forma de hielo.



- Ondoren Pagoetako Gurutzeraino jarraituko dugu, eta han hamarretakoa egingo dugu.
- Atsedean hartu ondoren Behor Barrutiko pagadiraino joango gara. Pago bikainak ikusi ahal izango ditugu, 150 urtetik gorakoak, eta luzeraz hogeita hamar metrotik gorakoak.

• Pagaditik oso gertu haitz handi bat badago, Haitz Biribila izenekoa, euria eginez gero estalpetzat erabil dezakeguna. Han hagin bikain bat ikus dezakegu, 200 urtekoa baino zaharragoa. Zuhaitz berezizat katalogatuta dago. Bideari jarraitzea Aiaraino.

• 14:30etan: Aiako pilotalekua. Bazkaria eta atsedena.

• 17:00etan: autobusa eta itzulera.

Eranskina: Gipuzkoako parke naturalak:

Gipuzkoako Foru aldundiko turismo gidaren web orritik lortutako informazioa: <http://gipuzkoa.net/turismo/verde/parques.htm>.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

GEOPARKEA-FLYSCH

Helburu orokorra:

Zeharkaldi modalitateaz baliatuz, Gipuzkoako kostan daukagun Flysch geruzen aztarna geologikoa ezagutu. Bertan, itsasoko igaduraren ondorioz ageri dauden gertaerak aztertu eta gure lurraren eraketa prozesuaren kontzientzia hartu. Ibilaldian zehar, bertako fauna eta florari buruzko azalpenak ematen dira, beraiekiko errespetua suzatzeko asmoz. Bereziki, giza jarduerari dagokion bai baserri lana edo plan estrategikoko bereziek izan ditzaketen ondorioz jardungo da, aldaketa klimatikoaren zergatiak eta ondorioak gogoraraziz.

Jarduera:

- Itxaspe (Itziar) – Sakoneta – Elorriaga – Algorri (Zumaia). Talai bideen 6. etapa.
- Bi norabidetan egin daiteken ibilbidea da. Ikastetxearekin zehaztuko da itsasaldiak kontutan hartuta.

- Después continuación hasta la Cruz de Pagoeta, donde haremos el almuerzo.

• Tras el descanso iremos hasta el hayedo de Behor Barrutia. Tendremos la oportunidad de observar espléndidos ejemplares de haya de más de 150 años que sobrepasan la treintena de metros de altura.

• Muy cerca del hayedo se encuentra una gran roca llamada Haitz Biribila que puede servir de cobijo en caso de lluvia y donde podremos ver un magnífico ejemplar de tejo de más de 200 años de antigüedad. Está catalogado como “árbol singular”. Continuación del camino hasta Aia.

• 14:30 horas: Frontón de Aia. Comida y descanso.

• 17:00 horas: Autobús y viaje de vuelta.

Anexo: Los Parques naturales de Gipuzkoa.

Información obtenida de la hoja Web de Diputación Foral de Gipuzkoa, Guía Turística:

<http://gipuzkoa.net/turismo/verde/parques.htm>.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

GEOPARQUE-FLYSCH

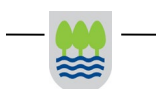
Objetivo general:

Valiéndonos de la modalidad de travesía, conocer los vestigios geológicos de las capas del Flysch que tenemos en la costa de Gipuzkoa. Ahí mismo, analizar los acontecimientos que están palpables a consecuencia de la erosión del mar y tomar conciencia del proceso de formación de nuestra tierra.

A lo largo del recorrido, se darán explicaciones de la fauna y flora local, con la intención de fomentar el respeto sobre ellas. Especialmente, las consecuencias que puedan tener la actividad humana que le corresponde al trabajo de caserío o al plan estratégico, recordando las conclusiones y el porqué del cambio climático.

Actividad:

- Itxaspe (Itziar) – Sakoneta – Elorriaga – Algorri (Zumaia). 6. etapa. del camino de Talai.
- Se puede realizar en dos sentidos el recorrido. Teniendo en cuenta las mareas se concretará con el colegio.





AIZKORRIKO PARKE NATURALA o PARQUE NATURAL DE AIZKORRI

Aizkorriko Parke Naturalak erakargarritasun natural ugari eskaintzen ditu.

Parkearen morfologiak berez, itxura desberdinak eskaintzen ditu:

Erliebe-mendikateak eta tontor borobilduak, sakan sakonak inguru aldapatsuen ondoan, gandorrak, Arantzazukoak eta Jatube-Araotzekoak bezalako arroila ikaragarriak, Urbiakoa bezalako sakonuneak (4 Km. luze eta Km.1 zabal), edo erromatarren galtzadaren bidearen zati bat gordetzen duen San Adriango leize ezaguna.

Bertako landaretza anitza ere lekua beste erakargarrietako bat da. Hariztiekin, pagadiak, erkameztiek eta eraketa handiek, harkaitzetako eta zohikaztegietako landaretzarekin batera ingurune honetako interes botanikoa aberasten dute.

Arrano txikia, sai zuria, aztorea, putrea, belatxinga, mendi-txirriskila, lepahoria, muxarra, basurdea, eta abarrek osatzen dute Aizkorriko fauna babestua.

Naturgune handi honen barnean Arantzazuko Santutegia aurkitzen da. Santutegi hau, erromes gisa bertaratzen den jende ugariaren bilgune izateaz gain Urbiako zelaietara edo Aizkorriko tontorrera joateko abiapuntua da.

Goiko bi leku hauetara, eta San Adriango leizera eta kaltzadara Zegama Otzaurtetik ere abia zaitezke. Bietatik Santiago bidea igarotzen da.

Muchos y variados son los atractivos naturales que ofrece el Parque Natural de Aizkorri.

Ya su propia morfología presenta formaciones muy diversas:

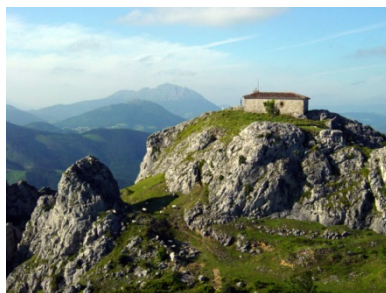
Cordales de relieves y cimas redondeadas, barrancos profundos junto a zonas abruptas, crestas, cañones tan impresionantes como los de Arantzazu y Jatube-Araotz, depresiones como la de Urbia (con una extensión de 4Km. de largo por 1Km. de ancho), o la famosa cueva de San Adrián que conserva parte del trazado de la calzada romana.

Otro atractivo es su variada y bien surtida vegetación. Robledades, hayedos, quejigales y grandes formaciones que, junto a la flora de roquedos y turberas, enriquecen el interés botánico de esta zona.

El águila calzada, el alimoche, el azor, el buitre, la chova, el verderón serrano, la marta, el lirón, el jabalí... son sólo algunos de los ejemplares que forman la protegida fauna del Aizkorri.

Dentro de este magno espacio natural se encuentra el Santuario de la Virgen de Arantzazu, lugar de peregrinación muy concurrido y punto de partida hacia las campas de Urbia o la cima del Aizkorri.

A estos dos puntos puede accederse también desde Zegama-Otzaurte así como a la cueva de San Adrián y su calzada, ambos lugares de paso del camino de Santiago.



ARALARKO PARKE NATURALA o PARQUE NATURAL DE ARALAR

Magikoa eta iradokitzailea, Aralarko Parkean kararrizko mazizoak, ibaiak eta iturburuak aurkituko dira; landare eta fauna ugarikoa; bertako mitoen eta kondairen bidez hango eta hemengo jendea erakartzen du.

Zilueta ederreko Txindoki mendia, Aralarko tontorrik enblematikoa da, eta Gipuzkoako maitatuena eta ederrena.

Artzantzarako eremua izanik, abelgorri-azienda zabalak paisajea aldatu du.

Akaitz-Sastarriko edo izarrustiko pagadiak, edo Itaundieta-Leizadiko artadiak, edo Txindokiren iparraldeko hariztiak bezalako baso zabalek Aralarko parke eder hau betetzen dute.

Kalitate handiko Amundarain ibaiaren ur urduriek eta gardenek, ondoko erreka gora-beheratsuetan aurkitzen den landaretza ugariari ematen diote bizitza. Ur-jauziek eta putzu izoztuek ikuskizun berezia eta bakarra sortzen dute.

Mendizaleak asko joaten diren mendilerroa oiha bidez eta pistaz beterik dago. Tontorretara igotzea paseo soila baino gehiago da.

Gehien erabilitako ibilbideak Amezketatik Larraitetik, Lazkaomenditik, Ataundik edo Zaldibiatik irteten dira. Leku hauetan guztietan, familiarekin turismoa egiteko leku ederrak daude.

Mágico y sugerente, el Parque de Aralar, con sus macizos calizos, sus ríos y manantiales, de rica vegetación y fauna, con sus mitos y leyendas, cautiva con irresistible poder a propios y extraños.

El Txindoki, de elegante silueta, es su cumbre emblemática y el monte más querido y hermoso de Gipuzkoa.

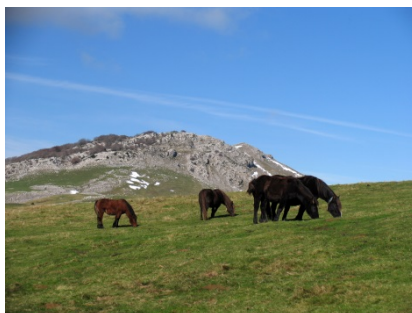
Zona eminentemente pastoril, ha visto transformado su paisaje por la importante cabaña ganadera.

Importantes bosques, como los hayedos de Akaitz-Sastarri o los de Lizarrusti, o como los encinares de Itaundieta-Leizadi o los robledales de la cara norte del Txindoki, pueblan este maravilloso parque de Aralar.

Las nerviosas y transparentes aguas de río Amundarain, de gran calidad dan vida a una copiosa vegetación que se agolpa en sus accidentadas riberas. Los saltos de agua y gélidas pozas crean un espectáculo distinto y único.

La sierra, muy visitada por el personal aficionado a la montaña, está atravesada por caminos y pistas forestales. La ascensión a las cimas requiere cierta práctica montañera.

Amezqueta, Larraitz, Lazkaomendi, Ataun o Zaldibia son puntos desde los que parten las rutas más frecuentadas. En todos ellos existen bellos lugares para el turismo familiar.



◡ AIAKO HARRIKO PARKE NATURALA-AÑARBE ◡ PARQUE NATURAL AIAKO HARRIA-AÑARBE

Interes geologiko handiko mazizo granitiko hau bere edertasun bereziagatik, baso- aberastasunagatik eta, batez ere, animalia-mota asko daudelako nabarmentzen da.

Harrigarria da Aiako Harriko hiru tontorretatik ikusten den paisaje ederra: Urdaburu-Añarbe ingurunea, Landarbasoko leizeak eta Añarbeko urtegia. Endarako eta Urumeako ubideetan atlantikoko izokina; desman piriniarra eta bisoi Europarra sasien artean; putreak, sai zuriak eta mirotz beltzak zerua zeharkatuz; harkaitzetan haitz-enara, mendi-tuntuna eta enara-gorria; basoetan basa-katua eta orkatza; eta beste hainbat babestuta dagoen fauna anitza osatu arte.

Aiako Harriko tontorretara heltzeko zenbait ibilbide daude, batzuek besteak baino zailagoak. Ibilbiderik erabiliena Arrixulegiko mendiskakoa da; bertan, Arritxu-Langianako, Oianlekuko eta Kansoko cromlechak aurkitzen dira

Aiako Harriaren inguruan sakanak osatzen dituzten errekek topatzen ditugu; Aitzondo izenekoak adibidez 100 metro baino gehiagoko desnibela dauka.

Este macizo granítico, de gran interés geológico, destaca por su singular belleza y su riqueza forestal y, sobre todo, por su variada fauna.

Sorprende el espectacular paisaje que se puede admirar desde cualquiera de las tres cimas de Aiako Harria: Urdaburu-Añarbe, las cuevas de Landarbaso y el embalse de Añarbe. El salmón atlántico en las regatas del Ender y del Urumea; el desmán del Pirineo y el visón europeo, entre los matorrales; surcando el cielo el buitre, el alimoche y el aguilucho real; en los roquedos, el avión roquero, el acentor alpino y el roquero rojo; el gato montés y el corzo en los bosques; y así hasta completar una variada y protegida fauna.

Existen itinerarios diversos, algunos bien señalizados, para alcanzar las tres cumbres de las Peñas, no sin alguna dificultad. La ruta más utilizada es la del collado de Arrixulegi, donde se encuentran los cromlechs de Arritxu-Langiana, Oianleku y Kanso.

En el entorno de las Peñas existen arroyos que forman profundos barrancos, como el Aitzondo, con una cascada de más de 100 mts. de desnivel



PAGOETAKO PARKE NATURALA o PARQUE NATURAL DE PAGOETA

Ernioren babesean, Aia eta Zarautz artean, Pagoetako Parke ederra aurkitzen dugu.

Baso zainduz estalitako aldapek eta mendi-mazelek oso paisaje interesgarriak dituzte. Bertako tontorretatik ikuspegi paregabeak daude, bai itsasertzekoak bai eta barrualdeko bailaretakoak ere.

Basoak oso politak dira. Bereziki ikusgarriak suertatzen dira Pagoz eta Haritzez osatutakoak; baso hauek larreekin eta koniferoekin tartekatuz, Parkearen espezie adierazgarrienak osatzen dituzte.

Bertan informazio eta Interpretazio Zentroa dago. Era berean, Iturrran baserrian, larunbatetan, igandeetan eta jaiegunetan 10etatik 14etara irekitzen den Museoa aurkituko dugu. Bertan, Parkean programatutako jardueri buruzko informazioa bildu ahal izango da. Agorregiko errota eta burdinola bisitatzea gomendatzen dugu.

Gomendatutako sarbide bat Iturrrango baserritik egiten dena da, Laurgain auzora igo, eta bertatik, Lizarrako mendiskatik, Pagoetako gurutzera iritsi arte, paseotarako seinalizatutako ibilbideak jarraituz.

Muy interesante es la visita al molino y ferrería de Agorregi. Un acceso recomendado parte del caserío Iturrran, subiendo al barrio de Laurgain, y de allí, por el collado de Lizarra, llegar a la cruz de Pagoeta, siguiendo los recorridos señalizados para paseos.

Al amparo de Ernio, entre Aia y Zarautz, se extiende, majestuoso, el Parque de Pagoeta, referencia natural de gran belleza.

Cuestas y laderas cubiertas de cuidados bosques crean un entorno de gran interés paisajístico. Desde sus cumbres se divisan panorámicas incomparables, tanto del litoral como de valles del interior.

Sus bosques constituyen un atractivo excepcional, especialmente espectacular; hayas y robles, intercalados con pastizales y plantaciones de coníferas, son las especies más representativas del Parque.

Existe un Centro de Información e Interpretación. Asimismo un Museo en el caserío Iturrran, abierto sábados, domingos y festivos de 10 a 14 h. donde se puede obtener información sobre las actividades programadas en el Parque. Muy interesante es la visita al molino y ferrería de Agorregi.

Un acceso recomendado parte del caserío Iturrran, subiendo al barrio de Laurgain, y de allí, por el collado de Lizarra, llegar a la cruz de Pagoeta, siguiendo los recorridos señalizados para paseos

Monumentos megalíticos, como los dólmenes de Otagain, Olarteta, Zaingo, o los túmulos de Murgil o de Arreta, y los yacimientos en cuevas como las de Erratia y Anealda recuerdan la presencia humana en este bello paraje desde hace muchísimo años.



PADELEAN HASTEKO IKASTAROAK (1. MAILA) CURSOS DE INICIACIÓN AL PADEL (NIVEL 1)



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik DBH 2. mailara bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezake, beti ere gutxienez 4 eta gehienez 8 lagunekoa izanez gero.

Egunak:

Ikastaroa 2 orduko 2 saiotan emango da eskola orduz kanpo.

Ikastetxeek Gipuzkoako federazioarekin harremanetan jarriko dira egunak eta ordutegia zehazteko.

Eskaerak jasotzeko epea apirilaren bukaera arte izango da.

Tokia:

Ikastetxea eta Gipuzkoako Federazioaren artean erabakiko da.

Materiala eta irakasleak:

Gipuzkoako Padel Federazioak behar diren materialak jarriko ditu. Ikastetxeak pistaren alokairua ordaindu beharko du. Irakasle arduradunak tituladunak izango dira.

Prezioa:

100 € ikastaro bakoitzeko + pistaren alokairua

Izen- ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako Padel Federazioarekin:

Tlfn: 606837188

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º de Educación Primaria y 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 4 y un máximo de 8 escolares.

Fechas:

El curso se realizará durante 2 sesiones de 2 horas y en horario extraescolar.

Los centros escolares deberán ponerse en contacto con la Federación Guipuzcoana al objeto de concretar fechas y horarios.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará a finales de abril.

Lugar:

A concretar entre el Centro y la Federación Guipuzcoana de Pádel.

Material y profesorado:

La Federación Gipuzkoana de Padel, se hará cargo del material necesario. El coste de alquiler de las pistas será a cargo del centro escolar. El profesorado encargado de los cursos cuenta con la titulación pertinente.

Precio:

100 € por curso + alquiler de pistas

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la Federación Guipuzcoana de Padel:

Tlfn: 606837188



EGITARAUA

- Beroketa espezifikoa
- Elementuak koordinatzea eta kontrolatzea: pala eta pilota.
- Oinarrizko arauak
- Kolpeak ikastea
- Peloteoa ikastea
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

PROGRAMA

- Calentamiento específico
- Coordinación y control de los elementos: pala y pelota
- Reglas básicas
- Iniciación a los golpes
- Iniciación al peloteo
- Estiramiento y vuelta a la calma



PADELEAN HASTEKO IKASTAROAK (2. MAILA) CURSOS DE INICIACIÓN AL PADEL (NIVEL 2)



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik DBH 2. mailara bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezake, beti ere gutxienez 4 eta gehienez 6 lagunekoak izanez gero.

Egunak:

Ikastaroa ordubeteko 8 saiotan emango da eskola ordutegia kanpo.

Ikastetxeek Gipuzkoako federazioarekin harremanetan jarriko dira egunak eta ordutegia zehazteko.

Eskararak jasotzeko epea apirilaren bukaera arte izango da.

Tokia:

Ikastetxea eta Gipuzkoako Federazioaren artean erabakiko da.

Materiala eta irakasleak:

Gipuzkoako Padel Federazioak behar diren materialak jarriko ditu. Ikastetxeak pistaren alokairua ordaindu beharko du. Irakasle arduradunak tituladunak izango dira.

Prezioa:

200 € ikastaro bakoitzeko + pistaren alokairua

Izen- ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako Padel Federazioarekin:

Tlfn: 606837188

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º de Educación Primaria y 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 4 y un máximo de 6 escolares.

Fechas:

El curso se realizará durante 8 sesiones de 1 horas y en horario extraescolar.

Los centros escolares deberán ponerse en contacto con la Federación Guipuzcoana al objeto de concretar fechas y horarios.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará a finales de abril.

Lugar:

A concretar entre el Centro y la Federación Guipuzcoana de Pádel.

Material y profesorado:

La Federación Gipuzkoana de Padel, se hará cargo del material necesario. El coste de alquiler de las pistas será a cargo del centro escolar. El profesorado encargado de los cursos cuenta con la titulación pertinente.

Precio:

200 € por curso + alquiler de pistas

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la Federación Guipuzcoana de Padel:

Tlfn: 606837188



EGITARAUA

- Padeleko oinarrizko arauak
- Eskuin kolpea
- Errebes kolpea
- Boleak
- Smatchak
- Sakeak
- Luzatze ariketak eta lasaitzea.

PROGRAMA

- Reglas básicas sobre el juego del padel
- Aprendizaje sobre el golpe de derecha
- Aprendizaje sobre el golpe de revés
- Aprendizaje sobre el golpe de volea
- Aprendizaje sobre el golpe de smatch
- Aprendizaje sobre el servicio
- Estiramiento y vuelta a la calma.



PIRAGUISMO HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 4. maila eta DBH 4. mailara arteko ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Ikastetxeak aipatu mailetako nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez zortzi lagunekoak badira. Ikastetxeren batek gutxienezko ikasle kopuru hori lortu ezin badu, ikasle gutxiagorekin ere izango du izena ematea, baina izen emate hori onartuko da baldin eta taldea beste ikastetxearen bateko ikasleekin osatzen bada.

Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten jakitea

Egunak:

Ikastaroak 2, 3 edo 4 eguneko izango da eta siaoek ordu eta erdiko iraupena izango dute.

Egingo dira, udazkenean, urriaren 1etik azaroaren 30 bitartean eta udaberrian apirilaren 15etik ekainaren 1a bitartean.

UDAN, astean 3 saio egingo dira. Informazio gehiagorako jarri harremanetan Piraguismoko Federazioarekin.

Materialak eta irakasleak:

Materiala nahiz irakasleak Gipuzkoako Piraguismo Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

4 eguneko ikastaroa = 25 €
3 eguneko ikastaroa = 20 €
2 eguneko ikastaroa = 14 €

Zenbateko hori elkarte laguntzaileetan ordainduko du.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares de entre 4º de Educación Primaria y 4º de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 8 escolares. Si un centro escolar no logra completar ese mínimo, podrá formalizar inscripciones con un número de escolares inferior, aunque la aceptación de estas inscripciones quedará supeditada a que se pueda completar el grupo.

Para tomar parte en los cursos es condición indispensable saber nadar.

Fechas:

Los cursos durarán 2, 3 o 4 días y las sesiones tendrán una duración de 1h y 30min.

Se realizarán en otoño, entre el 1 de octubre y el 30 de noviembre, y primavera, entre el 15 de abril y 1 de junio.

EN VERANO se realizarán 3 sesiones a la semana. Para más información contactar con la Federación de Piragüismo.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Piragüismo.

Precio:

4 días de cursillo = 25 €
3 días de cursillo = 20 €
2 días de cursillo = 14 €

Este importe se abonará en los clubes colaboradores.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a



ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Aurretik, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako Piraguismo Federazioa edo aukeratutako klubarekin.

Eskaerak jasotzeko epea irailaren 21a baino lehen udazkenean parte hartu behar dutenek, eta martxoaren 16a baino lehen udaberrian parte hartu behar dutenek.

Honako hauek dira ikastaroen antolatzaileak:

Gipuzkoako Piraguismo Federazioa
Kontxa pasealekua, 18- P.R.Baños - 20007 Donostia
Tlfn: 943445103
E-posta: fgip@infonegocio.com

Sociedad Deportiva Santiagotarrak
Real Unión Ibilbidea, 6-20304 Irun
Tlfn: 943632056 E-posta: info@santiagotarrak.com

Koxtape Pasaia Donibane
Muelle Antiguo Pysbe 20110 Pasai Donibane
Tlfn: 943524166 / 943516381

Beti-Busti
Labegarraietara, Kiroldegia, Atzea z/b20570 BERGARA
Tlfn: 943762160 / 607225738
E-posta: kuxito@telefonica.net

Deportivo Donostia Kayak K.E.
Pedro Jose Bidea,39 20018 Donostia
Tlfn: 943463001 / 610616604
E-posta: donostiakayak@donostiakayak.com
www.donostiakayak.com

Pasaia Kayak 2005
Igueldo 2-3 A 20110 Pasaia

EGITARAUA

- Ikasteko erabiliko den materiala ezagutzea.
- Lehorrean palada teknikaren oinarriak ikastea.
- Ontzian nola sartu eta nola atera ikastea.
- Piraguan oinarritzko oreka menperatzea.
- Hasierako piraguan ibiltzeko oinarritzko ikasgaiak. Oinarritzko maniobrak.

través de internet, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse con la Federación Guipuzcoana de Piragüismo o el club elegido, las fechas y horario del curso.

El plazo de admisión de las solicitudes será el 21 de septiembre (para las tandas de otoño) y del 16 de marzo (para las tandas de primavera).

Los organizadores de los cursillos serán:

C.D Fortuna K.E
Apdo. 856 20080 Donostia
Tlfn: 943214900 Fax: 943217177
E-posta: fortuna@cdfortunake.com /
www.cdfortunake.com
Donostia Arraun Lagunak
Apto.correos 1433 Donostia
Tlfn: 943459121

Real Club Náutico de San Sebastián
Igentea kalea 9 -20003 Donostia
Tlfn: 943423575 /943431365

Club Atlético de San Sebastián
Kontxako pasealekua 8 -20007 Donostia
Tlfn: 943473722 Fax: 943473723
e-posta: atletiko@euskalnet.net

Itxas Gain K.E
Larretxo 2-1 -20750 Zumaia
Tlfn: 943860776 943860241
E-posta: itxas-gain@euskalnet.net

PROGRAMA

- Conocimiento del material de aprendizaje.
- Aprendizaje de la técnica básica de paleo en seco.
- Aprendizaje de la entrada y salida de la embarcación.
- Dominio del equilibrio en piragua de iniciación.
- Aprendizaje básico del desplazamiento en piragua de iniciación. Maniobras básicas.



**POOL BILLARRA (AMERIKARRA) EDO KARANBOLA (FRANTSESA)
HASTEKO IKASTAROA
CURSO DE INICIACIÓN AL BILLAR POOL (AMERICANO) O AL BILLAR
CARAMBOLA (FRANCÉS)**



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik DBHko 4. mailara bitarteko ikasleentzat da ikastaro hau.

Taldeak gutxienez 4 eta gehienez 24 ikaslez osaturik egongo dira. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, laukoa baino ikasle kopuru txikiagoko izen-emateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izen-emateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Bestalde, hainbat ikasle billar teknifikazioan interesatuta badaude, baina haien ikastetxeak taldea osatzerik lortzen ez badu, Kirol federatuan Gipuzkoako txapelketetan egiten diren teknifikazio jardunaldietan parte har dezakete, talderik osatzeko beharrik gabe.

Egunak:

Saioak 1-3 ordu bitarteko iraupena izango dute eta ikastetxeak behar adina saio egingo dira. Eskola ordutegiaren barruan nahiz eskola ordutegitik kanpo egin ahal izango dira saio horiek.

Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokienak adieraziko ditu; hala ere Federazioak onartzen ez dituen bitartean ez dira baliozkoak izango.

Ikastaroak urria-ekaina bitartean egingo dira.

Instalazioa, irakasleak eta materiala

Jarduera klubak instalazioetan egingo da: Irun, Errenteria, Donostia, Zarautz eta Beasainen, edo ikastetxeetan, beharrezko materiala baldin badute.

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a escolares que cursen estudios de entre 4º de Educación Primaria y 4º de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 4 y un máximo de 24 escolares. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a 4, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Por otro lado, en el caso de que algún/a escolar esté interesado en la iniciación al billar pero su centro escolar no consiga formar un grupo, podrán participar en las jornadas de iniciación que se celebren paralelamente a la disputa de los campeonatos de Gipuzkoa oficiales dentro del deporte federado, sin tener que formar grupos.

Fechas:

Las sesiones tendrán una duración de entre 1 y 3 horas y se realizarán las sesiones que el centro escolar estime oportuno. Se podrán realizar tanto en horario escolar como fuera de él.

El centro escolar propondrá en la solicitud las fechas que considere más adecuadas, aunque dichas fechas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por la Federación.

Los cursos se realizarán de octubre a junio.

Instalación, profesorado y material

La actividad se desarrollará en las instalaciones de los clubes en Irun, Errenteria, Donostia, Zarautz y Beasain, o en las de los centros escolares, si alguno de ellos dispone del material necesario.



Ikasleek kirol arropaz jantzita joan behar dute.

Jarduera egiteko irakasle tituludunak eta material guztia Gipuzkoako Billar Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: Doan

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Aurretik, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Billar Federazioko kirol teknikariekin:**

Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260

Luis M^a Echeverría: 665 718 283

EGITARAUA

- Nola eta nondik heldu makilari.
- Nola kokatu mahaian.
- Nola egiten da eraso; besoaren pendulua.
- Kirol honetako hizkera eta argota.
- Oinarrizko joko arauak.
- Tiro errazak: eraso zuzenerako ariketak eta kokapena.

El alumnado se presentará con ropa deportiva.

El personal técnico necesario responsable de la enseñanza y el material necesario para la realización de la actividad serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Billar.

Precio: Gratis

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, se confirmarán las fechas y horario del curso. con la **Federación Guipuzcoana de Billar (técnicos deportivos):**

Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260

Luis M^a Echeverría: 665 718 283

PROGRAMA

- Cómo y dónde se agarra el taco.
- Colocación en la mesa.
- Cómo se ejecuta un ataque; penduleo del brazo.
- Lenguaje y argot de este deporte.
- Aprendizaje básico de las reglas de juego.
- Realización de tiros sencillos; ejercicios para el ataque directo y la colocación.



**POOL BILLARRA (AMERIKARRA) EDO KARANBOLA (FRANTSESA)
IKASTAROA
CURSO DE BILLAR POOL (AMERICANO) O AL BILLAR CARAMBOLA
(FRANCÉS)**



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten DBHko 1go mailatik 4. mailara bitarteko ikasleentzat da ikastaro hau.

Taldeak gutxienez 4 eta gehienez 24 ikaslez osaturik egongo dira. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, laukoa baino ikasle kopuru txikiagoko izen-emateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izen-emateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Bestalde, hainbat ikasle billar teknifikazioan interesatuta badaude, baina haien ikastetxeak taldea osatzerik lortzen ez badu, Kirol federatuan Gipuzkoako txapelketetan egiten diren teknifikazio jardunaldietan parte har dezakete, talderik osatzeko beharrik gabe.

Egunak:

Saioak 1-3 ordu bitarteko iraupena izango dute eta ikastetxeak behar adina saio egingo dira. Eskola ordutegiaren barruan nahiz eskola ordutegitik kanpo egin ahal izango dira saio horiek.

Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokienak adieraziko ditu; hala ere Federazioak onartzen ez dituen bitartean ez dira baliozkoak izango.

Ikastaroak urria- ekaina bitartean egingo dira.

Instalazioa, irakasleak eta materiala

Jarduera klubak instalazioetan egingo da: Irun, Errenteria, Donostia, Zarautz eta Beasainen, edo ikastetxeetan, beharrezko materiala baldin badute.

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a escolares que cursen estudios de entre 1º y 4º de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 4 y un máximo de 24 escolares. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a 4, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Por otro lado, en el caso de que algún/a escolar esté interesado en la iniciación al billar pero su centro escolar no consiga formar un grupo, podrán participar en las jornadas de iniciación que se celebren paralelamente a la disputa de los campeonatos de Gipuzkoa oficiales dentro del deporte federado, sin tener que formar grupos.

Fechas:

Las sesiones tendrán una duración de entre 1 y 3 horas y se realizarán las sesiones que el centro escolar estime oportuno. Se podrán realizar tanto en horario escolar como fuera de él.

El centro escolar propondrá en la solicitud las fechas que considere más adecuadas, aunque dichas fechas no serán válidas hasta que no sean confirmadas por la Federación.

Los cursos se realizarán de octubre a junio.

Instalación, profesorado y material

La actividad se desarrollará en las instalaciones de los clubes en Irun, Errenteria, Donostia, Zarautz y Beasain, o en las de los centros escolares, si alguno de ellos dispone del material necesario.



Ikasleek kirol arropaz jantzita joan behar dute.

Jarduera egiteko irakasle tituludunak eta material guztia Gipuzkoako Billar Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: Doan

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Aurretik, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Billar Federazioko kirol teknikariekin:**

Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260

Luis M^a Echeverría: 665 718 283

EGITARAUA

- Materiala zaintzea.
- Joko modalitateak.
- Partidaren garapena.
- Tiro eragindunak.
- Tiro atzerapendunak
- Bola zuria kokatzea.
- Hegalekin jokatzeko.
- Beste bola batzuekin konbinatzea.
- Aholkuak eta jokoren ikuspegia.

El alumnado se presentará con ropa deportiva.

El personal técnico necesario responsable de la enseñanza y el material necesario para la realización de la actividad serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Billar.

Precio: Gratis

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, se confirmarán las fechas y horario del curso. con la **Federación Guipuzcoana de Billar (técnicos deportivos):**

Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260

Luis M^a Echeverría: 665 718 283

PROGRAMA

- Cuidado del material.
- Modalidades de juego.
- Desarrollo de las partidas .
- Ejecución de tiros con efectos.
- Ejecución de tiros con retroceso
- Colocación de la bola blanca.
- Juego con bandas.
- Combinación con otras bolas.
- Consejos y visión de juego.



SKATEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACION AL SKATE



Nork har dezake parte?

Ikastaroan Lehen Hezkuntzako 1. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Taldeen lagun kopurua 10koa izango da gutxienez eta gehienez 25koa.

Egunak:

Urria eta ekaina bitartean, astelehenetik ostiralera edozein egunetan.

Ikastaro mota:

Ordu eta erdiko 4 saio

Ikastetxeekin adostatuta ikastaro pertsonalizatuak egiteko aukera egongo da (ordutegia, iraupena, etab.).

Eremua:

Ikastetxeak jarriko du instalazioa (jarduera hau egiteko gutxienezko baldintzak betetzen dituen patio, kiroldegi, frontoi edo kirol areto estalia). Garrantzitsua da zorua estalita eta leuna izatea.

Beharrezko materiala:

Skate eta protekzioak (kaskoa).

Ikastetxeak ahal badu konoak, espumazko baloiak, pikak erraztuko ditu.

Ikasleren batek ez balu materialik, monitorea arduratuko da berau lortzeaz (materialaren alokairua 1 €/ saioko).

Prezioa:

4 saio ordu eta erdiko ikastaroa: 8€ ikasleko

Ikastaro pertsonalizatua: pertsonalizatua.

Ikastaroaren zenbatekoa BBVAko
ES5701821539110208520168 kontuan
ordainduko da.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 1º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Los grupos deberán estar formados por un mínimo de 10 y un máximo de 25.

Fechas:

De lunes a viernes, de octubre a junio.

Tipo de cursillo:

4 sesiones de hora y media.

Se podrán realizar cursos personalizados acordados con el centro escolar (horario, duración, etc.).

Lugar:

El centro escolar aportará la instalación (patio, polideportivo, frontón o recinto cubierto) que cumplan las mínimas condiciones para la práctica de esta actividad). Importante que la superficie sea cubierta y lisa.

Material necesario:

Material necesario: skate y protectores (casco)

Si es posible el centro escolar aportará conos, balones de espuma, picas, etc.

Si el o la alumna no dispone del material necesario el personal técnico se encargará de conseguirlo (alquiler de material 1€/ sesión)

Precio:

Curso de 4 sesiones de 1h y 30min: 8€/escolar

Cursillo personalizado: personalizado.

El importe se abonará en BBVA en el siguiente número de cuenta corriente
ES5701821539110208520168.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a



ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Egin aurretik, aurreikusitako datak libre daudela arduradunekin ziurtatu behar da:

Bluemotion surf & bodyboard Academy

Tlfn: 688 605742

E-posta: alain@bluemotionacademy.com

Kontaktua: Alain Lacambra

EGITARAUA

Eduki orokorrak:

- Skate, tablaren zatiak eta mota ezberdinak.
- Oinarrizko posizioa eta bulkada.
- Oinarrizko erabilera.
- Frenatzen ikastea.
- Biraketak, kurbak eta noranzko aldaketak.
- Jauzietara sarrera.
- Hiztegi teknikoa.

Eduki espezifikokoak:

1 Saioa:

- Aurkezpena eta materialarekin trebatzea. Skatearen zatiak eta oinarrizko posizioa.
- Zuzenketak.
- Bulkada eta oinarrizko desplazamendua.
- Jokoen bidez bereganatzea.

2 Saioa

- Aurreko sasoioko kontzeptuak berrikusi. Bereganatzea ariketak.
- Frenatzen ikasten hasia. Desplazamendua.
- Jokoen bidez bereganatzea.

3 Saioa

- Biraketen hastapena. Bira estatikoa. Bira mugimenduan. Berneratzea.
- Noranzko aldaketak eta zuzenketak.
- Jokoen bidez bereganatzea.

Sesión 4

- Aurreko saioa kontzeptuak berrikusi. Bereganatzea ariketak. Jauzietan hastapena. Jauzi estatikoa. Jauzi mugimenduan. Bereganatzea.
- Eskuratutako trebezien ebaluaketa jolasen bidez.

través de Internet, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente se confirmarán con el responsable la disponibilidad de las fechas:

Bluemotion surf & bodyboard Academy

Teléfono: 943535253

E-mail: alain@bluemotionacademy.com

Contacto: Alain Lacambra

PROGRAMA

Contenidos generales:

- Skate, partes y tipos de tabla.
- Posición de base e impulso.
- Manejo básico.
- Frenada.
- Giros, curvas y cambios de sentido.
- Introducción a los saltos.
- Vocabulario técnico.

Contenidos específicos:

Sesión 1:

- Presentación y familiarización con el material. Partes del skate y posición de base.
- Correcciones.
- Impulso y desplazamiento básico.
- Asimilación mediante juegos.

Sesión 2

- Recordatorio de los conceptos de la sesión anterior. Ejercicios de asimilación.
- Iniciación a la frenada. Desplazamiento en distancia.
- Asimilación mediante juegos

Sesión 3

- Iniciación al giro. Giro estático. Giro dinámico. Asimilación.
- Cambio de sentido y correcciones.
- Juegos.

Sesión 4

- Recordatorio de los conceptos impartidos la sesión anterior. Ejercicios de asimilación. Iniciación al salto. Salto estático. Salto dinámico. Asimilación.
- Evaluación de las destrezas adquiridas mediante el juego.



URETAKO SOROSPENEN HASIERAKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL SOCORRISMO ACUÁTICO



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanaz gero. Ikastetxeek nahi beste talde izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 25 lagunez osatuak badira.

Ikastetxeren batek ezingo balu talde bat osatu, onarpena ez da segurua izango beste eskoletako ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Jarduera honetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa izango da igerian jakitea.

Datak:

Ikastaroak ikasturte osoan egingo dira, ikastetxeak eta Gipuzkoako igeriketa Federazioak adostutako egun eta orduetan.

Ikastetxeak erabakiko du ikastaroen iraupena, baina federazioak bi orduko 1, 2 edo 3 saio edo ordubeteko 1-6 saio gomendatzen ditu.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastetxearen ardura da dagokion igerilekua erabili ahal izateko baimena lortzea eta erabileraren gastu guztiak ordaintzea.

Ikastaroetarako materiala Igeriketa Federazioak emango du.

Ikasleak bainujantzia, piszinarako txanoa, toaila eta txankletak eraman behar ditu.

Irakasleak:

Ikastaroen ardura duen Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu beharrezkoak diren irakasleak.

Prezioa:

- 11€ ikasleko 6 orduko ikastaroan.
- 8€ ikasleko 4 orduko ikastaroan.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 5º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir a cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 25.

En el caso de que un centro escolar desee inscribir un número de escolares diferente al señalado, su aceptación estará supeditada a que se pueda completar al grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en la actividad es imprescindible saber nadar.

Fechas:

Los cursos se realizarán durante todo el curso escolar, en las fechas y horas acordadas entre el centro y la Federación Gipuzkoana de Natación.

Su duración será elegida por el centro, aconsejando la federación que sean éstas de 1-3 sesiones de 2 horas o de 1-6 sesiones de 1 hora.

Instalación y material necesario:

Corresponde al centro escolar conseguir el permiso para la utilización de la piscina correspondiente y el abono de los gastos que este uso pueda ocasionar.

El material específico de cada curso será aportado por la Federación Guipuzcoana de Natación.

El alumnado deberá llevar bañador, toalla, gorro de piscina y chancletas.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Natación será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los cursos el profesorado adecuado.

Precio:

- 11€ por participante por curso de 6 horas.
- 8€ por participante por curso de 4 horas.



- 4€ ikasleko 2 orduko ikastaroan.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Igeriketar Federazioarekin:**

Tlfn: 943469536

e-posta: gif@igeri.net

Eskaerak onartzeko epea, ikastaroak egin baino astebete lehenago bukatuko da.

EGITARAUA:

1 gaia:

- Prestatze lanak uretan
- Herrestan eramateko metodoak manikiarekin
- Manikiaren proba: uretan sartzea, gerturatzea, gerri kolpea, kontaktuan jartzea, herrestan eramatea eta uretatik ateratzea.

2. gaia:

- Sorospen sekuentzia.

3. gaia:

- Larrialdietarako oinarrizko jakiteak.

- 4€ por participante por curso de 2 horas.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Natación:**

Tlfn: 943-469536

e-mail: gif@igeri.net

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará una semana antes de la realización del curso.

PROGRAMA:

Tema 1:

- La preparación en el agua
- Métodos de arrastre con maniquí
- La prueba de maniquí: entrada al agua; aproximación; golpe de riñón; toma de contacto, arrastre y extracción del medio acuático.

Tema 2:

- Secuencia de salvamento

Tema 3:

- Conocimiento básico de primeros auxilios.



LEHEN SOROSPENENKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN A LOS PRIMEROS AUXILIOS



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 25 lagunez osatuak badira.

Ikastetxeren batek ezingo balu talde bat osatu, onarpena ez da segurua izango beste eskoletako ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Datak:

Ikastaroak ikasturte osoan egingo dira, ikastetxeak eta Gipuzkoako igeriketa Federazioak adostutako egun eta orduetan.

Ikastetxeak erabakiko du ikastaroen iraupena, baina federazioak 2 orduko 1-6 saio edo ordubeteko 2-12 saio gomendatzen ditu.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Azalpen teorikoak ikastetxeetan emango dira. Praktikaldietarako komeniko litzateke gimnasioa edo areto handi bat erabiltzea.

Ikastaroetarako materiala eta irakasle arduradunak (medikuak, magisteritzako diplomatuak, larrialdietarako teknikariak, lehen sorospenenko monitoreak) Igeriketa Federazioak emango du.

Prezioa:

- 4 orduko ikastaroa 140€
- 8 orduko ikastaroa 256€
- 12 orduko ikastaroa 360€

Izena ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 5º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir a cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 25.

En el caso de que un centro escolar desee inscribir un número de escolares diferente al señalado, su aceptación estará supeditada a que se pueda completar al grupo con escolares de otros centros.

Fechas:

Los cursos se realizarán durante todo el curso escolar, en las fechas y horas acordadas entre el centro y la Federación Gipuzkoana de Natación.

Su duración será elegida por el centro, aconsejando la federación que sean éstas de 1 a 6 sesiones de 2 horas o de 2 a 12 sesiones de 1 hora.

Instalación y material necesario:

Las clases teóricas se realizarán en las aulas de cada centro escolar. Para las prácticas sería conveniente la utilización de un gimnasio o aulas con disponibilidad de espacio.

El material específico y el profesorado responsable de la enseñanza (personal diplomado en magisterio, personal médico, especialistas en urgencias ó en primeros auxilios) que se imparta serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Natación.

Precio:

- 140€ por curso de 4 horas
- 256€ curso de 8 horas
- 360€ curso de 12 horas

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.



Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Igeriketako Federazioarekin.**

Tlfn: 943469536

E-posta: gif@igeri.net

Eskaerak onartzeko epea, ikastaroak egin baino astebete lehenago bukatuko da.

EGITARAUA

1. Sorospenaren katea
2. Lehen laguntzak ematea zaurituari
3. RCP-ren protokolak eta arnas bidearen butxaketa.
4. Kanpoaldeko desfibrilazio automatikoa.
5. Buruko eta bizkarezurreko traumatismoak.
6. Gorputzadarretako traumatismoak.
7. Bendajeak.
8. Erredurak.
9. Odoljarioak.
10. Zauriak
11. Itxaron eta eramateko posizioak.
12. Konortea galtzea.
13. Oinarrizko botikina.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Natación:**

Tlfn: 943469536

e-mail: gif@igeri.net

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará una semana antes de la realización del curso correspondiente.

PROGRAMA

1. La cadena de socorro
2. Primera asistencia al herido o herida
3. Protocolos del RCP y obstrucción de la vía aérea
4. Desfibrilación externa automática (DEA)
5. Traumatismos de cabeza y columna vertebral
6. Traumatismos de las extremidades
7. Vendajes
8. Quemaduras
9. Hemorragias
10. Heridas
11. Posiciones de espera y transporte
12. Pérdidas de conciencia
13. Un botiquín básico



SQUASHEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL SQUASH



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik DBH 2. Mailara bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 6 eta gehienez 16 lagunekoak badira.

Egunak:

Saioak astean behin izango dira, beti eskola orduz kanpo, urria eta ekaina bitartean, astelehenetik ostiralera.

Mailak:

Gutxienezko parte hartze kopurua errespetatuz gero, 2 taldetan bereiziko dira saioak:

- Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. mailakoak.
- DBHko 1. eta 2. mailakoak.

Ordutegia:

Ikastetxeak arduratuko dira ikasleak biltzen eta egunik egokiena aukeratzeko. Saioak astelehenetik ostiralera 17:00etatik aurrera izango dira eta hauek ordu eta erdiko iraupena izango dute.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Irungo Artaleku kiroldegiko squash pistetan egingo dira saioak. Beharrezko materiala (erraketak, pilotak, betaurrekoak, etab.) Lur-Alai Squash Klubak jarriko du.

Irakasleak:

Lur-Alai Squash Kluba izango da irakatsiko denaren eta irakasle egokiak jartzearen arduraduna.

Prezioak:

35€ ikasleko, pistaren alokairua, dutxa eta materiala barne.

Diru kopuru hori kontu korrante honetan sartu behar da (Laboral Kutxa):
ES74 3035 0059 80 0590102193

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de entre 5º de Educación Primaria y 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos, siempre y cuando estén formados por un mínimo de 6 y un máximo de 16 escolares en total.

Fechas:

Los cursos se realizarán una vez por semana, siempre en horario extraescolar, de lunes a viernes, entre octubre y junio.

Niveles:

Se crearán 2 grupos, siempre que sea cumpla el cupo mínimo de participantes, por grupo:

- Educación Primaria, 5º y 6º curso
- Educación Secundaria, 1º y 2º curso.

Horario:

El centro escolar será quien agrupe a los y las escolares y fije el día de la semana que mejor convenga. Las sesiones serán de lunes a viernes a partir de las 17:00 y estas tendrán una duración de 1h y 30min.

Instalación y material necesario:

Las sesiones se realizarán en las pistas de Squash del polideportivo Artaleku de Irún. El material necesario (raquetas, pelotas, etc.) lo aportará el Lur-Alai Squash Kluba

Profesorado:

Lur-Alai Squash Kluba será la responsable de la enseñanza y el profesorado adecuado.

Precios:

35€ por escolar, que incluye entradas a pista, ducha y material.

Dicho importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente (Laboral Kutxa):
ES74 3035 0059 80 0590102193



Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 31n bukatuko da.

Argibide gehiago behar izanez gero, jarri klubarekin harremanetan:

Lur-Alai Squash Kluba

Tel.: 644008823

e-posta: luralaisquash@gmail.com

EGITARAU:

1. Beroketa ariketak
 - Joko dinamikoak
2. Koordinazioa
 - Erraketa nola heldu
 - Pilota nola jo
 - Pistan nola mugitu
3. Segurtasun eta jokoaren arauak
4. Teknika eta estiloa landu:
 - Posizioa, postura eta kokapena
5. Psikologia:
 - Emozioak kontrolatu
 - Zentzuz jokatu
 - Konzentrazioa eta lasaitzea landu
6. Ariketa praktikoa
7. Partiduak

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet** accediendo al apartado de **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 31 de diciembre.

Para cualquier información complementaria, contactar con el club :

Lur-Alai Squash Kluba

Tel: 644008823

e-mail: luralaisquash@gmail.com

PROGRAMA:

1. Calentamientos:
 - Juegos dinámicos
2. Coordinación
 - Agarre de la raqueta
 - Golpeo de la pelota
 - Como moverse en pista
3. Las reglas de juego y seguridad
4. La técnica y el estilo:
 - Posición, postura y colocación
5. Psicología:
 - Control emocional
 - Control de impulsos
 - Concentración y relajación
6. Rutinas y ejercicios
7. Partidos



SURF HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL SURF



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Taldeak 5 edo 6 ikasleaz osaturik egongo dira gutxienez. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, seikoa baino ikasle kopuru txikiagoko izen-emateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izenemateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Ikastaroetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa da igerian jakitea.

Egunak:

Ikastaroak 2 orduko saio batekoak izango dira. Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokiena adieraziko du, hala ere federazioak onartzen ez duen bitartean ez da baliozkoa izango.

Ikastaroak udazkenean (irailan, urrian, azaroan) nahiz udaberrian (apirilean, maiatzean, ekainean) egin ahal izango dira.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Surf Federazioak edo surfeko klub laguntzaileek jarriko dituzte (ohola, neoprenozko jantzia, etab.). Hastapeneko surf ohol egokituak erabiliko dira.

Ikastaroak emango dituzten irakasleek 1. mailako surf entrenatzaileen titulua izango dute.

Prezioa:

12€ ikasleko. Onartutako tokien kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da.

Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korrante

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 5º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 5 o 6 escolares. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a seis, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en los cursillos es condición imprescindible saber nadar.

Fechas:

Los cursos constan de 1 sesión de 2 horas. El centro escolar propondrá en la solicitud la fecha que considere más adecuada, aunque esta fecha no será válida hasta no ser confirmada por la Federación.

Los cursos se realizarán en otoño (septiembre, octubre, noviembre) o en primavera (abril, mayo, junio).

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Surf, o bien por los clubes de surf colaboradores (tabla, traje de neopreno, etc.). Se emplearán tablas de surf adecuadas para la iniciación al surf.

El profesorado que imparta este tipo de cursos dispondrá del título de entrenador/a de surf de primer nivel.

Precio:

12€ por escolar. El número de plazas es limitado hasta agotar el crédito disponible.

El importe se abonará en la cuenta corriente de



honetan ordaindu behar da:
2101 0001 11 0006928287

Oharra: Ikastetxeak ordaindu beharko du bere taldeari dagokion kopurua, ikasleek ezingo dute inolaz ere indibidualki ordainketa egin.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Surfeko Federazioarekin:**
Tlfn: 943475207

E-posta: gsf@euskalsurf.com

Oharra: Izen-emateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

Surf eskolen zerrenda ezagutzeko jarri harremanetan **Gipuzkoako Surf Federazioarekin.**

EGITARAUA:

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (olatuak, korronteak...)
- Oholarekin ohitzea (erabilera, kolokazioa...)
- Ohol gainean zutik jartzeko tekniken azalpen teoriko-praktikoa hondarretan.
- Segurtasun arauak

Praktika:

- Oholarekin uretan mugitzeko ariketak
- Olatuak hartzeko ariketak uretan.
- Uretan oholaren gainean zutik jartzeko ariketak.

Kutxa número:
2101 0001 11 0006928287

Nota: El centro escolar deberá realizar el abono por el conjunto de escolares. El alumnado no deberá realizar individualmente los ingresos para participar en el curso.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.**

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Surf:**
Tlfn: 943 475207

E-mail: gsf@euskalsurf.com

Nota: La adjudicación de tandas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

Para conocer las escuelas de Surf colaboradoras, contactar con la Federación Guipuzcoana de Surf.

PROGRAMA:

Clase teórica (en la arena):

- Utilización del material (traje, tabla...)
- Exposición sobre el medio ambiente (olas, corrientes...)
- Familiarización con la tabla (utilización, colocación...)
- Explicación teórico-práctica sobre la técnica para ponerse de pie en la tabla.
- Principios de seguridad.

Clase práctica:

- Ejercicios para moverse en el agua con la tabla.
- Ejercicios en el agua para coger olas.
- Ejercicios en el agua para ponerse de pie sobre la tabla.



SURFEKO IKASTAROAK CURSOS DE SURF



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Taldeak 5 edo 6 ikasleaz osaturik egongo dira gutxienez. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, seikoa baino ikasle kopuru txikiagoko izenemateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izen-emateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Ikastaroetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa da igerian jakitea.

Egunak:

Ikastaroak 2 orduko 3 saio batekoak izango dira. Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokiena adieraziko du, hala ere federazioak onartzen ez duen bitartean ez da baliozkoa izango.

Ikastaroak udazkenean (irailan, urrian, azaroan) nahiz udaberrian (apirilean, maiatzean, ekainean) egin ahal izango dira.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Surf Federazioak edo surfeko klub laguntzaileek jarriko dituzte (ohola, neoprenozko jantzia, etab.). Hastapeneko surf ohol egokituak erabiliko dira.

Ikastaroak emango dituzten irakasleek 1go mailako surf entrenatzaile titulua izango dute.

Prezioa:

36€ ikasleko. Onartutako tokien kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da.

Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korrante honetan ordaindu behar da:

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 5º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 5 o 6 escolares. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a seis, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en los cursillos es condición imprescindible saber nadar.

Fechas:

Los cursos constan de 3 sesiones de 2 horas. El centro escolar propondrá en la solicitud la fecha que considere más adecuada, aunque esta fecha no será válida hasta no ser confirmada por la Federación.

Los cursos se realizarán en otoño (septiembre, octubre, noviembre) o en primavera (abril, mayo, junio).

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Surf, o bien por los clubes de surf colaboradores (tabla, traje de neopreno, etc.). Se emplearán tablas de surf adecuadas para la iniciación al surf.

El profesorado que imparta este curso dispondrá del título de entrenador/a de surf de primer nivel.

Precio:

36€ por escolar. El número de plazas es limitado hasta agotar el crédito disponible.

El importe se abonará en la cuenta corriente de Kutxa número:



2101 0001 11 0006928287

Oharra: Ikastetxeak ordaindu beharko du bere taldeari dagokion kopurua, ikasleek ezingo dute inolaz ere indibidualki ordainketa egin.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Surfeko Federazioarekin:**

Tlfn: 943475207

E-posta: gsf@euskalsurf.com

Oharra: Izen-emateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

Surf eskolen zerrenda ezagutzeko jarri harremanetan **Gipuzkoako Surf Federazioarekin.**

EGITARAUA:

1 saioa:

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (olatuak, korronteak...)
- Oholarekin ohitzea (erabilera, kolokazioa...)
- Ohol gainean zutik jartzeko tekniken azalpen teoriko-praktikoa hondarretan.
- Segurtasun arauak
- Momentuko itsas egoeren azalpena (surfeatzeko momentuaren aukeraketa).

Praktika:

- Oholarekin uretan mugitzeko ariketak
- Olatuak hartzeko ariketak uretan.
- Uretan oholaren gainean zutik jartzeko ariketak.
- Ohol gainean etzanda mugitzeko ariketak.

2101 0001 11 0006928287

Nota: El centro escolar deberá realizar el abono por el conjunto de escolares. El alumnado no deberá realizar individualmente los ingresos para participar en el curso.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.**

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Surf:**

Tlfn: 943 475207

E-mail: gsf@euskalsurf.com

Nota: La adjudicación de tandas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

Para conocer las escuelas de Surf colaboradoras, contactar con la Federación Guipuzcoana de Surf.

PROGRAMA:

1º sesión:

Clase teórica (en la arena):

- Utilización del material (traje, tabla...)
- Exposición sobre el medio ambiente (olas, corrientes...)
- Familiarización con la tabla (utilización, colocación...)
- Explicación teórico-práctica sobre la técnica para ponerse de pie en la tabla.
- Principios de seguridad.
- Explicación de la situación del mar (elección del momento para el surf).

Clase práctica:

- Ejercicios para moverse en el agua con la tabla.
- Ejercicios en el agua para coger olas.
- Ejercicios en el agua para ponerse de pie sobre la tabla.
- Ejercicios para moverse tumbado encima de la tabla.



2. Saioa:

- Ariketa teoriko-praktikoak hondarretan
- Olatuak hartu eta oholaren gainean zutek jartzeko praktikatzea.

3. Saioa:

- Aurreko saioaren berdina
- Ohol gaineko ariketak sakontasun handiagoan.
- Uhin gainean irristatzeko teknikaren azalpen tekniko-praktikoa.

2ª sesión:

- Ejercicios teórico-prácticos en la arena.
- Práctica de las técnicas para coger olas y ponerse de pie sobre la tabla.

3ª sesión:

- Repetición de ejercicios de la 2ª sesión
- Ejercicios sobre la tabla en una profundidad mayor.
- Explicación teórico-práctica de las técnicas para deslizarse sobre las olas.



SURF ARRAUNA HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL SURF A REMO



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanaz gero.

Taldeak 5 ikasleez osaturik egongo dira gutxienez. Ikastetxeren batek taldea osatzetik izango ez balu, seikoa baino ikasle kopuru txikiagoko izen-emateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izenemateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Ikastaroetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa da igertan jakitea.

Egunak:

Ikastaroak 2 orduko saio batekoak izango dira. Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokiena adieraziko du, hala ere federazioak onartzen ez duen bitartean ez da baliozkoa izango.

Ikastaroak udazkenean (irailan, urrian, azaroan) nahiz udaberrian (apirilean, maiatzean, ekainean) egin ahal izango dira.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Surf Federazioak edo surfeko klub laguntzaileek jarriko dituzte (ohola, neoprenoak jantzia, etab.). Hastapeneko ohol puzgarriak erabiliko dira, hastapenerako egokiak direnak.

Ikastaroak emango dituzten irakasleek 1. mailako surf entrenatzaileen titulua izango dute.

Prezioa:

12€ ikasleko. Onartutako tokien kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da.

Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korrante

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 5º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 5 escolares. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a seis, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en los cursillos es condición imprescindible saber nadar.

Fechas:

Los cursos constan de 1 sesión de 2 horas. El centro escolar propondrá en la solicitud la fecha que considere más adecuada, aunque esta fecha no será válida hasta no ser confirmada por la Federación.

Los cursos se realizarán en otoño (septiembre, octubre, noviembre) o en primavera (abril, mayo, junio).

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Surf, o bien por los clubes de surf colaboradores (tabla, traje de neopreno, etc.). Se emplearán tablas hinchables, las más adecuadas para la iniciación al surf.

El profesorado que imparta este tipo de cursos dispondrá del título de entrenador/a de surf de primer nivel.

Precio:

12€ por escolar. El número de plazas es limitado hasta agotar el crédito disponible.

El importe se abonará en la cuenta corriente de



honetan ordaindu behar da:
2101 0001 11 0006928287

Oharra: Ikastetxeak ordaindu beharko du bere taldeari dagokion kopurua, ikasleek ezingo dute inolaz ere indibidualki ordainketa egin.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Surfeko Federazioarekin:**
Tlfn: 943475207

E-posta: gsf@euskalsurf.com

Oharra: Izen-emateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

Surf eskolen zerrenda ezagutzeko jarri harremanetan **Gipuzkoako Surf Federazioarekin.**

EGITARAU:

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (olatuak, korronteak...)
- Oholarekin ohitzea (erabilera, kolokazioa...)
- Arraun egiteko moduari buruzko azalpen teoriko-praktikoa.
- Segurtasun arauak

Praktika:

- Oreka ariketak
- Arraunketa ariketak
- Jolasak

Kutxa número:
2101 0001 11 0006928287

Nota: El centro escolar deberá realizar el abono por el conjunto de escolares. El alumnado no deberá realizar individualmente los ingresos para participar en el curso.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.**

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Surf:**
Tlfn: 943 475207

E-mail: gsf@euskalsurf.com

Nota: La adjudicación de tandas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

Para conocer las escuelas de Surf colaboradoras, contactar con la Federación Guipuzcoana de Surf.

PROGRAMA:

Clase teórica (en la arena):

- Utilización del material (traje, tabla...)
- Exposición sobre el medio ambiente (olas, corrientes...)
- Familiarización con la tabla (utilización, colocación...)
- Explicación teórico-práctica sobre la postura y ejecución de la remada.
- Principios de seguridad.

Clase práctica:

- Ejercicios de equilibrio
- Ejercicios sobre la técnica de remada
- Juegos



SURF ARRAUNA IKASTAROAK CURSOS DE SURF A REMO



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Taldeak 5 ikasleaz osaturik egongo dira gutxienez. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, seikoa baino ikasle kopuru txikiagoko izen-emateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izenemateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Ikastaroetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa da igerian jakitea.

Egunak:

Ikastaroak 2 orduko 3 saiokoak izango dira. Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokiena adieraziko du, hala ere federazioak onartzen ez duen bitartean ez da baliozkoa izango.

Ikastaroak udazkenean (irailan, urrian, azaroan) nahiz udaberrian (apirilean, maiatzean, ekainean) egin ahal izango dira.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Surf Federazioak edo surfeko klub laguntzaileek jarriko dituzte (ohola, neoprenozko jantzia, etab.). Hastapeneko ohol puzgarriak erabiliko dira, hastapenerako egokienak direnak.

Ikastaroak emango dituzten irakasleek 1. mailako surf entrenatzaileen titulua izango dute.

Prezioa:

36€ ikasleko. Onartutako tokien kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da.

Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korrante

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 5º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 5 escolares. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a seis, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en los cursillos es condición imprescindible saber nadar.

Fechas:

Los cursos constan de 3 sesiones de 2 horas. El centro escolar propondrá en la solicitud la fecha que considere más adecuada, aunque esta fecha no será válida hasta no ser confirmada por la Federación.

Los cursos se realizarán en otoño (septiembre, octubre, noviembre) o en primavera (abril, mayo, junio).

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Surf, o bien por los clubes de surf colaboradores (tabla, traje de neopreno, etc.). Se emplearán tablas hinchables, las más adecuadas para la iniciación al surf.

El profesorado que imparta este tipo de cursos dispondrá del título de entrenador/a de surf de primer nivel.

Precio:

36€ por escolar. El número de plazas es limitado hasta agotar el crédito disponible.

El importe se abonará en la cuenta corriente de



honetan ordaindu behar da:
2101 0001 11 0006928287

Oharra: Ikastetxeak ordaindu beharko du bere taldeari dagokion kopurua, ikasleek ezingo dute inolaz ere indibidualki ordainketa egin.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan** hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Surfeko Federazioarekin**:
Tlfn: 943475207

E-posta: gsf@euskalsurf.com

Oharra: Izen-emateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

Surf eskolen zerrenda ezagutzeko jarri harremanetan **Gipuzkoako Surf Federazioarekin**.

EGITARAUA:

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (olatuak, korronteak...)
- Oholarekin ohitzea (erabilera, kolokazioa...)
- Arraun egiteko moduari buruzko azalpen teoriko-praktikoa.
- Segurtasun arauak
- Momentuko itsas egoeraren azalpena (surf uraren aukeraketa)

Praktika:

- **1.saioa:** Familiarizazioa eta oreka ariketak.
- **2.saioa:** erresistentziz eta arraunketa teknika.
- **3.saioa:** segurtasuna eta jokoak

Kutxa número:
2101 0001 11 0006928287

Nota: El centro escolar deberá realizar el abono por el conjunto de escolares. El alumnado no deberá realizar individualmente los ingresos para participar en el curso.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Surf**:
Tlfn: 943 475207

E-mail: gsf@euskalsurf.com

Nota: La adjudicación de tandas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

Para conocer las escuelas de Surf colaboradoras, contactar con la Federación Guipuzcoana de Surf.

PROGRAMA:

Clase teórica (en la arena):

- Utilización del material (traje, tabla...)
- Exposición sobre el medio ambiente (olas, corrientes...)
- Familiarización con la tabla (utilización, colocación...)
- Explicación teórico-práctica sobre la postura y ejecución de la remada.
- Principios de seguridad.
- Explicación de la situación del mar (elección del momento para el surf)

Práctica:

- **1º sesión:** Familiarización y equilibrio
- **2º sesión:** Resistencia y técnica de remada
- **3º sesión:** Seguridad y juegos



TENIS TXIKIAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL MINI-TENIS



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik D.B.H.ko 4. maila arteko ikasleek. Ikastetxeak aipatu mailetakoa nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 8 eta gehienez 15 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak ikastetxean egingo dira.

Ikastaroak ikasturte zehar egingo dira. Ikas saioak 8 saio osatuko dute, astean behin. Saioak beti eskola ordutegia kanpo egingo dira.

Ikastetxeak antolatzailearekin jarriko dira harremanetan, datak eta ordutegiak zehazteko.

Materiala eta irakasleak:

Ikastaroak antolatzen dituzten entitateek jarriko dituzte beharrezkoa den materiala (sareak, raketak, pilotak, e.a.) eta baita irakasleak ere.

Prezioa:

40€ ikasleko

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira aukeratutako entitatearekin.

Eskaerak urriaren 31 baino lehen egingo dira.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3º de Educación Primaria a 4º de E.S.O. que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 8 y un máximo de 15 escolares.

Fechas:

Los cursos se celebrarán en el centro escolar.

Los cursos se realizarán a lo largo del curso escolar. Constarán de 8 sesiones (1 sesión a la semana) Las sesiones serán siempre en horario extraescolar.

Los centros escolares se pondrán en contacto con el personal de la organización para concretar fechas y horarios.

Material y profesorado:

Las entidades organizadoras de los cursos facilitarán al alumnado el material adecuado y adaptado (redes, raquetas, pelotas, etc) así como el profesorado necesario.

Precio:

40€ por escolar

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse con la entidad correspondiente, las fechas y horario del curso.

Las solicitudes se realizarán antes del 31 de octubre.



Entitate antolatzaileak / Entidades organizadoras:

- Tenis Gestioa S.L.

Tlfn: 607-711252

E-mail: azkuetenis@euskalnet.net

web: www.tenisgestioa.com

- C.T. Txingudy

Tel: 943-638405

- Real Club de Tenis de San Sebastián

Tlfn: 943-215161

E-mail: rctss@rctss.com

- Orta-Tenis

Tel: 605-759640

EGITARAUA:

- Beroketak.
- Jaurtiketen erakusketa eta praktikan jartzea.
- Joko jarduerak.
- Lan-eginkizunak eta praktikak.

PROGRAMA:

- Realizar el calentamiento.
- Demostrar y practicar los golpes.
- Juegos y actividades.
- Asignación de tareas y prácticas.



TREBETASUN ETA ABILEZIA MOTORRAK ZIRKU JARDUEREN BITARTEZ DESTREZAS Y HABILIDADES MOTRICES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES CIRCENSES



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleei zuzendutako ikastaroa da.

Ikastetxeek nahi beste talde inskribatu ditzakete, betiere taldeak gutxienez 8 eta gehienez 30 ikaslekoak badira. Saio motaren arabera, kopuru hauek moldagarriak izan daitezke. Kasu hauek Xomorro Taldearekin adostuko dira.

Datak:

Ikastaroak urritik maiatzara bitartean egin daitezke, astelehenetik ostiralera bitarte.

Saio motak:

A aukera: 2 orduko saio bat (eskola orduetan). Material ezberdinekin zirku jarduerak ezagutu eta esperimentatzeko saio izango da.

B aukera: 2 orduko 5 saio (eskola orduetan). Zirku jarduera eta diziplina ezberdinetan trebatzeko saioa izango da. Zehazki 4 diziplina landuko dira: esku-jokoak, oreka, aireko akrobaziak eta lurreko akrobaziak.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Saioak ikastetxean bertan burutuko dira. Beharrezkoa izango da ikastetxeak espazio zabal estali bat eta koltxonetak bermatzea. Gainerako materiala Xomorro Taldeak jarriko du: pilotak, mazak, diabolak, uztaiak, deabru makilak, kariokak, zapiak, oreka tablak, slacklinea, aireko akrobaziarako materiala (tela eta trapezioa) etab. Ikasleek arropa erosoa eramatea gomendatzen da.

Irakasleak:

Irakasleak Xomorro Taldekoak izango da, uneoro ikasleei laguntza eskaintzeko prest egongo direnak. Hala ere, ikastetxe bakoitzak

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a de Enseñanzas no Universitarias a partir de 3º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través de su centro escolar.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre que los grupos estén formados por un mínimo de 8 y un máximo de 30 escolares. Dependiendo del tipo de actividad, el número de alumnado por grupo podrá adaptarse.

Fechas:

Los cursos podrán impartirse de lunes a viernes, de octubre a mayo.

Tipo de sesiones:

Opción A: una sesión de 2 horas (en horario escolar). Sesión de conocimiento y experimentación de actividades circenses con diferentes materiales.

Opción B: 5 sesiones de 2 horas (en horario escolar). Sesión de actividad circense y entrenamiento de diferentes disciplinas. Se abarcarán 4 disciplinas: malabarismo, equilibrio, acrobacias aéreas y en suelo.

Instalación y material necesarios:

Las sesiones tendrán lugar en el centro escolar. El centro deberá garantizar un espacio amplio cubierto y colchonetas. Xomorro Taldea se encargará del material restante: pelotas, mazas, diábolos, aros, palos del diablo, cariocas, telas, tablas de equilibrio, slackline, material para acrobacias aéreas (tela y trapezio) etc. Se recomienda que los y las participantes lleven ropa cómoda.

Profesorado:

El profesorado será de Xomorro Taldea quienes ayudarán al alumnado en todo momento. No obstante, cada centro escolar deberá nombrar a



nahitaez arduradun bat edo gehiago (taldearen arabera) izendatu beharko du taldearen kudeaketan eta alderdi ez teknikoetan lagunduko duena.

Prezioa:

- A aukera: 5€ ikasleko
- B aukera: 15€ ikasleko

Diru kopuru hori kontu korrante honetan sartu behar da:
ES89-3035 0075 47 0750057583

*Kontzeptua: ikastetxearen izena eta ikasle kopurua.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta horretarako, **Eskola Kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin aurretik, aurreikusitako datak libre daudela ziurtatu behar da **Xomorro Taldearekin**:
e-posta: xomorrotaldea@gmail.com

EGITARAUA

Helburuak:

Zirku jarduerak sormena, jolasa eta elkarlana uztartzen dituen espazioa izanik, hauexek dira ikastaro hauen helburuak:

- Trebetasun eta gaitasun fisiko naiz psikologikoak landu.
- Norberaren sentimendu, emozio eta nahien adierazpena eta kudeaketa landu.
- Haur eta gazteen egunerokoan genero ikuspegia landu.
- Talde nortasuna garatuz taldean elkarbizitzen trebatu.
- Haur eta gazteek berezko duten sormena bideratu eta indartu.
- Euskara, gure nortasunaren atal garrantzitsua den heinean, ekintza ororen oinarritzat hartu.

Edukiak:

Zirku jarduerak eskaintzen duten aniztasunari esker edonork bere lekua topatzeko aukera

una persona o más responsable(s) (dependiendo del grupo) como ayudante en la gestión del grupo y cuestiones no técnicas.

Precio:

- Opción A: 5 € por escolar
- Opción B: 15 € por escolar

Cuenta corriente para el ingreso:
ES89-3035 0075 47 0750057583

*Concepto: nombre del centro escolar y número de escolares.

Procedimiento de inscripción:

La inscripción se realizará **por Internet**, mediante la aplicación informática de **inscripciones de Deporte Escolar**, en la sección de **actividades de iniciación**.

Antes de realizar la inscripción, se confirmará la disponibilidad de la fecha con **Xomorro Taldea**:
e-mail: xomorrotaldea@gmail.com

PROGRAMA

Objetivos:

Mediante las actividades circenses, punto de unión entre creatividad, juego y colaboración, los cursos tienen por objeto:

- Trabajar las habilidades y capacidades tanto físicas como psicológicas
- Trabajar la expresión y gestión de sentimientos, emociones y deseos propios.
- Trabajar la perspectiva de género en el día a día de niños, niñas y jóvenes.
- Trabajar la convivencia en grupo desarrollando la identidad del mismo.
- Encauzar y fortalecer la creatividad propia de niños, niñas y jóvenes.
- Tomar el euskera como base de toda actividad, siendo parte importante de nuestra identidad.

Contenidos:

Gracias a la variedad que ofrecen las actividades circenses, cualquier persona puede



zabala eskaintzen du. Oinarrizko gaitasunak lantzen hasiko gara eta esperimenezko bidezko jarduerak eginez gaitasun zehatzagoak landuko dira. Saioetan zehar zirku jarduerak ezberdinak aurkeztuko dira:

- Esku-joko desberdinak (pilotak, zapiak, uztailak, mazak, diaboloa, kariokak, deabru makilak, etab.).
- Oreka jarduerak (zankoak, slackline, oreka ruloa, monozikloa, etab.).
- Akrobaziak lurrian (itzulipurdia, piruetak, giza irudiak, figura ezberdinak, etab.).
- Akrobaziak airean (trapezioa, tela, etab.).
- Gorputz adierazpen jarduerak.
- Oinarrizko motrizitate abileziak (jaurtiketa eta harrerak, desplazamendu aukera desberdinak, etab.).

Programa (B aukera)

1 saioa: parte hartzaileak 4 taldetan banatuko dira eta talde bakoitza diziplina zehatz batean arituko da

2, 3 eta 4 saioak: taldeak diziplinaz aldatzen joango dira

5 saioa: libreki, aurreko saioetan gehien gustatu zaien diziplinan aritzeko edota guztiak probatzeko aukera izango dute.

encontrar su lugar en las mismas. Empezaremos por las capacidades básicas y adquiriendo conocimientos más específicos por medio de la experimentación. En las sesiones se presentarán las diferentes actividades circenses:

- Diferentes malabares (pelotas, telas, aros, mazas, diabólos, cariocas, palos del diablo etc.).
- Actividades de equilibrio (zancos, slackline, rulo de equilibrio, monociclo etc.).
- Acrobacias en suelo (volteretas, piruetas, figuras humanas, diferentes figuras etc.).
- Acrobacias aéreas (trapezio, tela etc.).
- Actividades de expresión corporal.
- Habilidades de motricidad básica (lanzamientos y recepciones, diferentes opciones de desplazamiento etc.).

Programa (opción B)

Sesión 1: Se formarán 4 grupos con las personas participantes y cada grupo se dedicará a una disciplina concreta.

Sesiones 2, 3 y 4: Los grupos irán cambiando de disciplina.

Sesión 5: Tendrán la libertad de participar en la disciplina que más les haya gustado en sesiones previas o probar todas ellas.



TRIATLOIKO HASIERAKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL TRIATLON

Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleei zuzendutako ikastaroa da. Ikastetxeak nahi adina ikasle izen-eman ditzake, beti ere, gutxienez 6 ikasleko taldeak osatzen baditu.

Datak:

Ikastaroak 4-6 ordukoak izango dira eta, gainera, lehiaketa-erakusketako saio 1 egingo da.

Ikastaroak urriaren 1 eta ekainaren 15 bitartean egin ahal izango dira.

Ikastetxeak jarduera beste era batera gauzatu nahi izanez gero, banan-banan aztertuko litzateke kasu bakoitza.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Jarduerak eskualde bakoitzeko kiroldegi eta igerilekuan egingo dira.

Materialari dagokionez, partehartzaile bakoitzak bere bizikleta eraman behar du eta Gipuzkoako Triatloi Federazioak material auxiliarra jarriko du.

Irakasleak:

Ikastaroen ardura duen Gipuzkoako Triatloi Federazioak jarriko ditu beharrezkoak diren irakasleak.

Prezioa:

1€ ikasleko

Izen-emateko prozedura:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a de Enseñanzas no Universitarias a partir de 3º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través de su centro escolar. El centro escolar podrá inscribir a cuantos escolares desee, siempre y cuando se formen grupos con un mínimo de 6 escolares.

Fechas:

Los cursos constan 4 a 6 horas de duración, más 1 sesión de competición-exhibición.

Los cursos se podrán realizar desde el 1 de octubre hasta el 15 de junio.

En caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad de otra forma, se trataría individualmente cada caso.

Instalación y material necesario:

Las actividades se desarrollarán en el polideportivo-piscina de cada zona.

En cuanto al material, cada participante aportará su bicicleta, proporcionando la Federación Guipuzcoana de Triatlón el material auxiliar que pudiera hacer falta.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Triatlón será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los cursos el profesorado adecuado.

Precio:

1€ por escolar

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana**



Gipuzkoako Triatloi Federazioarekin:

Tlfn: 943466324

e-posta: gtf@triatloi.org

de Triatlon:

Tlfn: 943466324

e-mail: gtf@triatloi.org

Eskaerak onartzeko epea, ikastaro bakoitza egin baino aste bete lehenago bukatuko da.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará una semana antes de la realización del curso correspondiente.

EGITARUA

1. Jardueraren hastapenak. Materiala eta jardura azaldu eta deskribatzea.
2. Igeriketaren hastapenak.
3. Bizikletaren mekanika eta hastapenak.
4. Mugitzea eta birak egitea igeriketan.
5. Oreka mantentzea eta mugitzea bizikletan.
6. Lasterketaren hastapenak.
7. Propulsioa igeriketan.
8. Bizikletaren mekanika eta garapenak (zulaketak, muntatu eta desmuntatzea, aldagailuak).
9. Lasterketa. Teknika orokorra eta praktika.
10. Triatloiko disziplinen arteko lotura.
11. Trantsizioak.
12. Prestakuntza fisikoari buruzko oinarrizko nozioak (berotze ariketak, modalitate desberdinak nola elkartu, eta abar).

Azkeneko eguna: Lehiaketa eta erakusketa.

PROGRAMA

1. Introducción a la actividad. Conocimiento y descripción del material y la actividad.
2. Nociones básicas sobre la natación.
3. Mecánica e iniciación a la bicicleta.
4. Desplazamientos y giros de natación.
5. Equilibrios y desplazamientos en bicicleta.
6. Iniciación a la carrera.
7. Propulsión en el nado.
8. Mecánica y desarrollos (pinchazos, montaje y desmontaje, los cambios...)
9. La carrera. Técnica general y práctica.
10. La unión de las distintas disciplinas.
11. Las transiciones.
12. Nociones de preparación física (calentamiento, cómo compaginar las distintas modalidades, etc.).

Ultimo día: Competición-exhibición.



TXIRRINDULARITZAN HASTEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL CICLISMO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 3. eta 6. maila bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Egunak:

Jarduera hauek urtarritetik apirila arte izango dira eta astero ordubeteko saio bat egingo da.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastetxeek beren instalazioak erabiliko dituzte, eta beharrezko materiala eskolek beraiek jarriko dute. Ikasleek beren bizikletak erabiliko dituzte.

Irakasleak:

Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioa izango da erakutsiko denaren arduraduna, eta txirrindularitzako eskola bakoitzean monitorea egongo diren jardueretarako.

Prezioa: DOHAINIK

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioarekin:**

Tlfn: 943460540 / E-posta: gtxe@gtxe.eus

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º y 6º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través de su centro escolar.

Fechas:

Estas actividades se desarrollarán entre enero y abril y consistirán en 1 sesión semanal de 1h.

Instalación y material necesario:

Los centros escolares utilizarán sus propias instalaciones y material para las actividades. Los y las escolares utilizarán sus bicicletas.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Ciclismo será la responsable de la enseñanza que se imparta, disponiendo en cada escuela de ciclismo de monitores necesario para las actividades.

Precio: GRATIS

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Ciclismo:**

Tlfn: 943460540 / E-mail: gtxe@gtxe.eus

TXIRRINDULARI ESKOLAK	HELBIDEA	Posta	Herria	Telefona	e-posta / web orria
DONOSTIALDEA					
ALLERRU TX. ESKOLA	Donibane kalea 12-Bajo A	20100	Lezo	685-725166	jmbadiola53@gmail.com www.ccirunes.com
DONOSTI BERRI ELKARTEA	Osasun Iturri 1, Behera	20006	Donostia	657-700894	ibargureni@gmail.com
BURUNTZAZPI TX. ESKOLA	Babiloni Etxea-Txikiardi Auzoa	20170	Usurbil	686-317750	buruntzazpi@gmail.com www.buruntzazpi.blogspot.com
C.C IRUNES	Uranzu, 39 Bajo	20304	Irun	665-752047	fco_j_uranga@hotmail.com
ZARAUZTARRA TX. ESKOLA	Apart. 325	20800	Zarautz	669-631325	zarautzarratke@hotmail.com www.zarautzarratke.blogspot.com
J.O.C.C ZIKUÑAKO AMA	Sagastialde Berri, 13	20120	Hernani	686-629038	jocczikunako@gmail.com



ZUMAIACO TX. ESKOLA	Apart. Correos 61	20750	Zumaia	605-746504	albervime@gmail.com
TOLOSALDEA					
ANDOAINGO TX. ESKOLA	Escuelas, 6-2ª D	20140	Andoain	687-923854	antonio@barberenamahedero.com www.andoaingo.com
BURUNTZAPE T.K.E	Iurramendi 24-Bajo	20130	Urnieta	610-415624	jose1968@gmail.com
IRRINTZI TX. ESKOLA	Nagusia 27 (Apart. 38)	20150	Villabona	647-006993	zebda_7@hotmail.com
ORDIZIAKO TX. ESKOLA	Beitia 1-1ª A	20249	Itsasondo	660-055845	jmgarmendias@terra.es
ORIAKO TX. ESKOLA	Polig. Amaro, 34B-Bajo	20400	Tolosa	665-727478	x_goenaga@euskaltel.net
GOIERRI-DEBA					
ALOÑA MENDI TX. ESKOLA	Atzeko kalea 18-20	20560	Oñati	943-781579	alonamendie@uskalnet.net
ATXUKALE TX. ELKARTEA	Avda. Gaztañeta, 2-3ª Izda	20830	Mutriku	626-438735	benito.romero@hotmail.es
C.C EIBARRES	Apart. 4- Pagaegi, 3 Bajo	20600	Eibar	943-121075	cce@clubciclistaeibarres.org
DORLETAKO AMA TX. ESKOLA	Murubide 5-Bajo Apart.Nº 3	20550	Aretxabal eta	699-029753	iskkortabarria@gmail.com
ELGOIBARKO TX. ESKOLA	Aita Agirre Plaza 3 Behea	20870	Elgoibar	627-578469	elt_txe@hotmail.com
GOIHERRI TX ESKOLA	Labeaga Kalea 12-Bajo	20700	Urretxu	943-720567	goierrike@yahoo.es www.goierrike.net
LOKATZA TX. ESKOLA	Apart. 202-Boni Laskurain	20570	Bergara	619-739507	lokatza_ze@hotmail.com
PEÑA ELORZA TX. ESKOLA	Santa Clara, 18-2ª	20720	Azkoitia	685-716323	joakinsudupe@euskalnet.net

EGITARAUA:

OTSAILA (I zailtasun maila)

1. Astea: Aurre-ebaluaketa testa (gimkana)
2. Astea: Oreka trebeziaren inguruko jarduerak
3. Astea: Pedalkada trebeziaren inguruko jarduerak
4. Astea: Gidapena trebeziaren inguruko jarduerak

MARTXOA (II zailtasun maila)

1. Astea: Jolas tradizional egokituak
2. Astea: Oreka trebeziaren inguruko jarduerak II. Zailtasuna
3. Astea: Pedalkada trebeziaren inguruko jarduerak II. Zailtasuna
4. Astea: Gidapena trebeziaren inguruko jarduerak
5. Astea: Gimkana testa. Taldean ibiltzera egokitzapena

APIRILA

1. Astea: Bide Hezkuntza I- Frenatzea- Hilaran ibili-Trafiko seinaleak- Ibilbideak sortu.
2. Astea: Bide Hezkuntza II- Frenatzea- Hilaran ibili-Trafiko seinaleak- Hirian ibiltzea

MAIATZA

1. Astea: Prestakuntza fisikoaren eta saioaren nozioak (beroketa, zati nagusia eta lasaitzea atalak)

PROGRAMA:

FEBRERO (nivel de dificultad I)

- 1ª Semana: Test de pre-evaluación (Gimkana)
- 2ª Semana: Actividades sobre la destreza en el equilibrio
- 3ª Semana: Actividades sobre la destreza en el pedaleo
- 4ª Semana: Actividades sobre la destreza en la dirección

MARZO (nivel de dificultad II)

- 1ª Semana: Juegos tradicionales adaptados
- 2ª Semana: Actividades de 2º nivel sobre la destreza en el equilibrio
- 3ª Semana: Actividades de 2º nivel sobre la destreza en el pedaleo
- 4ª Semana: Actividades de 2º nivel sobre la destreza en la dirección
- 5ª Semana: Test Gimkana. Adaptación a andar en grupo

ABRIL

- 1ª Semana: Educación vial I- Frenar- Andar en fila- Señales de tráfico- Hacer recorridos
- 2ª Semana: Educación vial II- Frenar- Andar en fila- Señales de tráfico-Marcha en ciudad.

MAYO

- 1ª Semana: Nociones básicas sobre la sesión y preparación física (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma)



PISTETAN TXIRRINDULARITZAN HASTEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL CICLISMO EN PISTA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 6. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Egunak:

Jarduera hauek ikasturte osoan zehar egin daitezke eskola orduetan (goizez). Ikastaroak 2 orduko 2 saiotan egingo dira.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastetxeek Antonio Elorza Belodromora joango dira. Beharrezko materiala Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioak emango du (bizikletak, kaskoak, etab.).

Irakasleak:

Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioa izango da erakutsiko denaren arduraduna, eta monitoreak jarriko ditu jarduera horiek aurrera eramateko.

Prezioa: DOHAINIK

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako **Txirrindularitza**

Federazioarekin:

E-posta: gtxe@gtxe.eus; ekirola@gtxe.org

EGITARUA:

Lehen saioa:

Azalpen teorikoa: zer den belodromoa, nolakoak diren errepideko bizikletak, arau orokorrak...

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 6º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través de su centro escolar.

Fechas:

Estas actividades se desarrollarán a lo largo del curso escolar en horario de mañana. Los cursos constan 2 sesiones de 2 horas.

Instalación y material necesario:

Los centros escolares irán al Velodromo “Antonio Elorza”. La Federación Guipuzcoana de Ciclismo será la encargada de proporcionar el material básico necesario (bicicletas, cascos, etc.).

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Ciclismo será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los cursos el personal técnico necesario para realizar las actividades.

Precio: GRATIS

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Ciclismo**:

E-mail: gtxe@gtxe.eus; ekirola@gtxe.org

PROGRAMA:

Primera sesión:

Explicación teórica: qué es un velodromo, cómo son las bicicletas de pista, normativa general...



Ondoren, taldea bitan banatuko da:

1) Talde erdia pistan ariko da monitoreen esanetara.

2) Beste erdiak Gimkana modukoa egingo du pistatik kanpora, peloussean.

Saioaren erdian, txanda aldaketa egingo da.

Ginkanaren bidez, batez ere oreka edota trebezia bezalako gaitasunak landuko dira.

Pistan, berriz, propulzioa eta bizikleta behar bezala gidatzea: taldean pedalei eragitea, abiadura aldaketak (pinoi eta plater aldaketak bereganatzeko edo behar bezala freenatzea...) Bestalde, talde txikitan behar bezala nola joan behar den ikasiko dute

Bigarren saioa:

Lehen saioan hasitakoa finkatzea.

Después, el grupo se dividirá en dos :

1) Primer grupo estará en pista realizando las acciones que el personal técnico les encomiende.

2) Segundo grupo realizarán una Gimkana fuera de pista, en el pelous.

En la mitad de la sesión se cambiarán los grupos.

A través de la Gimkana se trabajará el equilibrio, la habilidad...

En pista se trabajará la propulsión, el aprendizaje de conducir la bicicleta: la influencia de pedalear en grupo, cambios de velocidad (cambio de piñones, platos, el frenado...) aprendizaje de la conducción en grupos pequeños...

Segunda sesión

Afianzar lo realizado en la primera sesión.





U D A 2020



“Uda-2020” kanpainako jardueretan parte hartzeko deialdia udalerrri bakoitzean egingo da.

“Uda-2020” kanpaina eskolako kirolaren edukien barruan sartzen da bete-betean, eta oporraldiak exigitzen duen egitura eta antolakuntza markoari egokitzen zaio, eta horrek ikastetxea modu desberdinean jokatzera behartzen du.

Ikastetxearen zeregina izango da orohar natura ingurunean garatzen diren jolas izaerako kirol jardueraren eskaintza ikasleek jaso dezaten laguntzea. Ikasturtean zehar garatutakoen osagarri direlarik jarduera horietan aritzeak ikasleen kirol prestaketa aberasten du, eta beraz horien heziketa integrala errazten du.

La convocatoria para tomar parte en las distintas campañas “Uda-2020” se realizará de forma específica en cada municipio.

“Uda-2020” se enmarca en los contenidos propios del Deporte Escolar, con la lógica adaptación, en cuanto a su marco estructural y organizativo, que exige el período vacacional en el que se desarrolla, el cual obliga al centro escolar a una intervención diferente.

En este sentido, la función del centro escolar se orientará a facilitar a sus escolares el acceso a una oferta de actividades deportivas de carácter recreativo y que se practican, generalmente, en el medio natural. La práctica de estas actividades, complementarias a las desarrolladas durante el curso escolar, enriquece la formación deportiva del alumnado y, en consecuencia, favorece su educación integral.



URPEKO JARDUERAK: HASTAPENA ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS: INICIACIÓN



Nork har dezake parte?

Ikastetxeetan bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 6. mailatik gorako ikasleentzat da ikastaro hau.

Taldeak 12 lagunekoak izango dira gutxienez eta 20koak gehienez ere. Ikastetxeren batek beste kopuru bateko taldeak osatu nahi izanez gero, beste ikastetxe batzuetako ikasleek izena eman zain geldituko da eta beste ikastetxe horietako ikasleekin bat eginda taldea osatzen bada bakarrik izango du horretarako aukera.

Ekintzetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa izango da igerian jakitea.

Desgaitasun psikikoa duten ikasleek ere partu hartu ahal izango dute, beti ere, talde txikietan eta programa denen gaitasunetara egokituz; horrelako kasuetan ez da kontuan hartuko gutxieneko ikasle kopurua.

Egunak:

Ekintzek 2 orduko iraupena izango dute guztira eta larunbat arratsaldeetan, urritik ekainera bitartean, egingo dira.

Ikastetxeak ikastaro horiek astelehen eta ostirala bitartean ematea nahi izanez gero, eskaera bakoitza banan-banan aztertuko da.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Urpeko Ekintzen Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: Dohainik

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad está dirigida a escolares de 6º de Educación Primaria en adelante, que realicen las inscripciones a través de los centros escolares.

Los grupos estarán compuestos por un número mínimo de 12 escolares y un máximo de 20. En el caso de que un centro escolar desee inscribir un número de escolares diferente al señalado, su aceptación quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en la actividad será condición imprescindible saber nadar.

Podrán participar también escolares con discapacidades psíquicas, en grupos reducidos y adaptando el programa a la capacidad de todo el alumnado, no teniéndose en cuenta en estos casos el número mínimo de participantes.

Fechas:

La actividad tiene una duración de 2 horas en una misma jornada a celebrar los sábados por la tarde, de octubre a junio.

En caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad de lunes a viernes, se trataría individualmente cada caso.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportado por la Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas.

Precio: Gratis

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.



Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Urpeko Ekintzen Federazioarekin.**

Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 1ean bukatuko da.

Beste edozei argibide behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Urpeko Jardueretako Federazioarekin:**
Tlfn: 943472057
E-posta: guif@kirolak.net

Ikastaroak egiteko txandak izena emateko orriak iritsi ahala emango dira.

EGITARAUA:

1. Aurkezpena.
2. Urpean ibiltzeko materialari buruzko azalpena: betaurrekoak, arnasa hartze-ko hodia eta aletak.
3. Uretan materialarekin ibiltzen ohitzea.
4. Aire konprimatuzko tresnei buruzko azalpena. Segurtasun arauak.
5. Aire konprimatuzko tresnekin uretan sartzea.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 1 de diciembre.

Para cualquier información complementaria: **Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas:**
Tlfn: 943472057
E-mail: guif@kirolak.net

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

PROGRAMA:

1. Presentación de la actividad.
2. Explicación sobre el material de buceo: gafas tubo y aletas.
3. Toma de contacto con el material en el agua.
4. Explicación sobre el uso de los equipos de aire comprimido. Normas de seguridad.
5. Inmersión con los equipos de aire comprimido.



URPEKO JARDUERAK: HOBEKUNTZA ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS: PERFECCIONAMIENTO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten DBHko 1. Mailatik gorako ikasle gipuzkoarentzat da ikastaro hau.

Taldeak 4 lagunekoak izango dira gutxienez eta 10koak gehienez ere. Ikastetxeren batek beste kopuru bateko taldeak osatu nahi izanez gero, beste ikastetxe batzuetako ikasleek izena eman zain geldituko da eta beste ikastetxe horietako ikasleekin bat eginda taldea osatzen bada bakarrik izango du horretarako aukera.

Ekintzetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa izango da hastapeneko jardueretan parte hartu izatea.

Egunak:

Ekintzek 4 asteburutan izango dira, urritik, ekainera bitartean larunbat eta igande goizetan egingo dira.

Beti ere, egun horietan jarduerak egin ahal izateko itsasoaren egoera kontuan hartu beharko da.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Urpeko Ekintzen Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

Partaide bakoitzeko kostua 150€ izango da, BIE, FEDAS-CHAS agiria barne.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako Urpeko Jardueretako

¿Quiénes pueden participar?

La actividad está dirigida a escolares de 1º de ESO en adelante, que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

Los grupos estarán compuestos por un número mínimo de 4 escolares y un máximo de 10. En el caso de que un centro escolar desee inscribir un número de escolares diferente al señalado, su aceptación quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en la actividad será condición imprescindible haber participado en las actividades de iniciación.

Fechas:

La actividad tiene una duración de 4 fines de semana, a celebrar los sábados y domingos por la mañana de los meses de octubre a junio.

En todo caso, las fechas están condicionadas al estado de la mar.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportado por la Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas.

Precio:

El coste por participante será de 150€, Título BIE FEDAS-C.H.A.S. incluido.

Procedimiento de inscripción.

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas.



Federazioarekin.

Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 1ean bukatuko da.

Beste edozei argibide behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Urpeko**

Jardueretako Federazioarekin:

Tlfn: 943472057

E-posta: guif@kirolak.net

Ikastaroak egiteko txandak izena emateko orriak iritsi ahala emango dira.

EGITARAUA:

1. Aurkezpena.
2. Teoriako 5 klase.
3. Pizsinako 5 klase.
4. Itsasoko 5 klase.
5. Ebaluaketa.

Oharra: pizsina eta itsasoko klase praktikoen programen eranskinak.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 1 de diciembre.

Para cualquier información complementaria:

Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas:

Tlfn: 943472057

E-mail: guif@kirolak.net

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

PROGRAMA:

1. Presentación de la actividad.
2. 5 clases de teoría.
3. 5 clases de piscina.
4. 5 clases de mar.
5. Evaluación.

Nota: Anexos programas clases prácticas de piscina y de mar



XAKEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL AJEDREZ



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 3. maila eta 6. maila bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxe bakoitzak gehienez ere 6 talde inskriba dezake, beti ere taldeak gutxienez 12 eta gehienez 20 lagunekoak badira.

Egunak:

Antolatutako ikastaro bakoitzak 15 aste iraungo du eta astean ordubetez emango da eskola ordur kanpo astelehenetik ostiralera.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastetxeek beren instalazioak erabiliko dituzte, baita beren xake taula, pieza eta planilak ere.

Material hori ikastetxe bakoitzak jarri beharko duenez, ikastetxeak urtero xakerako behar duen materiala aurreikustea komeni da (xake taulak, piezak, hormako xake taulak, erlojuak, etab.).

Irakasleak:

Gipuzkoako Xake Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

Prezioa:

5€ ikasleko.

Ikastetxeek, Federazioak Kutxan duen 2095 5001 01 1065043167 zenbakiko kontuan sartu behar dute diru kopuru hori, dagokion ikastetxearen izena adieraziz, aurreikusitako egunak libre daudela Federazioarekin egiaztatu ondoren. Ikastetxeko parte hartzaile guztiengatik ordainketa bakarra egin beharko da.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º y 6º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee hasta un máximo de 6, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 20 escolares.

Fechas:

Los cursos durarán 15 semanas, impartándose 1 hora cada semana en horario extraescolar de lunes a viernes.

Instalación y material necesarios:

Los centros escolares utilizarán sus propias instalaciones, así como sus propios tableros, piezas y planillas.

Este material lo aportará cada centro escolar, por lo que sería deseable que cada año el centro estudie sus necesidades de equipamiento para actividades de ajedrez (tableros de juego, piezas, tableros murales, relojes, etc.).

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Ajedrez será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los centros el profesorado adecuado.

Precio:

5€ por escolar.

El importe será ingresado en la cuenta número 2095 5001 01 1065043167, de Kutxa, a nombre de la Federación Guipuzcoana de Ajedrez, indicando el nombre del centro escolar correspondiente, una vez que se haya confirmado con la Federación la disponibilidad de las fechas previstas. Deberá realizarse un único ingreso por el total de participantes del centro.



Ikastaroa ez da hasiko ikastetxeak ordainketa egin arte.

Izen-ematea:

Ikastetxeak **Interneten bidez** egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Xake Jokoko Kanpainan parte hartzeko eskaerak jasotzeko epea urriaren 15ean bukatuko da. Eskatutako egunak libre dauden egiaztatzeko, Xake Federazioa harremanetan jarriko da ikastetxearekin

Argibide gehiago behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Xake Federazioarekin:**
Tlfn: 943474604 telefono zenbakira.
E-posta: xake@fgajedrez.org

EGITARAUA:

Irakasleak mailaz maila jorratuko ditu ondorengo gaiak, ikasleen adinaren eta xakean izandako ezagutzaren arabera.

- Xake jokoa. Kondairak eta aurrekari historikoak
- Jokoaren oinarrizko arauak
- Xake taula eta piezak.
- Piezen mugimenduak.
- Harrapaketa.
- Beste mugimenduak (endrokea, xake, jake-matea)
- Berdinean geratzea. Erregea ito.
- Idazkera aljebraikoa ikastea.
- Piezen balioa.
- Erasoaldian eta defentsaldian hastapenak
- Oinarrizko mateak egoera ezberdinetan
- Bakoitzaren jokaldien analisia. Arrazoitze prozesua.
- Partidaren faseak: zabaltzea, erdiko jokoa, bukaera.
- Zenbait oinarri estratejiko (garapena, denbora, espazioa, erdigunea...) eta taktikotara (iltzaketa, mehatxu bikoitza, ...) hurbiltzea
- Jokoaren erritmoa. Erlojua.
- Lehiaketarako oinarrizko arauak.

No comenzará la docencia hasta que el centro haya realizado el ingreso.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 15 de octubre. La Federación de Ajedrez se pondrá en contacto con el centro escolar para confirmar la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria contactar con la **Federación Guipuzcoana de Ajedrez:**
Tlfn: 943474604
E-Mail: xake@fgajedrez.org

PROGRAMA:

Los siguientes temas serán desarrollados gradualmente por el profesorado, teniendo en cuenta la edad del alumnado así como el conocimiento y años de práctica en ajedrez que éste posean.

- El ajedrez. Leyendas y antecedentes históricos.
- Reglas básicas del juego.
- El tablero y las piezas.
- El movimiento de las piezas.
- La captura.
- Otros movimientos (enroque, jaque, jaque mate)
- Tablas. Rey ahogado.
- Iniciación a la anotación algebraica.
- El valor de las piezas.
- Nociones de ataque y defensa.
- Mates elementales en situaciones diversas.
- El análisis de las partidas propias. Proceso de razonamiento.
- Fases de la partida: apertura, medio juego y final.
- Acercamiento a algunos principios estratégicos (desarrollo, tiempo, espacio, centro, etc...) y tácticos (la clavada, la doble amenaza...)
- El ritmo de juego. El reloj.
- Reglamentación básica de competición.



ZESTA PUNTAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA CESTA PUNTA



Nork har dezake parte?

Ikastaroak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 5. mailatik aurrera, eta izena ikastetxearen bidez eman beharko dute. Ikastetxeek nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak ordu eta erdiko 3 saiotan egingo dira.

Ordutegia taldearen beharrera egokituko daiteke.

Ikastaroak urritik maiatzera bitartean egin ahal izango dira.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Jarduerak ikastetxearen instalazioetan egingo dira, gutxienez frontoi bat izango beharko luke, nahiz eta hau oinarritzkoa izan.

Ikasleek kirola egiteko egoki jantzita azaldu beharko dute.

Beharko duten material tekniko guztia (zestak, pilotak, etab...) Gipuzkoako Euskal Pilotako Federazioak jarriko du Jai-Alive enpresaren bitartez.

Irakasleak:

Gipuzkoako Euskal Pilotako Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna (Jai-Alive enpresaren bitartez) eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

Prezioa:

4€ ikasleko
Ordainketa Kutxako 2101 0009 82
0006534986 kontuan egin behar da.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 5º de Educación Primaria en adelante que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 escolares.

Fechas:

Los cursos consistirán en 3 sesiones, de 1h y 30min de duración cada una.

El horario se adaptaría a las necesidades del grupo.

Los cursos se podrán realizar desde octubre a mayo.

Instalación y material necesarios:

Las actividades se realizarán en las instalaciones del propio centro escolar, siempre y cuando dispongan de un frontón, aunque sea muy básico.

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.

Todo el material técnico necesario (cestas, pelotas, etc...) será aportado por la Federación Guipuzcoana de Pelota Vasca a través de la empresa Jai-Alive.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Pelota Vasca será la responsable de la enseñanza que se imparta (a través de la empresa Jai-Alive), enviando al centro escolar el personal técnico necesario para la realización de la actividad.

Precio:

4€ por escolar
El importe se abonará en la c/c 2101 0009 82
0006534986 de Kutxa.



Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Jai-Alive enpresarekin baieztatu behar dira:

Tlfn: 943212104 / 648510554

e-posta: info@jai-alive.com

web: www.jai-alive.com

EGITARAUA

- Zesta Puntari buruzko oinarrizko arauak
- Saskiarekin pilota jotzen hastea

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.

Previamente deberá confirmarse con Jai-Alive las fechas y el horario del curso:

Tlfn: 943212104 / 648510554

e-posta: info@jai-alive.com

web: www.jai-alive.com

PROGRAMA

- Reglas básicas sobre la Cesta Punta.
- Iniciación a los golpes



 KIROLETAN HASTEKO JARDUEREN LABURPEN TAULA Cuadro resumen de actividades de Iniciación			
JARDUERA ACTIVIDAD	PARTEHARTZAILEAK PARTICIPANTES	EPEA PERIODO	IRAUPENA DURACIÓN
ARKU TIRAKETA TIRO CON ARCO	Benjamina / Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 2 saio / 2 sesiones de 2 horas
ARRANTZA PESCA	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Aurkikuntza : 4 orduko saio bat Hastapena : 3 orduko 5 saio Hobekuntza: 3 orduko 5 saio Descubrimiento: 1 sesión de 4 horas Iniciación: 5 sesiones de 3 horas Perfeccionamiento. 5 sesiones de 3 horas
ARRAUNKETA REMO	Alebina (6. maila) / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 6 saio 6 sesiones de 2 horas
AUTOMOBILISMOA (KARTINGA) AUTOMOBILISMO (KARTING)	Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordubeteko saio 1 1 sesión de 1 hora
BADMINTONA BADMINTON	Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	10/15 egun 10/15 días
BEISBOL-SOFBOL BÉISBOL Y SÓFBOL	Benjamina / Alebina Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	2 edo 3 saio (kategoriaren arabera) 2 o 3 sesiones (según categoría)
BELA VELA	Benjamina (4. maila) / Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	4 saio 4 sesiones
BELAR GAINEKO HOCKEYA HOCKEY SOBRE HIERBA	Benjamina / Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	4 ordu (2 edo 4 saio) 4 horas (2 o 4 sesiones)
BOLA ETA TOKA BOLA Y TOCA	Benjamina / Alebina	3. hiruhilabetea 3º trimestre	2 orduko saio 1 1 sesión de 2 horas
BOLEIBOLA VOLEIBOL	Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko 4 saio 4 sesiones de 1h y 30min
ESGRIMAN HASTEAK INICIACIÓN A LA ESGRIMA	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu 1 1 hora
ESGRIMA ESGRIMA	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	10 ordu 10 horas
ERRUGBIA (zapi errugbia) RUGBY (rugby al pañuelito)	Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	4 ordu eta erdi 3 saiotan 4h y 30min en 3 sesiones
GIMNASTIKA GIMNASIA	Benjaminare	Ikasturtea Curso escolar	Gorputz adierazpena: 2 saio Expresión corporal: 2 sesiones
	Benjamina	Ikasturtea Curso escolar	Gimnastika erritmikoa – Gimnastika akrobatikoa: 2 saio Gimnasia rítmica - Gimnasia acrobática: 2 sesiones
	Alebina	Ikasturtea Curso escolar	Gimnastika erritmikoa - Gimnastika akrobatikoa - Aeróbika - Hip hop: 2 saio Gimnasia rítmica – Gimnastika acrobática - aeróbica – Hip hop: 2 sesiones
	Infantil / Kadetea /	Ikasturtea	Aerobika- Latinoak – Gimnastika

	Jubenila	Curso escolar	erritmikoa – Gimnastika akrobatikoa - Hip hop / Aerobic - Latinos – Gimnasia rítmica – Gimnasia acrobática - Hip hop 2 saio / 2 sesiones
GOLF HASTAPENA INICIACIÓN AL GOLF	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Saio bat (ordu eta erdi) Una sesión (1h y 30min)
GOLFA GOLF	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	6 saio / astean 3 egun 6 sesiones / 3 días por semana
HERRI KIROLAK	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	Saio 1 (goizez edo arratsalde) 1 sesión- (mañana o tarde)
HIPIKA HÍPICA	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	0.maila/Nivel 0: saio 1/1 sesión 1.maila/Nivel 1: 10 saio /10 sesiones 2.maila/Nivel 2: Jarduera ikasturtean zehar / Actividad a lo largo del curso
IGERIAN IKASTEA APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN	Benjaminurre / Benjamina	Ikasturtea Curso escolar	20 egun jarraian 20 días seguidos
IGERIKETA ARTISTIKOA INICIACION A LA NATACION	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 saio 2 ordukoak edo 4 saio ordubetekoak 2 sesiones de 2 horas o 4 sesiones de 1h
WATERPOLOA WATERPOLO	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 2-3 saio edo ordubeteko 4-6 saio 2-3 sesiones de 2h o de 4 a 6 sesiones de 1h
IZOTZ GAINEKO IRRISTAKETA PATINAJE SOBRE HIELO	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko saioak Sesiones de 1h y 30min - 4 saio mota: klase teknikoa, joko gidatuak eta saio libre konbinatuz. - 4 tipos de sesiones: se combinan clase técnica, juegos dirigidos y sesión libre
IZOTZ GAINEKO HOCKEYA HOCKEY SOBRE HIELO	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko saioak Sesiones de 1h y 30min
JUDO JUDO	Aurrebenjamina	Ikasturtea Curso escolar	Ordubeteko 1-2 saio ikasturtean zehar 1-2 sesiones de 1 hora a lo largo del curso
KIROL EGOKITUA (KIROL ANIZTASUNA) DEPORTE ADAPTADO (MULTIACTIVIDAD)	Benjaminurre / Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	1-2 saio astean / 1- 2 sesiones semanales Areto eta igeriketa jarduerak ikasturtean zehar Actividades de sala y natación a lo largo del curso
LERROKO IRRISTAKETA PATINAJE EN LÍNEA	Benjaminurre / Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	A aukera: ordubeteko 1-8 saio <i>Opción A: de 1 a 8 sesiones de 1 hora</i> B aukera: astean ordu eta erdiko 1-3 saio ikasturtean zehar. <i>Opción B: de 1 a 3 sesiones de 1h y 30min a lo largo del curso escolar</i>
MAHAI TENISA TENIS DE MESA	Benjamina / Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	1.maila/Nivel 1: 2 saio / 2 sesiones 4. mailatik aurrera / a partir de 4º curso 2.maila/Nivel 2: 4 saio / 4 sesiones 6. mailatik aurrera / a partir de 6º curso

ABENTURA ANITZA MENDIKO ATERPETXEAN (inklusiboa ¹) MULTIAVENTURA EN UN REFUGIO DE MONTAÑA (inclusiva)	Benjaminurre / Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Negua/Udaberria Invierno/Primavera	2/3 eguneko egonaldia 2/3 días de estancia
ESKALADA INKLUSIBOA ESCALADA INCLUSIVA	Benjaminurre / Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Negua/Udaberria Invierno/Primavera	Saio 1 (goizez edo arratsalde) 1 sesión (mañana o tarde)
ESKALADA EGOKITUA ² ESCALADA ADAPTADA	Benjaminurre / Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Otsaila eta apirila <i>Febrero y abril</i>	2 larunbat (9:30etatik 13:30ra) 2 sábados (de 9:30 a 13:30)
ESPELEOLOGIA (inklusiboa) ESPELEOLOGIA (inclusiva)	Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Saio 1 1 sesión
MENDI-IBILALDI INKLUSIBOA SENDERISMO INCLUSIVO	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Negua/Udaberria Invierno/Primavera	Saio 1/ egun osoa 1 sesión / todo el día
MENDI-IBILALDI EGOKITUA SENDERISMO ADAPTADO	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Udaberria/ Primavera	2 saio / egun osoa 2 sesiones / todo el día
ORIENTAZIOA (inklusiboa) ORIENTACIÓN (inclusiva)	Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Negua / Udaberria Invierno / Primavera	Saio 1 / egun osoa 1 sesión / todo el día
PARKE NATURALAK (inklusiboa) PARQUES NATURALES (inclusiva)	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Negua / Udaberria Invierno/ Primavera	Saio 1 / egun osoa 1 sesión / todo el día
PADELEAN HASTEA INICIACIÓN AL PADEL	Benjamina / Alebina / Infantila	Ikasturtea Curso escolar	2 saio / 2 sesiones
PADELA PÁDEL	Benjamina / Alebina / Infantila	Ikasturtea Curso escolar	8 saio / 8 sesiones
PIRAGUISMOA PIRAGÜISMO	Benjamina (4.maila)/ Alebina / Infantila / Kadetea	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2-4 egun / ordu eta erdiko saioak 2-4 días / sesiones de 1h y 30min
		Uda Verano	2/3 saio astean 2/3 sesiones a la semana
POOL EDO KARANBOLA BILLARREAN HASTEA INICIACIÓN AL BILLAR POOL O AL CARAMBOLA	Alebina / Infantila / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	1-3 orduko saioak Sesiones de 1 a 3 horas
POOL EDO KARANBOLA BILLARRA BILLAR POOL O CARAMBOLA	Infantila / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	1-3 orduko saioak Sesiones de 1 a 3 horas
SKATE SKATE	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko 4 saio 4 sesiones de 1h y 30min

¹ Jarduera inklusiboa desgaitasuna duten eta ez duten ikasleei bideratuta/ Actividad inclusiva dirigida a escolares con y sin discapacidad.

² Jarduera egokitua desgaitasuna duten ikasleei bideratuta/ Actividad adaptada a escolares con discapacidad.

SOROSPENA URETAN SOCORRISMO ACUÁTICO	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 1-3 saio edo ordubeteko 1-6 saio De 1 a 3 sesiones de 2 horas o de 1 a 6 sesiones de 1 hora de duración.
LEHEN SOROSPENA PRIMEROS AUXILIOS	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 1-6 saio edo ordubeteko 2-12 saio De 1 a 6 sesiones de 2 horas o de 2-12 sesiones de 1 hora de duración.
SQUASH	Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	Astean ordu eta erdiko saio 1 / Jarduera ikasturtean zehar 1 sesión de 1h y 30min / Actividad durante el curso escolar
SURFEAN HASTEA INICIACIÓN AL SURF	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2 orduko saio bat / 1 sesión de 2 horas
SURFA SURF	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2 orduko 3 saio / 3 sesiones de 2 horas
SURF ARRAUNA HASTEA INICIACIÓN AL SURF A REMO	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2 orduko saio bat/ 1 sesión de 2 horas
SURF ARRAUNA SURF A REMO	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2 orduko 3 saio / 3 sesiones de 2 horas
TENIS TXIKIA MINI TENIS	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	8 aste / astean behin 8 semanas / una vez a la semana
TREBETASUN ETA ABILEZIA MOTORRAK ZIRKU JARDUEREN BITARTEZ DESTREZAS Y HABILIDADES MOTRICES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES CIRCENSES	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	A aukera: 2 orduko saio bat Opción A: 1 sesión de 2 horas B aukera: 2 orduko 5 saio Opción B: 5 sesiones de 2 horas
TRIATLOIA TRIATLÓN	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Saio 1-2 / 4-6 ordu 1 o 2 sesiones / 4-6 horas
TXIRRINDULARITZA CICLISMO	Alebina	Urtarrila-maiatza Enero-mayo	Ordubeteko 4 saio 4 sesiones de 1 hora
TXIRRINDULARITZA PISTAN CICLISMO EN PISTA	Alebina (6.maila)	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 2 saio 2 sesiones de 2 horas
UDA 2020	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea	Uda/ Verano	Jardueraren arabera Dependiendo de la actividad
URPEKO JARDUERAK: HASTAPENA ACTIVIDADES ACUÁTICAS: INICIACIÓN	Alebina (6.maila) / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko saio bat 1 sesión de 2 horas
URPEKO JARDUERAK: HOBEKUNTZA ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS: PERFECCIONAMIENTO	Infantil / Kadetea / Jubenila	Urria, azaroa, martxoa, apirila/ Octubre, noviembre, marzo, abril.	4 asteburu (goizez) 4 fines de semana (por la mañana)
XAKEA AJEDREZ	Benjamina / Alebina	Ikasturtea Curso escolar	15 egun 15 días
ZESTA PUNTA CESTA PUNTA	Alebina / Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko 3 saio 3 sesiones de 1h 30min

