



GIPUZKOAKO ESKOLA KIROLEKO JARDUEREN PROGRAMA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DEPORTE ESCOLAR DE GIPUZKOA

KIROLETAN HASTEKO JARDUERAK
ACTIVIDADES DE INICIACIÓN



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria
eta Kirol Departamentua



ORAIN
KIROLA



Baldintza orokorrak	3	Condiciones generales
Arku Tiraketa	4	Tiro con Arco
Arrantza	6	Pesca
Arraunketa	10	Remo
Badminton	12	Badminton
Béisbol eta softball	14	Béisbol eta sófbol
Bela	17	Vela
Belar gaineko hockeya	22	Hockey hierba
Boleibol	24	Voleibol
Bola eta Toka	26	Bola y Toca
Esgrima • Esgrima I • Esgrima II	29	Esgrima • Esgrima I • Esgrima II
Gimnastika • Gorputz-espresioa • Gimnastika erritmikoa • Gimnastika akrobatikoa • Aerobika • Hip Hop • Aretoko dantzak (Latinoak)	33	Gimnasia • Expresión corporal • Gimnasia rítmica • Gimnasia acrobática • Aerobic • Hip Hop • Bailes de salón (Latinos)
Golfa • Golfa I • Golfa II	36	Golf • Golf I • Golf II
Herri Kirolak	41	Herri Kirolak
Hipika	44	Hípica
Igeriketa • Igerian ikasteko • Igeriketa sinkronizatua • Waterpolo	48	Natación • Aprendizaje de la natación • Natación sincronizada • Waterpolo
Izotz gaineko irristaketa: • Izotz gaineko irristaketan hastea • Izotz gaineko hockeyan hasteko ikastaroak	57	Patinaje sobre hielo: • Iniciación al patinaje sobre hielo • Iniciación al hockey sobre hielo
Kartinga	65	Karting
Kirol Egokitua (Kirol aniztasuna)	67	Deporte adaptado (Multiactividad)
Lerroko irristaketa	71	Patinaje en línea
Mendia • Eskaladan hastea Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere • Eskalada hastea.(Urritasunen bat duten ikasleentzat). • Espeologian hastea. Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere • Gipuzkoako parke naturalak. Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere	74	Montañismo • Iniciación a la escalada. Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad • Iniciación a la escalada(escolares con alguna discapacidad). • Iniciación a la Espeología. Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad • Parques naturales de Gipuzkoa. Actividad inclusiva: también para escolares con



• Gipuzkoako mendibideak . Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere • Gipuzkoako mendibideak (urritasunen bat duten ikasleentzat) • Abentura anitza mendiko aterpetxean Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere • Mendiko orientazioa Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere		discapacidad • Senderos de Gipuzkoa. Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad • Senderos de Gipuzkoa (escolares con alguna discapacidad • Multiaventura en un refugio de montaña. Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad • Orientación de montaña. Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad
Mahai tenisa • Mahai tenisa I • Mahai tenisa II	126	Tenis de mesa • Tenis de mesa I • Tenis de mesa II
Mini-tenisa	130	Mini-tenis
Padela • Padela I • Padela II	132	Padel • Padel I • Padel II
Piraguismoa	136	Piragüismo
Pool edo Karanbola Billarra • Pool edo Karanbola Billarra I • Pool edo Karanbola Billarra II	139	Billar Pool o Carambola • Billar Pool o Carambola I • Billar Pool o Carambola II
Skate	143	Skate
Surfa • Surf hasteko ikastaroak • Surfeko ikastaroak • Surf Arrauna hasteko ikastaroak • Surf Arrauneko ikastaroak	146	Surf • Cursos de iniciación al surf • Cursos de surf • Cursos de iniciación al surf a remo • Cursos de surf a remo
Sorospena • Uretako sorospena • Oinarrizko sorospeneko ikastaroak	155	Socorrismo • Socorrismo acuático • Curso de iniciación a los primeros auxilios
Triatloia • Triatloiko hasierako ikastaroak	159	Triatlon • Cursos de iniciación al Triatlon
Txirrindularitza • Txirrindularitzan hasteko ikastaroa • Pistan Txirrindularitzan hasteko ikastaroa	161	Ciclismo • Cursos de iniciación al ciclismo • Cursos de iniciación al ciclismo en pista
UDA 2019	166	UDA 2019
Urpeko jarduerak • Urpeko jarduerak I • Urpeko jarduerak II	167	Actividades subacuáticas • Actividades subacuáticas I • Actividades subacuáticas II
Xakea	171	Ajedrez
Zapi errugbia	174	Rugby al pañuelito
Zesta Punta	175	Cesta Punta
Laburpen taula	177	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 jardueratan parte hartzen dutenak 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 MAILAKO IRAKASKUNTZAko 3º, 4º, 5º. eta 6º mailako eta DBHko 1. eta 2. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeak aipatu mailetakoa 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:

Ikastaroak lau ordukoa izango da, bi orduko bi ikastordutan. Datak programa parte hartu duten ikastetxe eta klubaren arteko adostasuna dute (Larunbat goizean izan ezik).

Ikastetxeek taldeak egin behar dituzte:

Alde batetik LEHEN HEZKUNTZAko 4º, 5º eta 6º ikasleak

Beste aldetik DBHko 1. eta 2. mailako ikasleak.

Instalazioa:

Programa parte hartzen duten klubeko instalazioetan jarduerak egingo dira edo ikastetxeetan 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.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3º, 4º, 5º, Y 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º 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 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 tendrán una duración de 4 horas distribuidos en 2 clases de dos horas cada una en fechas a convenir (excepto sábados por la mañana) entre los centros escolares y los clubes que participan en el programa.

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

Grupo de escolares de 4º, 5º y 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA.

Grupo de escolares de 1º y 2º 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 presentarse con ropa deportiva (chandal)

Material y profesorado:

El material técnico necesario y el profesorado será aportado por los clubes encargados de llevar a cabo el programa de actividades.



Prezioa:

8 euro partaide.

Adierazitako zenbatekoa
KUTXABANKAKO kontu korrente honetan
ordainduko da: 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.

Egin aurretik, aurreikusitako datak libre
daudela Izotz Jauregia 99 S.L.-ko (Txuri
Urdin) klubekin ziurtatu behar da:

Argibide gehiago izanez gero, deitu:

Donostialdea:• **Club Diarco**

Rodolfo Jareño; Tel 688870674

e-mail: kongrio57@gmail.com

Oarsoaldea:• **Club Ostadar**

Txema Etxeberria : Tl 609068403

Joaquín Iparraguirre: Tl 666992439

e-mail: ostadarc@gmail.com

Goierri:• **Club Igartza**

Miguel Rial: Tl 657791815

e-mail: igartza.arco@gmail.com

• **Club Ordizia**

Mikel Genua; tlf 636492591

e-mail: mikel.genua@gmail.com

Bidasoa behe:• **Club Azeri:**

Patxi Goikoetxea; Tl 645987836

e-mail: azeriat@gmail.com

Beste argibiderako::

• **Gipuzkoako Arku-Tiro Federakuntza:**

Tl 943460124

e-mail: arkutiraketa@kirolak.net

Egitaraua:

1.- Jokabide Arauak

2.- Arauak

3.-Arku eta gezi

4.- Modu teknikoak

5.-Tiro

Precio:

8 euros por participante.

El importe se abonará en la cuenta de
KUTXABANK 2095 5600 86 1061474374.

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.

Para cualquier información complementaria:

Donostialdea:• **Club Diarco**

Rodolfo Jareño; Tel 688870674

e-mail: kongrio57@gmail.com

Oarsoaldea:• **Club Ostadar**

Txema Etxeberria: Tl 609068403

Joaquín Iparraguirre: Tl 666992439

e-mail: ostadarc@gmail.com

Goierri:• **Club Igartza**

Miguel Rial: Tl 657791815

e-mail: igartza.arco@gmail.com

• **Club Ordizia**

Mikel Genua; tlf 636492591

e-mail: mikel.genua@gmail.com

Bidasoa behe:• **Club Azeri:**

Patxi Goikoetxea; Tl 645987836

e-mail: azeriat@gmail.com

Para información adicional:

• **Federación Guipuzcoana de Tiro con Arco:**

Tl 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 dezakete. Aurkikuntzako ikastaroan 40 ikasle arte parte hartu dezakete eta Hastapenako eta Hobekuntza ikastarotan taldeak 4 lagunekoa izan beharko dira gutxienez eta 8koak gehienez.

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 gehiago edo gutxiago iraungo dute ikastaroek:

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

Instalazioa:

Andoaingo Arrantza Eskolaren instalazioetan egingo dira saio guztiak.

Ikasleek kirol arropaz jantzita joan beharko dute.

Materiala eta irakasleak:

Arrantza Eskolak utziko du beharrezko material tekniko guztia eta baita beharrezkoa den pertsonal teknikoa ere.

Prezioa:

Aurkikuntza ikastaroa: 3 € partaideko
Hastapen ikastaroa: 30 € partaideko
Hobekuntza ikastaroa: 30 € partaideko.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 3º de Enseñanza 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**: única 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.

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.

Material y profesorado:

Todo el material técnico necesario será cedido por la Escuela de Pesca, así como el personal técnico necesario.

Precio:

Descubrimiento: 3€ por participante
Iniciación: 30€ por participante
Perfeccionamiento: 30€ por participante



Ordaindu beharrekoa kontu korrante honetan sartu behar da: 2101 0013 88 0010400380

El 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.

Bidali aurretik Andoaingo Arrantza Eskolarekin hitz egin beharko da aurreikusitako ikastaroaren egunak libre dauden jakiteko.

Informazio gehiago behar izanez gero:

- Deitu Andoaingo Arrantzako Eskolako, telefonora: 943300929; (Patxi Urruzuno), e-posta: leitzaranbisitarienetxea@leitzaran.org

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 Andoaín la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria:

- Escuela de Pesca de Andoaín., tlf: 943300929 (Patxi Urruzuno) e-mail: centrovisitantesleitzaran@leitzaran.org

EGITARUA / PROGRAMA

1) Aurkikuntza ikastaroa:

Leitzaran Bisitarien Etxean topatuko gara, eta ezagutuko duzue Leitzaran Bailara eta Ibaia, eta han bisitatuko 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:

Arrantzan hasteko 5 eguneko ikastaroa da. 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

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 a la pesca:

Este es un curso de 5 días de iniciación a la pesca. 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



eta erabiltzen diren aparailuak.

- Kainabera motza nola erabiltzen den azaltzea.
- Korapiloak egitea.
- 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:

Oinarritzko ikastaroa egin dutenei zuzendutako ikastaroa. Bost eguneko ikastaroa izango da, eta, bertan, arrantzari aplikatutako entomologiari buruzko oinarritzko 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 erabiltzen diren aparailuak.
- Euliak jartzeko moduei buruzko azalpena eta

diferentes modalidades de pesca y sus aparejos.

- Explicación de la modalidad de lance ligero
- Preparación de nudos
- 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 de pesca y sus aparejos.
- Explicación de los diferentes montajes de



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

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 los y las alumnas
- 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 MAILAKO IRAKASKUNTZA-ko 6. mailatik aurrerako ikasleentzat dira ikastaro hauek.

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

Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten jakitea

Egunak:

LEHEN HEZKUNTZAko 6. mailako ikasle taldeentzako ikastaroak apiriletik aurrera egingo dira.

Ikasle nagusiagoentzako ikastaroak ikasturte guztian zehar, urritik ekainera, egin ahal izango dira.

6 saioko ikastaroak izango dira, bakoitza 2 ordukoa 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 mugikorrek 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

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares de 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA en adelante 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:

Los cursos para los grupos de escolares que cursen 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA se realizarán a partir del mes de abril.

Los cursos con escolares de mayor edad podrán ser a lo largo de todo el curso, de octubre a junio.

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

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario 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



beharko dira *aukeratutako klubarekin*.

curso.

Honako hauek dira antolatzaileak:

Los organizadores de los cursillos serán:

HIBAIKA

AMASAS S/N ERRETERIA
tameron@hotmail.com
hibaikarraun@yahoo.com
TEL 699697480

S.D. SANTIAGOTARRAK

REAL UNION IBILBIDEA, 6 IRUN
info@santiagotarrak.com
TEL 943633134

AITA MARI A.E.

SAN TELMO, 24 ZUMAIA
aitamari@hotmail.com
TEL 943143088

CRO ORIO A. E.

LERTXUNDI, 39 ORIO
orioae@orio-ae.net
TEL 943833748

HONDARRIBIKO A.E.

MOLLA IBILBIDEA, 5 HONDARRIBIA
hae@hondarribiarraun.com
TLF 943640161

TOLOSALDEKO AK

FORUEN ETORBIDEA, 4
sabino@tarte.es
TEL 607845282

ARRAUN LAGUNAK

Pº MARTUTENE, 11 DONOSTIA
arraunlagunak@gmail.com
TEL 616923396-943459121

UR KIROLAK

SIERRA DE ARALAR S/N. DONOSTIA
jolumixa@telefonica.net
TEL 943465164

HIBAIKA

AMASAS S/N ERRETERIA
tameron@hotmail.com
hibaikarraun@yahoo.com
TEL 699697480

S.D. SANTIAGOTARRAK

REAL UNION IBILBIDEA, 6 IRUN
info@santiagotarrak.com
TEL 943633134

AITA MARI A.E.

SAN TELMO, 24 ZUMAIA
aitamari@hotmail.com
TEL 943143088

CRO ORIO A. E.

LERTXUNDI, 39 ORIO
orioae@orio-ae.net
TEL 943833748

HONDARRIBIKO A.E.

MOLLA IBILBIDEA, 5 HONDARRIBIA
hae@hondarribiarraun.com
TLF 943640161

TOLOSALDEKO AK

FORUEN ETORBIDEA, 4
sabino@tarte.es
TEL 607845282

ARRAUN LAGUNAK

Pº MARTUTENE, 11 DONOSTIA
arraunlagunak@gmail.com
TEL 616923396-943459121

UR KIROLAK

SIERRA DE ARALAR S/N. DONOSTIA
jolumixa@telefonica.net
TEL 943465164

EGITARAU

1.- Oinarrizko ezagutzak arraunari buruz, eta halaber, arraunaren historiari, modalitateei, ontziei, materialari eta segurtasun neurriei buruz. Propulsioa, noranzkoa eta koordinazioa ergometroan, foso.

2.- Lehen arraunkadak: lehen hartu-emana 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.



BADMINTONEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL BADMINTON



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 5. eta 6. mailako eta DBHko 1. eta 2. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeak aipatu mailetako 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 orduraz kanpo. Saioak jarraian nahiz egun biz bat egin daitezke, beti ere eskolako orduetatik kanpo.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastetxeak jarriko du instalazioa (modalitate hau egiteko gutxienezko baldintzak betetzen dituen kiroldegi, frontoi edo kirol areto estalia). Beharrezko materiala (araketak, bolanteak, sareak...) Gipuzkoako Badminton Federazioak jarriko du.

Irakasleak:

Gipuzkoako Badminton Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

Prezioa: DOHAINIK

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 5º y 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º 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. Las sesiones se realizarán siempre en horario extraescolar.

Instalación y material necesarios:

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...) lo aportará la Federación Guipuzcoana de Badminton.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Badminton será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los centros el profesorado adecuado.

Precio: GRATIS



Izenematea:

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, deitu:

Gipuzkoako Badminton Federazioara,
Tel.: 943452688
telekopia: 943474574
e-posta: badminton@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**.

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

Para cualquier información complementaria:

Federación Guipuzcoana de Badminton
Tel: 943452688
Fax: 943474574
e-mail: badminton@kirolak.net



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



Nork har dezake parte?

Jarraian adierazten diren urteetan jaio diren eta ikastetxearen bidez izena ematen duten ikasleentzat dira ikastaroak:

Benjaminak:

(neska-mutilak, mutilak, neskak)

*Ostiko-beisbola

Alebinak:

(neska-mutilak, mutilak, neskak)

*Aurre-beisbola

Infantilak:

*Beisbola (mutilak)

*Sofbola (neskak)

Kadeteak:

*Beisbola (mutilak)

*Sofbola (neskak)

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

Egunak:

Benjamin kategorian, ikastaroak bi saiotan egingo dira, eta proposatu diren gainontzeko kategorietan, hiru saiotan. 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. Egunak urria eta maiatza bitartean izango 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.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares que han nacido en los siguientes años y que realicen la inscripción a través de su centro escolar:

Benjamines:

(Mixto, masculino, femenino)

*Ostiko-beisbola

Alevines:

(Mixto, masculino, femenino)

*Pre-béisbol

Infantiles:

*Béisbol (masculino)

*Sófbol (femenino)

Cadetes:

*Béisbol (masculino)

*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 dos sesiones en la categoría benjamín y tres sesiones en el resto de las categorías propuestas. 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. Las fechas habrán de estar comprendidas entre los meses de 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.



Ikasleek kirol egiteko arroparekin eta, baldin badute, eskularruarekin azaldu beharko dute.

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

Irakasleak:

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

Precioa: *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 ikastaroaren egunak eta ordutegia baieztatu behar dira Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioarekin (943472199 eta 94347 45 89 telefonoak).

Argibide gehiago behar izanez gero, deitu:

Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioa
Telefonoa: 943472199
Telekopia: 943474574
E-mail: beisbola@kirolak.net

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva y guante, si lo poseen.

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

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 (teléfonos 943472199 y 943474589) la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria:

Federación Guipuzcoana de Béisbol y Sófbol
Teléfono: 943472199
Fax: 943474574
E-mail: beisbola@kirolak.net



EGITARAUA / PROGRAMA :

Lehenengo saioa OSTIKO SOFBOLA-BEISBOLA

Ikasleek kirolaren arauak eta oinarrizko taktika errezenak ezagutzea da lehenengo saioaren helburua; beisbol eta softball 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 oinarrizko arauak azaldu, eta segidan kantzara joango dira **Ostiko Softbola-Beisbol** partidua jokatzera.

Bigarren saioa: AURRE-SOFBOLA / AURRE - BEISBOLA

Bigarren saioan, jokoen arauak ezagutu ondoren, kantzara bertan eta 5 minututan, beisbolean eta softballen aritzeko behar diren tresnak erabiltzen ikasiko dute ikasleek: batea erasoan eta eskularrua defentsan. Azalpenak egin eta gero **aurre-sofbol/beisbol** partidu bat jokatu dute.

Hirugarren saioa: SOFBOLA

Hirugarren saioan arau berriak ikusiko dituzte eta pilota mugitzen ari dela bateatzen ikasiko dute. Lehendabizi softball partidu mantxoia jokatu da, non aurre-beisboleko arauak erabiliko dira. Horrez gain, egoera berriak izango dituen softball partidu azkarra jokatu dute. Softbol eta Beisboleko ezberditasunak azalduko dira.

Primera sesión: OSTIKO SOFBOL-BÉISBOL

En la primera sesión, el objetivo es que el escolar o la escolar 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 de los juegos del béisbol y softball. La actividad es eminentemente práctica; sólo se utilizan unos primeros quince minutos para explicar en pizarra las reglas básicas para, posteriormente, acudir a la cancha para jugar un partido de **Ostiko Softbola-Beisbola**.

Segunda 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 softball: el bate en el ataque y el guante en la defensa. Tras esta explicación se juega un partido de **Pre- Softbol-Béisbol**.

Tercera sesión: SÓFBOL

En la tercera sesión, se incorporan nuevas reglas y el bateo sobre pelota en movimiento. Primero se juega una o dos entradas a softball lento, donde las reglas son las mismas que en el Pre-béisbol. Posteriormente se juega un partido de softball rápido donde se incorporan las reglas específicas. Se explican las diferencias entre el Softbol y el Béisbol.



BELAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA VELA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN IRAKASKUNTZAko 4.etik 6. mailara eta DBHko 1. eta 2. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek.

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 asteburuetako 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, ikastaroaren programa horrela egokitzen saiatuz.

Ikastaroak udazkenean (irailtik azarora)

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares que cursen estudios de 4º a 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA, y 1º 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, 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 16 horas de clase, 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, a fin de realizar una adaptación del programa del curso.

Los cursos se podrán celebrar tanto en la



nahiz udaberrian (urtarriletik ekainera) egin ahal izango dira.

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 euro ikasle bakoitzeko.

Adierazitako zenbatekoa Banco Guipuzcoanoko kontu korrante honetan ordainduko 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 (Telefona: 943-453767)

Izen-emateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

Argibide gehiago behar izanez gero, deitu:

Gipuzkoako Belako Federazioa

Telefona: 943-453767

Faxa: 943-575517

e-mail: bela@kirolak.net

temporada de otoño (de septiembre a noviembre) como en la de primavera (de enero a junio).

Lugares:

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

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Vela.

Se emplearán embarcaciones de vela ligera.

Precio: 36,10 euros por cursillista.

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 (teléfono 943-453767) las fechas y el horario del curso.

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

Para cualquier información complementaria:

Federación Guipuzcoana de Vela

Tel: 943-453767

Fax: 943-575517

e-mail: bela@kirolak.net



EGITARAUUA:**PROGRAMA:**1., 2. eta 3. orduak:

LEHEN HARREMANA ONTZIAREKIN.

-Itsas hiztegia:

*Ontziaren zatiak
Norabideak
Haizeak
Ontzilariak
Korapiloak:
Laua
Lastegi korapiloa
Ontzia apailatzea.*

-Oinarrizko klase teorikoa:

*Haizearen norabidea
Ontziaren eta haizearen arteko harremana
Lemaren maneia
Materialaren zaintza
Segurtasun arauak*

-Lehen itsasoratzea:

*Ontzia gelditu eta abiaraztea
Portutik ateratzea
Belen posizioa
Ontzilarien posizioa: Oreka
Norabidea: trabeseko nabigazioa
Aurreranzko bira
Lehorreratzea
Materialaren bilketa*

4., 5. eta 6. orduak:

ORDU HAUEK IKASI DENA ERREPASATZEKO DIRA:

*Hiztegia
Korapiloak
Ontziaren apailatzea
Gai teorikoak
Trabeseko norabideko nabigazioa
Belen posizioa
Lehorreratzea
Materialen bilketa.*

7., 8. eta 9. orduak:**LEHORREAN:**

*Hiztegiaren errepasoa
Ontzia apailatzea
Gai teorikoak: Norabideak*

1ª, 2ª y 3ª horas:

PRIMER CONTACTO CON LA EMBARCACION:

-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 tripulantes: Equilibrio.
Rumbo: Navegación de través
Virada por avance
Llegada a tierra
Recogida del material*

4ª, 5ª y 6ª horas:

ESTAS HORAS SE DEDICAN A REPASAR LO DICHO ANTERIORMENTE:

*Vocabulario
Nudos
Aparejado del barco
Teórica
Navegación rumbo a través
Posición de las velas
Llegada a tierra
Recogida de material.*

7ª, 8ª y 9ª horas:**TIERRA:**

*Repaso de vocabulario
Aparejado del barco
Teórica: Rumbos*



*Belen posizioa norabideen arabera
Segurtasun arauak*

ITSASOAN:

*Itsasoratzea
Hondartzaratzea
Ontzia gelditu eta abiaraztea
Trabesekeo nabigazioa
Luzeko nabigazioa eta “a un descuartelar”
motakoa
Norabide finkokoa: 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
Nola ibiltzen da belaontzia (fisika
aplikatuko oinarritzko ideiak)*

Norabideen errepasoa

*Itsasoan egin behar diren ariketei buruzko
iruzkina*

Segurtasun arauak

ITSASOAN:

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

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

LEHORREAN:

*Ikasitako itsas hitzen errepasoa
Ontzia apailatzea*

-Gai teorikoak:

*Posición de las velas según rumbos
Normas de seguridad*

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 adelante
Virada por redondo
Posición de tripulantes durante las
maniobras*

-Recogida de material y comentarios

10ª, 11ª y 12ª horas:

TIERRA:

*Nuevos términos marinos
Aparejado del barco usando nuevos
términos.*

Teórica:

*Comentar dudas
Por qué anda un barco de vela (nociones
elementales de física aplicada)*

Repaso a los distintos rumbos

Comentario ejercicios a realizar en la mar

Normas de seguridad

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 adelante y por redondo
Correcciones de rumbo después de la virada
Llegadas a tierra
-Recogida de material y comentarios*

13ª, 14ª, 15ª y 16ª horas:

TIERRA:

*Repaso de términos marinos aprendidos.
Aparejado del barco*

-Teórica:



Haizeak: erroleak
Norabideak: Estutua, popakoa
Iruzkinak
*Abordaiei buruzko nazioarteko errege-
lamendua.*
ITSASOAN:
Portutik irtetzea
Norabideak: Estuko nabigazioa eta
popakoa.
Aurretik erabakitako ibilbidea egitea.

Vientos: roles
Rumbos: de ceñida y de popa
Comentarios
Reglamento internacional de abordajes.

MAR:
Salir del puerto
Rumbos: navegación de ceñida y de popa.
Hacer una recorrido establecido



BELAR GAINEKO HOCKEYAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL HOCKEY HIERBA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 3.etik 6. Mailara eta DBHko 1. Eta 2. Mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek.

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

Egunak:

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

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Saioak Ikastetxeak erabiltzen dituen instalazioetan eramango dira aurrera.

Ikasleek kirol egiteko arroparekin azaldu beharko dute.
Gipuzkoako Hockei Federazioak jarriko du jarduera egiteko beharrezkoa den materiala.

Irakasleak:

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

Prezioa: DOAINIK

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares que cursen estudios de 3ª a 6ª DE ENSEÑANZA PRIMARIA, y a las y los alumnos de 1ª 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 cuatro horas: dos o cuatro 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 y material necesarios:

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

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.
Todo el material necesario para la realización de la actividad será aportado por la Federación Guipuzcoana de Hockey.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Hockey 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.



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.

Argibide gehiago behar izanez gero, deitu:
Gipuzkoako Hokei Federazioa
Anoeta Pasealekua 5. 20014 Donostia.
Telefonoa/Fax: 943-455217
e-mail: fghockey@fghockey.com

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.

Para cualquier información complementaria:
Federación Guipuzcoana de Hockey
Paseo de Anoeta 5. 20014 Donostia
Teléfono/Fax : 943-455217
e-mail : fghockey@fghockey.com

EGITARAUA:

1. Oinarri teknikoen programa.
 - Pilota eramatea. Kontrola: driblatzen ikastea
 - 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.



BOLEIBOLEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL VOLEIBOL



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 5. eta 6. mailako eta DBHko 1 eta 2. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 10 lagunekoak eta gehienez 20 lagunekoak badira..

Egunak:

Ikastaroak jarraiko lau egunetan egingo dira: egun bakoitzean ordu t´erdiko saioa.

Ikastaroak urritik maiatzera bitartean egin ahal izango dira.

Instalazioa eta beharrezko 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 egoki jantzita azaldu beharko dute

Baloiak Gipuzkoako Boleibol Federazioak jarriko ditu.

Irakasleak:

Gipuzkoako Boleibol Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 5º y 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y de 1º y 2º de ESO 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.

Fechas:

Los cursos consistirán en 4 jornadas consecutivas, de una duración de hora y media cada una.

Los cursos se podrán realizar desde octubre a mayo.

Instalación y material necesarios:

Las actividades se realizarán en las instalaciones del propio 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 los aportará la Federación Guipuzcoana de Voleibol.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Voleibol será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando al centro escolar el personal técnico necesario para la realización de la actividad.



Prezioa: 2 € ikasle bakoitzeko.

Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korrante 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.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Gipuzkoako Boleibol Federazioarekin baieztatu behar dira.

Telefonoa: 943453547 (astearte eta ostegunetan 18:00tik 20:00ra)

e-mail: fedevoley@euskalnet.net

Precio: 2 € por escolar.

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

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.

Teléfono: 943453547 (martes y jueves de 18:00 a 20:00)

e-mail: fedevoley@euskalnet.net



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



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 3, 4, 5. eta 6. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeak aipatu mailetako 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:

Ikastaroak jarraiko lau egunetan egingo dira: egun bakoitzean ordu t´erdiko saioa.

Egunak apirila, maiatza eta ekaina bitartean izango dira.

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

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Bolatokia dagoen herrietan instalazio hau erabiliko da eta Federazioa izango da erabilera baieztatzeko egin beharreko

¿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 una sesión de dos horas.

Los cursos se podrán realizar entre abril, mayo 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 y material necesarios:

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



tramiteak egingo dituen.

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

Beharrezko materialeak (bola, birla, toka fitxa) Federazioak jarriko du.

necesarios para su uso.

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

El material necesario (bola, brillas, fichas de toka) lo aportará la Federación.

Irakasleak:

Gipuzkoako Bola eta Toka Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

Hala ere, Ikastetxeko irakasleak derrigorrez parte hartu behar dute 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 Boleibol Federazioarekin baieztatu behar dira.

Telefonoa:

Jokin Izagirre (661306899)

Xabier Lazkano (645734680)

e-mail: bolaetatoka@kirolak.net

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Bolos y Toca será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando al centro escolar el personal técnico necesario para la realización de la actividad.

No obstante, será condición indispensable la 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.

Teléfono:

Jokin Izagirre (661306899)

Xabier Lazkano (645734680)

e-mail: bolaetatoka@kirolak.net



EGITARAU A / P R O G R A M A

1. Jardueraren aurkezpena. Bola eta Toka nondik datoz. Bola eta Toka gure kirola.

BOLA IKASTAROA (ordu bete):

2. Bolatokia eta materialaren ezagutza.

- bolatokia: gune bakoitza
- elementu bakoitza: bola, birlak, ohola, txaparroa.

3. Bolatearen ohinarritzko arau fisikoaren ezagutza. Egiera eman beharra.

4. Oinarritzko arauen ezagutza:

- ohola jo beharra.
- tantoen kontaketa
- txaparroa eta zeroa
- hanka pasatzea
- birla gunea ez zapaltzea

5. Gorputzaren jarrera eta keinu teknikoaren ikasketa.

- bola hartzea
- bola heustea
- bola uztea-botatzea: egiera edo eskumuturraren jokua.

TOKA IKASTAROA (ordu bete):

2. Toka gunearen eta materialaren ezagutza.

- toka kanpoa: gune bakoitza
- elementu bakoitza: txapa, fitxa, kaxa

3. Oinarritzko arauen ezagutza:

- hanka ezin pasa
- tantoen kontaketa

5. Gorputzaren jarrera eta keinu teknikoaren ikasketa.

- fitxa hartzea
- fitxa botatzea
- beso, hanka eta gorputz jarrerak landu

1. Presentación de la actividad.

De donde viene la Bola y Toca. Bola y Toca nuestro deporte.

CURSO DE BOLA (una hora):

2. Conocimiento del material y del Bolatoki

- bolatoki: cada lugar
- cada elemento: bola, bolo, tabla, chaparro.

3. Conocimiento del reglamento básico de la Bola.

4. Conocimiento del reglamento básico:

- 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 aprendizaje del gesto técnico

- coger la bola
- dejar la bola
- dejar-lanzar la bola: juego de la muñeca o del acierto

CURSO DE TOCA (una hora)

2. Conocimiento del material y del lugar de la toca

- Fuera de campo: cada situación
- Cada elemento: chapa, ficha, caja

3. Conocimiento del reglamento básico

- no se puede pasar la pierna
- cuenta de los tantos

5. Situación del cuerpo y aprendizaje del gesto técnico

- coger la ficha
- lanzar la ficha
- trabajar la situación del cuerpo, pierna y brazo



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. Talde batzuk badaude egun berean biltzen saiatuko da.

Datak:

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.

Iraupena:

Ikastaroek ordu bat iraungo dute. Orduategia taldearen beharretara egokituko da.

Instalazioa:

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

Kirol arropaz jantzita joan beharko dute klasera ikasleek.

Materiala eta irakasleak:

Fortuna Kirol Elkartek jarriko du beharrezko material tekniko guztia (sableak, aurpegi-babesak, jakatxoak), eta baita beharrezkoa den pertsonal teknikoa ere.

Prezioa:

¿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, quien 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 desde el 1 de octubre al 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.

Duración

Los cursos tendrán una duración de una hora. El horario 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 deberán presentarse con ropa deportiva.

Material y profesorado:

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

Precio:



3 € partaideko.

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

Ordaindu beharrekoa kontu korronte 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.

Bidali aurretik Fortuna Kirol Elkartearekin aurrekositako ikastaroaren egunak libre daudela adostu behar dira.

Informazio gehiago behar izanez gero:

- deitu Fortuna Kirol Elkarteko telefonora: 943214900; (Arantza Rojo), e-posta: fortuna@cdfortunake.com
- edo Igor Otaegiri (615759172 telefonoa)

3 € por participante.

En el caso que los grupos fueran de menos de 10 escolares 4 € por participante (mínimo del grupo 5 escolares)

El 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 K.E. la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria:

- C.D. Fortuna K.E., tlf: 943214900 (Arantza Rojo)
e-mail: fortuna@cdfortunake.com
- O el técnico Igor Otaegi (tlf: 615759172)

EGITARAUA / PROGRAMA

***Esgrimaren historia.**

***Sable modalitatearen arauak.**

***Alde tekniko-taktikoak ikasteko jokoak eta jarduerak.**

***Keinu teknikoak:**

- Erne egotea eta arma hartzea.
- Joan-etorriak.
- Erasoaldi sinpleak.
- Geldialdi sinpleak.
- Erantzunak eta kontraerantzunak.

***Historia de la esgrima**

***Reglas de la modalidad de Sable.**

***Juegos y actividades para el conocimiento de los aspectos técnico-tácticos**

***Gestos técnicos:**

- Guardia y toma de arma.
- Desplazamientos.
- Ataques simples.
- Paradas simples.
- Respuestas y contra respuestas.



ESGRIMAKO IKASTAROAK ▪ CURSOS DE 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, beti ere, taldeak gutxienez 10 lagunekoak 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 ordu beteko 10 saiotan egingo dira eto ordu t´erdiko 7 saiotan.

Instalazioa:

Jarduera Pio Baroja Udal kiroldegian egingo da (Pio Baroja pasealekua 17, (20008) Donostiako Antiguako auzoan).

Badago aukera jarduera ikastetxean bertan egiteko ere, baina, horretarako ikastaroa egingo den lekuak bete behar ditu neurri eta baldintza batzuk. Kasu honetan, materiala eraman beharra eta irakasleak hara joan behar izateak kostuaren igoera txiki bat ekarriko du.

Kirol arropaz jantzita joan behar dute klasera ikasleek.

Materiala eta irakasleak:

¿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, quien podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, 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 parte de la organización de los cursos.

Duración:

Los cursos tendrán una duración de 10 sesiones de una hora o 7 sesiones de hora y media.

Instalación:

La actividad se desarrollará en el Polideportivo Municipal Pio Baroja, en Paseo Pío Baroja 17, (20008) en el Barrio del Antiguo de 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 último caso, la actividad tendrá un incremento en el coste por el traslado del material y profesorado.

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.

Material y profesorado:



Fortuna Kirol Elkarteak jarriko du beharrezko material tekniko guztia (sableak, aurpegi-babesak, jakatxoak), eta baita beharrezkoa den pertsonal teknikoa ere.

Prezioa:

Ikastaroa -ordu bateko 10 saio edo ordu t´erdiko 7 saio- 20 euro ikasleko da.

Ordaindu beharrekoa 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.

Bidali aurretik Fortuna Kirol Elkartearekin aurrekusitako ikastaroaren egunak libre daudela adostu behar dira.

Informazio gehiago behar izanez gero:

- deitu Fortuna Kirol Elkarteko telefonora: 943214900; (Arantza Rojo), e-posta: fortuna@cdfortunake.com
- edo Igor Otaegiri (615759172 telefonoa)

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

Precio:

El precio del curso -10 sesiones de 1 hora o 7 sesiones de hora y media- es de 20 euros por escolar.

El 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 K.E. la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria:

- C.D. Fortuna K.E., tlf: 943214900 (Arantza Rojo)
e-mail: fortuna@cdfortunake.com
- O el técnico Igor Otaegi (tlf: 615759172)

EGITARAU A / PROGRAMA

- 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

- 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.



GIMNASTIKA · GIMNASIA



Nork har dezake parte?

Ikastaro hauek ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Mailako Irakaskuntzako 1. mailatik gorako ikasleentzat dira

Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, betiere taldeak gutxienez 15 lagunekoak eta gehienez 30 lagunekoak badira. Lagun gehiago izatekotan, Federazioari adieraziko zaio izena ematerakoan. Ikastetxeren batek gutxienezko 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 psikikoak dituzten ikasleek ere parte hartu ahal izango dute, talde txikitik eta ezintasun mailari egokitutako programetan. Kasu horietan ez da parte hartzaileen gutxienezko kopurua eskatuko.

Ikastaro motak eta adinak:

- 1. eta 2. LHI: gorputz-espresioa
- 3. eta 4. LHI: gimnastika erritmikoa edo gimnastika akrobatikoa.
- 5. eta 6. LHI: aukeran gimnastika erritmikoa, gimnastika akrobatikoa, aerobika edo HipHop
- 1. eta 2. DBH: aukeran aerobika, aretoko dantzak (latinoak), gimnastika erritmikoa, gimnastika akrobatikoa edo HipHop
- 3. eta 4. DBH: aukeran aerobika, aretoko dantzak (latinoak), gimnastika erritmikoa, gimnastika akrobatikoa edo HipHop
- Batxilergoa: aukeran aerobika, aretoko dantzak (latinoak), gimnastika erritmikoa,

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares de enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Primaria en adelante, 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 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 discapacidades psíquicas, en grupos reducidos y adaptando el programa a su grado de discapacidad, 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: a elegir entre gimnasia rítmica, gimnasia acrobática, aeróbica o HipHop
- 1º y 2º ESO: a elegir entre aeróbica, bailes de salón (latinos), gimnasia rítmica, gimnasia acrobática o HipHop
- 3º y 4º ESO: a elegir entre aeróbica, bailes de salón (latinos), gimnasia rítmica, gimnasia acrobática o HipHop
- Bachiller: a elegir entre aeróbica, bailes de salón (latinos), gimnasia rítmica,



gimnastika akrobatikoa edo HipHop

gimnasia acrobática o HipHop

Egunak:

Ikastaroa bi saiotan emango da, bakoitza ordu betekoa.

Ikastaroak abenduaren 1etik urriaren 31 bitartean egin daitezke.

Izen ematea urriaren 31 baino lehen egin behar da.

Ikastetxeak nahiago badu jarduera beste modu batera egin, banan-bana aztertuko da kasu bakoitza, programa ikastarora egokitzeko.

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

Materiala era irakasleak:

Behar den materiala eta irakasleak Gipuzkoako Gimnasia Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

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

.2 saioko ikastarotan: 15 ikaslearte osatzen duten talde bakoitzeko 45 €.

. 2 saioko ikastarotan: 15-25 ikasle osatzen duten talde bakoitzeko 54 €.

(Ordutegi jarraian izena ematen badute bi edo talde gehiago, talde bakoitzeko prezioa 45 euroko izango da, kontuan izan gabe partaideen kopurua.

Gimnastika erritmikoa:

Talde guztiak:

45 euro / 2 saio

63 euro / 3 saio

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

Izen ematea:

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

Fechas:

El curso consta de dos sesiones de una duración de una hora cada una.

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

La inscripción se realizará antes del 31 de octubre.

En el caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad de otra manera, se trataría individualmente cada caso, a fin de adaptar el programa del curso.

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

Material y profesorado:

El material necesario y el profesorado será aportado por la Federación Guipuzcoana de Gimnasia.

Precio:

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

. Curso de 2 sesiones 45 € por grupo hasta 15 escolares.

. Curso de 2 sesiones 54 € por grupo de 15 a 25 escolares.

(Cuando se inscriban dos o más grupos en horario continuo, la cuota será de 45 € por cada uno de los grupos, independiente del número de participantes.

Gimnasia rítmica:

Todos los grupos:

45 euros / 2 sesiones

63 euros / 3 sesiones

. El importe se abonará en la c/c de Caja Laboral, número:
3035 0140 33 1400015256

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.

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

Telefona: 943-467972

e-posta: gimnasia@kirolak.net

PROGRAMA:

- Gorputz-espresioa
- Gimnastika erritmikoa
- Gimnastika akrobatikoa
- Aerobika
- Hip Hop
- Aretoko dantzak (latinoak)

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

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

Teléfono: 943-467972

e-mail: gimnasia@kirolak.net

PROGRAMA:

- Expresión corporal
- Gimnasia rítmica
- Gimnasia acrobática
- Aerobic
- Hip Hop
- Bailes de salón (latinos)



GOLFEAN HASTEA ▪ INICIACIÓN AL GOLF



Nork har dezake parte?

Ikastaroak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 3. Mailatik gorakoentzat hain zuzen, eta izena ikastetxearen bidez eman beharko dute. Ikastetxeek maila honetako nahi beste talderen izena eman dezakete.

Egunak:

Jarduerak bi ordutik bi ordu eta erdira bitartekoak izango dira eta goiz batean egingo dira.

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

Ikastaroak urriaren 1etik maiatzaren 31ra egin daitezke.

Tokiak:

- “Goiburu Golf” entrenamendu eta praktika zentroa, Andoaingo San Esteban-Goiburu auzoan dagoena; telefonoa: 943-300845.
- “IreLore” Golf Eskola Oñatiko Uribarri Auzoan dagoena; telefonoa: 943-718813.
- Jolas Golf Karakas, Zumaiako San Miguel auzoan dagoena; telefonoa: 860435.

Materiala eta irakasleak:

Materiala eta irakasleak, biak, ikastaroa egiten den zentroak jarriko ditu.

¿Quiénes pueden participar?

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

Fechas:

La actividad tiene una duración de dos a dos horas y media por la mañana en una misma jornada.

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.

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

Lugares:

- Centro de entrenamiento y prácticas de “Goiburu-Golf”, situado en el barrio de San Esteban-Goiburu de Andoaingo; teléfono: 943-300845.
- Escuela de Golf IreLore, situada en el Barrio Uribarri de Oñati; teléfono 943-718813.
- Jolas Golf Karakas, situado en el Bº San Miguel s/n de Zumaia; teléfono: 943-860435.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportado por el centro donde se desarrolle el curso.



Prezioa: 4 euro ikasleko. Ordainketa:

- “Goiburu Golf” zentroari, Kutxako 2101 0117 11 0010660975 kontuan.
- “IreLore” Golf Eskolari Kutxako 2101 0057 58 0123782401 kontuan.
- Jolas Golf Karakaseri, Guipuzcoano Banketxeko 0042 0050 03 0110077697 kontuan.

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.

Precio: 5 euros por escolar.

- El importe para “Goiburu-Golf” se abonará en la c/c de Kutxa número 2101 0117 11 0010660975.
- Para la Escuela de Golf “IreLore” en la c/c de Kutxa número 2101 0057 58 0123782401.
- Para Jolas Golf Karakas, en la c/c del Banco Guipuzcoano número 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.

Egitaraua:

1. Golfean hastera.

Jokaera arauak:

-Golfean aritzeko ezagupen teorikoak.

2.Golfa.

Makila

Grip-a (eskutokia)

Stance-a (jarrera)

Swing-a (kulunka egitea)

Programa:

1. Iniciación al Golf.

Normas de conducta:

-Nociones teóricas de la práctica del golf.

2. Golf.

Palo

Grip

Stance

Swing



GOLFEKO IKASTAROA • CURSILLO DE GOLF



Nork har dezake parte?

Ikastaroak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 3. mailatik gorakoentzat hain zuzen, eta izena ikastetxearen bidez eman beharko dute. Ikastetxeek maila honetako 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:

Ikastaroak sei saiotan emango dira, bi aste bitartean (asteen hiru egun), eskolaz kanpoko orduetan.

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, ikastaroaren programa egokitzeke.

Ikastaroak urriaren 1etik maiatzaren 31ra egin daitezke.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 3º de Enseñanza Primaria 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 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:

Los cursos constan de seis sesiones, que se desarrollarán a lo largo de dos semanas (3 días por semana) en horario extra-escolar.

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, a fin de adaptar el programa del curso.

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



Tokiak:

- “Goiburu Golf” entrenamendu eta praktika zentroa, Andoaingo San Esteban-Goiburu auzoan dagoena; telefonoa: 943-300845.
- “IreLore” Golf Eskola Oñatiko Uribarri Auzoan dagoena; telefonoa: 943-718813.
- Jolas Golf Karakas, Zumaiaiko San Miguel auzoan dagoena; telefonoa: 860435.

Materiala eta irakasleak:

Materiala eta irakasleak, biak, ikastaroa egiten den zentroak jarriko ditu.

Prezioa:

Sei saiotako ikastaroa: 37 euro ikasleko. Ordainketa:

- “Goiburu Golf” entrenamendu eta praktika zentroari, Kutxako 2101 0117 11 0010660975 kontuan.
- “IreLore” Golf Eskolari, Kutxako 2101 0057 58 0123782401 kontuan.
- Jolas Golf Karakaseri, Guipuzcoano Banketxeko 0042 0050 03 0110077697 kontuan.

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.

Lugares:

- Centro de entrenamiento y prácticas de “Goiburu-Golf”, situado en el barrio de San Esteban-Goiburu de Andoaín; teléfono: 943-300845.
- Escuela de Golf IreLore, situada en el Barrio Uribarri de Oñati; teléfono 943-718813.
- Jolas Golf Karakas, situado en el Bº San Miguel s/n de Zumaia; teléfono: 943-860435.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportado por el centro donde se desarrolle el curso.

Precio:

Curso de 6 sesiones: 37 euros por escolar:

- El importe para el Centro de entrenamiento y prácticas de “Goiburu-Golf” se abonará en la c/c de Kutxa número 2101 0117 11 0010660975.
- Para la Escuela de Golf “IreLore” en la c/c de Kutxa número 2101 0057 58 0123782401.
- Para Jolas Golf Karakas, en la c/c del Banco Guipuzcoano número 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.



Egitaraua:

Programa:

1. Golfean hastea:

Jokaera arauak.
Golfean aritzeko ezagupen teorikoak.
Golfa = kirola.

2. Golfa:

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

3. Swing-aren praktikak:

Osaketa:
Igoera (backswing-a).
Pilota jotzea.
Swing-a bukatzea (downswing-a).

4. Burdinekin praktikak egitea:

Motza: approach-a (hurbilekoa).
Tartekoak.
Luzeak.

5. Swing-a errepasatzea eta egurrekin hastea:

Driver-a (1 zenbakiko egurra).
Zorua.

6. Putting-green-a:

Hurbilpena.
Putter-a: pilota green-ean dagoenean zuloan sartzeko makila.

1. Iniciación al Golf:

Normas de conducta.
Nociones teóricas de la práctica del golf.
Golf=deporte.

2. Golf:

Palo
Grip
Cuerpo
Stance
Swing.

3. Prácticas del swing:

Composición:
Subida: Backswing
Impacto
Finalización Swing.

4. Prácticas con hierros:

Approach
Medios
Largos.

5. Repaso Swing y toma de contacto 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 MAILAKO IRAKASKUNTZAko 3. mailatik gorako ikasleentzat dira. Plaza kopuru mugatua dago, beraz, izen emateak iritsi ahala esleituiko dira plazak. Ikastetxeak aipatu mailetako 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 1/2 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. Egunak 2.hiruhilabete bitartean izango dira.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

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

Irakasleak:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3º en adelante de ENSEÑANZA PRIMARIA 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 una sesión de 50 minutos de duración como mínimo y de 1 hora y media 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. Las fechas habrán de estar comprendidas entre los meses del 2. Trimestre.

Instalación y material necesarios:

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

Profesorado:



Gipuzkoako Herri Kirolen Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

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

Parte hartzea honako hau izango da:

A) Federazioko arduradunekin elkartzea hastapeneko saioa prestatzeko (saio hori egin baino bi aste inguru lehenago). Hastapeneko saioaren edukiak eta helburuak adierazten dituen argitalpen bat eman eta esplikatu zaie.

B) Federazioko langileei laguntzea hastapeneko saioaren garapenean.

Prezioa: DOHAINIK

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

Bestela, ikastetxeak honako kopuru hauek ordaindu beharko ditu:

30 euro saioa ordu t´erdikoa baldin bada.

20 euro saioa 50 minutukoa baldin bada.

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 urriaren 25ean bukatuko da.

Argibide gehiago behar izanez gero, deitu: **Gipuzkoako Herri Kirolen Federazioa, Tel.: 943472574 – 688640277**

Ordutegia: 10:00etatik 14:00etara)

e-posta: eskola.herrikirolak@kirolak.net

La Federación Guipuzcoana de Herri Kirolak será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los centros el profesorado adecuado.

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

Esta participación consistirá en:

A) Asistencia a una reunión preparatoria de la sesión de iniciación con responsables de la Federación (alrededor de dos semanas antes de dicha sesión). Se entregará y explicará una publicación con contenidos y objetivos de la sesión de iniciación.

B) Colaboración con el personal federativo en el desarrollo de la sesión de iniciación.

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:

30 Euros si la sesión es de 1 hora y media.

20 Euros 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**.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 25 de octubre.

Para cualquier información complementaria: **Federación Guipuzcoana de Herri Kirolak Tel.: 943472574 - 688640277**

Horario: 10:00 a 14:00 horas)

e-mail: eskola.herrikirolak@kirolak.net



Egitaraua:

(Ikasleen adinera egokituko da)

Ikastordu teorikoak:

- Kokapen historikoa
- Gaur egungo ikuspuntua

Ikastordu mistoa:

- Herri kiroletak materialaren ezagutza eta jatorria

Ikastordu praktikoak:

- Beroketa
- Adinaren arabera Herri kiroletak modalitate ezberdinak landuko ditugu

Programa:

(Se adaptará a la edad de los alumnos-as)

Clase Teórica:

- Localización histórica
- Punto de vista de hoy en día

Clase mixta:

- Conocimiento y procedencia del material de Herri Kirolak.

Clase práctica:

- Calentamiento:
- Se practicarán diferentes modalidades de herri kirolak en función de la edad del alumnado



ZALDIKETA IKASTAROAK -CURSOS DE HÍPICA



Nork har dezake parte?

Jarduerak L.H.I.ko 3. mailatik gorakoentzat ikasleentzat dira, eta izena 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.

Desgaitasunen bat duten eskolaumeek zaldiketa egokituko programarako eman dezakete izena.

Ikastaro motak:

.0 maila: lehen hartu-emanak edo bataio hipikoa. Saio bat izan ohi da.

.1. maila: 10 saioko ikastaroa.

.2. maila: jarduera kontrolatua egingo da ikasturte guztian zehar.

Iraupena:

Saioak egunero jarraian edo egun bi egunetik behin egin daitezke, beti eskola orduz kanpo.

Ikastaroak urriaren 1tik aurrera egin ahal izango dira.

Ikastetxeak jarduera beste era batera gauzatu nahi izanez gero, banan-banan aztertuko litzateke kasu bakoitza, ikastaroaren egitaraua egokitu ahal izateko.

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.

Klubek ipiniko dituzte ikastaroak egiteko behar diren bitartekoak (zaldi, poney,

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de 3º de Enseñanza 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 de los niveles citados, siempre y cuando estén formados por un mínimo de 6 escolares y un máximo de 30.

Los escolares con alguna 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: Se realizará una actividad controlada 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.

Los cursos se podrán realizar a partir del 1 de octubre.

Si el centro escolar prefiriera realizar la actividad de otra forma, se trataría individualmente cada caso, a fin de adaptar el programa del curso.

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 pondrán los medios para la realización de los cursillos (caballos, ponis,



pista, e.a.).
Nahi eta nahi ez erabili behar da kasko edo kasket babesgarria.

Klub laguntzaileak:

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

Donostiako Hípico Loreak Kluba.
Tfnoa.: 943-351385

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

Eskio Itxasoko Ibur Hipika Kluba.
Tfnoa.: 663 060011

** Ikasle ezinduentzako ikastaroak ematen ari diren klubak*

Irakasleak:

Gipuzkoako Hipikako Federazioak edo aipaturiko klubek zaldiketa eta zaldiketa egokiturako teknikariak eskainiko dituzte programa honetan sartutako edozein klubetan 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 € ikasle bakoitzeko.

. 1. maila: 10 saioetako ikastaroa: 120 euro parte hartzaile bakoitzeko.

pistas, etc.).
Será obligatorio el uso de casquet o casco de protección.

Clubes colaboradores:

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 Loreak de Donostia
Tfno.: 943-351385

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

Club Hípico Ibur de Eskio Itxaso.
Tfno.: 663 060011

** Clubes que están impartiendo clases para escolares con discapacidades*

Profesorado:

El personal técnico de equitación y de equitación adaptada para impartir los cursillos en los diferentes centros en los que se imparten los cursillos, corresponderá a la Federación Guipuzcoana de Hípica, o en su caso, a los clubes indicados anteriormente..

Será obligatorio que el/la 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: curso de 1 sesión: 12 euros por participante.

. Nivel 1: curso de 10 sesiones: 120 euros por participante.



2. maila: baldintza berezien arabera

Kopuru hori Hipikako Federazioaren kontu honetan sartuko da: Kutxa- 2101 0010 45 0010230282. (Gipuzkoako Hipikako 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 ikastaroaren egunak eta orditegia baieztatu beharko du Hipikako klubarekin.

Informazio gehiago, Federazioan, telefonoa: 943-575518.

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

Zaldiketa egokitua desgaitasunak dauzkaten ikasleentzako:

Desgaitasunak dauzkaten Ikasleak aritzeko irakasle bereziak daude. 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.

Nivel 2: según condiciones específicas.

El importe se abonará en la cuenta corriente de Kutxa:2101 0010 45 0010230282. (Titular: Federación Guipuzcoana de Hípica).

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 club de hípica las fechas y horario del curso.

Información complementaria en la Federación: teléfono 943-575518

A su vez el colegio o el o la escolar entregará al club en donde realice la actividad, copia o fotocopia del abonaré y del boletín de inscripción

Equitación adaptada para escolares con discapacidades:

Existe un profesorado especial para atender a escolares con discapacidades. Para aquellos centros escolares que puedan, entre sus grupos, formar uno de ellos para la equitación adaptada, se procurará desplazar el personal técnico a la zona que corresponda, velando en todo momento la Federación para la no dispersión de escolares y de los grupos naturales.

Egitaraua:

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...
- Hipikako klase praktikoa

4. saioa:

- Zaldiz ibiltzeko ekipoa: ezaugarriak, zaintzea eta mantentzea.

Programa:

1ª Sesión:

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

2ª Sesión:

- Aspectos sobre cuidados y alimentación del caballo.
- Clase práctica de hípica.

3ª Sesión:

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

4ª Sesión:

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



-Hipikako klase praktikoa

5. saioa:

-Bideo saioa (hipika modalitateak)

-Hipikako klase praktikoa.

6. saioa:

-Arrazak eta morfologia.

-Hipikako klase praktikoa.

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.

-Clase práctica de hípica.

5ª Sesión:

-Sesión de vídeo (modalidades hípicas)

-Clase práctica de hípica.

6ª Sesión:

-Razas y morfología.

-Clase práctica de hípica.

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.



IGERIAN IKASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN



Nork har dezake parte?

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

Eskola Bateratu edo Heziketa Berezikoen kasuan ez dira kontuan hartuko aurreko mugapenak. Hauen ezaugarriak direla eta, Heziketa Berezikoen kasuan ikasle guztiek parte hartu ahal izango dute adinen araberako taldetan banatuta, eta Eskola Bateratuen kasuan ikastetxeko ikasle guztiek.

Egunak:

Oro har, ikastaro bakoitza 20 saio edo unitate didaktikoz osatzen da, 20 egun jarraietan emango direnak.

Saioak irailaren 1tik 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 **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Ikastetxe edo udal entitate antolatzaile bakoitzaren ardura izango da (udala, kiroleko udal patronatua...) ikastaroaren

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 1º, 2º, 3º y 4º de ENSEÑANZA 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 estas limitaciones cuando se trate de Escuelas Unitarias o de Educación Especial, las cuales, dadas sus características, podrán participar con todo su alumnado agrupado por edades en los casos de Educación Especial y el conjunto de escolares del centro en el caso de las Escuelas Unitarias.

Fechas:

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

Las actividades podrán iniciarse a partir del 1 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,



garapenerako beharrezko diren tramiteak egitea, hau da, instalazio, ordutegi, irakasle, garraio eta eman beharreko programa teknikoari buruzko izapideak egitea.

Ikastetxeek, izen-emateak egiterakoan eta jarduera zeinek kudeatzen duen arabera, **igeriketan hasteko jardueren** atalean agertzen diren bi aukeretako bat hautatu behar dute:

-Diru laguntzak udal entitateen bitartez:

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

Jarduerak udalerrian kokaturiko igerilekuetan egiten dituzten udal entitateek gehienez 12 euroko laguntza jasoko dute ikastaroan parte hartzen duen ikasle bakoitzeko.

Jarduerak udalerritik kanpo kokaturiko igerilekuetan egiten dituzten udal entitateek gehienez 18 euroko laguntza jasoko dute ikastaroan parte hartzen duen ikasle bakoitzeko.

*Donostiako ikastetxeen kasuan, LEHEN HEZKUNTZAKO 1. eta 2. mailetarako diru laguntzak udal erakundearen bitartez tramitatuko dira eta aukera hori hartu beharko da. LEHEN hezkuntzako 3. eta 4. mailakoek, ikastetxeen bitartez egitea hautatu beharko dute.

Desgaitasunak dauzkaten Ikasleak

Ikasle elbarriei behar bezala igerian erakusteko nahikoa bitarteko ez duten udal entitateek Foru Aldundiarekin hitz egin ahal izango dute orain arte aipaturiko lankidetzak moduak areagotu ahal izateko.

Zuzenean ikastetxearen bidez diru

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...).

Los centros escolares deberán, al hacer la inscripción y según quién gestione la actividad, optar por cualquiera de las dos opciones que se contemplan en el apartado de **actividades de iniciación para la natación:**

-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.

Las entidades municipales que realicen la actividad en piscinas sitas dentro de su ámbito municipal percibirán una ayuda máxima de 12 euros por cada escolar que participe en un curso.

Las entidades municipales que realicen la actividad en piscinas sitas fuera de su ámbito municipal percibirán una ayuda máxima de 18 euros por cada escolar que participe en un curso.

En el caso de los centros de **Donostia- San Sebastian las subvenciones para los cursos 1º y 2º de ENSEÑANZA PRIMARIA se tramitarán a través de la entidad municipal eligiendo esta opción para estos cursos. Para los cursos de 3º y 4º de ENSEÑANZA PRIMARIA deberán elegir la opción "a través de centros escolares".*

Alumnado con discapacidades:

En el caso en que alguna entidad municipal no disponga de medios suficientes para impartir una enseñanza adecuada de la natación al alumnado con alguna discapacidad, podrá consultarse con la Diputación Foral la posibilidad de establecer alguna forma de colaboración que refuerce las hasta ahora mencionadas.

-Subvención a través de centros escolares



laguntzak:

Jarduera bere kabuz egiten duten ikastetxeek aukera hori hautatu behar dute.

Jarduerak udalerrian kokaturiko igerilekuetan egiten dituzten ikastetxeek gehienez 12 euroko laguntza jasoko dute ikastaroan parte hartzen duen ikasle bakoitzeko.

Jarduerak udalerritik kanpo kokaturiko igerilekuetan egiten dituzten ikastetxeek gehienez 18 euroko laguntza jasoko dute ikastaroan parte hartzen duen ikasle bakoitzeko.

*Donostiako ikastetxeen kasuan, LEHEN HEZKUNTZAKO 1. eta 2. mailetarako diru laguntzak udal erakundearen bitartez tramitatuko dira eta aukera hori hartu beharko da. LEHEN hezkuntzako 3. eta 4. mailakoek, ikastetxeen bitartez egitea hautatu beharko dute.

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 elektronikoa (<https://www.gfaegoitza.eus>) diru laguntzen atarian sartuz eta bertan eskuragarri jarri den berariazko inprimakia erabiliz.

A) Ikastetxeen kasuan:

jarduera bukatu eta hilabeteko epean, betiere, 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 burututa dela egiaztatzen duena.

B) Udal erakundearen kasuan:

Eskaerak egingo dira laguntzen

Los centros escolares que realicen la actividad de forma autónoma, deberán elegir esta opción.

Los centros escolares que realicen la actividad en piscinas sitas en el término municipal de su ubicación, percibirán una ayuda máxima de 12 euros por cada escolar que participe en un curso.

Los centros escolares que realicen la actividad de forma autónoma, en piscinas sitas fuera de su ámbito municipal, percibirán una ayuda máxima de 18 euros por cada escolar que participe en un curso.

En el caso de los centros de **Donostia- San Sebastian las subvenciones para los cursos 1º y 2º de **ENSEÑANZA PRIMARIA** se tramitarán **a través de la entidad municipal** eligiendo esta opción para estos cursos. Para los cursos de 3º y 4º de **ENSEÑANZA PRIMARIA** deberán elegir la opción "a través de centros escolares".*

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 (<https://www.gfaegoitza.eus>) accediendo al portal de subvenciones y utilizando el formulario específico 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



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.

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 SINKRONIZATUAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA NATACIÓN SINCRONIZADA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZA-ko 5. eta 6. mailako eta DBHko 1., 2., 3. eta 4. mailako, Batxiler ikasleentzat dira, hain zuzen. 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:

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

Ikastaroa 4 edo 2 ordukoa izango da, ordubeteko 2 edo 4 ikastordutan banatuta edo 2 orduko 1 edo 2 ikastordutan banatuta.

Instalazioa:

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

Materialak eta irakasleak:

Materialak Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu. Gipuzkoako

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares de 5º, 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º, 2º, 3º y 4º de ESO y a los bachilleratos 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:

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

Los cursos serán de 4 o 2 horas de duración divididos en 1 o 2 clases de 2 horas de duración o 2 o 4 clases de 1 hora 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 será aportado por la Federación Guipuzcoana de Natación. Esta se encarga



Igeriketako Federazioak irakasleak eskainiko ditu ikastaroak emateko.

Prezioa: 6 euro (4 orduko ikastaroa) eta 3 euro (2 orduko ikastaroa) ikasle bakoitzeko..

Izenematea:

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

Egin aurretik ikastaroaren egunak eta orditegia baieztatu behar dira Gipuzkoako Igeriketako Federazioarekin.

Argibide gehiago:

Gipuzkoako Igeriketa Federazioa.

Anoeta pasealekua, 5 – 20014 Donostia
Telefona: 943 469536/ Fax: 943 465688
e-mail:gif@igeri.net

de facilitar el profesorado para impartir los cursillos.

Precio: 6 euros (curso de cuatro horas de duración) o 3 euros (curso de dos horas de duración) 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 se confirmarán con la Federación Guipuzcoana de Natación las fechas y horario del curso.

Para cualquier información complementaria:

Federación Guipuzcoana de Natación

Pº Anoeta, 5- 20014 Donostia
Telefono: 943 469536/ Fax: 943 465688
e-mail:gif@igeri.net

E G I T A R A U A

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 estandar 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.*

P R O G R A M A

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.- 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.

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.

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.-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 MAILAKO IRAKASKUNTZA-ko 5. eta 6. mailako eta DBHko 1., 2., 3. eta 4. mailako, Batxiler ikasleentzat dira, hain zuzen. 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:

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. Ikastetxearen ardura izango da igerilekua erabili ahal izateko eskaera egitea.

Instalazioa:

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

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares de 5º, 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º, 2º, 3º y 4º de ESO y a los bachilleratos 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:

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 1,2,3 sesiones de 2 horas de duración o de 1 a 6 sesiones de 1 hora 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.

Materialak eta irakasleak:

Materialak Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu. Gipuzkoako Igeriketako Federazioak irakasleak eskainiko ditu ikastaroak emateko.

Prezioa:

Ikasle bakoitzak 9 euro 6 orduko ikastaroan.

Ikasle bakoitzak 6 euro 4 orduko ikastaroan.

Ikasle bakoitzak 3 euro 2 orduko ikastaroan.

Izenematea:

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 Igeriketa Federazioarekin*.

Informazio gehiago, Federazioan, telefonoa: 943469536.

E-mail: gif@igeri.net.

Egitaraua:

1. Jardueraren aurkezpena

1.1 Historia

1.2. Waterpoloko materialaren azalpena; baloiak, txanoak, ateak, banderatzxoak, eta abar.

1.3 Arautegi bakuna

2. Materialarekin lehen ariketak uretan.

3 Waterpoloko igeriketari buruzko azalpenak.

3.1 Baloiarekin igeri egiteko teknika

3.2 Igeriketa estilo ezberdinen konbinazioa

4. Waterpoloko keinu eta mugimendu teknikoei buruzko azalpenak.

4.1 Baloi hartzeko modu ezberdinak

4.2 Eman eta hartu

5. Waterpolo ikasteko jolasak.

6. Waterpoloko partidu laburrak.

Material y profesorado:

El material será aportado por la Federación Guipuzcoana de Natación. Esta se encarga de facilitar el profesorado para impartir los cursillos.

Precio:

9 euros por participante por curso de 6 horas de duración.

6 euros por participante por curso de 4 horas de duración.

3 euros por participante por curso de 2 horas de duración.

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 Federación Guipuzcoana de Natación*, las fechas y horario del curso.

Información complementaria en la Federación: Teléfono 943469536.

E-mail: gif@igeri.net.

Programa:

1. Presentación de la actividad.

1.1 Historia

1.2 Explicación del material de Waterpolo: balones, gorros, porterías, banderines, etc...

1.3 Reglamento simple

2. Toma de contacto con el material en el agua.

3. Explicaciones del nado específico de Waterpolo.

3.1 Técnica de nadar con el balón

3.2 Combinación de diferentes estilos de natación

4. Enseñanza de gestos o movimientos técnicos del Waterpolo.

4.1 Diferentes maneras de coger el balón

4.2 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 emanaz gero.

Egunak:

Irailaren 15etik maiatzaren 31ra arte, astelehenetik ostiralera edozein egunetan.

Ordutegia:

- Astelehena, asteazkena eta osteguna: 8:30tatik arratsaldeko 17:30etara.
- Asteartea: 8:30tatik arratsaldeko 16:15etara.
- Ostirala: 8:30tatik arratsaldeko 15:15etara.
- Saioak ordu eta erdiko iraupena izango dute.

Ekintza motak

- 4 saio mota eskaintzen dira:

A aukera: Saio librea

Bertan taldeak izotzean libre jarduteko aukera izango du, instalakuntzaren arauen barne.

B aukera: Izotzarekin kontaktua + Joko gidatuak + Saio librea

Bertan taldeak izotzarekin lehen kontaktua izango du 20 minutuz, gero 50 minututan joko gidatuak egingo ditu, eta gero beste 20 minutuz saio librea.

C aukera: Izotzarekin kontaktua + Klase teknikoa + Saio librea

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

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

Aukera honetan aurreko guztiak bateratzen dira, hau

¿Quiénes pueden participar?

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

Fechas:

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

Horario:

- Lunes, miércoles y jueves: desde las 8:30 a las 17:00 horas
- Martes: de 8:30 a las 16:15
- Viernes: de 8:30 a las 15:15
- Las sesiones tendrán una duración de 1 h. y 30 min.

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 de las



da, lehenik eta behin lehen kontaktu bat izotzean (20 minutu), bigarrenik Klase tekniko bat (20 minutu), gero klaseari egokitutako joko gidatu batzuk (30 minutu), eta azkenik saio librea (20 minutu).

• Unitate Didaktikoa

Talde berdina saio ezberdinetara etortzeko aukera garatu dugu. Honela maila eta adinaren arabera unitate didaktikoak prestatu ditugu helburu eta eduki ezberdinekin. Unitate didaktikoen saioak, saio bakarreko aukeraren “D” egituraren planteaturik daude. Unitate didaktikoen barne ere aukera ezberdinak aurki ditzakegu:

2 saioko unitate didaktikoa

3 saioko unitate didaktikoa

4 saioko unitate didaktikoa

5 saioko unitate didaktikoa

Saio gehiagoko unitate didaktikoa

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

Ikasle kopurua, gutxienezkoa:

Ikastaroetan parte hartzeko, taldeen lagun kopurua 20koa izango da gutxienez.

Ikastaroen helburuak eta edukia:

OINARRIZKO MAILAKO IZOTZ GAINEKO IRRISTAKETAREN UNITATE DIDAKTIKO gisa prestatu dira hastapeneko ikastaro hauek. Helburua eta edukiak honako hauek dira:

Helburu 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 oinarriko nozioak zeintzuk diren ikasleei erakustea.

Helburu bereziak

antzerik, esto es, primero tendrán un primer contacto con el hielo (20 minutos), luego realizarán una clase técnica (20 minutos), después se realizarán juegos dirigidos a la clase anteriormente realizada (30 minutos) y para terminar patinarán libremente (20 minutos).

• 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” de sesión. Dentro de las Unidades didácticas podemos encontrar diferentes propuestas:

- Unidad didáctica de 2 sesiones

- Unidad didáctica de 3 sesiones

- Unidad didáctica de 4 sesiones

- Unidad didáctica de 5 sesiones

- Unidad didáctica de mayor número de sesiones

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

Número mínimo de escolares:

Para la participación en cursillos, los grupos deberán estar formados por un mínimo de 20.

Objetivos y contenido de los cursillos:

Los cursos de iniciación se plantean como una UNIDAD DIDÁCTICA DE PATINAJE SOBRE HIELO DE NIVEL BÁSICO con los siguientes objetivos y contenidos.

Objetivos generales:

- 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:



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

Edukiak

- Oreka eta irristaketa lantzeko ariketak
- Aurreranzko irristaketaren oinarrizko teknika lantzeko ariketak.
- Atzeranzko irristaketaren oinarrizko teknika lantzeko ariketak
- Oinarrizko balaztatze teknikak lantzeko ariketak
- Jolas egokituak

Instalazioa eta beharrezko materiala

Ekintzak Txuri-Urdineko instalazioetan egingo dira (Donostia).

Patinak eta jolaseko materiala instalazioko arduradunek jarriko dituzte.

Ikasleek ondorengoa eramatea gomendatzen dugu:

- . eskularruak.
- . galtzerdi pare bat jantzita eta beste bat aldatzeko.
- . aldatzeko arropa.

Irakasleak:

Denbora guztian zehar 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 IKASLEENTZAKO IRRISTAKETA EKINTZAK programa betetzeko Txuri-Urdin Izotz Jauregian dauden arduradunei.

- 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.

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 los y las escolares lleven:

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

Profesorado:

En todo momento 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 programa de ACTIVIDADES DE HIELO PARA ESCOLARES en el Palacio de Hielo Txuri-Urdin.



- Instalazioetan dauden bitartean, ikasleen portaera egokiaz arduratuko da.

Prezioa:

4,50 euro 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.

Egin aurretik, aurreikusitako datak libre daudela (Txuri Urdin Izotz Jauregiko arduradunekin ziurtatu behar da:

- Telefonoa: 943 464404
- e-mail: recepcion@eltxuri.com

- Velar por el correcto comportamiento de los escolares durante su permanencia en la instalación.

Precio:

4,50 euros 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:

- Teléfono: 943 464404
- e-mail: recepcion@eltxuri.com



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.

Egunak:

Irailaren 15etik maiatzaren 31ra arte, astelehenetik ostiralera edozein egunetan.

Ordutegia:

- Astelehena, asteazkena eta osteguna: 8:30tatik arratsaldeko 17:30etara.
- Asteartea: 8:30tatik arratsaldeko 16:15etara.
- Ostirala: 8:30tatik arratsaldeko 15:15etara.
- Saiok ordu eta erdiko iraupena izango dute.

Ekintzaren deskribapena

Ekintzak ondorengo lan eredua izango du:

Izotzarekin kontaktua + Klase teknikoa + Joko gidatuak + Saio librea

Lehenik eta behin lehen kontaktu bat izotzean (15 minutu), bigarrenik Klase tekniko bat (45 minutu), gero klaseari egokitutako joko gidatu batzuk (20 minutu) eta azkenik partidak (10 minutu).

Nahi izanez gero, talde berdina saio ezberdinetara etortzeko aukera du. Honela unitate didaktiko bat garatu da, aukera ezberdinekin:

2 saioko unitate didaktikoa

3 saioko unitate didaktikoa

4 saioko unitate didaktikoa

5 saioko unitate didaktikoa

¿Quiénes pueden participar?

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

Fechas:

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

Horario:

- Lunes, miércoles y jueves: desde las 8:30 a las 17:00 horas
- Martes: de 8:30 a las 16:15
- Viernes: de 8:30 a las 15:15
- Las sesiones tendrán una duración de 1 h. y 30 min.

Descripción de la actividad

La actividad seguirá el siguiente modelo de trabajo:

Contacto con el hielo + Clase técnica + Juegos dirigidos + Sesión libre

Para empezar un primer contacto con el hielo (15 minutos), luego una clase técnica (45 minutos), después juegos adaptados a la clase (20 minutos) y para terminar partidos (10 minutos).

Si algún centro lo quisiera, el mismo grupo podría venir más de una vez, para lo cual hemos desarrollado unas unidades didácticas con diferentes opciones:

Unidad didáctica de 2 sesiones

Unidad didáctica de 3 sesiones

Unidad didáctica de 4 sesiones

Unidad didáctica de 5 sesiones



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

Ikasle kopurua, gutxienezkoa:

Ikastaroetan parte hartzeko, taldeen lagun kopurua 20koa izango da gutxienez.

Ikastaroen helburuak eta edukia:

GINARRIZKO MAILAKO IZOTZ GAINEKO HOCKEY-AREN UNITATE DIDAKTIKO gisa prestatu dira hastapeneko ikastaro hauek. Helburua eta edukia honako hauek dira:

Helburu 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 bereziak

- 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).
- Defneta.
- Jaurtiketak atera.
- Izotz-hockeyari egokitutako jolasak

Instalazioa eta beharrezko materiala

Ekintzak Txuri-Urdineko instalazioetan egingo dira

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

Número mínimo de escolares:

Para la participación en cursos, los grupos deberán estar formados por un mínimo de 20.

Objetivos y contenido de los cursillos:

Los cursos de iniciación se plantean como una UNIDAD DIDÁCTICA AL HOCKEY SOBRE HIELO DE NIVEL BÁSICO con los siguientes objetivos y contenidos.

Objetivos generales:

- 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.

Instalación y material necesarios:

Las actividades se desarrollarán en las



(Donostia).

Patinak eta jolaseko materiala instalazioko arduradunek jarriko dituzte.

Ikasleek ondorengo eramatea gomendatzen dugu:

- . babesak (ukondokoa eta belaunetakoa).
- . eskularruak.
- . galtzerdi pare bat jantzita eta beste bat aldatzeko.
- . aldatzeko arropa.

Irakasleak:

Denbora guztian zehar 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 euro partaide eta saio bakoitzeko (saio bat baino gehiago egitekotan kontsultatu deskontuak). Onartutako tokiren kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da

Izena ematea:

Instalaciones Deportivas Txuri-Urdin (Donostia)

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

Se recomienda que los y las escolares lleven:

- . protecciones (coderas y rodilleras)
- . guantes.
- . un par de calcetines puestos y otro de repuesto
- . ropa de recambio.

Profesorado:

En todo momento 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 HOCKEY 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 euros 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:



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 (Txuri Urdin Izotz Jauregiko arduradunekin ziurtatu behar da:

- Telefonoa: 943 464404
- e-mail: repcion@eltxuri.com

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 Urdinla disponibilidad de las fechas:

- Teléfono: 943 464404
- e-mail: repcion@eltxuri.com



KARTINEAN HASTEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL KARTING



Nork har dezake parte?

Ikastaroak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, D.B.H.ko 1. mailatik gorakoentzat hain zuzen, eta izena ikastetxearen bidez eman beharko dute. 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 horrela egindako ikasleen behin betiko onarpena ez da segurua izango beste eskoletako ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Egunak:

Jarduerak ordubeteko saio bakarrean egingo dira, eskola ordutegian kanpo.

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, ikastaroaren programa egokitzeke.

Ikastaroak urriaren 1etik maiatzaren 30era egin daitezke.

Tokia:

Andres Vilariño gidari eskolan, Olaberriako Kartinean.

Materiala eta irakasleak:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 1º de E.S.O. 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.

En caso de que un centro escolar 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:

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 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, a fin de adaptar el programa del curso.

Los cursos se podrán realizar desde el 1 de octubre hasta el 30 de mayo.

Lugar:

Escuela de conducción “Andrés Vilariño”. Karting Olaberria.

Material y profesorado:



Materiala eta irakasleak, biak, Andres Vilariño gidari eskolak jarriko ditu.

Prezioa:

Ikastaroa: 18,03 euro 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 Andres Vilariño gidari eskolan bertan, 943160862 telefono zenbakian.

Tanto el material como el profesorado necesario será aportado la Escuela de conducción “Andrés Vilariño”.

Precio:

Curso: 18,03 euros 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, en la misma Escuela de conducción “Andrés Vilariño”, teléfono 943160862, las fechas y horario del curso.

EGITARAUA

PROGRAMA

Teoria:

Zer da kart bat?

Nola osatuta dago

Zirkuitoa aztertu

Praktika:

Frenatu

Azeleratu

Biratu

Clase teórica:

Qué es un karts?

Elementos que tiene

Estudio del trazado del circuito

Clase práctica:

Cómo frenar

Cómo acelerar

Cómo girar



KIROL EGOKITUA (KIROL ANIZTASUNA) DEPORTE ADAPTADO (MULTIACTIVIDAD)



Nork har dezake parte?

Urritasun egoeran dauden eta ohiko eskola kirol programan edota kirol elkarteetan parte hartzen ez duten Lehen Hezkuntzako (6-11 urte) eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (12-16 urte) ikasleek.

Taldeak gutxienez 3 ikaslekoak eta gehienez 8koak izango dira.

Izena ematen duten guztiekin taldeak antolatuko dira, bakoitzaren bizilekua, adina, autonomia maila eta ezgaitasun mota kontuan hartuta.

Datak:

Ikastaroa URRIAN hasi eta EKAINEAN bukatuko da. Eskola ordutik kanpo egingo da.

Astean bi saio egingo dira, tokia eta ordutegi libreraren arabera.

Instalazioak eta materiala:

Ahal dela 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, azken batean, eskatzen diren zona guztietan talderik sortuko den edo ez, eskualde bakoitzean espazio egokirik eta monitore espezializaturik izan dezakeen ikusita.

Kirol arropa eroso 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 laguntzeko monitoreak ere, prestakuntza berezia behar baita jarduerak hauetarako.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad está dirigida a escolares de EDUCACION PRIMARIA (6-11 años) y SECUNDARIA (12-16 años) que tengan algún tipo de discapacidad y que no participan 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

Con todas las inscripciones se realizarán los grupos teniendo en cuenta las zonas de residencia, la edad, el nivel de autonomía y tipo de discapacidad.

Fechas:

El curso comenzará en OCTUBRE y terminará en JUNIO. Se realizará en horario extraescolar.

Las sesiones serán dos veces por semana en función del lugar y los horarios disponibles.

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 especializados en las distintas comarcas.

Las y los escolares deberán 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 las y los profesionales con una formación específica en actividades deportivas adaptadas necesarios para el desarrollo de dichos cursos. Asimismo, facilitará los monitores de apoyo también específicos que requiere esta actividad.



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

Prezioa:

Eskualde bakoitzaren arabera izango da.

Izena ematea:

Aurrez izena emate Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioan egin beharko da eta behin betiko izena emate irailean egin beharko da.

Datu hauek eman behar dira:

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

Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioa

Kirol Etxea, Anoeta pasealekua 5. 20014. Donostia

Tel: 943-462514

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

Jarduera askotariko programaren helburuak:

- Kirol egokitan hasteko jarduerak egitea, ikaslearen beharretara moldatutako programa egoki batekin.
- Ariketa fisikoak duen eragin sozializatzailea bultzatzea horretarako prestaturiko jardueren bidez.
- Neska-mutil hauen autoestimua hobetzea nork bere helburuak betez.
- Neska-mutilen psikomotrizitateko alderdi orokorrak hobetzea.
- Autonomia bultzatzearekin lotuta dauden mugitzeko trebetasunak lantzea
- Osasuna eta bizi-kalitatea hobetzea ariketa fisikoaren bidez.
- Neska-mutil hauei obesitateak eta sedentarismoak sor diezazkieketen gaixotasunei aurre hartzea.
- Ezgaitasuna duten neska-mutilengan 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.
- Trebetasunak: oinarrizkoak (lekualdatzeak, jauziak, biratzeak, jaurtiketak eta harrerak) eta generikoak (kolpeak ematea, bote egitea, eramatea...)
- Adierazpena eta komunikazioa: musikaren eta

Estos 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 .

Procedimiento de inscripción:

La pre-inscripción se realizará en la Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado y la inscripción definitiva durante el mes de septiembre.

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

Kirol Etxea, Pº Anoeta 5. 20014. Donostia

Tel: 943-462514

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

Objetivos del programa de Multiactividad:

- Actividad de iniciación deportiva adaptada con un programa adecuado y adaptado a las necesidades del alumno.
- Fomentar el efecto socializador del ejercicio físico mediante actividades dirigidas para ello.
- Mejorar la autoestima de estos niños y niñas mediante la consecución de sus propios objetivos.
- Mejorar aspectos generales de la psicomotricidad de estos niños y niñas.
- Mejorar las habilidades motrices que se relacionan con el fomento de la autonomía.
- Mejorar algunos aspectos de la salud y la calidad de vida que les puede proporcionar el ejercicio físico.
- Prevenir algunas enfermedades que la obesidad y el sedentarismo pueden provocar a estos niños y niñas añadidas a su dificultad.
- Fomentar los hábitos de vida saludables y la adherencia al ejercicio físico de los niños y niñas con discapacidad.
- 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...)



mugimenduaren bitartez.

- Jokoa eta kirol hastapena: arautu gabeko jokoak, kirolaren aurreko jokoak, kirol egokitan hasia.
- Ohitura onak ikastea, higienera, segurtasunari eta egoera fisikoa zaintzeari dagokienez.

- 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	Salako jarduera Astearte 16:30- 17:20 <i>Allurralde Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera Osteguna 18:00- 19:00 <i>Allurralde Kiroldegia</i>
HONDARRIBIA	Salako jarduera Astelehena 18:30- 19:30 <i>Hondartza Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera Ostirala 18:00- 19:30 <i>Hondartza Kiroldegia</i>
IRUN	Txikiak- Salako jarduera Astelehena 16:30- 17:30 17:30- 18:30 Ostirala 17:30- 18:30 <i>Eguzkitza Ikastetxea</i>	Gazteak- Salako jarduera Astelehena 18:30- 19:30 Ostirala 18:30- 19:30 <i>Eguzkitza Ikastetxea</i>
	Txikiak- Salako jarduera Astelehena- Ostirala 12:00- 13:00 13:00- 14:00 <i>Txingudi Ikastetxea</i>	Txikiak- Salako jarduera Astearte- Ostegun 13:00- 14:00 <i>Eguzkitza Ikastetxea</i>
DONOSTIA	Txikiak Astelehena 17:30- 18:30 <i>Sala Peñafiorida Ikastetxea</i> Ostirala 17:30- 18:30 <i>Igerilekua Paco Yoldi</i>	Gazteak (2 talde) Astearte eta Ostegun 18:30-19:30 <i>Sala Peñafiorida Ikastetxea</i>
	Gazteak Astearte 17:30- 18:30 <i>Intxaurrondoko igerilekuan</i> Ostegun 17:30- 18:30 <i>Sala Peñafiorida Ikastetxea</i>	Igeriketa Talde Mistoak Ostirala: Txikiak 17:30- 18:30 Gazteak 18:30- 19:30 <i>Paco Yoldi igerilekuan</i>
ZARAUTZ	Txikiak Astelehena 16:45- 17:45 Sala <i>Lizardi institutuan</i> Astearte 17:00- 18:00 <i>Aritzbatalde Pilotalekua</i> Asteazkena 17:00- 18:00 <i>Aritzbatalde Igerilekua</i>	Gazteak Astelehena 18:00- 19:00 Sala <i>Aritzbatalde Kiroldegia</i> Astearte 17:00- 18:00 <i>Aritzbatalde Pilotalekua</i> Asteazkena 18:00- 19:00 Sala <i>Aritzbatalde Kiroldegia</i>
VILLABONA	Salako jarduera Astearte 17:30- 18:30 Ostegun 17:30- 18:30 <i>Olaederra Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera Ostirala 17:30- 18:30 <i>Olaederra Kiroldegia</i>



ORDIZIA	Salako jarduera Astelehena 16:45- 17:45 <i>Urdaneta Ikastetxea</i>	Igerilekuko jarduera Ostirala 17:00- 18:00 18:00- 19:00 <i>Majori Kiroldegia</i>
BEASAIN	Salako jarduera Astelehena 18:15- 19:15 <i>Lasalle Ikastetxea</i>	Igerilekuko jarduera Asteazkena 16:00- 17:00 <i>Antzizar Kiroldegia</i>
BERGARA	Salako jarduera Asteazkena 17:00- 19:00 <i>Agorrosin ikastetxea</i>	Igerilekuko jarduera Ostirala 17:00- 18:00 18:00- 19:00 <i>Agorrosin Kiroldegia</i>
TOLOSA	Salako jarduera Astelehen- Asteazken 18:30- 19:30 Astearte- Ostegun 17:15- 18:15 <i>Usabal Kiroldegia</i>	Igerilekuko jarduera Ostirala 17:15- 18:15 <i>Usabal Kiroldegia</i>
URRETXU- LEGAZPI	Txikiak Ostirala 17:00- 18:00 <i>Sala Aldiri Kiroldegia</i>	Talde Mistoa Sala Astelehena 18:30- 19:30 <i>Lasalle Urretxu- Zumarraga</i>
	Gazteak Ostirala 18:00- 19:00 <i>Sala Aldiri Kiroldegia</i>	Talde Mistoa Igerilekua Asteazkena 18:30- 19:30 <i>Bikuña Kiroldegia</i>

(*) Ikastaro horien informazioa eguneratuta izango da Kirol Zerbitzuko web orrian.

(*) La información de estos cursos estará actualizada en la web del Servicio de Deportes.



LERROKO IRRISTAKETAKO IKASTAROAK CURSOS DE PATINAJE EN LÍNEA



Nork har dezake parte?

LEHEN HEZKUNTZAKO gorako ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Egunak:

Urria-ekaina bitartean, astelehenetik ostiralera edozein egunetan.

Ikastaro motak:

1. Irristaketa ikastaroa: astean behin (1,2,3 eta 4 L.H ikasleentzat)

2. Irristaketa ikastaroa: astean 1 edo 2 saio (5 eta 6 L.H ikasleentzat)

3.. Irristaketa ikastaroa: astean 1, 2 edo 3 saio (1,2,3 eta 4 DBHko ikasleentzat)

Ordutegia:

- Goiz edo arratsalde .
- Saioak ordubeteko iraupena izango dute.

Eremua:

Ikastaro hauek Gipuzkoako ikastetxeetara zuzenduta daude .

Ikasle kopurua:

1. Irristaketa ikastaroa: Ikastaroetan parte hartzeko, taldeen lagun kopurua gutxienez 8koa izango da eta gehienez 15koa. Dena den federazioan galdetu

Helburu orokorrak:

- Ikasleen garapen psikomotriz landu.
- Ikasleen oreka nozio garapena hobetu.
- Kirol modalitate berri batetarako atea zabaltu.

Helburu bereziak:

- Irristaketarako erabiltzen den material ezberdinaren ezagutza.
- Irristaketan dauden modalitate ezberdinak ezagutzea.

Lekua:

Ikastetxe bertan emango dira kurtsoak.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de ENSEÑANZA PRIMARIA en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Fechas:

De lunes a viernes, de octubre a junio.

Tipos de cursillo:

1. Cursillo de patinaje: 1 vez a la semana (escolares de 1,2,3 y 4 de E.P)

2. Cursillo de patinaje: 1 o 2 sesiones a la semana (escolares de 5 y 6 de E.P)

3. Cursillo de patinaje: 1, 2 o 3 sesiones a la semana (escolares de 1,2,3 y 4 de E.S.O)

Horario:

- Mañanas o tardes.
- Cada sesión tendrá una duración de 1 h.

Zona de realización:

Estos cursillos están dirigidos a escolares de toda Gipuzkoa.

Número de escolares:

1. Cursillo de patinaje: para la participación en este tipo de cursillos, los grupos deberán estar formados por un mínimo de 8 personas y un máximo de 15. De cualquier forma consultar con Federación

Objetivos generales:

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

Objetivos específicos:

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

Lugar de la instalación:

Los cursos se realizarán en el mismo centro



Horretarako ikastetxeak zona zabal eta trabarik gabeko gune bat eduki beharko du (eskubaloiko kantxa bat, frontoi bat edo antzeko lekuren bat).

Beharrezko materiala:

Beharrezko materiala: patinak, KASKOA (derrigorrezkoa) eta bestelako babesak.

Federazio honek ez du alokatzeko materialik

Prezioa

Federazioan galdetu

Izena 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-mail: irristaketa@kirolak.net

escolar. Para ello, el centro deberá disponer de una zona lo suficientemente amplia y sin obstáculos (campo de balonmano, frontón o similar).

Material necesario:

Material necesario: patines, CASCO (obligatorio) y protecciones (rodilleras, muñequeras).

Esta Federación no dispone de material de alquiler.

Precio:

Federazioan galdetu

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: irristaketa@kirolak.net

EGITARAUA - PROGRAMA

Eduki orokorrak:

- Erorketak
- Oreka eta irristaketa lantzeko ariketak
- Aurreranzko irristaketaren oinarritzko teknika lantzeko ariketak
- Atzeranzko irristaketaren oinarritzko teknika lantzeko ariketak
- Oinarritzko balaztatze teknika lantzeko ariketak
- Bihurguneak hartzeko teknika lantzeko ariketak
- Jauziak eta norabide aldaketak teknika lantzeko ariketak
- Jokuak

Eduki bereziak:

Irristaketa teknikaren esparru zabalago bat landu:

- Erorketak
- Aurreranzko irristaketa

Contenidos generales:

- Caídas
- Ejercicios para trabajar el equilibrio y el patinaje
- Ejercicios para trabajar la técnica básica del patinaje hacia delante
- Ejercicios para trabajar la técnica básica del patinaje hacia atrás
- Ejercicios para trabajar la técnica básica de frenado
- Ejercicios para aprender a coger curvas
- Ejercicios para aprender a saltar y las técnicas de los cambios de dirección
- Juegos

Contenidos específicos:

Ampliar la técnica básica del patinaje:

- Caídas
- Patinaje hacia delante



- Norabide aldatetak
- Oinak gurutzatzea
- Atzeranzko irristaketa
- Jauziak eta biraketak
- Joku egokituak

Irristaketaren oinarri teknika barneratzea:

- Erortzen ikasi
- Orekaren printzipio basikoa ezagutu
- Aurreranzko irristaketaren oinarrizko nozioak ezagutu
- Joku egokituak

- Cambios de dirección
- Cruces
- Patinaje hacia atrás
- Saltos y giros
- Juegos adaptados

Profundizar en la técnica básica del patinaje:

- Aprender a caer
- Conocer el principio básico del equilibrio
- Conocer las técnicas básicas del patinaje hacia delante
- Juegos adaptados



ESKALADAKO HASTAPENA • INICIACIÓN A LA ESCALADA

Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.

Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad



Nork har dezake parte?

Lehen Mailako Irakaskuntzako 1. Mailatik gorako ikasle guztiek har dezakete parte, unibertsitate ikasketak egiten ari direnek izan ezik. Izena ikastetxearen bidez eman beharko dute; 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.

¿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. 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 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

Egunak:

2019ko urtarrilaren 14tik maiatzaren 31ra

Fechas:

Desde el 14 de enero al 31 de mayo de 2019

Ordutegia:

Ikastaroa hiru ordu eta erdikoa izango da, goizez zein arratsalde:

Irunen ez da arratsaldeko txandak izango eta Orion/Karelan jarduera 12:30tan bukatuko da..

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 Orio/Karela, done la actividad terminará a las 12:30.

Tokia: Ikastaroak honako kiroldegi hauetako rokodromoetan emango dira:

Lugares: La actividad se desarrollará en los rocódromos de:

-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

-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 Elorronde s/n – 20180 Oiartzun

-Polideportivo Municipal de Mutriku



Magdalena auzoa. 20830 Mutriku.

-Karela Kiroldegia

Erriberak, 1. 20810 Orio

-Artaleku Kiroldegia

Kale Nagusia, 30 20304 Irun

-Asteasuko Kiroldegia (Frontoia)

Lege Zaharren enparantza z/g

20159 Asteasu

- Usabal Kiroldegia

Usabal 25 A. 20400 Tolosa

- Azpeitiko Kiroldegia

Harzubia 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

Barrio Magdalena. 20830 Mutriku

-Karela Kiroldegia

Ribera, 1. 20810 Orio

-Polideportivo Artaleku

Kale Nagusia, 30 20304 Irun

-Polideportivo de Asteasu (Frontón)

Plaza Ley Antigua s/n

20159 Asteasu

- Polideportivo Usabal

Usabal 25 A. 20400 Tolosa

- Polideportivo de Azpeitia

Harzubia 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

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: 9,50 euro 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.

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: 9,50 euros 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**.



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 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:

Aislarako 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

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.

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, podrá participar en la actividad con sus compañeros/as 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 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,



da sailkapenik egongo.

Partaide guztiek diploma oroigarri bana jasoko dute

Lekua: Pío Baroja Kiroldegia (Donostia).

Data: 2017ko abenduaren 17a^a, 9:30etik 13:30era.

Mailak: denak prebenjaminetatik kadeteetaraino.

Izen-ematea: 3 euro Gipuzkoako nahi duten ikastetxe guztiek parte hartu ahal izango dute. 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 euro. Ikasturte hasieran informatuko da prozedurari buruz.

sin clasificación.

Todos los participantes recibirán un diploma recuerdo.

Lugar: Polideportivo Pío Baroja (Donostia).

Fecha: 17 de diciembre de 2017, de 9:30 a 13:30 h.

Categorías : todas desde prebenjamin a cadetes.

Inscripción: 3 euros podrán participar todos los centros escolares de Gipuzkoa que lo deseen. 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 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 euros. Se informará a comienzo del curso sobre el procedimiento



ESKALADA EGOKITUA URRITASUNEN BAT DUTEN IKASLEENTZAT ▪ ESCALADA ADAPTADA A ESCOLARES CON ALGUNA DISCAPACIDAD



Nork har dezake parte?

Urritasunen bat duten ikasleak, eta jarduera desberdin batez gozatzeko motibazioa dutenak, eskalada batez, kasu honetan.

Partaideen zenbakia

Taldeek 6 eta 12 lagun bitartekoak izan beharko dute

Egunak:

2019ko otsailaren 9a eta apirilaren 6an
Goizeko 9:30etik arratsaldeko 13:30ra

Tokia:

Tolosako Usabal kiroldegian eta Oiartzungo Elorsoro kiroldegian.
Elorrondo, z/g- Oiartzun.
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.

Gurasoentzako gonbidapena:

Partaideen gurasoak ikusle bezala parte hartzera gonbidatuta daude. Horrela, beren seme-alaben bilakaerarekin disfrutatu ahal izango dute.

Prezioa: 9,50 euro ikasle bakoitzeko, ez heldua.

Diru kopuru hori jarduera egunean bertan ordainduko zaie monitoreei. Diru Kopuru

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares con alguna discapacidad que sientan atracción por el reto de realizar una actividad nueva, como es la escalada.

Número de participantes

Máximo 12 participantes y mínimo 6

Fechas:

El 9 de febrero y el 6 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 padres y madres:

Los padres y madres de los participantes están invitados a participar en la actividad como espectadores, para que puedan disfrutar de la evolución de sus hijos/as.

Precio: 9,50 euros por participante escolar, no adulto.

El importe deberá ser abonado al profesorado de la actividad el mismo día



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 lekurik ote dagoen **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar da (943.461.440).

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 11an arte.

Matrikularen barruan daude:

Jarduerak eta monitoreak, materialaren erabilera, eta kiroldegiko sarrera.

Matrikularen barruan ez daude:

Oiartzunerainoko bidaia, eta hamaiketako, parte hartzaile bakoitzaren kontura izango baitira.

Norberaren materiala:

Kirol jantzi erosoak.

EGITARAUA:

Helburu nagusia:

Urritasunen bat duten ikasleei beren autoestimua areagotzen laguntzea, espazio-eremu berri batetik mugitzeko gai direla nabaritzeak ematen duen plazerra segurtasunez probatzeko aukera emanez, zutikako lur eremu batetik mugituko baitira.

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)** la disponibilidad de plazas.

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 plazas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

Plazo de inscripción: hasta el 11 de enero

La matricula incluye:

Actividades, profesorado, utilización del material y entrada del polideportivo.

La matricula no incluye:

Viaje hasta Oiartzun y almuerzo que será por cuenta de cada participante.

Material individual

Ropa cómoda de deporte

PROGRAMA:

Objetivo general:

Ayudar a escolares con alguna discapacidad a aumentar su autoestima, haciéndoles experimentar con seguridad el placer de sentirse capaces de desplazarse por un nuevo entorno espacial, como es el terreno vertical.



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, mosketoiak, eta abar. Osagai bakoitza nola erabiltzen den ezagutzea.*
- 3. Sokarekim 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*

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 HASTE INICIACIÓN A LA ESPELEOLOGIA

Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.

Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad.



Nork har dezake parte?

Jarduerak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, DBHko 4. mailatik gorakoentzat, hain zuzen, eta izena ikastetxearen bidez eman behar dute. Aipatu mailetako nahi adina talderi eman diezaioke izena ikastetxeak, gutxienez 10 lagunekoak eta gehienez 35 lagunekoak badira.

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:

Jardueren iraupena, batzaz beste, lau ordukoa izango da, ikastetxetik ateratzen direnetik hasita ikastetxera itzultzen diren arte.

Ikastaroak urriaren 8tik ekainaren 7ra 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 adinaren arabera aukeratu ditugu kobazuloak, beren ahalbideei egokituz:

Beste kobazuloren bat interesatuz gero, arduradunekin konsultatu.

Ikastetxe bakoitzak, bere lehentasunen arabera, lekua aukeratuko 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 de los niveles citados, siempre que los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 35.

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.

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 8 de octubre hasta 7 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:

Dependiendo de las edades de las y los alumnos se han elegido las cavidades que más se adecúan a sus posibilidades:

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 orde, 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, como alternativa, que está en estudio. Se informará al comienzo del curso.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak antolatzaileek jarriko dituzte: linternadun kaskoa eta eskularruak

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario será aportado por la organización: casco con linterna y guantes.

DBHtik aurrerako ikastaroetarako, ikastetxeak pertsona bat izendatu beharko du, teknikariek batera ikasleen portaera zaintzeko.

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.

Lehen Hezkuntzako ikastaroetan, ikastetxeak pertsona heldu bat izendatu behar du 10 ikasleko, teknikariei laguntzeko.

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.

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.

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.

Edozein zailtza argitzeko edo argibideren bat nahi izanez gero, harremanetan jarri Ibai Jauregi monitorearekin, 681.078.052 telefonora deituta

Para resolver cualquier duda o aclaración sobre el desarrollo de la actividad, ponerse en contacto con el monitor: Ibai Jauregi. Teléfono 681.078.052

Prezioa:

Precio:



5,25 euro ikasle bakoitzeko. Dirua Euskadiko Kutxaren 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** baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Programa:

09:00etan: Elkartzea monitoreekin.

Jardueraren nondik norakoak azalduko dira eta materiala banatuko da.

9:20ean: kobazulora inguratzea.

9:45ean: kobazuloan sartzea.

5,25 euros 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.



GIPUZKOAKO PARKE NATURALAK PARQUES NATURALES DE GIPUZKOA

Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.

Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad



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 ikaslez lehenengo modalitatean eta 35 ikaslez 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.

Egunak:

2019ko urtarrilaren 14tik maiatzaren 31ra.

Ordutegia:

Jarduera egun osokoa izango da eta bazkaria bertan egingo da.

09:00aldera hasi eta 17:00etan, gutxi gora behera, bukatuko da, ikastetxearen ordutegiaren arabera.

Lekuak:

Aiako Harria, Aralar, Aizkorri eta Pagoetako parke naturalak.

Irakasleak:

Irakasleak Gipuzkoako Mendi

¿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.

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.

Fechas:

Desde el 14 de enero al 31 de mayo de 2019.

Horarios:

La actividad será de todo el día, realizándose la comida durante la misma. Comenzará sobre las 9:00 horas, terminando hacia las 17:00 horas aproximadamente, depende del horario del colegio.

Lugares:

Parques Naturales de Aiako Harria, Aralar, Aizkorri y Pagoeta.

Profesorado:

El profesorado será aportado por la



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.

Norberaren materiala:

- Motxila txikia
- Urez betetako litro bateko kantinplora
- Txanoa (hotzetik edo eguzkitik babesteko, urtaroaren arabera.)
- Kangurua edo zira
- Arropa eroso eta hotzaren kontrakoa, eguraldia kontuan hartuz.
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Eguneko janaria (bi ogitarteko eta bizpahiru fruta ale)
- Eguzkitako krema 50+

Prezioa:

4,75 euro 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 deiadak jaso ahala egingo da.. Erreserba egiterakoan ikastetxeek matrikula zenbatekoaren %10 ordaindu beharko dute aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta

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.

Material personal:

- Mochila pequeña
- Cantimplora con 1 litro mínimo 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 (un par de bocadillos y dos/tres piezas de fruta).
- Crema solar 50+

Precio:

4,75 euros 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



hurrengo astean.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

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

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.

Urritasuna duenik ere baldin dago, jardueran gelakideekin parte hartzea, ikastetxean bezala

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...

Si hay algún/a escolar con discapacidad, podrá participar en la actividad con sus compañeros/as del centro escolar.

Jarduerak:

Actividades:

AIAKO HARRIKO PARKE NATURALA



PARQUE NATURAL DE AIAKO HARRIA

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.

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.



- 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 artetik 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
- 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)**

**2)Elurretxe - Irumugarrieta - Unailekuko
borda- Arditurriko meategiak – Ursoro
(Oiartzun)**



- 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, 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 erreken putzuen artean, parkearen interpretazio zentroa eta meatze esparrura iritsiko gara, non haurrentzako parkea, komunak eta mahaiak 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.

- 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).

- 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.





1) Larraitz Beltzulegiko bordak – Txindoki- Muitzeko harriak – Larraitz.

- 09:00etan: **HARRERA LEKUA: Alegia, Amezketa** bidegurutzean. Monitoreak 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
- Txindokiko kararizko hormetan bizi diren mendiko berezko hegaztien ezagupena.
- Egurralgo lepoa.
- 13:00etan: Txindokiko gailurra. 1.346 m. Atsedenaldea eta bazkaria. Goierriko balkoi paregabe honetatik gailurrak eta mazizoak ikus daitezke, hala nola: Gorbea, Anboto, Izarraitz, Ernio, etab.
- Ekialdetik jaitea, Muitzerantz.
- Muitzeko harriak.
- Larraizko zelaiak.
- 17:00etan: Larraitz. Autobusa.

2) Larraitz - Auza Gaztelu – Oidui bordak –Jentillarriko trikuharria – Lareo - Lizarrusti. *

1) Larraitz Bordas de Beltzulegi – Txindoki- Peñas de Muite – Larraitz.

- 9:00 horas: **LUGAR DE RECEPCIÓN: Alegia, en el cruce de Amezketa.** 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.
- 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 Muite.
- Peñas de Muite.
- Campas de Larraitz.
- 17:00 horas: Larraitz. Autobús.

2) Larraitz - Auza Gaztelu - Bordas de Oidui – Dólmen de Jentillarri – Lareo - Lizarrusti. *



- 09:00etan: **HARRERA LEKUA: Alegia. GI-2133 Amezketa**ko errepideko bidegurutzean. Monitoreak autobusera igo ondoren, bidaia Larraitzera jarraituko du. Autobusean jarduerak aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.
- Zeharkaldiaren hasiera. Larraitzetik abiatuta, aurrena pinudi bat zeharkatu, eta gero baso eta isatsen arteko 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 Lazkao jauntxoak eduki zuen gotorlekuaren hondakinak ikusi ahal izango ditugu.
- Ibilbidearen jarraipena Oiduiako kortaraino. Hor, beste hondakin megalitiko batzuen artean, Jentillarri izenaz ezagutzen den trikuharria ikusiko dugu.
- 13:00etan: bazkaria Oiduiako bordetako baten babespean.
- Bazkalondoa, bidearen jarraipena Lizarrustiko aterperaino. Oiduiako korta atzean utzita, Aralarko pagadietan sartuko gara Baiarraten barrena, eta Lareoko urtegiko ur bareekin topo egingo dugu. Hortik Lizarrustiko aterperaino joateko nahikoa dugu inguruko zur ustiapenerako erabiltzen zuten trenbideari jarraitzea.
- 16:00etan: autobusa eta itzulera.

3) Ataun – Bernoako galtzada – Hirumugarrieta - Lizarrusti. *

- 09:30etan: **HARRERA LEKUA: Ataungo Kaxeta** etxea, **Aiako** errepideko bidegurutzean. Monitoreek jarduerak aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.
- Zeharkaldiaren hasiera. Bernoako galtzadan barrena Atlantiko eta Mediterraneoren arteko isurialdeen banalerriaino igoko gara. Erdi Aroko galtzada honek antzinean Ataun eta Bakaiku herriak lotzen zituen. Hamaiketako bidean hartuko dugu, eta zeharkaldian zehar Gipuzkoako pagadirik handien eta ederrenetako bat gozatuko dugu.
- 13:00etan: bazkaria.

- 9:00 horas: **LUGAR DE RECEPCIÓN: Alegia. en el cruce de la carretera a Amezketa, 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 Bernoa – 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 Bernoa ascenderemos hasta la divisoria de aguas entre el Atlántico y el Mediterráneo. Esta calzada medieval antiguamente unía las 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.



- 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 emanetz. 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 zeharkaldia pisurik gabe eroso egin dezaten.

Logikoa denez, zeharkaldiaren bigarren eguna alderantziz egingo da, Lizarrustitik Atauna, alegia.

- 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 emprendaremos el descenso hacia el refugio de Lizarrusti.
- En el refugio, visita de la gran maqueta y proyección del diaporama 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 Larraitz, 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.

AIZKORRIKO PARKE NATURALA



PARQUE NATURAL DE AIZKORRI

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 zelaia. Atsedenaldea eta hamaiketako Urbiako ostatuaren ondoan.
- Urbiako inguru ederrak eta Gorostiaran I eta II trikuharriak ikusi ondoren, Biozkorniako 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.

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 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

2) Otzaurte–San Adrian tunela–Sancti Spiritu–Zegama.

- 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.

PAGOETAKO PARKE NATURALA



PARQUE NATURAL DE PAGOETA

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 erabiltia.

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.
- Bazkalondoa, 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.** Monitorea 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

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



elurzuloren hondakinak daude. Aspaldian elurra gorde eta kontserbatzeko erabiltzen ziren, gero izotz moduan saltzeko.

- 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.

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.

- 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.



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 lekuaren beste erakargarrietako bat da. Hariztiekin, pagadiak, erkameztiek eta eraketa handiek, harkaitzetako eta zohikaztegiak 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 b PARQUE NATURAL DE ARALAR

Magikoa eta iradokitzailea, Aralarko Parkean kararrizko mazizoak, ibaiak eta iturburuak aurkituko dira; landare eta fauna ugariak; 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 urduriak eta gardenak, 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.

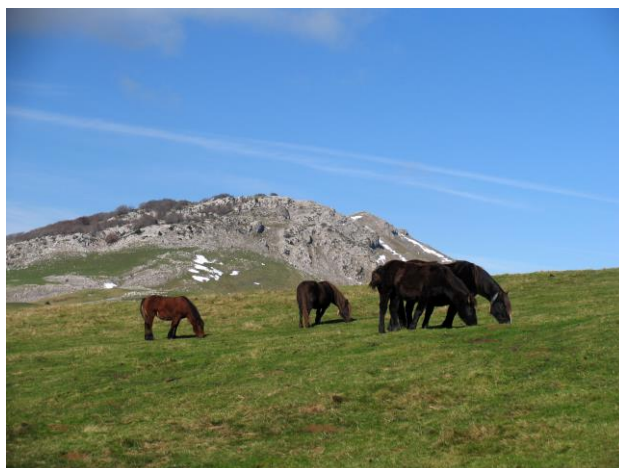
Zona eminentemente pastoril, ha visto transformado su paisaje por la importante cabaña ganadera.

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, Arrixu-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 Endar 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 acenator 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 Arrixu-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

Ernionen 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 seinaleztatutako 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.



GIPUZKOAKO MENDIBIDEAK LOS SENDEROS DE GIPUZKOA

Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.

Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad



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 ikaslez osaturik badaude.

Ibilbide bakoitzaren luzera partaideen adinera egokitu beharko da, beraz mendibide jakin bat hautatzerakoan kontuan hartu beharko da hori.

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:

2019ko urtarilaren 14tik maiatzaren 31ra.

Ordutegia:

Jarduera egun osokoa 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, interesgarriena ikastetxetik gertuen dauden bideak aukeratzea da.

¿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.

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.

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.

Fechas:

Desde el 14 de enero al 31 de mayo de 2019.

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.



Hala ere, eskaintza zabala da eta, ikastetxeak hala nahi izanez gero, eskaintzen direnen artean nahi duena aukera dezake.

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.

Norberaren materiala:

- Motxila txikia
- Urez betetako litro bateko kantimplora gutxienez.
- Txanoa (berogarria edo eguzkitarakoa, zein urtaro den)
- Kangurua edo zira
- Arropa eroso eta hotzaren kontrakoa, eguraldia kontuan hartuz.
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Zenbait ibilalditan linterna beharko da, halakoetan jakinaraziko da.
- Eguzkitako krema 50+
- Eguneko janaria (bi ogitarteko eta bizpahiru fruta ale)

Prezioa:

4,75 euro partaidetako.

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**

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 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, según la época)
- Canguro o chubasquero
- Ropa cómoda y de abrigo, según el tiempo.
- Botas ligeras, tipo trekking.
- En algunos senderos hará falta linterna; se indicará.
- Crema solar 50+
- Comida para la jornada (un par de bocadillos y dos/tres piezas de fruta).

Precio:

4,75 euros 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**



Mendizale Federazioarekin baieztatu behar 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.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

Programa:

Helburu nagusia:

Gipuzkoako ikasleei mendiko ibilaldien bidez gertuen dituzten landa edo natura inguruneke alderdirik adierazgarrienak ezagutzeko aukera ematea, interesa duten balioez jabetuz, hala nola: paisajea, landareak, arkeologia, geologia, etab...

Urritasuna duenik ere baldin dago, jardueran gelakideekin parte hartzea, ikastetxean bezala

Planteamendua:

Gipuzkoan balizatuta dauden mendibideak eskaini dira bakoitzak dituen alderdi interesgarriak adieraziz, hartara ikastetxeek 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.

(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.

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...

Si hay algún/a escolar con discapacidad, podrá participar en la actividad con sus compañeros/as del centro escolar.

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.



Edukiak:

1. Zer da mendibideak egitea? Norentzat da?
2. Mendibide motak. Erabiltzen diren markak, zutikako seinaleak.
3. Ibilbide bakoitzeko alderdi interesgarriak: paisajea, 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 eskainitako aukerak interesatzen ez bazaizkio, beste aukera batzuk aztertu ahal izango dira.

Contenido

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 EGOKITUA URRITASUNEN BAT DUTEN
IKASLEENTZAT / SENDERISMO ADAPTADO A ESCOLARES
CON ALGUNA DISCAPACIDAD



Nork har dezke parte?

Urritasunen bat duten ikasleak, jarduera desberdin batez gozatzeko motibazioa dutenak, mendi ibilaldi batez, kasu honetan.

Partaideen zenbakia

Taldeek 6 eta 12 lagun bitartekoak izan beharko dute.

Egunak

2019ko martxoaren 23an eta maiatzaren 18an.

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 izendatu beharko ditu, irakasleekin batera jarduerak irauten duen bitartean ikasleak zintzo ibil daitezen zaintzen lagunduko duena.

Gurasoentzako gonbidapena:

Beren seme-alabekin batera gurasoak parte hartzera gonbidatuta daude

Prezioa:

4,75 euro ikasle bakoitzeko, ez heldua. Zenbateko hori ondorengo kontu korrentean ordaindu beharko da:

KUTXABANK:

2095.5009.75.1061247424. Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares con alguna discapacidad, que posean una motivación para disfrutar de una actividad diferente, como es el senderismo.

Número de participantes

Máximo 12 participantes y mínimo 6.

Fechas

El 23 de marzo de 2019 y 18 de mayo de 2019.

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 el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Invitación a padres y madres:

Los padres y madres de los participantes están invitados a participar en la actividad junto a sus hijos/as.

Precio:

4,75 euros por participante escolar no adulto.

El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente:

KUTXABANK:

2095.5009.75.1061247424. Al efectuar el ingreso y como concepto de la



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 lekurik ote dagoen **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar da (943.461.440)

Parte hartzen interesaturik leudekeen ikastetxeek Gipuzkoako Mendizale Federaziori argibide hauek eman behar dizkiote: parte hartzaile kopurua, adina, urritasun mota eta maila, ikastetxea, eta erduradun 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 bidaiia, hamaiketako, eta hamaiketakoa, parte hartzaile bakoitzaren kontura izango baitira.

Norberaren materiala:

Mendirako egokiak diren jantzi erosoak, kirol jantzien tankerakoak, euritakoa, trekking botak edo mendirako egokiak diren oinetako erosoak, bizkar-zorro txikia, urontzia.

OSO GARRANTZITSUA:

Komenigarria da ikasleek gutxieneko egoera fisiko normala edukitzea, hau da, gorpuzt ariketaren bat egiten ohituta egotea.

EGITARAUA

Helburu orokorra:

Urritasunen bat duten ikasleei autokonfiantza areagotzen laguntzea,

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.

Los centros escolares interesados deberán facilitar a la Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440) 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.

Material personal

Ropa cómoda tipo deportiva adecuada para el monte, chubasquero, botas de treeking o calzado cómodo, adecuado para el monte, mochila pequeña, cantimplora.

MUY IMPORTANTE

Es conveniente que el alumnado tenga una condición física mínima, normal, es decir, que esté habituado a pasear.

PROGRAMA:

Objetivo general

Ayudar a escolares con alguna deficiencia a aumentar su autoconfianza,



haientzat egokituta ez dagoen inguru batetik ibiltzeko esperientzia biziaraziz, eta zentzumenen 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 sentsazioak 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.

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.



GIPUZKOAKO MENDIBIDEAK ↔ SENDEROS DE GIPUZKOA


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	Légorreta	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 itzulia	18,90
PR-Gi 1003	Urdabururi itzulia	11,00		PR-Gi 3003	Uraren bidea	8,40
PR-Gi 1004	Aldurari itzulia	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	Aizkorbeko urak jarraituz	14,30
PR-Gi 1008	Tornola erreka iturburua	9,00		PR-Gi 3008	Aizkorbeko 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 Oiartzunera	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 itzulua	13,30		PR-Gi 4002	Pagoetari Itzulua	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	Amundarainerrek a 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/>

QR:



ABENTURA ANITZA MENDIKO ATERPETXEAN MULTIAVENTURA EN UN REFUGIO DE MONTAÑA



Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.
Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad.

Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten 1. Mailatik gorako ikasle guztiek har dezakete parte ikastaro hauetan. Ikastetxe bakoitzak aipatu mailetak 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.

Egunak:

Bi edo hiru eguneko egonaldietan antolatutako ikastaroak dira, 2019ko urtarrilaren 14tik maiatzaren 31ra .

Lekuak:

- Xoxoteko aterpea** (Izarraitz mendikatea, Azpeitia, Azkoitia)
- Arritxuloko aterpea** (Aritxulegiko mendatea-Aiako Harria Parke Naturala, Oiartzun)
- Lizarrustiko aterpea** (Aralarko Parque Naturala, Ataun)

Irakasleak:

Gipuzkoako Mendi Federazioa izango da erakutsiko diren ikasketen arduraduna.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 1º de ENSEÑANZA 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 y por un máximo de escolares, según cada refugio:

- 32 Xoxote
- 38 Arritxulo
- 38 Lizarrusti

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.

Fechas:

Son unos cursos organizados en estancias de dos o tres días de duración, desde el 14 de enero al 31 de mayo de 2019.

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.



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-instruktoarekin elkarlanean arituko da programatutako jardueretan.

Prezioa:

- 2 egunetako txandak: gau bat 32 euro
- 3 egunetako txandak: bi gau 58,40 euro.

Prezio honen barruan sartzen da jardueren eta ostatu 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 (943.461.440).

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, 32 euros
- Tandas de 3 días: dos noches, 58,40 euros.

El precio incluye el coste de las actividades y el 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 Nº: 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 deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** las fechas y el horario del curso.



Txanden esleipena deiadak 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.

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.



Aterpeen deskribapena:**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

Descripción de los refugios:**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. Oiartzundik 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 granitozko 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.

80 lagunentzako espazioa eskeintzen da, lau gela ezberdinetan banatuta. 100 lagunentzako jangela, audiobisual bilera gela, rokodromoa,...

Telefonoa: 943.58.00.10

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.

Tiene cabida para 80 personas dividido en 4 habitaciones diferentes. Además, cuenta con un comedor para 100 personas, sala de audiovisuales, rocódromo, , ...

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 egiteko (Hirumugarrieta, Putxerri, Lareo...).

Zerbitzu hauek dauzka: 38 lagunentzako logela komun bat, logela bat egotitua, mantak, ura, sukaldea, botikina, komunak, dutsak, 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 ▪ Programas

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.

Adibide gisa, gehien eskatzen direnak: orientazioa eta eskalada izaten ohi dira.

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.

A modo de ejemplo, las solicitudes más numerosas suelen ser: escalada y orientación.

XOXOTE: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILERGOAK ETA LH.

XOXOTE, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

Hiru egunetako txanda

Salida de tres días

-1ºeguna

1º día



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 -“**Orientazio ikastaroa**”. Orientazioari buruzko oinarriko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparorratza erabiltzea). Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparorratza erabiltza.

20:00etan -Afaria

23:00etan -Isiltasuna.

2ºeguna

09:00etan -Gosaria

**Lehen Hezkuntzako ikasleentzat.*

10:00etan - “**Mendi buelta**”, Kakuta eta Erloko tontorretara.

13:00etan -Bazkaria

15:00etan: “**Eskalada**”. Materiala eta segurtasuneko oinarriko gauzak ezagutuko ditugu. Gero eskaladako bide erraz batzuk egingo ditugu eta gertutik ezagutuko dugu kirol hau.

**DBH, Batxilergo eta LHko ikasleentzat.*

10:00etan -“**Eskalada eta rapela**”. Izarraitzeko harrobira eskalatzera egun guztirako. Materiala eta segurtasuneko oinarriko 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.

3ºeguna

09:00etan -Gosaria

**Lehen Hezkuntzako ikasleentzat.*

10:00etan -“**Tirolina edo zubi malaysiarra**”, sokarekin jolasteko eta oztupoak gainditzeko era desberdinak.

**DBH, Batxilergo eta LHko ikasleentzat.*

10:00etan -“**Mendi buelta**”, Kakuta eta Erloko mendietara.

13:00etan -Bazkaria

15:00etan -Azpeitiko udaletxe azpira edo Aittolako aparkalekura.

OHARRA: Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.

XOXOTE: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

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, BUP 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

15:00 h. -Bajo el Ayuntamiento de Azpeitia o aparcamiento de Aittola.

NOTA: Los grupos que opten por este programa deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día .

XOXOTE, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.



Biegunetako 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: **“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 izarak 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 iparorratza erabiltzea).

Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparorratza erabilia.

Edo –

“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 ordez, Xoxoten bertan burutuko da eskalada gehi tirolina. Xoxoten egin daitekeen eskalada nahiko eskasa gelditzen da adin honetako gazteentzat.

Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eramane beharko dute asteazkeneko askaria.

1º dia

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 dia

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 miércoles.

ARRITXULO: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

ARRITXULO: ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.



- 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.

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

-1ºDía:

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.

16:00 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

OHARRAK:

- 1. Egunean zuzenean aterpera igo ezker, bazkaldu bitartean ingurua ezagutzeko 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 ginateke (Tirolina).
- Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.

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 que opten por este programa deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.

LIZARRUSTI: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

Hiru 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,

LIZARRUSTI, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

Salida de tres días

1º día

Sobre las 10:00 h.-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 bosque 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 .



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.

2º eguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10:00etan –“**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 dituzte, kobazuloan ura eta lokatz ugari dagoelako.*

20:00etan –Afaria.

22:00etan –Bi egunetako argazkien proiektzioa

23:00etan –Isiltzea.

3º eguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

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 erabilita.

13:00etan –Bazkaria.

15:00etan –Itzulerako autobusa.

OHARRA: Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.

LIZARRUSTI: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

2 egunetako txanda

1º eguna

11:00etan 10:00 aldera –Harrera

Lizarrustiko aterpean. Gelak hartzea.

* 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 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.

3º día

08,00 h.-Diana.

09,00 h.-Desayuno.

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.

NOTA: Los grupos que opten por este programa deberán llevar de casa la comida y merienda del primer días.

LIZARRUSTI, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

Salida de 2 días

1º día

Sobre las 10:00.-Recepción en el Refugio de Lizarrusti. Instalación en las habitaciones.



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 mailetakoa 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.

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 iparorratza erabiltzea). Orientazioko lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparorratza erabiltza.

13:00etan –Bazkaria.

15:00etan –Itzulerako autobusa.

OHARRA: Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eraman beharko dute asteleheneko bazkaria eta askaria.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren

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), ya que hay mucha agua y barro en la cueva...*

20,00 h.- Cena.

22,00 h.- Proyeccion de las fotos de los dos días

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.

NOTA: Los grupos que opten por este programa deberán llevar de casa la comida y merienda del primer días.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando



arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

Norberearen materiala ezinbestekoa:		Equipo personal imprescindible:	
OHARRA: Jardueraren funtzionamenduaren onerako eta batez ere partaideen erosotasunerako, oso garrantzitsua da ezinbestekoa den materiala eramatea. - Bi motxila (Kirol-zorrorik ez): handia, ekipaje osoarekin eta ertaina (30litro), mendi bueltarako. - Lotarako zakua. - Buruko txanoa (berogarria eta eguzkitarakoa). -Euritako arropa eta aterkia -Forro polarra eta jertse lodia -Kamixeta motza eta luzea - Mendirako galtza luzeak eta motzak - Azpiko arropa. - Aldatzeko arropa - Mendirako galtzerdiak. - Mendirako botak (euritarakoak). - Kirola egiteko zapatilak (atseden garairako). - Litro 1 Kantinplora -Buruko linterna. - Garbitasunerako gaiak (nezeserra, toaila, eguzkitako krema etab.) - Etxeko zapatilak edo txankletak (gelara joateko) LH 6, DBH, BBB eta LHko taldeetako ikasleek eraman beharko dute gainera: Lizarrustiko kobazuloan sartzeko: zapatila zaharrak (lokarritunak), galtza zaharrak motzak, kamixeta eta jertxe zaharra. Material guzti horrek gehienez 8 kilo pisatuko du.		NOTA: Muy importante llevar el material imprescindible para el buen funcionamiento de la actividad y sobre todo para la comodidad de los participantes. - Dos mochilas (no bolsa de deportes): grande para todo el equipaje, y mediana (30litros) para las salidas al monte. - Saco de dormir. - Gorro (de abrigo y para el sol) -Txubasquero impermeable y paraguas - Forro polar o jersey grueso -Camiseta manga larga y corta - Pantalón largo y corto de montaña - Muda. -Ropa de repuesto - Calcetines de montaña. - Botas de montaña (resistentes al agua). - Zapatillas deportivas (como calzado de descanso) - Cantimplora 1 litro - Linterna frontal. - Elementos de aseo (neceser, toalla, crema solar etc.) - Zapatillas de casa o chancletas (para ir a la habitación) Cualquier escolar de los grupos de 6º Primaria, ESO, B.U.P. y F.P., deberá llevar, además, para entrar en la cueva de Lizarrusti, zapatillas viejas de cordones, pantalones cortos viejos, camiseta vieja y jersey viejo. Peso orientativo de todo el equipo: máximo 8 kgs.	
Garrantzizko oharrak -Xoxoteko aterperako igoera ondoko iraupena izango du gutxi gorabehera: -Azpeititik: 2 ordu eta laurden. - Aittolatik: ordu 1 -Ikastaro hauek mendia ezagutzen ikasteko diseinatuak izan 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 egoaldia 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.	



MENDIKO ORIENTAZIOA ▪ ORIENTACIÓN DE MONTAÑA

Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.

Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad



Bi maila:

- 1. maila:** Orientazioa eskolan
- 2. maila:** Orientazioa mendian.

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 ikasleaz osaturik badaude.

Zein maila aukeratzen duten kontuan hartuta, parte hartzaileek baldintza hauek bete behar dituzte:

1. maila:

-DBHko 2.mailatik gorako ikasleak.

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.

Dena den, ikasleek gutxieneko eduki teoriko batzuk ikasi behar dituztenez, ez da gomendatzen ezgaitasun psikikoak dituzten ikasleek parte hartzea.

2. maila:

-DBHko 3. eta 4. mailetakoa, Batxilergokoak edo Lanbide Heziketako ikasleak izanik 1. mailako ikastaroa egin

Dos niveles:

- Nivel 1:** Orientación en la escuela
Nivel 2: Orientación en la montaña.

¿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 del nivel elegido, cualquier participante deberá reunir las siguientes condiciones:

Nivel 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.

De todos modos, la necesidad de asimilación de un mínimo de contenidos teóricos por parte del alumnado hace no aconsejable la participación de escolares con discapacidad psíquica.

Nivel 2:

-Podrán participar sólomente escolares de 3º y 4º de ESO, Bachiller y FP que hayan realizado el cursillo del nivel 1



dutenek bakarrik parte har dezakete.

-Jarduerak ezaugarri bereziak dituenek, gerta liteke maila hau gomendagarria ez izatea urritasunen bat duten ikasleentzat, honen maila eta motaren arabera.

Egunak:

2019ko urtarrilaren 14tik maiatzaren 31ra.

Ordutegia:

1. maila:

Ikastaroa egun erdikoa edo egun osokoa izango da ikastetxearen ordutegia eta aukeren arabera, egun osokoa izanda bazkaritarako etena eginez (ikastetxean bertan edo ikasle bakoitzak bere etxean), arratsaldean berriro ekingo zaio jarduerari.

Goizez: 10etatik bazkalordurarte.
Arratsaldez: Ikastetxeko eskolordutan.

2. maila:

Jarduera egun osokoa izango da eta bazkaria bertan egingo da.
09:00etan hasi eta 17:00etan, gutxi gora behera, bukatuko da.

Lekuak:

1. maila:

Ikastetxean bertan eta inguruetan.

2. maila:

Ikastetxeak aukeratuta, Gipuzkoako geografian banatutako lau alderdi hauetako batean egin daiteke jarduera:

- Udalaitz 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:

-Debido a las características especiales de la actividad, este nivel podría no ser aconsejable para escolares con discapacidad, dependiendo del grado y tipo de la misma.

Fechas:

Desde el 14 de enero al 31 de mayo de 2019.

Horario:

Nivel 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 continuará por la tarde

Mañana: de 10 h. hasta la hora de comer.
Tarde: horario lectivo del centro.

Nivel 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.

Lugar:

Nivel 1:

En el propio centro escolar y sus alrededores.

Nivel 2:

La actividad se podrá realizar, a elección del centro, en una de estas cuatro zonas repartidas por la geografía de Gipuzkoa:

- Monte Udalaitz, 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:



Irakasleak Gipuzkoako Mendi Federaziokoak izango dira eta erabiliko den material tekniko guztia ere (mapak, iparrorratzak, etab.) berak jarriko du. 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. maila:

- Motxila txikia.
- Urez betetako kantinplora.
- Hotzaren kontrako arropa.
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Arkatza, erregela eta borragoma.

2. maila:

1. mailarako behar den materialaz gain, hauek ere beharko dira:

- Plastikozko paper-zorroa
- Kanguroa edo zira
- Egun osorako janaria (pare bat ogitarteko eta bizpahiru fruta ale).

Prezioa:

4,75 euro 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-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Todo el material técnico (mapas, brújulas, etc.) así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana 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:

Nivel 1:

- Mochila pequeña.
- Cantimplora con agua.
- Ropa de abrigo.
- Botas pequeñas, tipo trekking
- Lápiz, regla y goma de borrar.

Nivel 2:

Además del material necesario para el nivel 1, hará falta:

- Portafolios de plástico
- Canguro o chubasquero
- Comida para la jornada (un par de bocadillos y dos/tres piezas de fruta)

Precio:

4,75 euros 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 dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.



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.

Programa:

1. maila:

Helburu nagusia:

Ikastetxeko instalazioez eta bere inguruez baliatuz ikasleei orientazioarako funtsezko tresnak erabiltzen erakustea, hala nola, mapa eta iparrorratza.

Urritasuna duenik ere baldin dago, jardueran gelakideekin parte hartzea, ikastetxean bezala.

Edukiak eta jarduerak:

Oinarrizko eduki teorikoak iratsi arren, jarduera gehienak oso praktikoa eta dinamikoak dira.

Goizez: 1., 2. eta 3. puntuak.
Arratsaldez: 4. puntua.

1. Teoria: Ulertu eta ikastea:

- Mapa: eskalak, maila kurbak, zeinu konbentzionalak, etab.

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:

Nivel 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.

Si hay algún/a escolar con discapacidad, participar en la actividad con sus compañeros/as del centro escolar.

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.



- Iparrorratza: funtzioak, norabideak, etab.

2. *Teoria eta praktika: orientazioko ariketa errazak, gero egin beharreko ibilbidean erabiliko diren norabideen kalkulua.*

3. *Praktika: balizatatuko ibilbide bat egitea, aurrez markatutako puntu jakin batzuetatik pasatuz.*

4. *Azken praktika: mapa eta iparrorratza erabiliz ikastetxetik gertu dauden bidezidor edo mendibideak aurkitzea, mapen irakurketa eta interpretazioan sakontzeko.*

2. maila:

Helburu nagusia:

Gipuzkoako geografia menditsuaz baliatuta, iparrorratza 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.

ORIENTAZIOKO PROBAK:

“Ikasleek zaletasun hau partekatu ahal dezaten eta bere trebetasunak beste ikastetxe batzuetako ikasleekin neurtzeko, bi **Orientazio Probak** antolatuko dira. 3tik 5era osatutako taldeak mapa ezezagunaz eta iparrorratzaren laguntzarekin gutxieneko denbora zehatzean baliza ezku batzuetatik pasa behar dute.

Lekuak, datak eta izen-ematea: Gipuzkoako nahi duten ikastetxe guztiek parte hartu ahal izango dute. Ikasturtea hasieran informatuko da.

- 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. *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.*

Nivel 2: Objetivo general:

Aprovechando la geografía montañosa de Gipuzkoa, 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.

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**. 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. Se informará a comienzo del curso.



MAHAI TENISAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACION AL TENIS DE MESA



Nork har dezake parte?

Ikastaroak izena ikastetxearen bidez emango duten L.H.I.ko 4., 5. eta 6. mailako ikasleek eta D.B.H.ko 1., eta 2. mailako ikasleek parte hartu dezakete. Ikastetxeek maila horietako 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 saiokosatzen dute. Ikastaroa, bai eskola ordutan bai eskola ordutan kanpo egin daiteke. Datak eta ordutegia finkatzeko, ikastetxea Gipuzkoako Federazioarekin jarri beharko da harremanetan.

Lekua:

Ikastetxean bertan edo inguruko kiroldegibatean, behar adina tenis mahai baldin badituzte.

Material eta irakasleak:

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da ikastarorako behar diren mahaiak jartzeaz, jokatzeoko lokala gordetzeaz eta jarduerarako behar den material guztia (palak eta pilotak) eskuratzeaz. Ikastaroak emango dituzten

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 4º, 5º, 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º 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 escolares y un máximo de 24.

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 el grupo.

Fechas:

Los cursos constan de 2 sesiones de hora y media de duración, 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 las mesas necesarias para la realización de los cursos y de la reserva del local de juego, así mismo proporcionará los materiales



irakasleek behar duten titulazioaren jabe dira.

necesarios para el desarrollo de la actividad (palas y pelotas). El profesorado encargado de los cursos cuenta con la titulación necesaria.

Prezioa:

90 euro ikastaroa (bi saioak sartzen dira).
Diru kopuru hori kontu korrante honetan sartu
behar da: 2095 5009 73 1061409073

Precio:

90 euros por curso (incluye las 2 sesiones).
El importe deberá ser abonado en la siguiente
cuenta corriente: 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.

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 Mahai Teniseko Federazioarekin.

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

Informazio gehiago nahi izanez gero:

. Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioa

. Eskola Kiroleko koordinatzaileak:

. Jesus Gomez (607-443781)

. Carlos Hernandez (639-429082)

Para cualquier información complementaria:

. Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa

. Coordinadores deporte escolar:

. Jesús Gomez (607-443781)

. Carlos Hernandez (639-429082)

EGITARUA / PROGRAMA

- | | |
|--|--|
| - Beroketa espezifikoa | - Calentamiento específico |
| - Palari ondo heltzea (heldukera europarra nahiz “lapitza”) | - Presa correcta de la pala (europea y lapicero) |
| - Elementuak, pala eta pilota, koordinatzea eta kontrolatzea | - Coordinación y control de los elementos: pala y pelota |
| - Elementuak trebetasunez erabiltzea mahaitik kanpo | - Habilidades fuera de la mesa con los elementos |
| - Sake ona egiteko arauen oinarritzko azalpen laburra | - Breve explicación básica de las normas de un correcto servicio |
| - mallan, eskuin sanea eta errebes sanea | - En la mesa, servicio de derecha y de revés |
| - Piloteoan hastea | - Iniciación al peloteo |
| - Luzatze ariketak eta lasaitzea | - Estiramientos y vuelta a la calma |



MAHAI TENISEKO IKASTAROAK (II. MAILA) CURSOS DE TENIS DE MESA (NIVEL II)



Nork har dezake parte?

Ikastaroak izena ikastetxearen bidez emango duten 6. mailako ikasleek eta D.B.H.ko 1., eta 2. mailako ikasleek har dezakete parte. Ikastetxeek maila horietako 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, bai eskola ordutan bai eskola ordutan kanpo egin daiteke. Datak eta ordutegia finkatzeko, ikastetxea Gipuzkoako Federazioarekin jarri beharko da harremanetan.

Izen-emateak urriaren 1etik apirilaren 30era arte egin daitezke.

Lekua:

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

Material eta irakasleak:

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da ikastarorako behar diren mahaiak jartzeaz, jokatzeko lokala gordetzeaz eta jarduerarako behar den material guztia (palak eta pilotak) eskuratzeaz. Ikastaroak emango dituzten irakasleek behar duten titulazioaren jabe dira.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º 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 escolares y un máximo de 24.

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 el grupo.

Fechas:

Los cursos constan de 4 sesiones de hora y media de duración, 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 desde el 1 de octubre hasta el 30 de 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 las mesas necesarias para la realización de los cursos y de la reserva del local de juego, así mismo proporcionará los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad (palas y pelotas). El profesorado encargado de los cursos cuenta con la titulación



pertinente.

Prezioa:

20 euro partaideko. Ordaindu beharreko zenbatekoa 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*.

Informazio gehiago nahi izanez gero:

. Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioa

. Eskola Kirolako koordinatzaileak:

.Jesus Gomez (607-443781)

.Carlos Hernandez (639-429082)

Precio:

20 euros 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 con *la Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa* las fechas y horario del curso.

Para cualquier información complementaria:

. Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa

. Coordinadores deporte escolar:

.Jesús Gomez (607-443781)

.Carlos Hernandez (639-429082)

EGITARUA / PROGRAMA

- Beroketa espezifikoa
- Palari ondo heltzea (heldukera europarra nahiz "lapitza")
- Eskuin kolpea egiten ikastea
- Errebes kolpea egiten ikastea
- Eskuin kolpez mozten ikastea
- Errebes kolpez mozten ikastea
- Eskuineko eraso kolpea ikastea (Top-spin)
- Errebeseko eraso kolpea ikastea (Top-spin)
- Defentsa blokeoak
- Efektudun sakeen segidak
- Denbora jakineko partida laburrak denen artean
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

- Calentamiento específico
- Presa correcta de la pala (europea y lapicero)
- Aprendizaje del golpeo de derecha
- Aprendizaje del golpeo de revés
- Aprendizaje del golpeo cortado de derecha
- Aprendizaje del golpeo corta de revés
- Iniciación al golpe de ataque de derecha (Top-spin)
- Iniciación al golpe de ataque de revés (Top-spin)
- Bloqueos defensivos
- Series de servicios con efecto
- Partidillos entre todos a tiempo
- Estiramientos y vuelta a la calma



MINI TENISEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL MINI-TENIS



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 3. mailatik D.B.H.ko 4. maila arteko ikasleek. Ikastetxeak aipatu mailetak 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 ordutik 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 euro

Izenematea:

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

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3º de ENSEÑANZA 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 mismo 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 euros

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



egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira aukeratutako entitatearekin.

Eskaerak urriaren 31 baino lehen egin behar dira. Antolatzailea:

- Tennis Gestioa S.L.

Tel: 607-711252

e-mail: azkuetenis@euskalnet.net

web: www.tenisgestioa.com

- Donostiako R.C. Tennis

Tel: 943-215161

e-mail: rctss@rctss.com

- Orta-Tennis

Tel: 605-759640

- C.T. Txingudy

Tel: 943-638405

entidad correspondiente, las fechas y horario del curso.

Las solicitudes se podrán realizar antes del día 31 de octubre:

- Tennis Gestioa S.L.

Tel: 607-711252

e-mail: azkuetenis@euskalnet.net

web: www.tenisgestioa.com

- Real Club de Tennis de San Sebastián

Tel: 943-215161

e-mail: rctss@rctss.com

- Orta-Tennis

Tel: 605-759640

- C.T. Txingudy

Tel: 943-638405

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.



PADELEAN HASTEKO IKASTAROAK. 1. MAILA. CURSOS DE INICIACIÓN AL PADEL. NIVEL 1



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAKO 3, 4, 5. eta 6. mailako eta DBHko 1. eta 2. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezake, beti ere gutxienez 4 eta gehienez 8 lagunekoak izanez gero.

Egunak:

Ikastaroa bina orduko bi saiotan emango da eskola ordutegian.

Ikastetxeek Gipuzkoako federazioarekin harremanetan jarriko dira egunak eta ordutegia zehazteko.

Tokia

Ikastetxea eta Gipuzkoako Federazioaren artean erabakiko da.

Materiala eta irakasleak:

Gipuzkoako Padeleko Federazioak behar diren materialak jarriko ditu. Ikastetxeak pistaren alokairua ordaindu beharko du.

Irakasle arduradunak tituladunak izango dira.

Prezioa: 100 € ikastaro bakoitzeko (bi sesio barne) + Pistaren alokairua.

Izen- ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazioa

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3º, 4º, 5º y 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º y 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por grupos de un mínimo de 4 escolares y un máximo de 8 escolares.

Fechas:

El curso se realizará durante 2 sesiones de dos horas de duración y en horario extraescolar.

Los centros escolares deberán ponerse en contacto con la Federación Guipuzcoana al objeto de concretar fechas y horarios.

Lugar

A concretar entre el Centro y la Federación Guipuzcoana de Pádel.

Material y profesorado:

La Federación Gipuzkoana de Pádel, 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 (Incluye las dos sesiones) + 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



informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

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

Eskaerak jasotzeko epea apirilaren bukaera arte izango da..

Argibide gehiago behar izanez gero, deitu:

- *Gipuzkoako Padel Federazioara*
Tel.: 606837188

Egitaraua:

- Beroketa espezifiko
- Elementuak, pala eta pilota, koordinatzea eta kontrolatzea
- Oinarrizko arauak
- Kolpeak ikastea
- Pelotea ikastea
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.

Previamente, deberán confirmarse con *Federación Guipuzcoana de Padel*, las fechas y horario del curso.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará a finales de abril

Para cualquier información complementaria:

- *Federación Guipuzcoana de Padel*
Tel: 606837188

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 MAILAKO IRAKASKUNTZAko 3. 4. 5. eta 6. mailako eta DBHko 1. eta 2. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 4 eta gehienez 6 lagunekoak izanez gero..

Egunak:

Ikastaroak ordu banako zortzi saiotan emango dira, astean behin, eskolaz kanpoko orduetan.

Ikastetxeek Gipuzkoako federazioarekin harremanetan jarriko dira egunak eta ordutegia zehazteko.

Tokia:

Ikastetxea eta Gipuzkoako Federazioaren artean erabakiko da.

Materiala eta irakasleak:

Gipuzkoako Padeleko Federazioak behar diren materialak jarriko ditu. Ikastetxeak pistaren alokairua ordaindu beharko du..

Irakasle arduradunak tituludunak izango dira.

Precioa: 200 euro ikastaro bakoitzeko (8 sesio barne) + Pistaren alokairua .

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 3º, 4º, 5º y 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º y 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 4 escolares y un máximo de 6 escolares.

Fechas:

El curso se realizará durante 8 sesiones de una hora, a razón de un día a la semana y serán siempre en horario extraescolar.

Los centros escolares deberán ponerse en contacto con la federación Gipuzcoana al objeto de concretar fechas y horarios.

Lugar:

A concretar entre el Centro y la Federación Guipuzcoana de Pádel.

Material y profesorado:

La Federación Gipuzcoana 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 Euros por curso (Incluye las ocho sesiones) + 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**.



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

Eskaerak jasotzeko epea apirilaren bukaera arte izango da..

Argibide gehiago behar izanez gero, deitu:

- *Gipuzkoako Padel Federazioara*
Tel.: 606 837188

Egitaraua:

- Padeleko oinarritzko arauak
- Eskuin kolpea
- Errebes kolpea
- Boleak
- Smatchak
- Sakeak
- Luzatze ariketak eta lasaitzea.

Previamente, deberán confirmarse con *Federación Guipuzcoana de Padel*, las fechas y horario del curso.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará a finales de abril.

Para cualquier información complementaria:

- *Federación Guipuzcoana de Padel*
Tel.:606 837188

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 MAILAKO IRAKASKUNTZA-ko ,4, 5. eta 6. mailako eta DBHko 1,2,3 eta 4 . mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Ikastetxeak aipatu mailetakoa 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 izango dira:

4 eguneko ikastaroa (klasea ordu t'erdi).

3 eguneko ikastaroa (klasea ordu t'erdi).

2 eguneko ikastaroa (klasea ordu t'erdi).

-Egingo dira, udazkenean, urriaren 1etik azaroaren 30 bitartean eta udaberrian apirilaren 15etik ekainaren 1a bitartean.

UDAN egingo dira 3 saio astean. Informazio gehiago Gipuzkoako Piragüismo Federazioarekin harremanetan harri.

Materialak eta irakasleak:

Materiala nahiz irakasleak Gipuzkoako Piragüismo Federazioak jarriko ditu.

Ikastaroak izango dira:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares de 4º, 5º, 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º, 2º, 3 y 4 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 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:

4 días de cursillo (1 h. y 30 min. de clase cada día)

3 días de cursillo (1 h. y 30 min. de clase cada día)

2 días de cursillo (1 h. y 30 min. de clase cada día)

. 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 cursillos de 3 sesiones a la semana. Para más información contactar con la Federación

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportado por la Federación Guipuzcoana de Piragüismo.

Los cursos durarán:



4 eguneko ikastaroa = 25 €.
3 eguneko ikastaroa = 20 €.
2 eguneko ikastaroa = 14 €.

4 dias de cursillo= 25 €
3 dias de cursillo = 20 €
2 dias de cursillo = 14 €

Zenbateko hori elkarte laguntzaileetan ordainduko du.

Este importe se abonará en los clubes colaboradores.

Izenematea:

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 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 antolatzaileak:

- Gipuzkoako Piraguismo Federazioa
Kontxa pasealekua, 18- P.R.Baños - 20007 DONOSTIA
Tel: 943445103 Fax: 943445181
E-mail: fgip@infonegocio.com

- Sociedad Deportiva Santiagotarrak
Real Unión Ibilbidea, 6-20304 IRUN
Tel: 943632056 Fax: 943633134
E-mail: info@santiagotarrak.com

- Koxtape Pasaia Donibane
Muelle Antiguo Pysbe 20110 Pasai Donibane
Tel: 943524166 / 943516381 Fax: 943524166

-Pasaia Kayak 2005
Igueldo 2-3 A 20110 PASAIA

-C.D Fortuna K.E
Apdo. 856 20080 DONOSTIA
Tel: 943214900 Fax: 943217177
E-mail: fortuna@cdfortunake.com
www.cdfortunake.com

-Donostia Arraun Lagunak
Apto.correos 1433 DONOSTIA
Tel: 943459121

- Real Club Náutico de San Sebastián
Igentea kalea 9 -20003 DONOSTIA
Tel: 943423575 /943431365 Fax: 943423575

-Deportivo Donostia Kayak K.E.
Pedro Jose Bidea,39 20018 DONOSTIA

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 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:

- Federación Guipuzcoana de Piragüismo
Paseo de la Concha, 18-Caseta Real -20007 DONOSTIA
Tel: 943445103 Fax: 943445181
E-mail: fgip@infonegocio.com

- Sociedad Deportiva Santiagotarrak
Real Unión Ibilbidea, 6-20304 IRUN
Tel: 943632056 Fax: 943633134
E-mail: info@santiagotarrak.com

- Koxtape Pasaia Donibane
Muelle Antiguo Pysbe 20110 Pasai Donibane
Tel: 943524166 / 943516381 Fax: 943524166

-Pasaia Kayak 2005
Igueldo 2-3 A 20110 PASAIA

-C. D. Fortuna K.E
Apdo. 856 20080 DONOSTIA
Tel: 943214900 Fax: 943217177
E-mail: fortuna@cdfortunake.com
www.cdfortunake.com

-Donostia Arraun Lagunak
Apto.correos 1433 DONOSTIA
Tel: 943459121

- Real Club Náutico de San Sebastián
C/ Igentea, 9 -20003 DONOSTIA
Tel: 943423575 /943431365 Fax: 943423575

-Deportivo Donostia Kayak K.E.
Pedro Jose Bidea,39 20018 DONOSTIA



Tel: 943463001 / 610616604
E-mail: donostiakayak@donostiakayak.com
www.donostiakayak.com

- Club Atlético de San Sebastián
Kontxako pasealekua 8 -20007 DONOSTIA
Tel: 943473722 Fax: 943473723
e-mail: atletiko@euskalnet.net
- Itxas Gain K.E
Larretxo 2-1 -20750 ZUMAIA
Tel: 943860776 943860241 Fax: 943143088
E-mail: itxas-gain@euskalnet.net
- Beti-Busti
Labegarrieta, Kiroldegia, Atzea z/b20570 BERGARA
Tel: 943762160 / 607225738
E-mail: kuxito@telefonica.net

Tel: 943463001 / 610616604
E-mail: donostiakayak@donostiakayak.com
www.donostiakayak.com

- Club Atlético de San Sebastián
Pº de la Concha, 8 -20007 DONOSTIA
Tel: 943473722 Fax: 943473723
E-mail: atletiko@euskalnet.net
- Club Deportivo Itxas Gain
Polígono Larretxo, 2-1 -20750 ZUMAIA
Tel: 943860776 943860241 Fax: 943143088
E-mail: itxas-gain@euskalnet.net
- Beti-Busti
Labegarrieta, Kiroldegia, Atzea z/b 20570 BERGARA
Tel: 943762160 / 607225738
E-mail: kuxito@telefonica.net

EGITARAUA

- 1.-Ikasteko erabiliko den materiala ezagutzea.
- 2.-Lehorrean palada teknikaren oinarriak ikastea.
- 3.-Ontzian nola sartu eta ontzitik nola atera ikastea.
- 4.-Hasierako piraguan oreka edukitzen jakitea.
- 5.-Hasierako piraguan ibiltzeko oinarrizko ikasgaiak. Oinarrizko maniobrak.

PROGRAMA

- 1.-Conocimiento del material de aprendizaje.
- 2.-Aprendizaje básico de la técnica de paleo en seco.
- 3.-Aprendizaje de la entrada y salida de la embarcación.
- 4.-Dominio del equilibrio en piragua de iniciación.
- 5.-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 MAILAKO IRAKASKUNTZAKO DBHko 1., 2. 3. eta 4 mailako ikasle gipuzkoarrentzat da ikastaro hau.

Taldeak gutxienez 4 eta gehienez 24 ikasle osaturik egongo dira. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, laukoa baino ikasle kopuru txikiagoko izenemateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izenemateen 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 osatu beharrik gabe.

Egunak:

Ikastetxeak behar adina saio egingo dira, batetik hiru ordura bitartekoak. 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 eta ekaina bitartean egingo dira.

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a escolares guipuzcoanos que cursen estudios de 4º, 5º, 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA y 1º, 2º, 3º y 4º de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 4 escolares 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 cuatro, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Además, en el caso de que algunos escolares estén interesados 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 que se celebrarán dentro del deporte federado, sin tener que formar grupos.

Fechas:

Los cursos constarán de tantas sesiones de 1 a 3 horas como haga falta para satisfacer las peticiones de los centros escolares. 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.

Estas fechas deberán estar comprendidas entre los meses de octubre a junio.



Instalazioa eta beharrezko materiala

Jarduera Gipuzkoako kirol klubetan instalazioetan egingo da: Irun, Errenteria, Donostia, Zarautz eta Beasainen, edo ikastetxeetan, beharrezko materiala baldin badute.

Kirol arropaz jantzita joan behar dute klasera ikasleek. Jarduera egiteko kirol material guztia Gipuzkoako Billar Federazioak jarriko du.

Irakasleak:

Gipuzkoako Billar Federazioak ikastaroen ardura izango du eta beharrezko irakasle tituludunak bidaliko ditu klubetara.

Prezioa:

-Jokatzen hasteko ikastaroa: doan.

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 Billar Federazioarekin*.

Informazio gehiago behar izanez gero:
Gipuzkoako Billar Federazioa:

Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260
Luis M^a Echeverría: 665 718 283
(Kirol Teknikariak – Gipuzkoako Billarreko Federazioa)

EGITARAU A

Jokatzen hasteko ikastaroko programa:

1. Nola eta nondik heldu makilari.
2. Nola kokatu mahaian.
3. Nola egiten da eraso; besoaren pendulua.
4. Kirol honetako hizkera eta argota.
5. Oinarritzko joko arauak.
6. Tiro errazak; eraso zuzenerako ariketak eta kokapena.

Instalación y material necesario

La actividad se desarrollará en las instalaciones de los clubes deportivos de Gipuzkoa, es decir: Irun, Errenteria, Donostia, Zarautz y Beasain, o en las de los centros escolares, si alguno de ellos dispone del material necesario.

El o la escolar deberá presentarse con ropa deportiva. Todo el material necesario para la realización de la actividad será aportado por la Federación Guipuzcoana de Billar.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Billar será responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los clubes el personal técnico necesario.

Precio:

-Curso de iniciación : 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 con la *Federación Guipuzcoana de Billar*, las fechas y horario del curso.

Para cualquier información complementaria:
Federación Guipuzcoana de Billar:

Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260
Luis M^a Echeverría: 665 718 283
(Técnicos deportivos de base – Federación Guipuzcoana de Billar)

PROGRAMA

Programa de iniciación (toma de contacto) :

1. Cómo y dónde se agarra el taco.
2. Colocación en la mesa.
3. Cómo se ejecuta un ataque; penduleo del brazo.
4. Lenguaje y argot de este deporte.
5. Aprendizaje básico de las reglas de juego.
6. 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 BILLAR CARAMBOLA (FRANCÉS)**



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten DBHko 1., 2., 3. eta 4. mailako ikasle gipuzkoarrentzat da ikastaro hau.

Taldeak gutxienez 4 eta gehienez 24 ikasle osaturik egongo dira. Ikastetxeren batek taldea osatzetik izango ez balu, laukoa baino ikasle kopuru txikiagoko izenemateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izenemateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Bestalde, hainbat ikasle billar teknifikazioan interesatuta badaude baina haien ikastetxeak taldea osatzetik lortzen ez badu, Kirol federatuan Gipuzkoako txapelketetan egiten diren teknifikazio jardunaldietan parte har dezakete, talderik osatu beharrik gabe.

Egunak:

Ikastetxeak behar adina saio egingo dira, batetik hiru ordura bitartekoak. 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 eta ekaina bitartean

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a escolares guipuzcoanos que cursen estudios de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 4 escolares y un máximo de 24. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a cuatro, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Además, en el caso de que algunos escolares estén interesados en la tecnificación al billar pero su centro escolar no consiga formar un grupo, podrán participar en las jornadas de tecnificación que se celebren paralelamente a la disputa de los campeonatos de Gipuzkoa oficiales que se celebrarán dentro del deporte federado, sin tener que formar grupos.

Fechas:

Los cursos constarán de tantas sesiones de 1 a 3 horas como haga falta para satisfacer las peticiones de los centros escolares. 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.

Estas fechas deberán estar comprendidas



egingo dira.

Instalazioa eta beharrezko materiala

Jarduera Gipuzkoako kirol klubetan instalazioetan egingo da: Irun, Errenteria, Donostia, Zarautz eta Beasainen, edo ikastetxeetan, beharrezko materiala baldin badute.

Kirol arropaz jantzita joan behar dute klasera ikasleek. Jarduera egiteko kirol material guztia Gipuzkoako Billar Federazioak jarriko du.

Irakasleak:

Gipuzkoako Billar Federazioak ikastaroen ardura izango du eta beharrezko irakasle tituludunak bidaliko ditu klubetara.

Prezioa:

- Ikastaroa:doan.

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 Billar Federazioarekin*.

Informazio gehiago behar izanez gero:

Gipuzkoako Billar Federazioa:

Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260

Luis M^a Echeverría: 665 718 283

(Kirol Teknikariak – Gipuzkoako Billarreko Federazioa)

Egitaraua:

1. Materiala zaintzea.
2. Joko modalitateak.
3. Partidaren garapena.
4. Tiro eragindunak.
5. Tiro atzerapendunak
6. Bola zuria kokatzea.
7. Hegalekin jokatzeko.
8. Beste bola batzuekin konbinatzea.
9. Aholkuak eta jokoren ikuspegia .

entre los meses de octubre a junio.

Instalación y material necesario

La actividad se desarrollará en las instalaciones de los clubes deportivos de Gipuzkoa, es decir: Irun, Errenteria, Donostia, Zarautz y Beasain, o en las de los centros escolares, si alguno de ellos dispone del material necesario.

El alumnado deberá presentarse con ropa deportiva. Todo el material necesario para la realización de la actividad será aportado por la Federación Guipuzcoana de Billar.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Billar será responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los clubes el personal técnico necesario.

Precio:

-Curso : 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 con *la Federación Guipuzcoana de Billar*, las fechas y horario del curso.

Para cualquier información complementaria:

Federación Guipuzcoana de Billar:

Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260

Luis M^a Echeverría: 665 718 283

(Técnicos deportivos de base – Federación Guipuzcoana de Billar)

Programa :

1. Cuidado del material.
2. Modalidades de juego.
3. Desarrollo de las partidas .
4. Ejecución de tiros con efectos.
5. Ejecución de tiros con retroceso
6. Colocación de la bola blanca.
7. Juego con bandas.
8. Combinación con otras bolas.
9. Consejos y visión de juego.



SKATEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACION AL SKATE



Nork har dezake parte?

LEHEN HEZKUNTZAKO 1. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Egunak:

Urria-ekaina bitartean, astelehenetik ostiralera edozein egunetan.

Ikastaro mota:

4 saio ordu t´erdiko ikastaroa

Ikastetxeekin adostatuta ikastaro pertsonalizatuta : ordutegia, iraupena...

Eremua:

Ikastetxeak jarriko du instalazioa (jarduera hau egiteko gutxieneko baldintzak betetzen dituen patio, kiroldegi, frontoi edo kirol areto estalia. Garrantzitsua da zorua estalita eta leuna)

Ikasle kopurua:

Ikastaroetan parte hartzeko, taldeen lagun kopurua 10koa izango da gutxienez eta gehienez 25koa.

Beharrezko materiala:

Beharrezko materiala: skate eta protekzioak (kasko).

Ikastetxean badaude lagungarri: konoak, espumazko baloiak, pikak...

Partaideak ez badu materialik, monitorea arduratuko da berau lortzeaz (materialaren alokairua 1 €/ saio

Prezioa:

4 saio ordu t´erdiko ikastaroa : 8 euro ikasle bakoitzeko

Personalizatua: aurrekontua pertsonalizatua izango da.

Ikastaroaren zenbatekoa BBVAko
ES5701821539110208520168 kontuan
ordainduko da

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 1er. Curso de ENSEÑANZA PRIMARIA en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Fechas:

De lunes a viernes, de octubre a junio.

Tipo de cursillo:

-Curso de 4 sesiones de hora y media

-Curso personalizado acordado con el centro escolar en cuanto horario, duración...

Zona de realización:

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)

Número de escolares:

Para la participación en cursillos, los grupos deberán estar formados por un mínimo de 10 y un máximo de 25.

Material necesario:

Material necesario: skate y protectores (casco)
Conos, balones de espuma, picas...

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 hora y media: 8 euros por participante

Cursillo personalizado: se personalizará el presupuesto

El importe se abonará en BBVA en la c/c número ES5701821539110208520168.



Izena 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:

- Telefonoa: 688 605742
 - e-mail: alain@bluemotionacademy.com
 - Kontaktua: Alain Lacambra
- Bluemotion surf & bodyboard Academy

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 responsable la disponibilidad de las fechas:

- Teléfono: 943535253
 - e-mail: alain@bluemotionacademy.com
 - Contacto: Alain Lacambra
- Bluemotion surf & bodyboard Academy

EGITARAUA - PROGRAMA

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.

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.

Eduki bereziak:**1 Saioa**

- Aurkezpena eta materialarekin trebatzea. Skatearen zatiak eta oinarrizko posizioa. Ariketak.
- Zuzenketak.
- Bulkada eta oinarrizko desplazamendua.
- Jokoen bidez bereganatzea.

2 Saioa

- Aurreko sasoioko kontzeptuak berrikusi. Bereganatzea ariketak.
- Frenatzen ikasten hasia.
- Desplazamenduak.
- Jokoen bidez bereganatzea.

Contenidos específicos:**Sesión 1**

- Presentación y familiarización con el material. Partes del skate y posición de base. Ejercicios.
- 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



3 Saioa

- Biraketen hastapena. Bira estatikoa. Bira mugimenduan. Berneratzea.
- Noranzko aldaketak eta zuzenketak.
- Jokoak.

Sesión 4

- Aurreko saioko kontzeptuak berrikusi. Bereganatzea ariketak. Jauzietan hastapena. Jauzi estatikoa. Jauzi mugimenduan. Bereganatzea.
- Eskuratutako trebezien ebaluaket jolasen bidez.

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



SURF HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL SURF



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 5.mailatik gorako ikasle gipuzkoarrentzat dira ikastaro hauek.

Taldeak 5 edo 6 ikaslez 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 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...

Hastapeneko surf ohol egokituak erabiliko dira.

Horrelako ikastaroak emango dituzten

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares guipuzcoanos que cursen estudios de 5º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

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 de clase.

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 podrán celebrar tanto en la temporada de otoño (septiembre, octubre, noviembre) como en la de 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...

Se emplearán tablas de surf adecuadas para la iniciación al surf.

El profesorado que imparta este tipo de



irakasleek 1. mailako surf entrenatzaileen titulua izango dute.

Prezioa: 10 euro ikasle bakoitzeko.
Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korronte 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.

Izenematea:

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*.

Gipuzkoako Surfeko Federazioa:

- Tel: 943 475207
- e-posta: gsf@euskalsurf.com

Izenemateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

cursos dispondrá del título de Entrenador o entrenadora de Surf de 1er. nivel.

Precio: 10 euros por cursillista.
El importe se abonará en la cuenta corriente de 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 con la *Federación Guipuzcoana de Surf*, las fechas y horario del curso.

Federación Guipuzcoana de Surf:

- Tel: 943 475207
- e-mail: gsf@euskalsurf.com

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

EGITARRAUA / PROGRAMA

Saioa:

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (uhinak, korronteak...)
- Oholarekin ohitzea (erabilera, kolokazioa...)
- Ohol gainean zutik jartzeko tekniken azalpen teoriko-praktikoa hondarretan.
- Segurtasun arauak

Praktika:

- Oholarekin uretan mugitzeko oinarritzko ariketak
- Uhinak hartzeko ariketak uretan.
- Uretan oholaren gainean zutik jartzeko ariketak.

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 en la arena 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?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 5.mailatik gorako ikasle gipuzkoarrentzat dira ikastaro hauek.

Taldeak 5 edo 6 ikaslez 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 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 hiru saiokoak izango dira.

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

Ikastaroak udazkenean (irailean, 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...

Hastapeneko surf ohol egokituak erabiliko dira.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares guipuzcoanos que cursen estudios de 5º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

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 de clase.

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 podrán celebrar tanto en la temporada de otoño (septiembre, octubre, noviembre) como en la de 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...

Se emplearán tablas de surf adecuadas para la iniciación del surf.



Horrelako ikastaroak emango dituzten irakasleek 1. mailako surf entrenatzaileen titulua izango dute.

Prezioa: 30 euro ikasle bakoitzeko.
Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korronte 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.

Izenematea:

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*.

Gipuzkoako Surfeko Federazioa:

- Tel: 943 475207
- e-posta: gsf@euskalsurf.com

Izenemateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

El profesorado que imparta este tipo de cursos dispondrá del título de Entrenador de Surf de 1er. nivel.

Precio: 30 euros por cursillista.
El importe se abonará en la cuenta corriente de 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 con la *Federación Guipuzcoana de Surf*, las fechas y horario del curso.

Federación Guipuzcoana de Surf:

- Tel: 943 475207
- e-mail: gsf@euskalsurf.com

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

E G I T A R A U A / P R O G R A M A

1. Saioa:

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (uhinak, korronteak...)
- Oholarekin ohitzea (erabilera, kolokazioa...)
- Ohol gainean zutik jartzeko tekniken azalpen teoriko-praktikoa hondarretan.
- Segurtasun arauak.
- Momentuko itsas egoeraren azalpena (surf uraren aukeraketa)

1ª 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 en la arena 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)



Praktika:

- Oholarekin uretan mugitzeko oinarrizko ariketak
- Ohol gainean etzanda mugitzeko ariketak.
- Uhinak hartzeko ariketak uretan.
- Uretan oholaren gainean zutik jartzeko ariketak.

2. Saioa:

- Ariketa teoriko-praktikoak hondarretan
- Uhinak hartu eta oholaren gainean zutik jartzeko praktikatzea.

3. Saioa:

- Aurreko saioaren berdina
- Ohol gaineko ariketak sakontasun handiagoan.
- Uhinaren gainean irristatzeko teknikaren azalpen tekniko-praktikoa.

Clase práctica:

- Ejercicios para moverse en el agua con la tabla.
- Ejercicios para moverse tumbado encima de la tabla.
- Ejercicios en el agua para coger olas
- Ejercicios en el agua para ponerse de pie sobre la tabla.

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?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 5.mailatik gorako ikasle gipuzkoarrentzat dira ikastaro hauek.

Taldeak 5 ikaslez osaturik egongo dira gutxienez. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, bostekoa baino ikasle kopuru txikiagoko izenemateak 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 igierian 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...

Hastapeneko ohol puzgarriak erabiliko dira, istripu eta golpeak ekiditeko egokienak direnak.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares guipuzcoanos que cursen estudios de 5º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

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 cinco, 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 de clase.

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 podrán celebrar tanto en la temporada de otoño (septiembre, octubre, noviembre) como en la de 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...

Se emplearán tablas hinchables, el material más adecuado para la iniciación del surf a remo surf.



Horrelako ikastaroak emango dituzten irakasleek 1. mailako surf entrenatzaileen titulua izango dute.

Prezioa: 10 euro ikasle bakoitzeko.

Adierazitako zenbatekoa Kutzako kontu korronte honetan ordaindu behar da:
2101 0001 11 0006928287

Oharra: Ikastetxeak ordaindu beharko du bere aldeari dagokion kopurua, ikasleek ezingo dute inolaz ere indibidualki ordainketa egin.

Izenematea:

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*.

Gipuzkoako Surfeko Federazioa:

- Tel: 943 475207

- e-posta: gsf@euskalsurf.com

Izenemateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

El profesorado que imparta este tipo de cursos dispondrá del título de Entrenador o entrenadora de Surf de 1er. nivel.

Precio: 10 euros por cursillista.

El importe se abonará en la cuenta corriente de 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 con la *Federación Guipuzcoana de Surf*, las fechas y horario del curso.

Federación Guipuzcoana de Surf:

- Tel: 943 475207

- e-mail: gsf@euskalsurf.com

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

E G I T A R A U A / P R O G R A M A

Saioa:

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (uhinak, korronteak...)
- Oholarekin ohitzea (erabilera, kolokazioa...)
- Arraun egiteko moduari buruzko azalpen teoriko-praktikoa.
- Segurtasun arauak

Praktika:

- Oreka ariketak
- Arraunketa ariketak
- Jokoak

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 postura y ejecución de la remada.
- Principios de seguridad

Clase práctica:

- Ejercicios de equilibrio.
- Ejercicios sobre técnica de remada
- Parte lúdica de juegos





SURF ARRAUNA IKASTAROAK • CURSOS DE SURF A REMO

Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 5.mailatik gorako ikasle gipuzkoarrentzat dira ikastaro hauek.

Taldeak 5 ikaslez osaturik egongo dira gutxienez. Ikastetxeren batek taldea osatzerik izango ez balu, bostekoa baino ikasle kopuru txikiagoko izenemateak 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 hiru saiokoak izango dira.

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

Ikastaroak udazkenean (irailean, 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...

Hastapeneko surf ohol egokituak erabiliko dira.

Horrelako ikastaroak emango dituzten

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares guipuzcoanos que cursen estudios de 5º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

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 cinco, 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 de clase.

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 podrán celebrar tanto en la temporada de otoño (septiembre, octubre, noviembre) como en la de 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...

Se emplearán tablas de surf adecuadas para la iniciación del surf.

El profesorado que imparta este tipo de



irakasleek 1. mailako surf entrenatzaileen titulua izango dute.

Prezioa: 45 euro ikasle bakoitzeko.

Adierazitako zenbatekoa Kutzako kontu korrante 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.

Izenematea:

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*.

Gipuzkoako Surfeko Federazioa:

- Tel: 943 475207

- e-posta: gsf@euskalsurf.com

Izenemateak iritsi ahala emango zaizkie txandak eskatzaileei.

cursos dispondrá del título de Entrenador de Surf de 1er. nivel.

Precio: 45 euros por cursillista.

El importe se abonará en la cuenta corriente de 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 con la *Federación Guipuzcoana de Surf*, las fechas y horario del curso.

Federación Guipuzcoana de Surf:

- Tel: 943 475207

- e-mail: gsf@euskalsurf.com

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

E G I T A R A U A / P R O G R A M A

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (uhinak, 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:** erresistentzia eta arraunketa teknika.
- **3.saioa:** segurtasuna eta jokoak

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)

Clase práctica:

- **1º sesión:** Familiarización y equilibrio
- **2º sesión:** Resistencia y técnica de remada
- **3º sesión:** Seguridad y juegos



URETAKO SOROSPENETAKO HASIERAKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL SOCORRISMO ACUÁTICO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten LEHEN HEZKUNTZA-ko 5. eta 6. mailako eta D.B.H.-ko 1., 2., 3. eta 4. mailako, a Batxiler eta Lanbide Heziketako ikasleentzat dira, hain zuzen. Ikastetxeek maila horietako 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.

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:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 5º, 6º de EDUCACION PRIMARIA 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O. de Bachillerato y de F.P. 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 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 1,2 o 3 sesiones de 2 horas de duración o de 1 a 6 sesiones de 1 hora de duración .

Instalación y material necesario:



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

Ikastaroetarako materiala Igeriketa Federazioak emango du.

Ikasleak bainujantzia, piztinarako txanoa, toaila eta txankletak eraman behar ditu.

Irakasleak:

Ikastaroen ardura duen Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu beharrezkoak diren irakasleak.

Prezioa:

Ikasle bakoitzak 11 euro 6 orduko ikastaroan.

Ikasle bakoitzak 8 euro 4 orduko ikastaroan.

Ikasle bakoitzak 4 euro 2 orduko ikastaroan

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 Igeriketar Federazioarekin*.

Tlf: 943-469536

e-posta: gif@igeri.net

Eskaerak onartzeko epea, ikastaroak egin baino astebete lehenago bukatuko da.

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 chanquetas.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Natación será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los cursos el profesorado adecuado.

Precio:

11 euros por participante por curso de 6 horas de duración.

8 euros por participante por curso de 4 horas de duración.

4 euros por participante por curso de 2 horas de duración

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 Federación Guipuzcoana de Natación*, las fechas y horario del curso.

Tlf: 943-469536

e-mail: gif@igeri.net

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará una semana antes de la realización del curso correspondiente.

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.

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:

- Conocimientos básicos de primeros auxilios.





LEHEN SOROSPENENKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN A LOS PRIMEROS AUXILIOS

Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten LEHEN HEZKUNTZA-ko 5. eta 6. mailako eta D.B.H.-ko 1., 2., 3. eta 4. mailako, a Batxiler eta Lanbide Heziketako ikasleentzat dira, hain zuzen. Ikastetxeek maila horietako 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 bi orduko 1,2,3,4,5 edo 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 Igeriketa Federazioak emango du.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 5º, 6º de EDUCACIÓN PRIMARIA 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O. de Bachillerato y de F.P. 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 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 1,2,3,4,5 o 6 sesiones de 2 horas de duración o de 2 a 12 sesiones de 1 hora de duración.

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 de cada curso será aportado por la Federación Guipuzcoana de Natación.



Ikastaroen ardura duen Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu beharrezkoak diren irakasleak (medikuak, magisteritzako diplomatuak, larrialdietarako teknikariak, lehen sorospeneko monitorea).

Precioa: lau orduko Ikastaroa 140 euro.
Zortzi orduko Ikastaroa 256 euro
Hamabi orduko Ikastaroa 360 euro

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 Igeriketako Federazioarekin*.
Tlf: 943-469536
e-posta: gif@igeri.net

Eskaerak onartzeko epea, ikastaroak egin baino astebete lehenago bukatuko da.

La Federación Guipuzcoana de Natación. será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los cursos el profesorado adecuado (personal diplomado en magisterio, personal médico, especialistas en urgencias ó en primeros auxilios).

Precio: 140 euros curso de cuatro horas
256 euros curso de ocho horas
360 euros curso de doce 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 con *la Federación Guipuzcoana de Natación.*, las fechas y horario del curso.
Tlf: 943-469536
e-mail: gif@igeri.net

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará una semana antes de la realización del curso correspondiente.

EGITARAUA / PROGRAMA

1. Sorospenen 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. Oinarritzko botikina.

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.



TRIATLOIKO HASIERAKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL TRIATLON



Nork har dezake parte?

DBHko 1., 2., 3. eta 4. Mailako Batxiler eta Lanbide Heziketako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Parte hartu nahi duenak bere ikastetxean eman behar du izena, eta ikastetxeak nahi adina ikasle onar ditzake, berak bakarrik edo beste batzuekin elkarturik gutxienez sei ikasleko taldeak osatzen baditu, beti ere.

Datak:

Ikastaroak lau edo sei ordukoak izango dira eta, gainera, lehiaketa-erakusketako saio bat 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, ikastaroaren egitaraua egokitu ahal izateko

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.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O. y a los de Bachilleratos y F.P. 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 de uno o más centros, con un mínimo de seis escolares.

Fechas:

Los cursos constan de un total de cuatro a seis horas de clase, más una 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, a fin de adaptar el programa del curso.

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.



Prezioa: 1 euro partehartzaile bakoitzeko.

Izena 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 *Gipuzkoako Triatloi Federazioarekin*.

Tlf: 943-466324

e-posta: gtf@triatloi.org

Eskaerak onartzeko epea, ikastaro bakoitza egin baino aste bete lehenago bukatuko da.

Precio: 1 euro por participante.

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 Federación Guipuzcoana de Triatlon*, las fechas y horario del curso.

Tlf: 943-466324

e-mail: gtf@triatloi.org

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará una semana antes de la realización del curso correspondiente.

EGITARAUA:

1. *Jardueraren hastapenak. Materiala eta jarduera 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 oinarritzko 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 MAILAKO IRAKASKUNTZAKO 5. eta 6. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxe bakoitzak nahi beste ikasle inskriba dezake.

Egunak:

Jarduera hauek urtarritetik maiatza arte izango dira eta ordubeteko 4 saioko sekuentzia didaktiko bat egingo da.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastetxeek beren instalazioak erabiliko dituzte, eta beharrezko materiala eskolek beraiek jarriko dute. Parte hartzaileek beren bizikletak erabiliko dituzte.

Beharrezko gutxieneko espazioa eskubalo kantxa (40 m x 20 m), frontoi luze (35 m) bat edo bestelako espazio zabal, ireki eta erregularra (aparkalekuak, errepide itxi...) izango dira.

Irakasleak:

Sekuentzia didaktikoa HEZIBERRIko irizpideekin antolatuta dago. Lehen bi saioak, heziketa fisikoko irakasleak garatu behar ditu. Azken biak, Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioko teknikari batek emango ditu.

Prezioa: DOHAINIK

Izenematea:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 5º y 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA que realicen la inscripción a través de su centro escolar. El centro escolar podrá inscribir a cuantos escolares desee.

Fechas:

Estas actividades se desarrollarán de enero hasta mayo y consistirán en la realización de una unidad didáctica de 4 sesiones de 1 hora de duración.

Instalación y material necesario:

Los centros escolares utilizarán sus propias instalaciones, así como el material necesario para las actividades. Los participantes utilizarán sus propias bicicletas.

Será necesario para la realización de la actividad como mínimo un espacio como una cancha de balonmano (40 m x 20 m), un frontón largo (35 m) u otro espacio ancho, abierto y regular (aparcamientos, camino cerrado...)

Profesorado:

La secuencia didáctica esta organizada teniendo en cuenta los criterios del PROGRAMA HEZIBERRI. Las primeras dos sesiones las impartirá el profesorado de Educación Física del centro. Las dos últimas serán impartidas por personal técnico de la Federación Guipuzcoana de Ciclismo

Precio: GRATIS

Procedimiento de inscripción:



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*.

Argibide gehiago Federazioko helbide elektronikoa honetan ekirola@gtxe.eus zuen zalantzak bideratu

EGITARAUA

Hezitzaile guztientzako, libre eta eskura, sekuentzia didaktiko hori zintzilik www.gipuzkoakirola.eus webgunean (HEZIBERRI PROGRAMA)

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 Federación Guipuzcoana de Ciclismo, las fechas y horario del curso.

Para cualquier información complementaria dirigirse a la dirección electrónica ekirola@gtxe.eus de la Federación Guipuzcoana de Ciclismo

PROGRAMA

La secuencia didáctica (PROGRAMA HEZIBERRI) esta colgada en la web www.gipuzkoakirola.eus a disposición de todo el profesorado que la necesite.



PISTETAN TXIRRINDULARITZAN HASTEKO IKASTARO, CURSO DE INICIACIÓN AL CICLISMO EN PISTA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 6. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxe bakoitzak nahi beste ikasle inskriba dezake.

Egunak:

Jarduera hauek ikasturte osoan zehar egin daitezke eskola orduetan (goizez). Ikastaroak 4 ordukoak izango dira (2 orduko 2 saio)

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastetxeek Antonio Elorza Belodromora joango dira. Beharrezko materiala Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioak emango du (bizikletak, kaskoak...).

Irakasleak:

Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioa izango da erakutsiko denaren arduraduna, eta monitorea jarriko ditu jarduera horiek aurrera eramateko.

Prezioa: DOHAINIK

Izenematea:

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

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 6º de ENSEÑANZA PRIMARIA que realicen la inscripción a través de su centro escolar. El centro escolar podrá inscribir a cuantos escolares desee.

Fechas:

Estas actividades se desarrollarán a lo largo del curso escolar en horario de mañana. Los cursos constan de un total de 4 horas en 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...

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 con la Federación Guipuzcoana de Ciclismo., las



EGITARAUA

Lehen saioa:

Azalpen teorikoa: zer den belodromoa, nolakoak diren errepideko bizikletak, arau orokorrak...

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, propulsioa 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.

PROGRAMA

Primera sesión:

Explicación teórica: que es un velodromo, como son las bicicletas de pista, normativa general...

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 2019



“Uda-2018” kanpainako jardueretan parte hartzeko deialdia udalerrri bakoitzean egingo da.

“Uda-2018” 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-2018” se realizará de forma específica en cada municipio.

“Uda-2018” 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 • I. PROGRAMA: HASTAPENA ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS • PROGRAMA I: INICIACIÓN



Nork har dezake parte?

Ikastetxeetan bidez izena ematen duten Lehen Mailako Irakaskuntzako 6. Mailatik gorako ikasle gipuzkoarentzat 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 psikikoak dituzten ikasleek ere partu hartu ahal izango dute, beti ere, talde txikietan eta programa beren gaitasunen arabera egokituz; horrelako kasuetan ez da kontuan hartuko gutxienezko 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, ikastaroaren egitaraua egun horietara

¿Quiénes pueden participar?

La actividad está dirigida a escolares de 6º de Enseñanza 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 su grado de discapacidad, 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, a fin de realizar una adaptación del programa del



egokitzen saiatzeko.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Urpeko Ekintzen Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: Dohainik

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 Urpeko Ekintzen Federazioarekin*.

Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 1ean bukatuko da.

Beste edozei argibide behar izanez gero **Gipuzkoako Urpeko Jardueretako Federazioa** jo daiteke zuzenean:
Telefonoa: 943472057
e-posta: guif@kirolak.net

Ikastaroak egiteko txandak izena emateko orriak iritsi ahala emango dira.

curso.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario será 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**.

Previamente, deberán confirmarse con *la Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas*, las fechas y horario del curso.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 1 de diciembre.

Para cualquier información complementaria: **Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas:**
teléfono: 943472057
e-mail: guif@kirolak.net

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

EGITARRAUA:

1. Aurkezpena.

2. Urpean ibiltzeko materialari buruzko azalpena: betaurrekoak, arnasa hartzeko hodia eta aletak.

3. Uretan materialarekin ibiltzen ohitzea.

4. Aire konprimatuzko tresnei buruzko azalpena. Segurtasun arauak.

5. Aire konprimatuzko tresnekin uretan sartzea.

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 ▪ 2. PROGRAMA: HOBEKUNTZA

ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS ▪ PROGRAMA 2: 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 lehenengo programako (hastapena) 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.

¿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 del Programa 1 (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 será aportado por la Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas.



Prezioa: Partaide bakoitzeko kostua 150,00 eurokoa izango da, BIE, FEDAS-CHAS agiria barne.

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 Urpeko Jardueretako Federazioarekin*.

Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 1ean bukatuko da.

Beste edozein argibide behar izanez gero **Gipuzkoako Urpeko Jardueretako Federazioa** jo daiteke zuzenean:
Telefonoa: 943472057
e-posta: guif@kirolak.net

Ikastaroak egiteko txandak izena emateko orriak iritsi ahala emango dira.

Precio: El coste por participante será de 150,00 euros, 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 con *la Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas*, las fechas y horario del curso.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 1 de diciembre.

Para cualquier información complementaria: **Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas.**
teléfono: 943472057
e-mail: guif@kirolak.net

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

EGITARAUA:

1. aurkezpena.
2. teoriako 5 klase.
3. piszinako 5 klase.
4. itsasoko 5 klase.
5. ebaluaketa.

Oharra: piszina eta itsasoko klase praktikoen programen eranskinak.

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



XAKE JOKOAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL AJEDREZ



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAko 3., 4., 5. eta 6. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxe bakoitzak gehienez ere aipatu mailetak sei talde inskriba dezake, beti ere taldeak gutxienez hamabi eta gehienez hogeit hamar lagunekoak badira.

Egunak:

Antolatutako ikastaro bakoitzak 15 aste iraungo du eta astean ordubetez emango da eskola ordutegian kanpo (astelehenera 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 gero, komeniko litzateke ikastetxeak urtero xakerako behar duen materiala aurreikustea (xake taulak, piezak, hormako xake taulak, erlojuak...).

Irakasleak:

Gipuzkoako Xake Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3º, 4º, 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 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 una 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, para el desarrollo de la actividad.

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...).

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Ajedrez será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los centros el profesorado adecuado.



Prezioa: 5 euro ikasle bakoitzeko.

Ikastetxeek, izenematearekin batera, Federazioak Kutxan duen 2095 5001 01 1065043167 zenbakiko kontuan sartu behar dute dirua, dagokion ikastetxearen izena adieraziz, aurreikusitako egunak libre daudela Federazioarekin egiaztatu ondoren.

Ikastetxeko parte hartzaile guztiengatik ordainketa bakarra egin beharko da.

Ikastaroa ez da hasiko ikastetxeak ordainketa egin arte.

Izenematea:

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, deitu: Gipuzkoako Xake Federaziora, 943474604 telefono zenbakira.

E-Mail: xake@fgajedrez.org

Precio: 5 euros por participante.

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.

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: Federación Guipuzcoana de Ajedrez Tel.:943474604.

E-Mail: xake@fgajedrez.org



IKASTAROAREN PROGRAMA:

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:

Erregea eta dama erregearen aurka.

Erregea eta bi dorreak erregearen aurka.

Erregea eta dorre bat erregearen aurka.

Erregea eta bi alfilak erregearen aurka.

- 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.

PROGRAMA DEL CURSO:

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:

Rey y dama contra rey

Rey y dos torres contra rey

Rey y torre contra rey.

Rey y dos alfiles contra rey.

- 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.



“ZAPI ERRUGBIAN” HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL “RUGBY AL PAÑUELITO”



Nork har dezake parte?

Ikastaroak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, zehazki, Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. mailako eta DBHko 1. eta 2. mailako ikasleentzat. Izen ematea ikastetxearen bidez egin behar dute. Ikastetxeek maila honetako nahi beste talderen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 24 lagunez osatuak badira.

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

Ikastaroen egunak:

Ikastaroak guztira lau ordu eta erdikoak dira, eta hiru saiotan egingo dira, eskolaz kanpoko orduetan.

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, ikastaroaren programa egokitzeko.

Ikastaroak urriaren 1etik maiatzaren 31^{ra} bitartean egin daitezke.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastaroak ikastetxearen instalazioetan

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 5º y 6º de Enseñanza Primaria y 1º y 2º de E.S.O., 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 24 escolares.

En caso de que un centro no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a diez, 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 cuatro horas y media, que se desarrollarán a lo largo de tres sesiones en horario extra-escolar.

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

En caso de que el centro prefiera realizar la actividad de viernes a domingo, se trataría individualmente cada caso, a fin de adaptar el programa del curso.

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

Instalación y material necesarios:

Las actividades se realizarán en las insta-



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, beste nonbait egiteko.

Ikasleek kirol arroparekin joan behar dute ikastaroko saioetara.

Gipuzkoako Errugbi Federazioak jarriko du ikastaroa egiteko beharrezkoa den materiala.

Irakasleak:

Gipuzkoako Errugbi Federazioa izango da ikastaroa emateko arduraduna eta jarduer 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.

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

Argibide gehiago behar izanez gero, deitu:
Gipuzkoako Errugbi Federazioa
Telefonoa: 943455856
Faxa: 943444445.
E-mail: : rugby@kirolak.net

laciones 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 deberá presentarse con ropa deportiva.

El material necesario para la realización de la actividad será aportado por la Federación Guipuzcoana de Rugby,

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Rugby será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando el profesorado 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, deberán confirmarse con *la Federación Guipuzcoana de Rugby*, las fechas y horario del curso.

Para cualquier información complementaria:
Federación Guipuzcoana de Rugby
Teléfono: 943455856
Faxa: 943444445.
E-mail: rugby@kirolak.net



ZESTA PUNTAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA CESTA PUNTA



Nork har dezake parte?

Ikastaroak unibertsitatez kanpoko ikasleentzat dira, Lehen Hezkuntzako 5. mailatik gorakoentzat hain zuzen, eta izena ikastetxearen bidez eman beharko dute. Ikastetxeek maila hauetako nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak 3 saiotan egingo dira: saio bakoitza ordu eta erdikoa izango da.

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:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 5º 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 una duración de hora y media 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:



Gipuzkoako Euskal Pilotako Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna (Jai-Alive enpresaren bitartez) eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

Prezioa:

4 euro ikasleko
Ordainketa Kutzako 2101 0009 82
0006534986 kontuan egin 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 Jai-Alive enpresarekin baieztatu behar dira.

Telefona: 943212104 / 648510554
Faxa: 943217694
e-mail: info@jai-alive.com
web: www.jai-alive.com

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 euros por escolar
El importe se abonará en la c/c 2101 0009
82 0006534986 de Kutxa.

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.

Teléfonos: 943212104 / 648510554
Fax: 943217694
e-mail: info@jai-alive.com
web: www.jai-alive.com

EGITARAUA - PROGRAMA

- Zesta Puntari buruzko oinarritzko arauak
- Saskiarekin pilota jotzen hastea
- Reglas básicas sobre la Cesta Punta.
- Iniciación a los golpes





KIROLETAN HASTEKO JARDUEREN LABURPEN TAULA
Iniciación

Cuadro resumen de actividades de

JARDUERA ACTIVIDAD	PARTEHARTZAILEAK PARTICIPANTES	EPEA PERIODO	IRAUPENA DURACIÓN
ARKU TIRAKETAN HASTEKO IKASTAROAK INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO	Benjamina Alebina Infantila	Ikasturtea Curso escolar	2 Orduko 2 saio / 2 sesiones de 2 horas
ARRANTZA PESCA	Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Aurkikuntza : 4 orduko saio 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 Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 6 saio 6 sesiones de 2 horas
BADMINTONA BADMINTON	Alebina Infantila	Ikasturtea Curso escolar	10/15 egun 10/15 días
BEISBOL-SOFBOLEAN HASTEAK INICIACIÓN AL BÉISBOL Y SÓFBOL	Benjamina Alebina Infantila Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	2 edo 3 saio (kategoriaren arabera) 2 o 3 sesiones (según categoría)
BELA VELA	Benjamina (4.kurtsoa) Alebina Infantila	Ikasturtea Curso escolar	4 asteburutan 4 fines de semana
BELAR GAINEKO HOCKEYA HOCKEY SOBRE HIERBA	Benjamina Alebina Infantila	Ikasturtea Curso escolar	4 ordu 4 horas
BOLA ETA TOKA BOLA Y TOCA	Benjamina Alebina	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko saio bat 1 sesión de 2 horas
BOLEIBOLA VOLEIBOL	Alebina Infantila	Ikasturtea Curso escolar	1,30 orduko 4 saio 4 sesiones de 1:30 horas
ESGRIMAN HASTEKO IKASTAROAK INICIACIÓN A LA ESGRIMA	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu 1 1 hora
ESGRIMA ESGRIMA	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	10 Ordu 10 horas



GIMNASTIKA GIMNASIA	Benjaminaurre	Ikasturtea Curso escolar	Gorputz-espresioa / Expresión corporal 2 saio / 2 sesiones
	Benjamina		Gimnastika erritmikoa – Gimnastika akrobatikoa / Gimnasia rítmica – Gimnasia acrobática 2 saio / 2 sesiones
	Alebina		Gimnastika erritmikoa - Gimnastika akrobatikoa - Aeróbika - Hip hop / Gimnasia rítmica – Gimnastika acrobática - aerobio – Hip hop 2 saio / 2 sesiones
	Infantila		Aerobika- Latinoak – Gimnastika erritmikoa – Gimnastika akrobatikoa - Hip hop / Aerobio - Latinos – Gimnasia rítmica – Gimnasia acrobática - Hip hop 2 saio / 2 sesiones
	Kadetea		Aerobika – Latinoak – Gimnastika erritmikoa - Gimnastika akrobatikoa - Hip hop / Aerobio – Latinos – Gimnasia rítmica – Gimnasia acrobática - Hip hop 2 saio / 2 sesiones
	Jubenila		Aeróbika – Latinoak – Gimnastika erritmikoa – Gimnasia acrobática - Hip hop / Aerobio – Latinos – Gimnasia rítmica – Gimnasia acrobática - Hip hop 2 saio / 2 sesiones
GOLF HASTAPENA INICIACIÓN AL GOLF	Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Egun batekoa (2 - 2,ordu t'erdi) Un día (2 - 2 horas y media)
GOLFA GOLF	Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	6 saio, astean hiru egun 6 sesiones, 3 días por semana
HERRI KIROLAK	Benjamina Alebina Infantila Kadetea	2. HILABETEA 2. Trimestre	Saio 1-goizez edo arratsaldez 1 Sesión- mañana o tarde
HIPIKA HÍPICA	Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	0.MAILA/Nivel 0: saio 1/1sesión 1.MAILA/Nivel 1: 10 saio /10 sesiones 2.MAILA/Nivel 2: AKTIBITATEA IKASTURTE ZEHAR / Actividad a lo largo de todo el curso escolar
IGERIKETA NATACIÓN	Benjaminaurre Benjamina	Ikasturtea Curso escolar	20 egun jarraian 20 días seguidos
IGERIKETA SINKRONIZATUAN HASTEAK INICIACION A LA NATACION SINCRONIZADA	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	1 edo 2 SAIO BI ORDUKOAK edo 2 edo 4 SAIO ORDU BATEKOA 1 o 2 Sesiones de 2 horas o 2 o 4 sesiones de 1 hora
WATERPOLOA WATERPOLO	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar.	Ikastetxeak erabakiko du ikastaroaren iraupena. Federazioak gomendatzen ditu: 1, 2 edo 3 SAIO BI ORDUKOAK edo 1-6 SAIO ORDU BATEKOA Su duración será elegida por el centro. La Federación aconseja 1, 2 o 3 Sesiones de 2 horas o de 1 a 6 sesiones de 1 hora



IZOTZ GAINEKO IRRISTAKETAN HASTEAK INICIACIÓN AL PATINAJE SOBRE HIELO	Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko saioa Sesiones de una hora y media - 4 saio mota: klase teknikoak, joko gidatuak eta saio libre konbinatuz eskaintzen dira, (A, B, C eta D ereduak) - Se ofertan 4 tipos de sesiones: se combinan clase técnica, juegos dirigidos y sesión libre (modelos A, B, C y D) - Unitate didaktikoa: 2, 3, 4, 5 edo saio gehiagoko izan daitezke (saio bakoitza: ordu t'erdikoa) - Unidad didáctica: pueden ser de 2, 3, 4, 5 o más sesiones (cada sesión de una hora y media)
IZOTZ GAINEKO HOCKEYAN HASTEKO IKASTAROA INICIACIÓN AL HOCKEY SOBRE HIELO	Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	-Ordu eta erdiko saioa Sesiones de una hora y media - Unitate didaktikoa: 2, 3, 4 edo 5 saio (saio bakoitza: ordu t'erdikoa) - Unidad didáctica: pueden ser de 2, 3, 4 o 5 sesiones (cada sesión de una hora y media)
KARTINGA KARTING	Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Saio 1 1 sesión
KIROL EGOKITUA (KIROL ANIZTASUNA) DEPORTE ADAPTADO (MULTIACTIVIDAD)	Benjaminurre Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Astean 2 saio / 2 sesiones por semana
LERROKO IRRISTAKETA PATINAJE EN LÍNEA	Benjaminurre Benjamina Alebina Infantila Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	Astean behin / 1 vez a la semana Astean 1 edo 2 saio / 1 o 2 sesiones a la semana Astean 1, 2 edo 3 saio / 1, 2 o 3 sesiones a la semana
ESKALADAKO HASTAPENA. Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere INICIACION A LA ESCALADA. Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad	Benjaminurre Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Negua / Udaberria Invierno / Primavera	Saio 1 –goizez edo arratsalde 1 sesión –mañana o tarde
ESKALADA EGOKITUA URRITASUNEN BAT DUTEN IKASLEENTZAT ESCALADA ADAPTADA A ESCOLARES CON ALGUNA DISCAPACIDAD	Benjaminurre Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Maiatzeko larunbat bat Un sábado de mayo	Goizeko 9:30tik 13:30ra 9:30 / 13:30
ESPELEOLOGIA HASTEAK Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere INICIACION A LA ESPELEOLOGIA Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad	Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Saio 1 1 sesión



PARKE NATURALAK Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere PARQUES NATURALES Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad	Benaminaurre Benamina Alebina Infantil Kadetea Jubenila	Udaberria Primavera	Saio 1/Egun osoa 1 sesión/todo el día
MENDIBIDEAK EGITEA Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere SENDERISMO Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad	Benaminaurre Benamina Alebina Infantil Kadetea Jubenila	Negua / Udaberria Invierno / Primavera	Saio 1/Egun osoa 1 sesión/todo el día
MENDI IBILALDI EGOKITUA URRITASUNEN BAT DUTEN IKASLEENTZAT SENDERISMO ADAPTADO A ESCOLARES CON ALGUNA DISCAPACIDAD	Benaminaurre Benamina Alebina Infantil Kadetea Jubenila	Apirileko ostiral bat / Un viernes de abril	Goizeko 9:30tik 13:30ra 9:30 / 13:30
ABENTURA ANITZA MENDIKO ATERPETXEAN Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere MULTIAVENTURA EN UN REFUGIO DE MONTAÑA Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad	Benaminaurre Benamina Alebina Infantil Kadetea Jubenila	Negua / Udaberria Invierno / Primavera	2/3 eguneko egonaldia 2/3 días de estancia
ORIENTAZIOA Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere ORIENTACIÓN Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad	Alebina Infantil Kadetea Jubenila	Negua / Udaberria Invierno / Primavera	Saio 1/Egun osoa 1 sesión/todo el día
MAHAI TENISA TENIS DE MESA	Benamina Alebina Infantil	Ikasturtea Curso escolar	1.MAILA/Nivel 1: 2 saio / 2 sesiones 2.MAILA/Nivel 2: 4 saio / 4 sesiones
MINI-TENISA MINI TENIS	Benamina Alebina Infantil Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	8 aste / astean behin 8 semanas / una vez a la semana
PADELEAN HASTEAK INICIACIÓN AL PADEL	Benamina Alebina Infantil	Ikasturtea Curso escolar	2 Saio /2 sesiones
PADELA PADEL	Benamina Alebina Infantil	Ikasturtea Curso escolar	8 Saio /8 sesiones



PIRAGUISMOA PIRAGÜISMO	Benjamina (4.kurtsoa) Alebina Infantila Kadetea	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	4 eguneko ikastaroa/ klase ordu t'erdi 4 días de cursillo/1 h y 30 min de clase/día 3 eguneko ikastaroa/ klase ordu t'erdi 3 días de cursillo/1 h y 30 min de clase/día 2 eguneko ikastaroa/ klase ordu t'erdi 2 días de cursillo/1 h y 30 min de clase/día
		Uda Verano	2/3 saio astean 2/3 sesiones a la semana
POOL EDO KARANBOLA BILLARREAN HASTEA INICIACIÓN AL BILLAR POOL O AL CARAMBOLA	Benjamina 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
SKATEAN HASTEA INICIACION AL SKATE	Benjaminurre Benjamina Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	ORDU T´ ERDIKO 4 SAIO / 4 sesiones de hora y media
SURFEAN HASTEA INICIACIÓN AL SURF	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2 ORDUKO SAIO BAT/ 1 sesión de 2 horas
SURFA SURF	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2 ORDUKO 3 SAIO / 3 sesiones de 2 horas
SURF ARRAUNA HASTEA INICIACIÓN AL SURF A REMO	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2 ORDUKO SAIO BAT/ 1 sesión de 2 horas
SURF ARRAUNA SURF A REMO	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	2 ORDUKO 3 SAIO / 3 sesiones de 2 horas
SOROSPENA URETAN SOCORRISMO ACUÁTICO	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ikastetxeak erabakiko du ikastaroen iraupena, baina federazioak bi orduko 1,2 edo 3 saio edo ordubeteko 1-6 saio gomendatzen ditu Su duración será elegida por el centro, aconsejando la federación que sean éstas de 1,2 o 3 sesiones de 2 horas de duración o de 1 a 6 sesiones de 1 hora de duración.



OINARRIZKO SOROSPENA PRIMEROS AUXILIOS	Alebina Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ikastetxeak erabakiko du ikastaroen iraupena, baina federazioak bi orduko 1,2,3,4,5edo 6 saio edo ordubeteko 2-12 saio gomendatzen ditu Su duración será elegida por el centro, aconsejando la federación que sean éstas de 1,2,3,4,5 o 6 sesiones de 2 horas de duración o de 2 a 12 sesiones de 1 hora de duración
TRIATLOIA TRIATLON	Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	SAIO 1 EDO 2 / 4-6 ORDU 1 o 2 sesiones / 4-6 horas
TXIRRINDULARITZA CICLISMO	Alebina	Urtarrila, otsaila, martxoa, apirila eta maiatza / Enero, febrero, marzo, abril y mayo.	Ordu bateko 4 saio 4 sesiones de 1 hora
TXIRRINDULARITZA PISTAN CICLISMO EN PISTA	Alebina (6.kurtsoa)	Ikasturtea Curso escolar	2 ORDUKO 2 SAIO 2 sesiones de 2 horas
UDA 2019	Benjaminurre Benamina Alebina Infantila Kadetea	Uda/ Verano	Jardueraren arabera Dependiendo de la actividad
URPEKO JARDUERAK ACTIVIDADES. SUBACUÁTICAS	Alebina (6.kurtsoa) Infantila Kadetea Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Egun batekoa (Bi ordu) Un día (Dos horas)
URPEKO JARDUERAK (HOBETUNTZA) ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS (PERFECCIONAMIENTO)	Infantila Kadetea Jubenila	Urria, azaroa, martxoa, apirila/ Octubre, noviembre, marzo, abril.	4 asteburu: larunbat eta igandeetan goizez/ 4 fines de semana. sábados y domingos por la mañana
XAKEA AJEDREZ	Benamina Alebina	Ikasturtea Curso escolar	15 egun 15 días
ZAPI ERRUGBIA RUGBY AL PAÑUELITO	Alebina Infantila	Ikasturtea Curso escolar	4,30 ordu 3 saiotan 4,30 horas en 3 sesiones
ZESTA PUNTA CESTA PUNTA	Alebina Infantila Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	3 saio ordu t'erdikoak 3 sesiones de hora y media





Ongi etorria zu,
ongi etorria ni.
Denok bat eginik,
ekin dibertimendu honi.
Jokatu nirekin,
lagunduz eta errespetuz.

leupa, ieupa, gozatu dezagun eguna.
leupa, ieupa, amaitu dezagun irriz!

Aurkaria dut lagun,
anai-arreba kuttun.
Denok bat eginik,
inoiz ez dago galtzailerik.
Jokatu nirekin,
biok hazi gaitezen berdin.

leupa, ieupa, gozatu dezagun eguna.
leupa, ieupa, amaitu dezagun irriz!