



**GIPUZKOAKO ESKOLA-ADINEKO
JARDUERA FISIKOKO ETA KIROLEKO PROGRAMA
KIROLETAN HASTEKO JARDUERAK**

PROGRAMA DE ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR DE GIPUZKOA
ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

**2025
2026**



GIPUZKOA

Kirolak • Deportes

AURKIBIDEA



ÍNDICE

Baldintza orokorrak	3	Condiciones generales
Ikastetxeentzako oharra	4	Nota para centros escolares
Arku tiraketa	6	Tiro con arco
Arrantza	8	Pesca
Arraunketa	12	Remo
Badminton	14	Bádminton
Beisbol eta softball	15	Béisbol eta sófbol
Bela	17	Vela
Belar gaineko hockeya	20	Hockey sobre hierba
Bola eta Toka	22	Bola y Toca
Boleibol	24	Voleibol
Boxeo	25	Boxeo
Errugbia (zapi errugbia)	27	Rugby (rugby al pañuelito)
Esgrima	29	Esgrima
Gimnastika • Gorputz-adierazpena • Gimnastika erritmikoa • Gimnastika akrobatikoa • Hip hop • Aerobika • Aretoko dantzak (Latinoak)	31	Gimnasia • Expresión corporal • Gimnasia rítmica • Gimnasia acrobática • Hip hop • Aerobic • Bailes de salón (Latinos)
Golfa	33	Golf
Halterofilia	35	Halterofilia
Herri Kirolak	38	Herri Kirolak
Hipika	40	Hípica
Igeriketa • Igeriketa kanpaina • Igeriketa artistikoa • Waterpolo	45	Natación • Campaña de natación • Natación artística • Waterpolo
Izotz gaineko irristaketa: • Izotz gaineko irristaketa • Izotz gaineko hockeya	52	Patinaje sobre hielo: • Patinaje sobre hielo • Hockey sobre hielo
Lerroko irristaketa	58	Patinaje en línea
Mahai tenisa	60	Tenis de mesa
Mendizaletasuna • Abentura anitza mendiko aterpetxean (inklusiboa) • Eskaladan hastea (inklusiboa) • Eskalada egokitua • Espeologian hastea (inklusiboa) • Mendi-ibilaldiak (inklusiboa) • Mendi-ibilaldi egokitua • Orientazioa (inklusiboa) • Parke naturalak (inklusiboa)	62	Montañismo • Multiaventura en un refugio de montaña (inclusiva) • Iniciación a la escalada (inclusiva) • Escalada adaptada • Iniciación a la espeología (inclusiva) • Senderismo (inclusiva) • Senderismo adaptado • Orientación (inclusiva) • Parques naturales (inclusiva)
Padela	108	Pádel
Piraguismoa	110	Piragüismo
Pool edo Karanbola Billarra	112	Billar Pool o Carambola
Skate	114	Skate



Surfa • Surfa • Surf arrauna • Bodyboarda	116	Surf • Surf • Surf a remo • Bodyboard
Tenis txikia	120	Mini tenis
Trebezia eta abilezia motorrak zirku jardueren bitartez	122	Destrezas y habilidades motrices a través de actividades circenses
Triatloia	125	Triatlón
UDA 2026	127	UDA 2026
Sorospena • Uretako sorospena • Lehen sorospenak	130	Socorrismo • Socorrismo acuático • Primeros auxilios
Urpeko jarduerak • Hastapena • Hobekuntza	132	Actividades subacuáticas • Iniciación • Perfeccionamiento
Xakea	136	Ajedrez
Yoga	138	Yoga
Zesta punta	140	Cesta punta
Ziklismoa	142	Ciclismo
Laburpen taula	144	Cuadro-resumen

BALDINTZA OROKORRAK



CONDICIONES GENERALES

Eskola Kirolari buruzko 2008ko uztailaren 1eko 125/2008 Dekretuaren arabera Eskola-adineko jarduerak fisikoko eta kiroleko programan **hiru kirol ibilbide** jasotzen dira: parte hartzekoa, errendimenduan hastekoa eta talentudunak eta etorkizuneko kirolariak identifikatzeko.

Hiru kirol ibilbide horietako bakoitzak hainbat jarduerak 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. Ikastetxeak, ahal duen heinean, hastapeneko ikastaroak egin ondoren, bitartekoak jarriko ditu kirol jarduerak horiek ikastetxean sartzen joan daitezkeen.

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

Edozein sustapen jardueretan parte hartzen duten eskola kiroleko lizentziaren tituludunak aseguru poliza baten onuradun izango dira. Aseguru poliza horrek kirola egiteak dakartzan arriskuen estaldura bermatuko die ondoko kasuetan: Erantzukizun zibila eta galera anatomiko edo funtzionalen edota heriotzaren kasuetarako kalte-ordaina.

Eskola kirolaren programako jardueretan gertatutako istripuen ondoriozko eskola-lizentziaren titular guztien osasun-laguntzaren estaldura, nazionalitatea edo bizilekua edozein dela ere, Euskal Osasun Sistema Publikoak estaliko du, beste aseguru baten bidez osasun-kontingentziarik izan ezean.

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

Sustapen jardueretan parte hartzeko izena ematerakoan prozedura kirol modalitatearen arabera izango da. Horregatik, ikastetxe batek horrelako jardueretan parte hartu nahi badu, modalitate jakin horri buruzko informazio berriazkoan 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 actividades de actividad física y deporte en edad 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. 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 titular de la licencia escolar que participe 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 e indemnización para supuestos de pérdidas anatómicas o funcionales o de fallecimiento.

La cobertura de la asistencia sanitaria de todas las personas titulares de la licencia escolar, con independencia de la nacionalidad o domicilio, derivada de accidentes ocasionados en actividades del programa de deporte escolar será cubierta por el Sistema Público Vasco de Salud, salvo que tenga posibles contingencias sanitarias a través de otro seguro.

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 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.

IKASTETXEENTZAKO OHARRA



NOTA PARA CENTROS ESCOLARES

Kirolean Hasteko Kanpaina Foru Aldundiaren Eskola-adineko jarduera fisikoko eta kiroleko programako kanpaina garrantzitsu bat da. Kanpaina honetan Foru Aldundiak hainbat hitzarmen egiten ditu udal, klub, federazio eta bestelako eragileekin hainbat kirol- eta jarduera fisiko eskaintzeko. Eskaintako jarduera gehienak ikastetxeen bidez eta eskola-orduetan aurrera eramaten dira.

Kanpaina honen arrakasta handia da eta gure lurraldeko kirol-hastapenaren bereizgarri bilakatu da. Hala izaten jarrai dezan, Aldunditik ikastetxeei ondorengo alor hauek kontuan hartzea eskatu nahi genizueke:

1. IKASTETXEKO JARDUERA OSAGARRI DIRA

Kanpainako eskaintza aipatu diren eragileen bidez ematen da. Eragile horiek asistentzia tekniko eskaintzen diete ikastetxeei; eta hauek, ezartzen diren egutegi, ordutegi, espazio eta antolaketa irizpideei jarraitzen diete.

Hala ere, eta eskola orduetan garatzen den jarduera izanik, jarduera hauek hezkuntza legeko “jarduera osagarria” izendapena dute. Eta ondorioz, ezinbestean, bai Ikastetxeko Hezkuntza Proiektuan eta bereziki, Ikasturte Planean egon behar dute jasoak, ikastetxearen beraren jarduerak baitira.

2. IKASTETXEKO URTEKO PLANEAN TXERTATUTA EGON BEHAR DIRA

Aldundiarentzat, garrantzitsuena, ikastetxeko komunitatea osatzen duten eragile guztiek jardueraren berri izatea eta ahal duten neurrian bere egitea da. Horregatik, lege eta segurtasun betebeharretatik haratago, ezinbestekoa iruditzen zaigu “kirolean hasteko jarduerak” Ikasturteko Planean jasoa egotea eta ikastetxe bakoitzeko ordezkari-organoren goren bakoitzean onartu eta ebaluatzea.

Bide berean, ezinbestekoa da ere, jarduerak gauzatzen diren une eta guneeetan, ikastetxeko gutxieneko ordezkari bat bertatik bertara egotea.

La Campaña de Iniciación Deportiva es una importante campaña del Programa de actividades de actividad física y deporte en edad escolar de la Diputación Foral. En esta campaña la Diputación Foral establece diferentes convenios con ayuntamientos, clubes, federaciones y otros agentes para ofrecer diferentes actividades físico-deportivas. La mayor parte de las actividades ofertadas se realizan a través de los centros escolares y en horario lectivo.

El éxito de esta campaña se ha convertido en señal de identidad de la iniciación deportiva en nuestro territorio. Para que así sea, desde la Diputación os pedimos a los centros escolares que tengan en cuenta los siguientes aspectos:

1. SON ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DEL CENTRO ESCOLAR

La oferta de la campaña se ofrece a través de las y los agentes mencionados. Estos agentes ofrecen asistencia técnica a los centros escolares, siguiendo los criterios de calendario, horario, espacio y organización que se establezcan.

No obstante, y tratándose de una actividad que se desarrolla en horario lectivo, estas actividades tienen la denominación de actividad complementaria de la ley educativa. Y, en consecuencia, deben estar necesariamente recogidos tanto en el Proyecto Educativo de Centro como, especialmente, en el Plan de Curso, ya que son actividades propias del centro escolar.

2. DEBEN ESTAR INTEGRADOS EN EL PLAN ANUAL DE CENTRO

Lo importante para la Diputación es que todas y todos los agentes que conforman la comunidad educativa conozcan la actividad y la asuman en la medida de sus posibilidades. Por ello, más allá de las obligaciones legales y de seguridad, consideramos imprescindible que las actividades de iniciación deportiva estén recogidas en el Plan de Curso y que sean aprobadas y evaluadas en cada uno de los órganos máximos de representación de cada centro escolar.

En el mismo sentido, es imprescindible que en los momentos y espacios en los que se desarrollen las actividades, esté presente un mínimo representante del centro.



3. ESKOLA KIROL APLIKAZIOA ESKOLA- UMEEN IZEN EMATEA GAUZATZEA

[Aseguru estalduragatik](#); baina, eta bereziki, datuetan oinarritutako kudeaketa eraginkor batengatik, ikastetxeei ikasle denen izen-ematea aplikazio bidez egitea eskatu nahi dizuegu. Modu horretan, ikasle denen aseguru estaldura bermatzeaz gain, etengabeko ikasketarako datuak izango ditugu eskura. Izen-emateekin laguntzeko asmoz, hurrengo [tutoriala](#) prestatu dugu.

Horiek guztiak aintzat hartuko dituzuen esperantzarekin. Edozein zalantza jarri Kirol Zerbitzuarekin harremanetan (kirolak@gipuzkoa.eus / 943112497).

Beti bezala, mila esker Gipuzkoako eskola-umeen bizitza aktiboa sustatzen laguntzeagatik. Honen inguruan, [KIROL OHITU](#) – Gipuzkoako eskola-umeen jardura fisikoa eta ohiturak ezagutzeko proiektuaren azken informazioa duzue eskuragarri.

3. REALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN DE ESCOLARES EN LA APLICACIÓN DE DEPORTE ESCOLAR

Por la cobertura del seguro, pero, sobre todo, por una gestión eficaz basada en datos, solicitamos a los centros escolares que realicen la inscripción de todo el alumnado a través de la aplicación. De esta manera, además de garantizar la cobertura de seguro de todo el alumnado, se dispondrá de datos para el aprendizaje permanente. Para ayudar a las inscripciones hemos preparado el siguiente [tutorial](#).

Esperando que se tenga en cuenta lo mencionado. Para cualquier consulta podéis poneros en contacto con el Servicio de Deportes (kirolak@gipuzkoa.eus / 943112497).

Como siempre, gracias por colaborar en la promoción de la vida activa de las y los escolares de Gipuzkoa. A este respecto, disponéis de los resultados del proyecto [KIROL OHITU](#) – Actividad física y hábitos deportivos de las y los escolares de Gipuzkoa.

ARKU TIRAKETAN HASTEKO IKASTAROA CURSOS DE INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik DBHko 2. mailara biartarteko ikasleei bideratutako ikastaroa da.

Ikastetxeak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 6 eta gehienez 10 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak urriaren 1etik maiatzaren 31 bitartean egin daitezke.

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

Ordutegia:

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

Ikastetxeek taldeak egin behar dituzte honako irizpide hauek jarraituz:

- Lehen Hezkuntzako ikasleen taldea.
- DBHko ikasleen taldea.

Instalazioa:

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

Prezioa:

8€ partaidetako.

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

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º de Educación Primaria y 2º de ESO, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando estén formados por un mínimo de 6 y un máximo de 10 escolares.

Fechas:

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

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

Horario:

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

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

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

Instalación:

Las actividades se realizarán en las instalaciones de los clubes que participan en el programa o bien en los propios centros si llegasen a un acuerdo con el club participante en la actividad. Los y las escolares deberán llevar con ropa deportiva (chandal).

Material y profesorado:

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

Precio:

8€ por participante.

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

Izena ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Donostialdea:

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

Oarsoaldea:

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

Goierri:

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

Bidasoa behea:

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

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

Egitaraua:

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

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar

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

Donostialdea:

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

Oarsoaldea:

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

Goierri:

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

Bidasoa behea:

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

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

Programa:

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

ARRANTZAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA PESCA



Nork har dezake parte?

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

Datak:

Ikastaroak urriaren 1etik maiatzaren 31 bitartean egin daitezke.

Aurkikuntzako ikastaroak bakarrik astelehenetik ostiralera bitartean egingo dira.

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

Iraupena:

Ikastaro motaren arabera izango da:

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

Instalazioa:

Saioak Andoaingo Arrantza Eskolaren instalazioetan egingo dira.

Materiala eta irakasleak:

Arrantza Eskolak jarriko du beharrezkoa den material eta pertsonal teknikoa.

Ikasleek kirol arropaz jantzita joan beharko dute.

Prezioa:

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

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

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez emango du izena, eta,

¿Quiénes pueden participar?

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

Fechas:

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

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

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

Duración:

Dependerá del tipo de curso:

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

Instalación:

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

Material y profesorado:

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

El alumnado deberá presentarse con ropa deportiva.

Precio:

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

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

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de

horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan irakaskuntza jardueren atalean sartu beharko da. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Argibide gehiago izanez gero jarri harremanetan
Gipuzkoako Arrantza Federazioarekin
Tlfn: 943472466 (Patxi Urruzuno)
e-posta: arrantza@kirolak.net

EGITARAUA

1) Aurkikuntza ikastaroa:

Leitzaran Bisitarien Etxean topatuko gara, eta ezagutuko duzue Leitzaran Bailara eta Ibaia, eta han bisitatutako 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 duzun!

2) Hastapen ikastaroa:

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

1. EGUNA

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

Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Para cualquier información complementaria ponerse en contacto con la **Federación Guipuzcoana de Pesca**: Tlfn: 943472466 (Patxi Urruzuno)
e-mail: arrantza@kirolak.net

PROGRAMA

1) Curso de descubrimiento:

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

2) Curso de iniciación:

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

1º DIA

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

- Jaurtitzeko aparailua muntatzea.
- Praktiak jaurtiketak egiteko gunean.

2. EGUNA

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

3. EGUNA

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

4. EGUNA

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

5. EGUNA

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

3) Hobekuntza ikastaroa:

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

1. EGUNA

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

2. EGUNA

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

- 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.

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

3. EGUNA

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

4. EGUNA

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

5. EGUNA

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

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

3ºDIA

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

4ºDIA

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

5ºDIA

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

ARRAUNKETAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACION AL REMO



Nork har dezake parte?

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

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

Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten jakitea.

Egunak:

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

Saioen iraupena:

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

Materialak eta irakasleak:

Materiala nahiz irakasleak ikastaroa emateko aukeratutako klubak jarriko ditu.

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

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

¿Quiénes pueden participar?

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

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

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

Fechas:

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

Duración de las sesiones:

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

Material y profesorado:

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

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

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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



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

HIBAIIKA

AMASAS S/N ERRETERIA

tameron@hotmail.com; hibaikarraun@yahoo.com

Tlfn: 699697480

ZUMAIKO TELMO DEUN A. E.

ETXEZARRETA, 27 ZUMAIA

telmodeunae@gmail.com

Tlfn: 626483232

CRO ORIO A. E.

LERTXUNDI, 39 ORIO

orioae@orio-ae.net; Tlfn: 943833748

**PASAI DONIBANE KOXTAPE ARRAUN
ELKARTEA**

DONIBANE KALEA 1. PASAI DONIBANE

koxtape.ae@telefonica.net

Tlfn: 943524166 - 680171972

MUTRIKU A.T

MUELLE TALDEA. MUTRIKU

kepaelezgaray@yahoo.es; Tlfn: 637741242

HONDARRIBIKO A.E.

MOLLA IBILBIDEA, 5 HONDARRIBIA

hae@hondarribiarraun.com

Tlfn: 943640161

ARRAUN LAGUNAK

Pº MARTUTENE, 11 DONOSTIA

arraunlagunak@gmail.com;

Tlfn: 616923396-943459121

UR KIROLAK

SIERRA DE ARALAR S/N. DONOSTIA

jolumixa@telefonica.net; Tlfn: 943465164

HERNANIKO ARRAUN ELKARTEA

IBARLUZE POLIGONOA Z/G. HERNANI

hernani.arrana@gmail.com; Tlfn: 618230159

EGITARAUA

1. Oinarrizko ezagutzak arraunari buruz, eta halaber, arraunaren historiari, modalitatei, ontzei, materialari eta segurtasun neurriei buruz. Propulsioa, noranzkoa eta koordinazioa ergometroan, fosoan.
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 Hezkuntzako 5. mailatik DBHko 2. mailara bitarteko 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 orduz kanpo. Saioak jarraian nahiz aldizkako egunetan egin daitezke, beti ere eskolako orduetatik kanpo.

Instalazioa, materiala eta irakaslegoa:

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

Prezioa: Dohainik.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 31n bukatuko da.

Argibide gehiago behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Badminton Federazioarekin:**

Tlfn: 943452688

e-posta: badmintona@kirolak.net

¿Quiénes pueden participar?

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

Fechas:

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

Instalación, material y profesorado:

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

Precio: Gratuito.

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Para cualquier información complementaria contactar con la **Federación Guipuzcoana de Badminton:**

Tlfn: 943452688

e-mail: badmintona@kirolak.net

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



Nork har dezake parte?

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

- Benjamin eta alebinak: Baseball5 eta Mini Beisbola/Sofbola
- Infantil eta kadeteak: Baseball5, Mini Beisbola/Sofbola, Beisbola eta sofbola.

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

Egunak:

Benjamin eta alebein kategorian ikastaroak 2 saiotan egingo dira, eta 3 saioetan infantil eta kadeteetan.

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

Ikastaroak urritik maiatzera bitartean burutuko dira.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

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

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

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

Irakasleak:

Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioa izango da ikastaroa emateko arduraduna, eta jarduera hori egiteko beharrezkoak diren

¿Quiénes pueden participar?

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

- Benjamín y alevín: Baseball5 y Mini Béisbol/Sófbol
- Infantil y cadete: Baseball5, Mini Béisbol/Sófbol, Sófbol y Béisbol.

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

Fechas:

Los cursos se realizarán durante 2 sesiones en las categorías benjamín y alevín y 3 sesiones en infantil y cadete.

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

Los cursos se realizarán entre octubre y mayo.

Instalación y material necesarios:

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

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

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

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Béisbol y Sófbol será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando a los centros el personal



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 irakaskuntza jardueren atalean sartuko da.

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Argibide gehiago behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Beisbol eta Sofbol Federazioarekin:**

Tlfn: 943472199/e-posta: beisbola@kirolak.net

EGITARAUA

1 SAIOA: BASEBALL5

Ikasleek kirolaren arauak eta oinarritzko taktika errezenak ezagutzea da lehenengo saioaren helburua; beisbol eta sofbol jokoen ikuspegi ludiko eta dibertigarria ezagutuko dute; ikuspegi teknikoari, berriz, ez zaio garrantzi berezirik emango. Jarduera erabat praktikoa izango da: hasierako 15 bat minututan arbelean oinarritzko arauak azaldu, eta segidan kantzara joango dira Baseball5 partidu bat jokatzera, zeinetan jokoa aurrera eramateko pilota bat besterik ez den behar.

2. SAIOA: MINI BEISBOLA/SOFBOLA

Jokoaren arauak ezagutu ondoren, kantzara bertan eta 5 minututan, beisblean eta sofbolearen aritzeko behar diren tresnak erabiltzen ikasiko dute ikasleek: batea erasoan eta eskularrua defentsan. Azalpenak egin eta gero Mini Beisbol/Sofboleko partidu bat jokatu dute.

3. SAIOA: SOFBOLA ETA BEISBOLA

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

técnico necesario para la realización de la actividad.

Precio: Gratuito.

Procedimiento de Inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Para cualquier información complementaria contactar con la **Federación Guipuzcoana de Béisbol y Sófbol:**

Tlfn: 943472199 / e-mail: beisbola@kirolak.net

PROGRAMA

1º SESIÓN: BASEBALL5

El objetivo es que el alumnado conozca las reglas del deporte y la táctica en sus extremos más básicos y sencillos, sin dar especial importancia a las cuestiones técnicas del juego y buscando el aspecto más lúdico y divertido. La actividad es eminentemente práctica; se utilizan 15 minutos para explicar las reglas básicas para, posteriormente, acudir a la cancha para jugar un partido de Baseball5, donde sólo una pelota es necesaria para jugar.

2º SESIÓN: MINI BÉISBOL/SÓFBOL

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

3º SESIÓN: SÓFBOL Y BÉISBOL

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

BELAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA VELA



Nork har dezake parte?

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

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

Ikastaroetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa da igerian jakitea.

Egunak:

Ikastaroa 8 orduz osatuta dago, 3 egunetan banatuta. Hauek astean zehar egingo dira, adostutako ordutegian, eskola orduetan edo eskola orduetatik kanpo.

Ikastaroa udazkenean (iraila-urria) zein udaberrian (apiriletik ekainera bitartean) egingo ahal izango dira.

Ikastetxeak ikastaroa beste egun edo ordutegian egin nahi izango balu, kasua aztertuko da programan dagokion egokitzapena egiteko.

Lekuak:

- Hondarribiko Klub Nautikoa
Tlfn: 943642788 / oficina@cnh-hib.org
- Donostiako Klub Nautikoa
Tlfn: 943423575 / vela@rcnss.com

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Bela Federazioak jarriko ditu. Bela Arineko txalupak erabiliko dira, optimist eta rakero (talde-txalupa) motakoak.

Prezioa:

¿Quiénes pueden participar?

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

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

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

Fechas:

El curso consta de 8 horas de clase, repartidas en 3 días, las cuales se impartirán durante la semana en horario acordado bien escolar/extraescolar.

Las fechas son bien en temporada de Otoño (Septiembre/Octubre) como en la primavera (de Abril a Junio).

En caso en que el centro escolar prefiera realizar la actividad en otras fechas u horario, se trataría individualmente cada caso, a fin de realizar una adaptación del programa.

Lugares:

- Club Náutico de Hondarribia
Tlfn: 943642788 / oficina@cnh-hib.org
- Real Club Náutico de San Sebastián
Tlfn: 943423575 / vela@rcnss.com

Material y profesorado:

El material y el profesorado necesario serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Vela. Se emplearán embarcaciones de vela Ligera tipo optimist y raquero (barco colectivo).

Precio:



Gehienez, 15€ ikasleko.

Adierazitako zenbatekoa dagokion klubak adierazitako kontu korrontean sartuko da.

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Argibide gehiago behar izanez gero, jarri harremanetan:

Gipuzkoako Belako Federazioa

Tlfn: 943453767

e-posta: fedgvela@gmail.com

EGITARAUA:

Helburu nagusietako bat norberak belaontzia nabegatzea eta gidatzea da, hots, benetako "kapitaina" sentitzea.

1go eguna: Klase teorikoa bideoak eta korapiloen praktikaz osatua. Itsas hiztegia.

2. eguna: Teoriaren errepasoa, jantzien eta salbamendu-jakaren egokitasuna, txaluparen eta belaren muntaia eta lehenengo egunean ikasitakoarekin nabigatzea.

3. eguna: Errepasoa, seguratasun neurriak eta nabigatzea.

Belako hitzategia eta kontzeptuak:

a) Untziaren atalak

Kaskoa, Masta, Ezpeleta, Abenkak, Stay, Gurutzetak, Abentxikoak, Bela nagusia, Fokea, Jenoba, Driza, Pataska, Eskota (Nagusia/Foke/Jenoba), Soka, Aurtza, Lema, Ferratzeak, Lema kaina, Pala, Stich, Heltzeko soka, Estrabeak, Puinoak (Driza/Eskota/Amula), Pujamen, Bergadura, Baluma, Branka, Txopa, Alboak, Ababor, Itribor, Tanbutxu, Auraza Kutxa.

b) Maniobrak

Aurtzatu, Haizeberatu, Biratu, Traslutxatu,

Máximo 15€ escolar.

El importe se abonará en la cuenta indicada por el club correspondiente.

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Para cualquier información complementaria contactar con:

Federación Guipuzcoana de Vela

Tlfn: 943453767

e-mail: fedgvela@gmail.com

PROGRAMA:

Uno de los principales objetivos es vivir la experiencia de navegar a vela y dirigir su propio barco, sentirse como una o un auténtico "Capitán del velero".

1º Día: Clase Teórica con videos y práctica de nudos. Vocabulario marino.

2º Día: Repaso teoría, adecuación de la vestimenta y chalecos salvavidas, montaje del barco y velas y navegación con lo aprendido el primer día.

3º Día: Repaso, nociones de seguridad y navegación.

Vocabulario y conceptos de vela:

a) Partes del barco

Casco, Mástil, Botavara, Obenques, Stay, Crucetas, Obenquillos, Vela mayor, Foque, Génova, Driza, Cornamusa, Escota (Mayor/Foque/Génova), Trapa, Orza, Timón, Herrajes, Caña, Pala, Stick, Cabo de amarre, Sables, Puños (Driza/Escolta/Amura), Pujamen, Gratil, Baluma, Proa, Popa, Bandas, Babor, Estribor, Tambucho, Caja de Orza.

b) Maniobras

Orzar, Arribar, Virar, Trasluchar, Aprozado,

Brankatua, Atratu.

Atracar.

c) Norabideak

Aurtzaka, Deskuartelatu, Trabeska,
Zabalean, Poporean, Brankatua.

c) Rumbos

Ceñida, Descuartelar, Través, Aleta o largo,
Popa, Aproado.

d) Korapiloak

Zortzia, Laua, Bailestrinke, “As de guía”.

d) Nudos

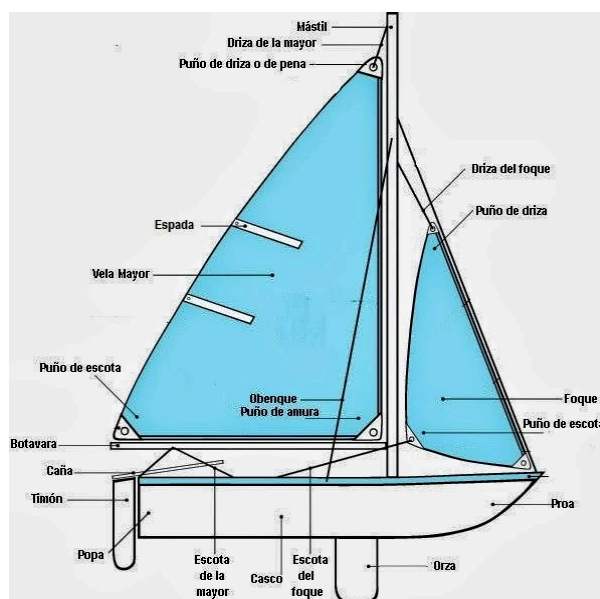
Ocho, Llano, Ballestrinke, As de guía

e) Bestelakoak

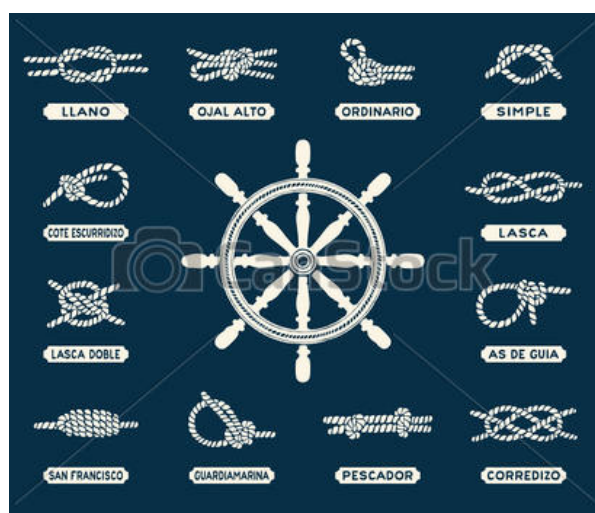
Haizale, haizabe, bira arteko distantziak,
belak altxatu, urpetu-arriatu, etab.

e) Extras

Barlovento, Sotavento, Bordos, Izar, Arriar,
etc.



1. irudia. Untziaren atalak / Figura 1. Partes del barco



1. Irudia. Korapiloak / Figura 2. Nudos

BELAR GAINEKO HOCKEYAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL HOCKEY HIERBA



Nork har dezake parte?

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

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

Egunak:

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

Instalazioa, irakaslea eta materiala:

Saioak Ikastetxeak erabiltzen dituen instalazioetan eramango dira aurrera.

Ikasleek kirol egiteko arroparekin azaldu beharko dute.

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

Prezioa: Dohanik.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

¿Quiénes pueden participar?

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

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

Fechas:

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

Instalación, profesorado y material:

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

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.

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

Precio: Gratuito.

Procedimiento de Inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Hockey las fechas y el horario del curso.



Eskaerak aurkezteko epea azaroaren 30ean bukatuko da.

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

EGITARAUA:

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

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

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

PROGRAMA:

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

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



Nork har dezake parte?

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

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.

Egunak:

Ikastaroa ordu eta erdiko saio batean burutuko da apirila eta ekaina bitartean.

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, irakaslea eta materiala:

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

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

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

¿Quiénes pueden participar?

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

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

Fechas:

El curso consistirá en 1 sesión de 1h y 30min, que se podrán realizar entre abril y junio.

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

Instalación, profesorado y material:

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

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

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

Prezioa: Dohainik.

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Bola eta Toka Federazioarekin** baieztatu behar dira:

Jokin Izagirre (661306899)

Xabier Lazkano (645734680)

e-posta: bolaetatoka@kirolak.net

EGITARAUA

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

Bola ikastaroa:

2. Bolatokia eta materialaren ezagutza (bola, birlak, ohola, txaparroa)

3. Bolaren oinarritzko arauak.

- Ohola jo beharra
- Tantoen kontaketa
- Txaparroa eta zeroa
- Hanka pasatzea
- Birla gunea ez zapaltzea

5. Gorputzaren jarrera eta keinu teknikoa: bola hartzea, heustea eta uztea-botatzea (egiera edo eskumuturraren jokua).

Toka ikastaroa:

6. Toka gunea eta materiala: toka kanpoa eta elementuak (txapa, fitxa, kaxa)

7. Oinarritzko arauen ezagutza:

- Hanka ezin pasa
- Tantoen kontaketa

8. Gorputzaren jarrera eta keinu teknikoak

- Fitxa hartzea eta botatzea
- Beso, hanka eta gorputz jarrerak landu

Precio: Gratuito.

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Bolos y Toca** las fechas y horario del curso:

Jokin Izagirre (661306899)

Xabier Lazkano (645734680)

e-mail: bolaetatoka@kirolak.net

PROGRAMA

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

Curso de bola:

2. Conocimiento del Bolatoki y el material (bola, bolo, tabla, chaparro)

3. Reglamento básico de la Bola.

- Necesidad de golpear la tabla
- Cuenta de los tantos
- Chaparro y cero
- Pasar la pierna
- No pisar la zona de la bola

5. Posición del cuerpo y gesto técnico: coger y dejar la bola, dejar-lanzar la bola (juego de la muñeca o del acierto).

Curso de toca:

6. Material y espacio de la toca: fuera de campo y elementos (chapa, ficha, caja)

7. Conocimiento del reglamento básico

- No se puede pasar la pierna
- Cuenta de los tantos

8. Situación del cuerpo y gesto técnico

- Coger y lanzar la ficha
- Trabajar la situación del cuerpo, pierna y brazo

BOLEIBOLEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL VOLEIBOL



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik DBH 2. mailara arteko ikasleek. Ikastetxeak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 10 ikasle eta gehienez 20 badira.

Egunak:

Ikastaroak ordu eta erdiko iraupena duten jarraiko 4 egunetan egingo dira, urritik maiatzera bitartean egin ahalko direnak.

Jarduera motak eta iraupena:

- A aukera: hartubol edo “Cachibol” (benjaminak eta alebinak).
- B aukera: boleibola (alebinetatik aurrera).

Instalazioa, irakaslegoa eta materiala:

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

Ikasleek kirola egiteko arropa ekarri beharko dute. Baloiak eta jarduera aurrera eramateko irakaslea Gipuzkoako Boleibol Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

- Donostia edo Donostialdean egiten bada: 4€ ikasleko.
- Beste eskualde batean egiten bada: 5€ ikasleko.

Adierazitako zenbatekoa Kutxako kontu korrante honetan ordainduko da:
2095 5092 10 1060631867.

Izen-ematea:

Ikastetxeak eskola kiroleko aplikazioan egingo du izen ematea “irakaskuntza hastapena” jardueren atalean. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

¿Quiénes pueden participar?

Escolares entre 3º de Educación Primaria y de 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 y un máximo de 20 escolares.

Fechas:

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

Tipo de actividades y duración:

- Opción A: hartubol o “Cachibol” (benjamines y alevines)
- Opción B: voleibol (a partir de alevín)

Instalación, profesorado y material:

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

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva. Los balones y el personal técnico necesarios para la enseñanza de la actividad los aportará la Federación Guipuzcoana de Voleibol.

Precio:

- Si se realiza en Donostia o Donostialdea: 4€ por escolar.
- Si se realiza en otra comarca: 5€ por escolar.

El importe se abonará en la cuenta corriente número de Kutxa:
2095 5092 10 1060631867.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción en la aplicación de deporte escolar, en el apartado de “enseñanza iniciación”.

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.



Aurreikusitako ikastaroaren ordutegiak **Gipuzkoako Boleibol Federazioarekin** baieztatuko dira, Kontaktua: 670364298 / boleibola@kirolak.net

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Voleibol** las fechas y el horario del curso. Contacto: 670364298 / boleibola@kirolak.net

Informazio gehigarria:

Hartubol jokamoldea (Cachibol)

Jokoaren araudia oso oinarritzkoa da eta Boleibolaren antzekoa da. Gaitasun, adin eta sexu ezberdinetako haurren partaidetza sustatzeko oso aproposa da.

Jokoak aukera ematen du talde kopurua, zelaiaaren neurriak eta araudia moldatzeko, beraz ekintza edozein gunetan burutzeko aukera ematen du.

Información adicional:

Hartubol (Cachibol)

La normativa del juego es muy básica y similar a la del voleibol. Es ideal fomentar la participación de niños y niñas de diferentes capacidades, edades y sexos.

El juego permite adaptar el número de equipos, las dimensiones del campo y el reglamento, por lo que permite llevar a cabo la acción en cualquier zona.

BOXEOAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL BOXEO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten DBHko maila bitarteko ikasleei bideratuta dago ikastaroa ikaslee. Ikastetxeak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 20 ikasle eta gehienez 25 badira.

Iraupena:

Ikastaroa ordu eta erdiko saio batez osatu egongo da.

Egunak:

Ikastaroak urtarrila eta maiatza bitartean burutuko dira.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastaroa ikastetxean bertan egingo da.

Ikasleek kirol arropa eramatea gomendatzen da.

Sarabox elkarteak jarriko du jarduera egiteko beharrezkoa den materiala.

Irakasleak:

Saioak dagokion modalitateko entrenatzaile lizentzia federatua duten teknikoek gidatuko dituzte.

Prezioa: 10€ ikasleko.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen-ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Aldez aurretik ikastaroaren egunak eta ordutegia baieztatu behar dira Sarabox Elkartearekin: ixita6@hotmail.com / 676866922.

Argibide gehiago behar izanez gero jarri harremanetan Sarabox elkartearekin.

¿Quiénes pueden participar?

Escolares de la ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 20 y un máximo de 25 escolares.

Duración:

El curso será de una sesión de hora y media.

Fechas:

Los cursos se realizarán entre enero y mayo.

Instalación y material necesarios:

Las sesiones se realizarán en las instalaciones del centro escolar.

Se recomienda que el alumnado lleve ropa deportiva.

Todo el material necesario para la realización de la actividad será aportado por el Club Sarabox.

Profesorado:

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

Precio: 10€ por escolar.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente deberá confirmarse con el Club Sarabox la disponibilidad de las fechas previstas: ixita6@hotmail.com / 676866922.

Para cualquier información complementaria contactar con el Club Sarabox.

HELBURUAK ETA EDUKIAK

Helburu orokorrak:

- Boxeo ezagutzea (teknikak, golpe motak, topikoak deseraiki, etab.)

Funtsezko edukiak:

- Desplazamendu motak.
- Defentsa-mugimenduak (eskiba motak, hanka eta besoen mugimenduak).
- Kolpe motak.
- Koordinazioa, lateralitatea, abiadura, indarra, talde-lana.

Metodologia:

Saioek 3 atal nagusi izango dituzte:

1. Beroketa (artikulazio-mugimendua).
2. Boxeo eskola (ispilu aurrean kolpeak lantzen dira).
3. Kontakturik gabeko talde-lana: bikoteka, pertsona bat eskuzorroarekin eta beste pertsona bat eskularruekin.

Saioetan kontakturik gabe lan egingo da uneoro.

OBJETIVOS Y CONTENIDO

Objetivos generales:

- Conocer el boxeo (técnicas, tipos de golpes, deconstrucción de tópicos, etc.)

Contenidos principales:

- Tipos de desplazamientos
- Movimientos defensivos (tipos de esquivas, movimientos de piernas y brazos).
- Tipos de golpeo
- Coordinación, lateralidad, velocidad, fuerza, trabajo en equipo.

Metodología:

Las sesiones constarán de 3 partes principales:

1. Calentamiento (movimiento articular).
2. Escuela de boxeo (delante del espejo se trabajan golpes al aire).
3. Trabajo en equipo sin contacto: por parejas una persona con manoplas y otra persona con guantes.

En las sesiones se trabajará sin contacto en todo momento.

ERRUGBIAN HASTEKO IKASTAROAK ("ZAPI ERRUGBIA") CURSOS DE INICIACIÓN AL RUGBY ("RUGBY AL PAÑUELITO")



Nork har dezake parte?

Ikastaroak izen- ematea ikastetxearen bidez egiten duten Lehen Hezkuntzako 3. maila eta DBH 2. maila bitarteko ikasleentzako dira. Ikastetxeek maila honetako nahi beste talderen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 24 lagunez osatuak badira.

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

Egunak:

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

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

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

Instalazioa, irakaslegoa eta materiala:

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

Ikasleak kirol arroparekin joango dira.

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

Prezioa: Dohainik.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares que realicen la inscripción a través de su centro escolar que este cursando entre 3º de Educación Primaria y 2º de E.S.O. El centro podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 y un máximo de 24 escolares.

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

Fechas:

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

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

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

Instalación, profesorado y material:

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

El alumnado llevará con ropa deportiva.

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

Precio: Gratuito.



Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira
Gipuzkoako Errugbi Federazioarekin:
Tlfn: 943455856
E-posta: rugby@kirolak.net

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Rugby:**
Tlfn: 943455856
E-mail: rugby@kirolak.net

ESGRIMAN HASTEKO IKASTAROA CURSOS DE INICIACIÓN A LA ESGRIMA



Nork har dezake parte?

Ikastaroak Lehen Hezkuntzako 4. mailatik gorako eta izena ikastetxearen bidez eman beharko duten ikasleentzat dira. Ikastetxeek nahi beste talde inskribatu dezakete. Orokorrean, taldeak gutxienez 10 ikasleek osatu beharko dute.

Datak:

Ikastaroak urria-ekaina bitartean egingo dira.

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

Jarduera motak eta iraupena:

- A aukera (hastapena): ordutebeteko saio 1.
- B aukera: ordubeteko 10 saio edo ordu eta erdiko 7 saio.

Edozein kasutan, ikastaroa taldearen beharretara egokituko da.

Instalazioa:

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

B aukera: Jarduera Pio Baroja Udal kiroldegian egingo da (Pio Baroja pasealekua 17, 20008, Donostia).

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

Ikasleek kirol arropaz jantzita joango dira.

Materiala eta irakasleak:

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

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 4º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados. Con carácter general, los grupos serán de un mínimo de 10 escolares.

Fechas:

Los cursos se podrán realizar entre octubre y junio.

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

Tipo de actividades y duración:

- Opción A (iniciación): 1 sesión de 1 hora
- Opción B: 10 sesiones de una hora o 7 sesiones de 1h30min.

En cualquier caso, el curso se adaptará a las necesidades del grupo.

Instalación:

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

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

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

Los y las escolares llevarán ropa deportiva.

Material y profesorado:

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

Prezioa:

- A aukera: 5 € ikasleko.
- B aukera: 35 € ikasleko.

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

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Aldez aurretik Fortuna K.E-rekin aurrekusiak ikastaroaren egunak libre daudela baieztatuko da.

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

Tlfn: 943214900 (Elena Asensio) / 615759172 (Igor Otaegi; Esgrimako Maisua)
e-posta: info@cdfortunake.com

EGITARAUA

A aukera:

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

B aukera:

- 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

Precio:

- Opción A: 5 € por escolar.
- Opción B: 35 € por escolar.

El importe correspondiente 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 enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar.

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

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

Tlfn: 943214900 (Elena Asensio) / 615759172 (Igor Otaegi; Maestro de Esgrima)
e-mail: info@cdfortunake.com

PROGRAMA

Opción A:

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

Opción B:

- Teoría del material 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

GIMNASTIKAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA GIMNASIA



Nork har dezake parte?

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

Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, betiere taldeak gutxienez 15 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 psikikoa duten ikasleek ere parte hartu ahal izango dute talde txikitik egokitutako programetan. Kasu horietan ez da parte hartzaileen gutxienezko kopurua kontuan hartuko.

Ikastaro motak eta adinak:

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

Egunak eta ikastaroaren iraupena:

Ikastaroa ordubeteko 2 saiotan emango da urria-maiatza bitartean.

Izen-ematea urriaren 31 baino lehen egin behar da.

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

Instalazioak, irakasleak eta materiala:

Ikastetxeak jarriko du instalazioa,

¿Quiénes pueden participar?

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

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

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

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

Tipos de cursos y grupos de edad:

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

Fechas y duración del curso:

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

La inscripción se realizará antes del 31 de octubre.

En el caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad de otra manera, se tratará individualmente cada caso.

Instalaciones, profesorado y material:

El centro escolar aportará la instalación,

gimnasioa, kiroldegia edo gune estalia eta musika aparatua.

Behar den materiala eta irakasleak Gipuzkoako Gimnastika Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

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

- 15 ikasle arteko taldeetan: 50€ taldeko.
- 15-25 ikasleko taldeetan: 60€ taldeko.

Ordutegi jarraian izena ematen badute 2 edo talde gehiagok, talde bakoitzeko prezioa 50€-koa izango da, kontuan izan gabe partaide kopurua.

Gimnastika erritmikoa:

- 50€ taldeko (2 saio)
- 70€ taldeko (3 saio)

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

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Tlfn: 943467972

e-posta: gimnasia@kirolak.net

gimnasio, polideportivo o espacio cubierto y el aparato de música.

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

Precio:

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

- Grupos hasta 15 escolares: 50€ por grupo.
- Grupos de 15 a 25 escolares: 60€ por grupo.

En el caso de que se inscriban 2 o más grupos en horario continuo, la cuota será de 50€ por grupo, independiente del número de participantes.

Gimnasia rítmica:

- 50€ por grupo (2 sesiones)
- 70€ por grupo (3 sesiones)

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

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Tlfn: 943467972

e-mail: gimnasia@kirolak.net

GOLFEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL GOLF



Nork har dezake parte?

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

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

Egunak eta ikastaro motak:

- A aukera (hastapena): ordu eta erdiko saio 1 (goizez).

- Opción B: 6 saiotan emango da, 2 aste bitartean (astean 3 egun), eskolaz kanpoko orduetan.

Ikastaroak urria eta maiatza bitartean egingo dira.

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

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

Instalazioak:

- "Goiburu Golf" zentroa (Andoain)
Tlfn: 943300845.
- "IreLore" Golf Eskola (Oñati)
Tlfn: 943718813.
- "Urniet Pitch & Putt" (Urniet)
Tlfn: 620876534

Materiala eta irakasleak:

Ikastaroa egingo den zentroak jarriko ditu.

¿Quiénes pueden participar?

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

En caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a 6, aunque la aceptación definitiva quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Fechas y tipos de curso:

- Opición A (iniciación): 1 sesión de 1h30min (por la mañana).

- Opción B: 6 sesiones, que se desarrollará a lo largo de 2 semanas (3 días por semana) en horario extra-escolar.

Los cursos se realizarán entre octubre y mayo.

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

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

Instalaciones:

- Centro "Goiburu Golf" (Andoain)
Tlfn: 943300845.
- Escuela de Golf "IreLore" (Oñati)
Tlfn: 943718813.
- "Urniet Pitch & Putt" (Urniet)
Tlfn: 620876534

Material y profesorado:

Serán aportados por el centro donde se desarrolle el curso.

Prezioa:

- A aukera: 5€ ikasleko.
- B aukera: 37€ ikasleko.

Ordainketa dagokion kontu korrantean egingo da:

- “Goiburu Golf” (Kutxa):
2101 0117 11 0010660975.
- “IreLore” Golf” (Kutxa):
2101 0057 58 0123782401
- “Urnieta Pitch & Putt”: arduradunarekin harremanetan jarri.

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

EGITARAUA:

A ikastaroan lehenengo bi eduki multzoak landuko dira soilik.

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

Precio:

- Opción A: 5€ por escolar.
- Opción B: 37€ por escolar.

Abono del importe en el correspondiente número de cuenta:

- A “Goiburu-Golf” (Kutxa):
2101 0117 11 0010660975.
- A “Golf IreLore” (Kutxa): 2101 0057 58 0123782401.
- A “Urnieta Pitch & Putt”: contactar con la persona responsable.

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

PROGRAMA:

En el curso A se abordarán únicamente los dos primeros contenidos.

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

HALTEROFILIAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA HALTEROFILIA



Nork har dezake parte?

Irun, Zarautz, Billabona eta Zizurkilgo ikastetxeen bidez izena ematen duten eta jarraian adierazten diren kategorietako ikasleei bideratutako ikastaroak dira:

- Alebinak (2. urtekoak): ariketa funtzionalak eta halterofiliako mugimenduak.
- Infantil eta kadeteak: ariketa funtzionalak, halterofiliako mugimenduak eta halterofilia.

Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez kategoria bakoitzetik 2 eta gehienez 8 lagunekoak badira.

Saioak:

Bigarren urteko alebin kategorian ikastaroak 2 saiotan egingo dira eta infantil eta kadete kategorietan, berriz, 4 saioetan.

Egunak:

Ikastaroak urria eta maiatza bitartean burutuko dira.

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

Instalazioa eta beharrezko materiala:

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

Ikasleek kirol arropa eramatea gomendatzen da.

Gipuzkoako Halterofilia Federazioak jarriko du jarduera egiteko beharrezkoa den materiala.

Irakasleak:

Saioak dagokion modalitateko entrenatzaile lizentzia federatua duten teknikoek gidatuko dituzte.

Prezioa: Dohainik.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares de los municipios de Irún, Zarautz, Villabona y Zizurkil que realicen la inscripción a través de su centro escolar y de las categorías que se indican a continuación:

- Alevín (de 2º año): ejercicios funcionales y movimientos de halterofilia.
- Infantil y cadete: ejercicios funcionales, movimientos de halterofilia y halterofilia.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 2 y un máximo de 8 escolares de cada categoría.

Sesiones:

En la categoría de segundo año de alevín los cursos se realizarán en 2 sesiones y en 4 sesiones en las categorías infantil y cadete.

Fechas:

Los cursos se realizarán entre octubre y mayo.

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

Instalación y material necesarios:

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

Se recomienda que el alumnado lleve ropa deportiva.

Todo el material necesario para la realización de la actividad será aportado por la Federación Guipuzcoana de Halterofilia.

Profesorado:

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

Precio: Gratuito.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación

irakaskuntza jardueren atalean sartuko da.
Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola
kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Aldez aurretik ikastaroaren egunak eta
ordutegia baieztatu behar dira Gipuzkoako
Halterofilia Federazioarekin:

federazioa@gipuzkoahalterofilia.com

Argibide gehiago behar izanez gero jarri
harremanetan Gipuzkoako Halterofilia
Federazioarekin.

HELBURUAK ETA EDUKIAK

Helburu orokorrak:

Ikaslearen adina eta heldutasunaren arabera
helburu ezberdinak jorratuko dira.

1. Gorputzaren postura hobetzea.
2. Era orekatu eta harmoniatu batean,
oinarrizko posturak mugimenduen eredu
egokitu (jauzi, korrika, biratu, altza, ibili, igo).
3. Mugimendu ereduak burutu, ariketa
bakoitzaren beharretara egokituz eta baita
etorkizunean ikasleak egingo duen kirolaren
beharretara, adibidez: halterofilia.
4. Egokitzapen fisikoen jarduerak burutzea
ezaugarri fisikoa oinarritzkoak garatzeko
(indarra, abiadura, potentzia, erresistentzia,
malgutasuna, koordinazioa, oreka,
zehaztasuna eta bizkortasuna).
5. Norberaren eta beste kideen mugimendu
gaitasun eta dohai fisikoen maila desberdinak
onartzea.
6. Bizitza osasungarri baterako posturako eta
elikagai osasungarrien ohiturak hartzea.
7. Lesioak sahiesteko, beroketa, dosifikazio
eta errehabilitazio jarduerak ikasi eta
praktikatu.
8. Jarduera fisikoa egungo eta etorkizuneako
osasuna mantendu eta hobetzeko tresna bezala
baloratzen ikasi.

Helburu zehatzak:

1. Gaitasun fisikoaren hobekuntzak
identifikatzea, lortutako maila onartuz.
2. Halterofiliako ariketa espezifikoak modu
egokian burutu, hau da, mugimenduen
sekuentzi osoan osoan zehar postura
higienikoa eta osasungarria mantenduz.

en la aplicación informática de inscripciones de
deporte escolar.

La inscripción es necesaria para poder estar
cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente deberá confirmarse con la
Federación Guipuzcoana de Halterofilia la
disponibilidad de las fechas previstas:

federazioa@gipuzkoahalterofilia.com

Para cualquier información complementaria
contactar con la Federación Guipuzcoana de
Halterofilia.

OBJETIVOS Y CONTENIDO

Objetivos generales:

Se cubrirán diferentes objetivos en función de
la edad y madurez del alumnado.

1. Mejora de la postura del cuerpo.
2. Adecuar la postura a las necesidades de los
patrones de movimiento básicos (saltar,
correr, girar, levantarse, caminar, trepar) de
una forma equilibrada y armoniosa.
3. Ejecutar los patrones de movimiento
adecuándolos a las necesidades de cada
ejercicio, y en un futuro a las necesidades de
los diferentes deportes que pueda practicar el
alumnado, como, por ejemplo: la halterofilia.
4. Ejecutar actividades de acondicionamiento
físico para desarrollar las cualidades físicas
básicas (fuerza, velocidad, potencia,
resistencia, flexibilidad, coordinación,
equilibrio, precisión y agilidad).
5. Aceptar los diferentes niveles de
habilidades motrices y cualidades físicas tanto
de uno/una mismo como la de los y las
compañeras.
6. Adquirir hábitos posturales y alimenticios
saludables para una vida sana.
7. Prevenir lesiones aprendiendo y
practicando actividades de calentamiento, de
dosificación y la recuperación.
8. Aprender a valorar la actividad física como
herramienta para el mantenimiento y mejora
de la salud en el presente y futuro.

Objetivos específicos:

1. Identificar las mejoras de las cualidades
físicas, aceptando el nivel adquirido.
2. Realizar los ejercicios específicos de
halterofilia de manera adecuada, manteniendo
una postura higiénica y saludable durante toda
la secuencia de movimiento.

3. Era aktibo batean halterofiliako ariketa espezifikotik parte hartu, lortutako teknika maila onartuz.

Funtsezko edukiak:

- Oinarrizko gaitasun fisikoak
- Jarduera fisikoko saio bateko atalak.
- Bizkarezurra: mugimenduaren ezaugarriak eta azterketa.
- Bakarkako kirolen ikuspegi teknikoak, taktikak eta arauak.

Ikaslearen herritar bizitzarako eta kirola praktikatzeko gaitasunak eta baloreak lortzen laguntzeko tresna gisa erabiliko dira edukiak.

Metodologia:

Klaseak dinamikoak izango dira, talde handiekin azalpenak orokorrak eta talde txikiekin lan zehatzagoarekin. Partaide bakoitzaren ezaugarriak kontutan hartuko dira. Aurkikuntza gidatua erabiliko da kirol praktiketarako mugimendu egokiak ezagutzera emateko, mugimendu zehatzen irakatsi-ikasteko zereginak emateko eta agindu zuzenak beharrezko diren zuzenketentzako.

3. Participar activamente y de forma consciente en los ejercicios específicos de la halterofilia, aceptando el nivel de técnica conseguido.

Contenidos principales:

- Cualidades físicas básicas.
- Partes de una sesión de actividad física.
- La columna vertebral: características y estudio del movimiento.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de los deportes individuales.

Estos contenidos serán una herramienta para que el alumnado adquiera habilidades, hábitos y valores útiles como practicante de actividad física y deporte y en su vida como ciudadano/a.

Metodología:

Las clases serán dinámicas con grandes grupos para explicaciones generales y grupos pequeños para el trabajo más específico. Se tendrán en cuenta las características individuales de cada participante. Se utilizará el descubrimiento guiado para dar a conocer los movimientos más adecuados para la práctica deportiva, la asignación de tareas para el enseñanza-aprendizaje del movimiento más específico y el mando directo a las correcciones que sean necesarias.

HERRI KIROLEK HASTEKO IKASTAROK CURSOS DE INICIACIÓN A HERRI KIROLAK

Nork har dezake parte?

Ikastaro hauek ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º de Educación Primaria hasta 4º curso de DBH



mailatik DBH 4. mailara bitarteko ikasleentzat dira. Plaza kopuru mugatua dago, beraz, izen-emateak iritsi ahala esleituiko dira plazak. Ikastetxeak aipatu mailetak nahi beste talde inskriba ditzake, betiere, saio bakoitzean gehienez 70 ikasle badaude.

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

Egunak:

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

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

Ikastaroa iraila-ekaina bitartean egingo da.

Instalazioa, irakaslegoa eta materiala:

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

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

Parte hartzea honako hau izango da:

1. Federazioko arduradunekin elkartzea ikastaroa prestatzeko (ikastaroa baino 2 aste inguru lehenago). Saioaren edukiak eta helburuak adierazten dituen argitalpen bat eman eta esplikatuko zaie.
2. Federazioko langileei laguntzea saioaren garapenean.

Prezioa: Dohainik.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-

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 70 escolares en total.

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

Fechas:

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

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

El curso se realizará entre septiembre y junio.

Instalación, profesorado y material:

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

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

Esta participación consistirá en:

1. Asistencia a una reunión preparatoria del curso con responsables de la Federación (alrededor de 2 semanas antes del curso). Se entregará y explicará una publicación con contenidos y objetivos de la sesión.
2. Colaboración con el personal federativo en el desarrollo de la sesión.

Precio: Gratuito.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a



ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da.

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Tlfn: 943472574 – 688640277

Orduetgia: 10:00-14:00

e-posta: eskola.herrikirolak@kirolak.net

EGITARAUA

(ikasleei adinetara egokituko da)

Ikastordu teorikoak:

- Kokapen historikoa
- Gaur egungo ikuspuntua

Ikastordu mistoa:

- Herri kiroleko materialaren ezagutza eta jatorria

Ikastordu praktikoak:

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

través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar.

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Tlfn: 943472574 - 688640277

Horario: 10:00-14:00

e-mail: eskola.herrikirolak@kirolak.net

PROGRAMA

(se adaptará a la edad del alumnad)

Clase Teórica:

- Localización histórica
- Punto de vista de hoy en día

Clase mixta:

- Conocimiento y procedencia del material de Herri Kirolak.

Clase práctica:

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

HIPIKA IKASTAROAK CURSOS DE HÍPICA



Nork har dezake parte?

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

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

Ikastaro motak:

- A programa: lehen hartu-emanak edo bataio hipikoa. Saio bat.
- B programa: 10 saio (hiruhilabetero egin daiteke).

Iraupena:

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

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

Instalazioak eta materiala:

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

Jarduerok burutzen dituzten klubek dagokion instalakuntzen homologazioaren ziurtagiria izango dute.

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

¿Quiénes pueden participar?

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

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

Tipos de cursos:

- Programa A: toma de contacto o bautismo hípico. Una sesión.
- Programa B: 10 sesiones (se puede realizar cada trimestre).

Fechas:

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

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

Instalación y material necesario:

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

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

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

Klub antolatzaileak:

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

Zaldibiako Lazkaomendi Zalditegia.
Tfnoa.: 943880576.

Itsasoko Ibur Hipika Kluba.
Tfnoa: 663 060011

Lasarteko Miracampas Zalditegia
Tfnoa: 943373777 / 670085574

** Urritasuna duten ikasleentzat ikastaroa eskaintzen ditu.*

Irakasleak:

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

Derrigorrezkoa izango da ikastaroak ematen dituen monitoreak gutxienez I. mailako teknikari titulua izatea.

Prezioa:

- A programa (saio 1): 14€ ikasleko.
- B programa (10 saio): 140€ ikasleko.

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

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Aldez aurretik ikastaroaren egunak eta ordutegia baieztatuko dira klubarekin.

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

Informazio gehiagorako jarri harremaneta
Gipuzkoako Hipika Federazioarekin:

Clubes organizadores:

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

Club Hípico Lazkaomendi de Zaldibia.
Tfno: 943880576.

Club Hípico Ibur de Itsaso.
Tfno: 663 060011

Club Hípico Miracampas de Lasarte
943373777 / 670085574

** Ofrece clases para escolares con discapacidad.*

Profesorado:

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

Será obligatorio que el monitor/a que imparta las clases tenga mínimamente el título de Técnico/a de Nivel 1.

Precio:

- Programa A (1 sesión): 14€ por escolar.
- Programa B (10 sesiones): 140€ por escolar.

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

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

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

Para información complementaria contactar con la **Federación Gipuzkoana de Hípica:**

Tlfn: 943-575518.
E-posta: hipika@kirolak.net

Zaldiketa egokitua urritasuna duten ikasleentzat:

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

EGITARRAUA (B programa)

1. saioa:

- Segurtasun eta Higiene arauak.
- Hipikako klase praktikoa.

2. saioa:

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

3. saioa:

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

4. saioa:

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

5. saioa:

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

6. saioa:

- Arrazak eta morfologia.
- Hipikako klase praktikoa.

7. saioa:

- Zaldiaren anatomia.
- Hipikako klase praktikoa.

8. saioa:

- Heziera klasikoa.
- Hipikako klase praktikoa.

9. saioa:

- Laneko barrak.
- Zaldiketako klase praktikoa.

Tlfn: 943-575518.
E-mail: hipika@kirolak.net

Equitación adaptada para escolares con discapacidad:

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

PROGRAMA (Programa B)

1ª Sesión:

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

2ª Sesión:

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

3ª Sesión:

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

4ª Sesión:

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

5ª Sesión:

- Sesión de vídeo (modalidades hípias)
- 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

10. saioa:

- Oztopo jauziekin lehenengo harremana.
- Hipikako klase praktikoa.

Saio teorikoen hurrenkera ikastaroen beharretara egokituko da.

EDUKIAK GALOPEKA

Hipikako hastapen jarduera jarraikortasun batekin egiten duten ikasleekin 1-7 galope bitarteko irakaskuntza edukiak landuko dira, ikaslearen mailaren arabera. Galope bakoitzean landuko diren edukiak honakoak dira:

Galope 1:

- Zaldiaren gorputzaren zati nagusiak
- Oinarritzko segurtasun arauak
- Garbitzeko oinarritzko ekipoaren erabiliera
- Zaldi bat prestatzea
- Muntatzea eta desmuntatzea
- Geruzak

Galope 2:

- Klubean egunerokoa
- Ukuiluko buruaren, laneko eta zaldian igotzeko zatiak
- Laguntza naturalak eta artifizialak
- Ekipoaren mantentze-lanak
- Klubetik kanpo muntatzeko urrezko arauak
- Estriboetako oreka
- Airean nahierara aldatzea

Galope 3:

- Ohea garbitzea
- Burdineriaren funtzioak
- Nahi den diagonalaren gaineko trosta
- Galopea egitea esku onean puntu zehatz batean
- Zaldiaren aireei buruzko ezagutza (abiadura eta mekanismoak)
- Bihurgune itxien trazadura

Galope 4:

- Laneko eta garraioko babesleak
- Elikadurari buruzko nozioak
- Eguneroko zainketei buruzko nozioak
- Oreka pausuan, trotean eta galopean
- Airearen eta abiaduraren kontrola, oztopo isolatuak lotzean
- Askotariko lurretan muntatzea

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.

CONTENIDOS POR GALOPES

Con el alumnado que realice la actividad de iniciación hípica con una continuidad se trabajarán contenidos de los Galopes entre 1-7, acorde con el nivel de cada escolar. Estos son los contenidos a trabajar en cada Galope:

Galope 1:

- Partes principales del cuerpo de un caballo
- Normas básicas de seguridad
- Uso del equipo básico de limpieza
- Preparar un caballo
- Montar y desmontar
- Las capas

Galope 2:

- El día a día en el club
- Las partes de la cabezada de cuadra, de trabajo y la montura
- Las ayudas naturales y artificiales
- Mantenimiento del equipo
- Reglas de oro para montar fuera del club
- Equilibrio en los estribos
- Cambiar de aire a voluntad

Galope 3:

- Limpieza de la cama
- Las funciones del herraje
- Trote sobre la diagonal deseada
- Galope a la buena mano en un punto preciso
- Nociones sobre los aires del caballo (velocidad y mecanismos)
- Trazado de curvas cerradas

Galope 4:

- Protectores de trabajo y transporte
- Nociones sobre alimentación
- Nociones sobre los cuidados diarios
- Asiento equilibrado al paso, trote y galope
- Control del aire y velocidad al enlazar los obstáculos aislados
- Montar en terreno variado



Galope 5:

- 0,90 m-ko jauzia, 2trancs bikoitzarekin.
- 2. mailako errieta egiteko aukera
- Zaldia maneiatzea eta zaintzea
- Lurralde- eta nazio-federazioen lehiaketen ezagutza-nozioak

Galope 6:

- Ibilbideko jauzia 1,00 m-ra egiteko aukera, tranc 1 bikoitzarekin
- Doma repris aukera, 0 maila
- Zaldia maneiatzea eta zaintzea
- Hipologia-ezagutzak
- Salto egiteko edo domako araudia.

Galope 7:

- 1.10m-ra jauzi egiteko aukera, tranc 1 bikoitzarekin eta irteeran baldintzatuta. Doma repris aukera, 0 maila
- Zaldia maneiatzea eta zaintzea
- Hipologia-ezagutza
- Salto egiteko edo domako araudia.

Galope 5:

- Opción salto recorrido a 0.90 m. con doble a 2trancs
- Opción doma repris de nivel 2
- Manejo y cuidado del caballo
- Nociones de conocimiento de competiciones de federaciones territorial y nacional

Galope 6:

- Opción salto recorrido a 1,00 m. con doble a 1tranc
- Opción doma repris nivel 0
- Manejo y cuidados del caballo
- Vonocimientos de hipología
- Reglamentos salto o doma

Galope 7:

- Opción salto recorrido a 1.10 m. con doble a 1tranc y condicionado en salida
- Opción doma repris nivel 0
- Manejo y cuidados del caballo
- Conocimientos de hipología
- Reglamentos salto o doma

IGERIKETA KANPAINA CAMPAÑA DE NATACIÓN



Nork har dezake parte?

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

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

Saioak euskaraz izango dira.

Egunak:

Oro har, ikastaroa 20 saioz osatzen da, 20 egun jarraian egingo dena. Gutxienez, 10 saio egin beharko dira.

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

Instalazioa:

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

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

¿Quiénes pueden participar?

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

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

Las sesiones se impartirán en euskera.

Fechas:

Los cursos constarán, con carácter general, de 20 sesiones que se desarrollarán a lo largo de 20 días seguidos. Como mínimo, habrá que desarrollar 10 sesiones.

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

Instalación:

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

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

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:

1. Diru laguntzak udal entitateen bitartez:

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

2. Diru laguntzak zuzenean ikastetxearen

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

Egiten den jarduerak garraiobideren bat (publikoa edo pribatua) erabiltzea eskatzen badu, jarduera finantzatzen eta garatzen duten toki erakundeek 30,00 euroko gehieneko laguntza jaso ahal izango dute ikastaro batean parte hartzen duen ikasle bakoitzeko, betiere 15 saio edo gehiago egiten badira. Hala ere, ikastaroa 14 saio edo gutxiagokoa bada, ikasle bakoitzeko gehieneko laguntza 27 eurokoa izango da.

Egiten den jarduerak garraiobiderik (publikoa edo pribatua) erabiltzea eskatzen ez badu, toki erakundeek 18,00 euroko gehieneko laguntza jasoko dute ikasturte batean parte hartzen duen ikasle bakoitzeko, betiere 15 saio edo gehiago egiten badira. Eta 14 saio edo gutxiago egiten badira, laguntza 16,00 eurokoa izango da gehienez.

Gainera, «eskola txikiak» deiturikoen barruan dauden ikastetxeei (edo 100 ikasle baino gutxiagoko ikastetxeei) faktore zuzentzaile bat aplikatuko zaie, hau da, aurreko apartatuan lortutako zenbatekoa 2 zenbakiaz biderkatuko da taldea 17 ikasle edo gutxiagokoa den kasuetan, eta 1,5 zenbakiaz biderkatuko da taldea 18 eta 35 ikasle artekoa gehienez den kasuetan.

*Oharra: **Donostiako ikastetxeen** kasuan, Lehen Hezkuntzako **1. eta 2. mailetarako**

(ayuntamientos, patronatos municipales de deportes, etc.).

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

1. Subvenciones a través de entidades

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

2. Subvención a través de centros

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

En el caso de que la actividad que se realice exija la utilización de algún medio de transporte (público o privado), las entidades locales que financien y desarrollen la actividad podrán percibir una ayuda máxima de 30,00 euros por cada escolar que participe en un curso, siempre y cuando se realicen 15 sesiones o más. Sin embargo, en el caso de que el curso sea de 14 sesiones o menos, la ayuda máxima por cada escolar será de 27 euros.

En el caso de que la actividad que se realice no exija la utilización de ningún medio de transporte (público o privado) las entidades locales percibirán una ayuda máxima de 18,00 euros por cada escolar que participe en un curso siempre y cuando se realicen 15 sesiones o más. Y en el caso de que se realicen 14 sesiones o menos, la ayuda máxima será de 16,00 euros.

Además, si participan centros escolares que estén dentro de las denominadas «eskola txikiak» (o centros escolares con menos de 100 alumnos/as) se les aplicará un factor corrector, es decir, se multiplicará el importe obtenido en el apartado anterior x 2 en los casos en los que el grupo sea igual o menor a 17 escolares, y se multiplicará por 1,5 en los casos en los que el grupo sea de entre 18 a 35 escolares máximo.

*Nota: En el caso de los centros escolares de **San Sebastian las subvenciones para los**

diru laguntzak udal erakundearen bitartez tramitatuko dira.

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

Urritasuna duten ikasleak

Urritasuna duen ikasleren batek laguntza emateko begiralearen bat beharko balu ikastaroan parte hartzeo, Foru Aldundiak eskaintzen dituen dirulaguntza lerroen artean dagokion eskaera tramitatu dezake udal erakundeak edo eta ikastetxeak.

Diru laguntzaren ordainketa:

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

A) Ikastetxeen kasuan: Eskaerak egingo dira laguntzen oinarrietan agertzen diren epeetan eta beste baldintzetan.

Eskaerarekin batera agiri hauek aurkeztu beharko dira:

- Jardueren memoria eta balantze ekonomikoa (memoria ekonomikoa)
- Gastu eta diru-sarreraren zerrenda xehatua.
- Instalazioetako zuzendaritza teknikoaren edo irakaslearen ziurtagiria, jarduera burutu dela egiaztatzen duena.

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

Eskaerarekin batera agiri hauek aurkeztu beharko dira:

- Jardueren memoria eta balantze ekonomikoa (memoria ekonomikoa).
- Gastu eta diru-sarreraren zerrenda xehatua.

curso 1º y 2º de Educación Primaria se tramitarán a **través de la entidad municipal**.

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

Alumnado con discapacidad:

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

Abono de la subvención:

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

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

Se adjuntará la siguiente documentación:

- Memoria de las actividades y balance económico (memoria económica).
- Listado de gastos e ingresos detallado.
- Certificado de la dirección técnica de la instalación o profesorado que acredite la realización de la actividad.

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

Se adjuntará la siguiente documentación:

- Memoria de las actividades y balance económico (memoria económica).
- Listado de gastos e ingresos detallado.

IGERIKETA ARTISTIKOAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA NATACIÓN ARTÍSTICA



Nork har dezake parte?

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

Ikastaroetan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten jakitea.

Egunak eta ikastaroaren iraupena:

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

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

Instalazioa:

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

Materialak eta irakasleak:

Materiala eta irakasleak Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: 8€ ikasleko.

Izenematea:

Ikastetxeak eskola kiroleko aplikazio bidez egingo dituzte izen-emateak hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Aldez aurretik ikastaroaren egunak eta orditegia baieztatu behar dira **Gipuzkoako**

¿Quiénes pueden participar?

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

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

Fechas y duración del curso:

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

Los cursos serán de 4 horas divididos en 4 clases de 1 hora o 2 clases de 2 horas.

Instalación:

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

Material y profesorado:

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

Precio: 8€ por escolar.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción en la aplicación de deporte escolar, en el itinerario de enseñanza-iniciación. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente se confirmarán las fechas y horario del curso con la **Federación**

Igeriketako Federazioarekin:

Tlfn: 943 469536 / e-posta: info@gif.eus

EGITARAUA

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

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

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

4.- Egg-beatter erakustea.

5.- Oinarrizko posizioak: luzatuta aurrez eta bizkarrez, upelarena, bilduta, belarena, flamenkoarena, karparena eta zutikakoa.

6.- Igeriketa artistikoko oinarrizko mugimenduak 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. Oinarrizko 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.

Guipuzcoana de Natación:

Tlfn: 943 469536 / e-mail: info@gif.eus

PROGRAMA

1.-Presentación de la actividad: descripción de la natación artística, desmitificación, es decir, explicar al alumnado todos los elementos que hay detrás de lo que puedan conocer.

2.-Enseñanza de las remadas más básicas de la natación artística: 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 artística: espalda, braza y crol de artística, piernas de espalda, piernas de crol laterales, kick-pull.

4.-Enseñanza del egg-beatter.

5.-Posiciones básicas: estirada de frente y de espaldas, tonel, encogida, vela, flamenco, carpa y vertical.

6.- Enseñanza de los movimientos 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 adquiridos.

WATERPOLOAN HASTEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL WATERPOLO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik Batxiler arteko ikasleentzat dira. Ikastetxeek maila horietako nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 25 lagunez osatuak badira.

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

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

Egunak eta iraupena:

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

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

Instalazioa:

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

Materialak eta irakasleak:

Materiala eta irakasleak Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

4 orduko ikastaroa: 8€ ikasleko.

6 orduko ikastaroa: 11€ ikasleko.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares entre 5º de Educación Primaria y Bachillerato que realicen la inscripción a través de sus centros escolares. El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 y un máximo de 25 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 poder participar en las actividades es condición imprescindible saber nadar y tener un buen dominio del medio acuático.

Fechas y duración:

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

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

Instalación:

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

Material y profesorado:

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

Precio:

Por curso de 4 horas: 8€ por escolar.

Por curso de 6 horas: 11€ por escolar.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a

ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira
Gipuzkoako Igeriketa Federazioarekin:
Tlfn: 943469536 / E-posta: info@gif.eus

EGITARAUA

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

través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Natación:**
Tlfn: 943469536 / E-mail: info@gif.eus

PROGRAMA

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

IZOTZ GAINEKO IRRISTAKETAN HASTEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL PATINAJE SOBRE HIELO

Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 3. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 3º de



har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanaz gero.

Taldeen lagun kopurua 20koa izango da gutxienez.

Egunak:

Irailaren 15etik maiatzaren 31ra arte, astelehenetik ostiralera.

Ordutegia:

Saioek ordu eta erdiko iraupena izango dute:

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

Ekintza motak:

4 saio mota eskaintzen dira:

A aukera: Saio librea

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

B aukera: Izotzarekin kontaktua + Joko gidatuak + Saio librea

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

C aukera: Izotzarekin kontaktua + Klase tekniko + Saio librea

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

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

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

Unitate didaktikoa:

Talde berdina saio ezberdinetara etortzeko aukera garatu dugu. Honela maila eta adinaren araberrako unitate didaktikoak prestatu ditugu helburu eta eduki ezberdinekin. Unitate didaktikoen saioak, saio bakarrek aukeraren

Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Los grupos deberán estar formados por un mínimo de 20.

Fechas:

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

Horario:

Las sesiones tendrán una duración de 1h30min

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

Clases de actividades:

Se ofertan 4 clases de sesiones:

Modelo A: Sesión libre

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

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

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

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

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

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

En ésta opción se unen todas las opciones anteriores: primer contacto con el hielo (20 min), una clase técnica (20 min), juegos dirigidos (30 min) y patinaje libre (20 min).

Unidad didáctica:

Hemos realizado la opción que un mismo grupo pueda realizar diferentes sesiones. Así mismo hemos preparado unidades didácticas dependiendo de la edad y nivel de patinaje del grupo, con objetivos y contenidos diversos. Las

“D” egituran planteaturik daude. Unitate didaktikoen barne 2-5 saio edo gehiagoko unitate didaktikoak aurkitu ditzakegu.

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

Instalazioa eta beharrezko materiala

Ekintzak Txuri-Urdineko instalazioetan egingo dira (Donostia).

Patinak eta jolaseko materiala instalazioko arduradunek jarriko dituzte.

Ikasleek ondorengoa eramatea gomendatzen da:

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

Irakasleak:

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

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

Prezioa:

4,50€ partaide eta saio bakoitzeko (saio bat baino gehiago egitekotan kontsultatu deskontuak. Beherapen hauek unean uneko baldintzen arabera aplikatu ahal izango dira) Onartutako tokiren kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da.

Erabilgarri dagoen kreditua agortutakoan, instalazioa kudeatzen duen enpresak indarrean dagokion araudian ezarritako prezio publikoa ezarri ahalko du.

sesiones de las Unidades didácticas están planteadas con el modelo “D”, en las que podemos encontrar unidades didácticas de entre 2-5 o más sesiones.

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

Instalación y material necesarios:

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

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

Se recomienda que los y las escolares lleven:

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

Profesorado:

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

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

Precio:

4,50€ por escolar y sesión (en el caso de realizar más de una sesión, consultar los descuentos. Dichos descuentos se podrán aplicar en función de las condiciones del momento). El número de plazas admitidas es limitado hasta agotar el crédito disponible.

Una vez agotado el crédito disponible la empresa gestora de la instalación podrá establecer el precio público que corresponda en base a la normativa vigente.

IZOTZ GAINEKO HOCKEY-AN HASTEKO IKASTAROOA CURSO DE INICIACIÓN AL HOCKEY SOBRE HIELO



Izena ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Tlfn: 943464404

E-posta: txuriurdin@bpxport.es

HELBURU ETA EDUKIAK

Helburuak orokorrak

- Pertsonaren garapen osoa lortzea kirol-jolasaren bidez.
- Kiroleko ohitura egokiak eskuratzea.
- Gizarte eta harremanetako gaitasunak lantzea.
- Materialak eta instalazioak zaintzen ikastea.
- Kirolaren eta kirol eragileen aurrean jarrera positiboa izaten ikastea.
- Segurtasuneko oinarritzko nozioak erakustea.

Helburu espezifikokoak:

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

Edukiak

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

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Tlfn: 943464404

E-mail: txuriurdin@bpxport.es

OBJETIVOS Y CONTENIDO

Objetivos generales:

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

Objetivos específicos:

- Enseñar las técnicas básicas del patinaje sobre hielo.
- Resolución de problemas afectivos (pérdida del miedo).
- Dar a conocer 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.

Nork har dezake parte?

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

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

Egunak:

Irailaren 15etik maiatzaren 31ra arte, astelehenetik ostiralera.

Ordutegia:

Saioak ordu eta erdikoak izango dira:

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

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

Ekintzaren deskribapena:

Saioak ondorengo lan eredia izango du:

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

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

Instalazioa eta beharrezko materiala

Ekintzak Txuri-Urdineko instalazioetan egingo dira (Donostia).

Patinak eta jolaseko materiala instalazioko arduradunek jarriko dituzte.

Ikasleek ondorengo eramatea gomendatzen da:

- Babesak (ukondokoa eta belaunetakoa)
- Eskularruak
- Galtzerdi pare bat jantzita eta beste bat aldatzeko
- Aldatzeko arropa

Irakasleak:

Ikasleek Txuri-Urdin Izotz Jauregiko begiraleen eta

¿Quiénes pueden participar?

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

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

Fechas:

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

Horario:

Las sesiones serán de 1h y 30min:

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

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

Descripción de la actividad:

La actividad seguirá la siguiente estructura:

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

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

Instalación y material necesarios:

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

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

Se recomienda que el alumnado lleve:

- Protecciones (coderas y rodilleras)
- Guantes
- Un par de calcetines puestos y otro de repuesto
- Ropa de recambio

Profesorado:

El alumnado será atendido por el personal técnico de

entrenatzaileen laguntza izango dute. Dena den, ikastetxeak ere arduradun bat jarri beharko du, lan hauek betetzeko:

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

Prezioa:

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

Erabilgarri dagoen kreditua agortutakoan, instalazioa kudeatzen duen enpresak dagokion prezio publikoa kobratu ahal izango du ikasleko.

Izena ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Tlfn: 943464404

E-posta: txuriurdin@bpxport.es

HELBURU ETA EDUKIAK

Helburu orokorrak:

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 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€ 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

Una vez agotado el crédito disponible la empresa gestora de la instalación podrá cobrar por escolar el precio público estipulado que corresponda.

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Tlfn: 943464404

E-mail: txuriurdin@bpxport.es

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos generales:

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

Helburu espezifikokoak:

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

Edukiak:

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

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

Objetivos específicos:

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

Contenidos:

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

LERROKO IRRISTAKETAKO IKASTAROA CURSOS DE PATINAJE EN LÍNEA

Nork har dezake parte?

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

Egunak:

Urritik ekainainera bitartean, astean zehar.

Ikastaro motak:

A aukera (ikastaro formatua): 1-8 saio ikastetxean, ordubetakoak, helburua oinarriko irristaketa maila eskuratzea izanik.

B aukera (ikastaro pertsonalizatua): ikastetxeak proposaturiko behar zehatzak landuko dira.

Ordutegia:

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

Ikasle kopurua:

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

B aukera (ikastaro pertsonalizatua): ikasle kopurua zehaztugabea.

Beharrezko materiala:

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

Federazioak ez du alokatzeko materialik.

Prezioa:

- Ikastaroa (A): 8 saio 320 € eta 4 saio 200€ ikastaro osoatik, partaideen kopurua kontuan izan gabe (gehienez 28). Bestelako aukeren kasuan, Federazioan galdetu.
- Pertsonalizatua (B): aurrekontua pertsonalizatua



¿Quiénes pueden participar?

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

Fechas:

De octubre a junio, entre semana.

Tipos de cursillo:

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

Opción B (cursillo personalizado): se desarrollarán las necesidades que presente el centro escolar.

Horario y lugar:

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

Número de escolares:

Opción A: los grupos serán de un un mínimo de 8 y un máximo de 28 escolares.

Opción B (cursillo personalizado): número de escolares sin determinar.

Material necesario:

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

La Federación no dispone de material de alquiler.

Precio:

- Cursillo (A): por todo el cursillo 320 € por 8 sesiones y 200€ por 4 sesiones, independientemente del nº de participantes (máximo 28). Para el resto de posibilidades preguntar en la Federación.

izango da. Federación kontsultatu.

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

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egotea.

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

e-posta: irristaketafedikastaroak@gmail.com

EGITARAUA

Helburu orokorrak:

- Ikasleen garapen psikomotorra lantzea.
- Ikasleen oreka nozio garapena hobetzea.
- Kirol modalitate berri baterako ateak zabaltzea.

Helburu espezifikak:

- Irristaketarako erabiltzen den material ezberdinaren ezagutzea.
- Irristaketan dauden disziplinak ezagutzea.

Eduki orokorrak:

- Erorketak
- Oreka eta irristaketa lantzeko ariketak
- Aurreranzko irristaketaren oinarritzko teknika
- Atzeranzko irristaketaren oinarritzko teknika
- Oinarritzko balaztatze teknika
- Bihurguneak hartzeko teknika
- Jauziak, birak eta norabide aldaketan teknika
- Jolasak

Edukiak (D):

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

- Cursillo personalizado (B): se personalizará el presupuesto. Consultar en la Federación.

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

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

e-mail: irristaketafedikastaroak@gmail.com

PROGRAMA

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 disciplinas.

Contenidos generales:

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

Contenidos (D):

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

MAHAI TENISAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACION AL TENIS DE MESA



Nork har dezake parte?

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

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

Ikastaro motak eta datak:

- 1. maila: ordu eta erdiko 2 saio.
- 2. maila: ordu eta erdiko 4 saio (LH 6. mailatik gorako ikasleentzat).

Ikastaroak eskola ordutan zein eskola ordutan kanpo egin daiteke. Datak eta ordutegia finkatzeko, ikastetxea Gipuzkoako Federazioarekin jarri beharko da harremanetan.

Izen-ematea azaroa eta apirila bitartean egin daiteke.

Lekua:

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

Material eta irakasleak:

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da ikastarorako behar den material guztiaz (mahaiak, palak eta pilotak) arduratuko da. Mahien garraioa ikastetxearen esku geratuko da. Ikastaroak emango dituzten irakasleak beharrezko titulazioaren jabe dira.

Prezioa:

- 1. maila: 150€ ikastaroko.
- 2. maila: 20€ partaideko.

Ordaindu beharreko zenbatekoa kontu korrante honetan sartu behar da, kontzeptu bezala adieraziz “mahai teniseko ikastaroa”:

2095 5009 73 1061409073

Izena ematea:

¿Quiénes pueden participar?

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

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

Tipo de cursos y fechas:

- 1º nivel: 2 sesiones de 1h y 30min.
- 2º nivel: 4 sesiones de 1h y 30min (para escolares a partir de 6º de Primaria).

Los cursos se podrán realizar tanto en horario escolar como fuera de él. Para concretar fechas y horario, el centro tendrá que ponerse en contacto con la Federación Guipuzcoana.

La inscripción se podrá realizar entre noviembre y abril.

Lugar:

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

Material y profesorado:

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

Precio:

- 1º nivel: 150€ por curso.
- 2º nivel: 20€ por participante.

El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente indicando como concepto “curso de tenis de mesa”:

2095 5009 73 1061409073

Procedimiento de inscripción:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, Gipuzkoako Foru Aldundiak eskola kirolerako eskaintzen duen aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuz.

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

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

- Koldo Viadas (699702606)
- Jesus Gomez (607443781)

EGITARAUA

1. maila:

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

2. maila:

- Beroketa espezifiko
- Palari heltzea (europarra nahiz “lapitza”)
- Eskuin eta errebes kolpea egiten ikastea
- Eskuin eta errebes kolpez mozten ikastea
- Eskuin eta ezkerreko eraso kolpea ikastea (Top-spin)
- Defentsa blokeoak
- Efektudun sakeen segidak
- Denbora jakineko partida laburrak denen artean
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

El centro escolar realizará la inscripción a través de internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar que ofrece la Diputación Foral de Gipuzkoa.

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

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

- Koldo Viadas (699702606)
- Jesus Gomez (607443781)

PROGRAMA

1º nivel:

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

2º nivel:

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

ABENTURA ANITZA MENDIKO ATERPETXEAN (inklusiboa) MULTIAVENTURA EN UN REFUGIO DE MONTAÑA (inclusiva)



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 1. mailatik gorako ikasle guztiek har dezakete parte ikastaro hauetan. Ikastetxe bakoitzak nahi beste talde inskriba dezake, baina, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunek eta gehienezko kopurua, aterpearen arabera:

- 32 Xoxote
- 38 Arritxulo
- 38 Lizarrusti
- 48 Arantzazu

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Gipuzkoako Mendizale Federazioak **Joelette** bat dauka (senderismoa praktikatzeko disenatutako gupil-aulkia) eta **norabidezko barra** bat (ikus-urritasuna daukaten ikasleentzako senderismoa praktikatzeko disenatutako barra). Gainera jardueraren garapenerako arabera teknikari espezializatuen laguntza egongo da.

Egunak:

2-3 eguneko egonaldietan antolatutako ikastaroak dira, 2025eko urtarrilaren 7tik maiatzaren 30era.

Lekuak:

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

Irakasleak:

Gipuzkoako Mendi Federazioa izango da erakutsiko diren ikasketen arduraduna.

Hala ere, ikastetxe bakoitzak nahitaez arduradun bat izendatu beharko du eta berau arduratuko da partaideen portaera zaintzeaz baita taldearen alde higieniko eta barne ordenekoaz ere. Era berean, egonaldian gerta daitezkeen gorabeherez arduratuko da (joan-etorriak, etab.) eta babeslekuko mendi-instruktoreekin elkarlanean arituko da programatutako jardueretan.

Prezioa:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 1º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y por un máximo de escolares, según cada refugio:

- 32 Xoxote
- 38 Arritxulo
- 38 Lizarrusti
- 48 Arantzazu

El alumnado con discapacidad también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

La Federación Guipuzcoana de Montaña dispone de una **Joelette** (silla de ruedas diseñada para la práctica del senderismo) y una **barra direccional** (barra diseñada para la práctica del senderismo para escolares con deficiencia visual), además de personal técnico especializado para el desarrollo de la actividad.

Fechas:

Los cursos constan de estancias de 2 o 3 días, desde el 7 de enero al 30 de mayo de 2025.

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)
- Refugio de Arantzazu** (Parque Natural de Aizkorri-Aratz, Arantzazu)

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Montaña será la responsable de toda la enseñanza que se imparta.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente, un/a responsable, que se encargará de que el grupo tenga un comportamiento correcto, así como de los aspectos higiénicos y de orden interno del colectivo. Asimismo, deberá responsabilizarse de las incidencias que pudieran darse durante la estancia, tales como traslados, etc., y de colaborar con el personal técnico de Montaña del Refugio en las actividades programadas.

Precio:

- 2 egunetako txandak: gau bat 42 €.
- 3 egunetako txandak: bi gau 76 €.

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 atzerako:

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 irakaskuntza jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar dira (**943461440**).

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.

- Tandas de 2 días: una noche, 42 €.
- Tandas de 3 días: dos noches, 76 €.

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 enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar.

Previamente deberán confirmar las fechas y el horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943461440)**.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

El plazo de inscripción estará abierto hasta completar las plazas.

La inscripción no será válida si no se cumplimentan los siguientes trámites:

- Los centros escolares deberán ingresar en concepto de adelanto el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad..
- El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.
- En el caso de reservas de varias tandas por un mismo centro, tanto el adelanto como la liquidación deberán ser efectuados en ingresos individuales por cada tanda o grupo.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

Aterpetxeen 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.

32 lagunentzako lekua du, bertan oheak, koltxoiak, 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 32 plazas, con 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).

Harrizko txoko batek ematen duen goxotasuna, girizia, askatasuna... Iparralderuntz Aiako Harria, Pirinioen hasiera eta granitozko harri zaharrena, Euskal Herriko bakarra. Urrunago itsasoa. Hegoaldera, Bianditz eta baso artean gure arbasoen aztarnak, urrunago Erribera eta bere haize epelak.

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, el mar. Al sur, Bianditz; la espesura de los bosques esconde los restos dejados por nuestros antepasados.

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, etab.

Telefonoa: 943.58.00.10

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, etc.

Teléfono: 943.58.00.10



LIZARRUSTIKO ATERPEA

Aterpe hau Gipuzkoako Foru Aldundiarena da.

Itsas mailatik 621 metrora dago, eta Aralarko Parke Naturaleko sarrera da.

Lizarrusti mendatean bertan dago, Gipuzkoa eta Nafarroaren arteko mugan, eta autobusez joan daiteke bertaraino GI-120 errepidea hartuta. Parkeko Interpretazio Zentroa. Parkerari buruzko diaporama eta bideoa, sistema elkarreragilea eta guzti.

Ibilbide Luzeko mendibide batzuen pasalekua da, hala nola, Gipuzkoako Bira (GR-121), Isurialdeen Banalerroa (GR-12), eta Aralarko Bira (GR-20). Abialekua ere bada makina bat igoera eta zeharkaldi egiteko (Hirumugarrieta, Putxerri, Lareo...).

Zerbitzu hauek dauzka: 38 lagunentzako lekua, 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 video 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, mantas, agua, cocina, botiquín, aseos, duchas, electricidad, sala de estar, juegos y televisión.

Teléfono: 943.58.20.69

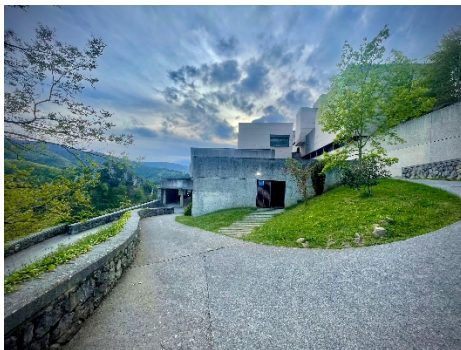


ARANTZAZUKO ATERPEA

Euskal arte garaikidearen sorlekua den Arantzazuko Santutegitik metro gutxira, **Arantzazu Aterpetxea** bereziki egokia da euskal historia, kultura, hizkuntza eta lanbide tradizionalen erroetan sakondu eta, aldi berean, paisaia ikusgarriaz gozatu nahi dutenentzat.

Eduardo Chillida, Jorge Oteiza edo Nestor Basterretxearen lanetatik hasi eta Aizkorri-Aratz parke naturaleko naturaren obra paregabea, ostalariek egonaldiaz gozatu dute euskaldunentzako eta bisitarientzako gurtza lekua den honetan.

Aterpetxeak espazio komun zabalak ditu, hala nola sukaldea eta jangela, baita aisialdirako eremu ugari ere: rokodromoa, pilotalekuak eta eremu estaliak.



Programak:

Aukeratutako txanda bi egunekoa bada, programa murriztu egingo da, jarduerak egokituz, taldearen arabera; hau da, eguraldia, partaideen kopurua eta adinaren arabera, jardura bat edo bestea aukeratu da.

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

XOXOTE

3 egunetako txanda

1º eguna

10:00etan -Harrera, Azpeitiko Tren Museoan edo Aittolako aparkalekuan, Xoxoteko aterpera igotzeko. Izena emateko garaian jakinaraziko da zein izango den harrera lekua.

13:00etan -Bazkaria Xoxoteko aterpean. (lehenengo eguneko bazkaria ikasle bakoitzak berea eramango du)

15:00etan -“**Orientazio ikastaroa**”. Orientazioari buruzko oinarritzko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.

20:00etan -Afaria

23:00etan -Isiltasuna.

REFUGIO DE ARANTZAZU

Emplazado a escasos metros del Santuario de Arantzazu, cuna del arte contemporáneo vasco, el albergue **Arantzazu Aterpetxea** es un alojamiento especialmente indicado para aquellas personas que desean ahondar en las raíces de la historia, la cultura, la lengua o los oficios tradicionales vascos al tiempo que disfrutan de un paisaje espectacular.

Desde los trabajos de Eduardo Chillida, Jorge Oteiza o Néstor Basterretxea a la inigualable obra de la naturaleza del Parque Natural de Aizkorri-Aratz, sus huéspedes disfrutarán de una estancia en un lugar de culto para la gente de Euskadi y sus visitantes.

El albergue tiene amplios espacios comunes, como la cocina y el comedor, así como diversas zonas de recreo: columpios, rocódromo, frontones y zonas cubiertas.

Programas:

Si la tanda elegida es de dos días, el programa se reducirá adecuándolo a la conveniencia o interés del grupo; ésto es, según el día, el número de participantes y la edad, se elegirá una u otra actividad.

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

XOXOTE

Salida de 3 días

1º día

10:00 h. -Recepción en el Museo del Tren de Azpeitia o en el aparcamiento de Aittola, para subir al refugio de Xoxote. En el momento de hacer la inscripción habrá que especificar cuál será el lugar de llegada elegido.

13:00 h. -Comida en el refugio de Xoxote. (La comida del primer día corre a cuenta de los alumnos)

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

2º eguna

09:00etan –Gosaria

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

13:00etan –Bazkaria

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

20:00etan –Afaria

22:00etan –“**Izar Multzoak ezagutu**”. Lotara joan aurretik izarrak behatzera eta izar nagusiak bereizten ikasi.

23:00 –Isiltasuna.

3º eguna

09:00etan –Gosaria

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

13:00etan –Bazkaria

15:00etan –Azpeitiko tren museora edo Aittolako aparkalekura jeitsiera.

OHARRA: *taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.*

XOXOTE

2 egunetako txanda

1º eguna

10:00etan –Harrera, Azpeitiko Tren Museoa edo Aittolako aparkalekuan, Xoxoteko aterpera igotzeko. Izena emateko garaian jakinaraziko da zein izango den harrera lekua.

13:00etan –Bazkaria Xoxoteko aterpean. (lehenengo eguneko bazkaria ikasle bakoitzak berea eramango du)

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

20:00etan –Afaria

22:00etan –“**Izar Multzoak ezagutu**”. Lotara joan aurretik izarrak behatzera eta izar nagusiak bereizten ikasi.

23:00 –Isiltasuna.

2º eguna

09:00etan –Gosaria

10:00etan –“**Orientazio ikastaroa**”. Orientazioari buruzko oinarritzko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.

23:00 h. –Silencio

2º día

09:00 h. – Desayuno

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 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

3º día

09:00 h, -Desayuno.

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. –Bajada al museo del tren de Azpeitia o al aparcamiento de Aittola.

NOTA: *Los grupos deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.*

XOXOTE

Salida de 2 días

1º día

10:00 h. –Recepción en el Museo del Tren de Azpeitia o en el aparcamiento de Aittola, para subir al refugio de Xoxote. En el momento de hacer la inscripción habrá que especificar cuál será el lugar de llegada elegido.

13:00 h. –Comida en el refugio de Xoxote. (La comida del primer día corre a cuenta del alumnado)

15:00 h. – “**Eskalada**”. Conoceremos el material y las nociones básicas de seguridad. Después realizaremos unas vías de escalada y conoceremos de cerca la práctica de este deporte con total seguridad.

20:00 h. –Cena

22:00 h. –“**Conocer las constelaciones**”. Antes de ir a la cama aprenderemos a mirar las estrellas y a distinguir las estrellas principales.

23:00 h. -Silencio

2º día

09:00 h. – Desayuno

10:00 h. –“**Orientación**”. Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering. Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

Edo:

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

13:00etan –Bazkaria

15:00etan – Azpeitiko tren museora edo Aittolako aparkalekura jeitsiera.

ARRITXULO

1. Eguna:

10:00etan: Harrera Arritxuloko meategietan.

Parkeko eta meategietako interpretazio zentroa ikusi (proiektzioa,...). Motxilak autobusez aterpera.

11:00etan: Ibilbide bat eginez Arritxuloko aterpera igoera.

13:30etan: Bazkaria eta aterpearen aurkezpena. (lehenengo eguneko bazkaria ikasle bakoitzak berea eramango du)

16:00etan: **“Tirolina eta Zubi Malaysiarra”**.

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 Rappel”**.

20:30tan: Afaria

3. Eguna:

08:30tan: Gosaria eta maletak prestatu

10:00etan: **“Orientazioa”**

13:30tan: Bazkaria

15:30tan: Agurra

OHARRAK:

- 1. Egunean zuzenean aterpera igo ezkerro, bazkaldu bitartean ingurua ezagutzeko mendi buelta txiki bat egingo genuke.
- Txanda asteazkenean hasi ezkerro harrera ordua arratsaldeko 15:30etan izango litzake, bai Arditurri eta baita Arritxulon ere. Bigarren kasu honetan, arratsaldeko ekintzarekin hasiko ginateke (Tirolina).
- Taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.

LIZARRUSTI

3 egunetako txanda

1. Eguna

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.

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. – Bajada al museo del tren de Azpeitia o al aparcamiento de Aittola.

ARRITXULO

1^{er} Día:

10:00 h: Recibimiento en las minas de Arditurri.

Ver el centro de interpretación del Parque y la minas (proyección,...). Las mochilas las llevará al refugio el autobús.

11:00 h: Haciendo un recorrido, llegada al refugio de Arritxulo.

13:30 h: Comida y presentación del refugio. (La comida del primer día corre a cuenta del alumnado)

16:00 h: **“Tirolina y Puente Malayo”**.

20:30 h: Cena

2^o 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

3^{er} Día:

08:30 h: Desayuno y preparación de maletas

10:00 h: **“Orientación”**

13:30 h: Comida

15:30 h: Despedida

NOTAS:

- El primer día, si se sube directamente al refugio, se daría una pequeña vuelta por el monte para conocer el entorno.
- En caso de comenzar la actividad el miércoles, la hora del recibimiento sería a las 15:30 h, tanto en Arditurri como en Arritxulo. En el segundo caso, comenzaríamos con la actividad de la tarde (Tirolina).
- Los grupos deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.

LIZARRUSTI

Salida de 3 días

1^{er} 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 h.- Paseo circular por el borque por una SL.

13:00etan –Bazkaria. (lehenengo eguneko bazkaria ikasle bakoitzak berea eramango du)

15:30etan- “**Eskalada edo tirolina**”. Aterpetik gertuko baso eta horma batzuetara inguratuko gara.

** 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.

2. 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, Sanson-harria). Oiduegiko artzain bordetan bazkaria (pic-nic modura). Bazkaldu ondoren, “**espeleologia**” eginez, kobazuloa ezagutzera sartuko gara. Gero, Lizarrustira bueltatuko gara.

**Irteera honetarako ezinbestekoa da bakoitzak bere motxila eramatea (motxila txikia) eta linterna pila berriekin. Gainera eta norberearen materialaren atalean datorren zerrendako gauzez gain. DBHtik gorako mailetako ikasleek galtza motzak eta lokarri-dun zapatila zaharrak (txankletarik ez) eramango dituzte, kobazuloan ura eta lokatz ugari dagoelako.*

20:00etan –Afaria.

22:00etan –Bi egunetako argazkien proiektzioa

23:00etan –Isiltzea.

3. Eguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10:00etan –“**Orientazioa**” – Orientazioari buruzko oinarritzko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazioko lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilia.

13:00etan –Bazkaria.

15:00etan –Itzulerako autobusa.

OHARRA: taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.

LIZARRUSTI

2 egunetako txanda

1. Eguna

10:00 aldera –Harrera Lizarrustiko aterpean. Gelak hartzea.

13:00 h.-Comida. (La comida del primer día corre a cuenta del alumnado).

15:30 h- “**Eskalada o tirolina**”. Nos acercaremos a un bosque cercano.

** 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.- Proyeccion de las fotos de los dos dias

23:00 h.- Silencio.

3º Día

08:00 h.-Diana.

09:00 h.-Desayuno.

10:00 h. – “**Orientación**” - Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orienting. Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

13:00 h.- Comida.

15:00 h.- Autobús de vuelta.

OHARRA: Los grupos deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.

LIZARRUSTI

Salida de 2 días

1º Día

Sobre las 10:00 h.-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. Gero, 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 –Egun bateko argazkien proiektzioa.

23:00etan –Isiltzea.

2. Eguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10:00etan – “**Eskalada edo tirolina**”. Aterpetik gertuko baso eta horma batzuetara inguratuko gara.

Edo:

10:00etan –**Orientazioa** –Orientazioari buruzko oinarriko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazioko lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.

13:00etan –Bazkaria.

15:00etan –Itzulerako autobusa.

OHARRA: taldeek etxetik eraman beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

ARANTZAZU

3 egunetako txanda

1. Eguna

10:00etan aldera –Harrera Arantzazuko aterpean. Gelak hartzea.

10:30etan Federazioko teknikariekin bilera.

11:00etan Arantzazuko eliza eta kriptara bixita.

11:30etan Espeleologia Dortoka koban.

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.- Proyección de las fotos de un día.

23:00 h.- Silencio.

2º Día

08:00 h.-Diana.

09:00 h.-Desayuno.

10:00 h- “**Eskalada o tirolina**”. Nos acercaremos a un bosque y paredes cercanos al refugio.

O:

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.

13:00 h.- Comida.

15:00 h.- Autobús de vuelta.

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

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

ARANTZAZU

Salida de 3 días

1º Día

10:00 h.- Recepción en el albergue de Arantzazu. Organizar las habitaciones.

10:30 h.- Briffing con los técnicos de la federación.

11:00 h.- Visita a la iglesia y la cripta de Arantzazu.

11:30 h.- Espeleología en la cueva Tortuga.

**Irteera honetarako ezinbestekoa da bakoitzak bere motxila eramatea (motxila txikia), hamaiketakoa, ura eta linterna pila berriekin. Gainera koban sartzeko komeni da arropa zaharra edo zikindu daitekena eramatea.*

14:30etan –Bazkaria (lehenengo eguneko bazkaria ikasle bakoitzak berea).

16:00etan Eskalada eta tirolina.

20:30etan Afaria.

22:00etan Izarrak ikusi.

23:00etan Ixiltasuna.

2. Eguna

08:00etan Diana.

08:30etan Gosaria.

10:00etan –“**Mendi buelta**”. Arantzazuko aterpetik abiatuta, egun osoko ibilaldia egingo dugu. Horrela, Aizkorri - Aratz Parke Naturaleko inguru ederrak pixkat hobeto ezagutu ahal izango ditugu, Urbiako kanpak eta Aitzuriko tontorra igotzeko aukerarekin.

**Irteera honetarako ezinbestekoa da bakoitzak bere motxila eramatea (motxila txikia), aterpetxeko pic nic eta ura eramateko*

20:30etan Afaria.

22:00etan Argazki emanaldia.

23:00etan Ixiltasuna.

3. Eguna

08:00etan Diana.

08:30etan Gosaria.

9:30etan Gelak hustu.

10:00etan Orientazioa, zati teorikoak aterpean proiektore batekin eta Rogaine frogatik aterpe ingurutik.

13:30etan Bazkaria.

15:30etan Agurra.

ARANTZAZU

2 egunetako txanda

1. Eguna

10:00etan –Harrera Arantzazuko aterpean. Gelak hartzea.

10:30etan Federazioko teknikariekin bilera.

11:00etan Arantzazuko eliza eta kriptara bixita.

11:30etan Espeleologia Dortoka koban.

**Irteera honetarako ezinbestekoa da bakoitzak bere motxila eramatea (motxila txikia), hamaiketakoa, ura eta linterna pila berriekin. Gainera koban sartzeko komeni da arropa zaharra edo zikindu daitekena eramatea.*

14:30etan –Bazkaria. (lehenengo eguneko bazkaria ikasle bakoitzak berea eramango du).

16:00etan Eskalada eta tirolina.

20:30etan Afaria.

22:00etan Izarrak ikusi.

23:00etan Ixiltasuna.

2. Eguna

**Para esta actividad es imprescindible que cada alumno lleve su mochila (pequeña) con el almuerzo, agua y la linterna frontal. Además, para entrar a la cueva, se recomienda llevar ropa vieja que se pueda manchar.*

14:30 h.- Comida (La comida del primer día corre a cuenta de los alumnos).

16:00 h.- Escalada y tirolina.

20:30 h.- Cena.

22:00 h.- Descubrir las constelaciones.

23:00 h.- Silencio.

2º Día

08:00 h.- Diana.

08:30 h.- Desayuno.

10:00 h.- “**Mendi buelta**”. Saliendo del refugio de Arantzazu, realizaremos una salida al monte de todo el día que nos permitirá conocer mas a fondo el parque natural de Aizkorri – Aratz, como las campos de Urbia y la opción de ascender la cima de Aitzuri.

** Para esta actividad es imprescindible que cada alumno lleve su mochila (pequeña) con el agua y el Pic nic que nos darán en el Albergue.*

20:30 h.- Cena.

22:00 h.- Proyección de fotos.

23:00 h.- Silencio.

3º Día

08:00 h.- Diana.

08:30 h.- Desayuno.

09:30 h.- Vaciado de habitaciones.

10:00 h.- Orientación, parte teórica en el refugio, y prueba Rogaine, en los alrededores.

13:30 h.- Comida.

15:30 h.- Despedida.

ARANTZAZU

Salida de 2 días

1º Día

10:00 h.- Recepción en el albergue de Arantzazu. Organizar las habitaciones.

10:30 h.- Briffing con los técnicos de la federación.

11:00 h.- Visita a la iglesia y la cripta de Arantzazu.

11:30 h.- Espeleología en la cueva Tortuga.

**Para esta actividad es imprescindible que cada alumno lleve su mochila (pequeña) con el almuerzo, agua y la linterna frontal. Además, para entrar a la cueva, se recomienda llevar ropa vieja que se pueda manchar.*

14:30 h.- Comida (La comida del primer día corre a cuenta de los alumnos).

16:00 h.- Escalada y tirolina.

20:30 h.- Cena.

22:00 h.- Descubrir las constelaciones.

23:00 h.- Silencio.

2º Día



08:00etan Diana.
08:30etan Gosaria.
09:30etan Gelak hustu.
10:00etan Orientazioa, zati teorikoak aterpean
proiektore batekin eta Rogaine froga aterpe ingurutik.
13:30etan Argazki emanaldia.
14:00etan Bazkaria.
15:30etan Agurra.

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.

08:00 h.- Diana.
08:30 h.- Desayuno.
09:30 h.- Vaciado de habitaciones.
10:00 h.- Orientación, parte teórica en el refugio, y prueba Rogaine, en los alrededores.
13:30 h.- Proyección de fotos.
14:00 h.- Comida.
15:30 h.- Despedida.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

Garrantzizko oharrak -Xoxoteko aterperako igoerak ondoko iraupena izango du gutxi gorabehera: - Azpeititik: 2 ordu eta erdi. - Aittolatik: ordu 1 -Ikastaro hauek mendia ezagutzen ikasteko diseinatu dira, bide batez, mendiaz gozatzea dutelarik helburutzat. Horregatik, berebiziko garrantzia du norberak eraman beharreko materiala arretarik handienaz prestatzea, ahalik eta egokiena izan dadin. -Programa hau alda daiteke, eguraldiaren arabera. -Aterpe bakoitzak edukiera mugatuta dauka, hori gainditzeak egonaldia deserosoa bihurtzen du. -Prezioen barne dagoen lehenengo otordua lehen eguneko afaria da. Beraz, partaideek iritsiko diren eguneko bazkaria eta askaria eraman beharko dituzte.	Observaciones importantes -El tiempo aproximado de ascensión al refugio de Xoxote es: -Desde Azpeitia: 2 horas y media -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. -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.
--	---

Norberaren ezinbesteko materiala:	Equipo personal imprescindible:
OHARRA: Jardueraren funtzionamenduaren onerako eta batez ere partaideen erosotasunerako, oso garrantzitsua da ezinbestekoa den materiala eramatea.	NOTA: Muy importante llevar el material imprescindible para el buen funcionamiento de la actividad y sobre todo para la comodidad de los participantes.
- Bi motxila (Kirol-zorrorik ez): handia, ekipaje osoarekin eta ertaina (30litro), mendi bueltarako.	- Dos mochilas (no bolsa de deportes): grande para todo el equipaje, y mediana (30litros) para las salidas al monte.
- Lotarako zakua.	- Saco de dormir.
- 1. Eguneko hamaiketako eta bazkaria.	- Hamaiketako y comida del primer día.
- Buruko txanoa (berogarria eta eguzkitakoa).	- Gorro (de abrigo y para el sol).
- Euritako arropa eta aterkia.	- Txubasquero impermeable y paraguas.
- Forro polarra eta jertse lodia.	- Forro polar o jersey grueso.
- Kamixeta motza eta luzea.	- Camiseta manga larga y corta.
- Mendirako galtza luzeak eta motzak.	- Pantalón largo y corto de montaña.
- Azpiko arropa.	- Muda.
- Aldatzeko arropa.	- Ropa de repuesto.
- Mendirako galtzerdiak.	- Calcetines de montaña.
- Mendiko botak (euritakoak).	- Botas de montaña (resistentes al agua).
- Kirola egiteko zapatilak (atseden garairako).	- Zapatillas deportivas (como calzado de descanso).
- Litro leko kantiplora.	- Cantimplora 1 litro.
- Buruko linterna.	- Linterna frontal.
- Garbitasunerako gaiak (nezeserra, toaila, eguzkitako krema etab.).	- Elementos de aseo (neceser, toalla, crema solar etc.).
- Etxeko zapatilak edo txankletak (gelara joateko).	- Zapatillas de casa o chancletas (para ir a la habitación).
Ikasleek eraman beharko dute gainera: Arantzazuko eta Lizarrustiko kobazuloan sartzeko: zapatila zaharrak (lokarridunak), galtza zaharrak motzak, kamixeta eta jertxe zaharra.	Cualquier escolar deberá llevar, además, para entrar en la cueva de Arantzazu y Lizarrusti , zapatillas viejas de cordones, pantalones cortos viejos, camiseta vieja y jersey viejo.
Material guzti horrek gehienez 8 kilo pisatuko du.	Peso orientativo de todo el equipo: máximo 8 kgs.

ESKALADAKO HASTAPENA (inklusiboa) INICIACIÓN A LA ESCALADA (inklusiboa)



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 1. mailatik gorako ikasle guztiek har dezakete parte, unibertsitate ikasketak egiten ari direnek izan ezik eta izena ikastetxearen bidez ematen dutenak. Ikastetxe bakoitzak nahi beste txandatarako eman dezake izena, baina, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunek eta gehienez 28 lagunek osatu beharko dituzte.

Urritasuna duten ikasleek partu hartu ahal izango du gelakideekin batera. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Egunak:

2025eko urtarrilaren 7tik maiatzaren 30era.

Ordutegia:

Ikastaroa 3 ordu eta erdikoa izango da, goizez zein arratsalde.

Iruten ez da arratsaldeko txandak izango eta Orion/Karelan jarduerak 12:30tan bukatuko da.

Tokia:

Ikastaroak honako kiroldegi hauetako rokodromoetan emango dira:

-Pío Baroja Kiroldegia

Pío Baroja Pasealekua 17-20008 Donostia

-Olaizaga Kiroldegia

San Roque Kalea 1- 20870 Elgoibar

-Antzizar Kiroldegia

Igartza Oleta kalea 3. 20200 Beasain.

-Elorsoro Kiroldegia

Elorrondo z/g- 20180 Oiartzun

-Mutrikuko Udal Kiroldegia

Magdalena auzoa. 20830 Mutriku.

-Karela Kiroldegia

Erriberak, 1. 20810 Orío

-Artaleku Kiroldegia

Kale Nagusia, 30 20304 Irun

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro escolar podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y por un máximo de 28 escolares.

El alumnado con discapacidad también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

Fechas:

Desde el 7 de enero al 30 de mayo de 2025.

Horario:

La actividad durará tres horas y media en turnos de mañana o tarde.

Excepto en el polideportivo de Irún que no habrá turnos de tarde y en el Orío/Karela, donde la actividad terminará a las 12:30.

Lugares:

La actividad se desarrollará en los rocódromos de:

-Polideportivo Pío Baroja

Pº Pío Baroja 17- 20008 Donostia.

-Polideportivo Olaizaga

C/ San Roque 1- 20870 Elgoibar.

-Polideportivo Antzizar

C/Igartza Oleta 3. 20200 Beasain

-Polideportivo Elorsoro

Pº Elorrondo s/n – 20180 Oiartzun

-Polideportivo Municipal de Mutriku

Barrio Magdalena. 20830 Mutriku

-Karela Kiroldegia

Ribera, 1. 20810 Orío

-Polideportivo Artaleku

Kale Nagusia, 30 20304 Irun

-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

- Zubiaurre Kiroldegia

Ibai Ondo kalea 22
20720 Azkoitia

- The Factory Boulder

Ubarburu pasealekua 79
20115 Donostia

- Altzoko Rokodromoa

Altzoko frontoian
20268 Altzo

- Egurre Wall

Bazurka Poligonoa
20260 Alegia

- Zubikoa Kiroldegia

Bidebarrieta kalea 2
20560 Oñati

- Labegaraiaeta Kiroldegia

Ibarra kalea 5A
20570 Bergara

Materiala eta irakasleak:

Material tekniko 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.

Precioa: 10€ ikasle bakoitzeko.

KUTXABANK duen kontu korrontean sartu
beharko da; hona hemen zenbakia:
2095.5009.75.1061247424..
Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren

-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

- Polideportivo Zubiaurre

Ibai Ondo kalea 22
20720 Azkoitia

- The Factory Boulder

Ubarburu pasealekua 79
20115 Donostia

- Rocodromo de Altzo

Fronton de Altzo
20268 Altzo

- Egurre Wall

Polígono Bazurka
20260 Alegia

- Zubikoa Kiroldegia

Calle Bidebarrieta 2
20560 Oñati

- Labegaraiaeta Kiroldegia

Calle Ibarra 5A
20570 Bergara

Material y profesorado:

Todo el material técnico, así como el
profesorado necesario sera aportado por la
Federación Guipuzcoana de Montaña.

No obstante, el centro escolar deberá designar,
obligatoriamente una persona, que colaborará
con el personal técnico de la Federación en el
mantenimiento del orden interno del grupo o en
otros aspectos no técnicos de la actividad.

Precio: 10€ por participante.

El importe deberá de ser abonado en la
siguiente cuenta corriente: KUTXABANK,
2095.5009.75.1061247424..
Al efectuar el ingreso, y como concepto de la

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 irakaskunza jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatuko dira (943.461.440)

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Izena ematerakoan %10 ordaindu beharko dute ikastetxeek, aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean.

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 praktikatuz. 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.

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 enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña** (943.461.440) las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad.

El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

Una copia del abonaré bancario será entregada.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

PROGRAMA:

Objetivo general:

Disfrutar con seguridad de la escalada como actividad lúdica, practicando los nudos básicos. Iniciación al rapel y boulder

Si hay algún/a discapacitado/a, participar en la actividad con sus compañeros/as como en el centro escolar.

Nota: en todo caso, el programa se adaptará a la edad de participantes, al haber participado previamente o en años anteriores a estas sesiones y a las posibilidades del rocódromo elegido.



ESKALADA EGOKITUA ESCALADA ADAPTADA

Nork har dezake parte?

Urritasunen bat duten ikasleei bidreatutako jarduera. Taldeek 6 eta 12 lagun bitartekoak izan beharko dute.

Egunak:

2025eko otsaila eta apirilean.
9:30etatik 13:30ra

Tokiak:

Tolosako Usabal kiroldegian eta Oiartzungo Elorsoro kiroldegian. Elkartzeko tokia kiroldegiko harrera-lekua izango da.

Materiala eta irakasleak:

Material teknikoa eta irakasleak Gipuzkoako Mendizaletasun Federazioak jarriko ditu.

Gipuzkoako Mendi Federazioko 4 irakasle izango dira. Nolanahi ere, ikastetxeak arduradun batzuk izendatu beharko ditu, irakasleekin batera jarduerak irauten duen bitartean ikasleak zintzo ibil daitezen zaintzen lagunduko duena.

Partaideen gurasoak ikusle bezala parte hartzera gonbidatuta daude.

Prezioa:

10€ ikasleko.

Diru kopuru hori jarduera egunean bertan ordainduko zaie monitoreei. Diru Kopuru zehatza eraman behar da.

Izen-ematea:

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

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin baieztatuko dira (943.461.440)

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares con discapacidad. Los grupos constarán de un máximo de 12 y mínimo 6 escolares.

Fechas:

Febrero y abril de 2025.
Desde las 9:30 hasta las 13:30 horas

Lugares:

Polideportivo Usabal de Tolosa y en el Polideportivo Elorsoro de Oiartzun Elorrondo s/n Oiartzun. El lugar de encuentro será la recepción del polideportivo.

Material y profesorado:

Todo el material técnico, así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña.

El profesorado estará compuesto de 4 técnicos de la F.G.M. No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente varias personas, que colaborarán con el personal técnico de la Federación en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Invitación a madres y padres a participar en la actividad como espectadores/as.

Precio:

10€ por escolar.

El importe deberá ser abonado al profesorado de la actividad el mismo día de ésta. Se ruega llevar importe exacto.

Procedimiento de inscripción:

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

Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440) las fechas y el horario del curso.

Ikastaro horietan parte hartu nahi duten ikastetxeek Gipuzkoako Mendizale Federazioari argibide hauek eman behar dizkiete: parte hartzaile kopurua, adina, urritasun mota eta maila, ikastetxea, eta arduradun baten izena eta telefonoa.

Ikastetxe desberdinetako neska-mutilek eman dezakete izena bakarka.

Plazak izena emateko eskaerak iritsi ahala emango dira.

Izena emateko epea: urtarrilaren 17an arte.

Matrikularen barruan daude:

Jarduerak eta monitoreak, materialaren erabilera, eta kiroldegiko sarrera.

Matrikularen barruan ez daude:

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

Norberaren materiala:

Kirol jantzi osoak.

EGITARAUA

Helburu nagusia:

Urritasuna duten ikasleei espazio-eremu berri batetik segurtasunez mugitzeko plazerra probatzeko aukera ematea, zutikako lur eremu batetik mugituko baitira.

Edukiak eta jarduerak:

1. Parte hartzaileak eta monitoreak aurkeztea eta ibilbidea azaltzea.
2. Materiala ezagutzea: erabili behar diren materialak ukitzea, hala nola, presak, soka, arnesa, mosketoiak, eta abar. Osagai bakoitza nola erabiltzen den ezagutzea.
3. Sokarekin eta arnasarekin trebatzea: lurretik zentimetro batzuetara sokatik zintzilik egotearen esperientzia probatzea.
4. Eskalatzearen simulazioa: postura egokiak hartzea, lurretik metro batera horma-barretatik barrena mugituz.
5. Benetako eskalada: rokodromoan egokituta dauden bideetako bi igotzea.
6. Jarduera ebaluatzea: hizketaldi bat monitoreen eta partaideen artean

Los centros escolares interesados deberán facilitar a la Federación Guipuzcoana de Montaña los siguientes datos: Nombre de participantes, edad, grado y tipo de discapacidad, centro escolar, nombre y teléfono de la persona responsable.

También se podrá realizar la inscripción individual por parte de escolares de diferentes centros.

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

Plazo de inscripción: hasta el 17 de enero.

La matrícula incluye:

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

La matrícula no incluye:

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

Material individual

Ropa cómoda de deporte

PROGRAMA

Objetivo general:

Ofrecer a escolares con discapacidad la posibilidad de experimentar con seguridad el placer de desplazarse por un nuevo entorno espacial, como es el terreno vertical.

Contenidos y actividades:

1. Presentación de participantes y profesorado. Descripción del recorrido.
2. Conocimiento del material: palpar los materiales a utilizar, como son presas, cuerda, arnés, mosquetones, etc, y conocer la utilidad de cada elemento
3. Adquisición de confianza en la cuerda y el arnés: experimentar la sensación de estar suspendido de la cuerda a unos centímetros del suelo.
4. Simulacro de escalada: adquisición de posturas adecuadas, desplazándose por las espalderas a un metro de altura.
5. Escalada real: ascensión de dos de las vías acondicionadas del rocódromo.
6. Evaluación de la actividad: charla entre profesorado y participantes.



ESPELEOLOGIAN HASTEAK (inklusiboa) INICIACIÓN A LA ESPELEOLOGIA (inclusiva)

Nork har dezake parte?

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

Urritasuna duten ikasleek ere parte hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakinaraziko da.

Egunak:

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

Ikastaroak urriaren 7tik maiatzaren 30era bitartean egin daitezke, bai eskola-egunetan, baita asteburuetan ere.

Euri edo elur ekaitza izanez gero, ikastaroa atzeratu egin liteke, egun bat lehenago erabakita.

Lekuak:

Ikasleen adina eta gaitasunen arabera aukeratu dira kobazuloak. Beste kobazuloren bat interesatuz gero, arduradunekin konsultatu. Ikastetxe bakoitzak, bere lehentasunen arabera, lekua aukeratu du.

¿Quiénes pueden participar?

Las actividades se dirigen a escolares de enseñanzas no universitarias, de 4º de primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar, quien podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre que los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 35.

El alumnado con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

Fechas:

Las actividades tendrán una duración media de 4 horas desde que se sale del centro escolar hasta su regreso.

Las actividades se podrán realizar desde el 7 de octubre hasta 30 de mayo, en días lectivos, y también en festivos.

En caso de temporal de lluvia o de nieve, el curso se podría aplazar con un día de antelación.

Lugares:

Se han elegido las cavidades en base a las edades y capacidades del alumnado. Si se está interesado en otra cavidad consultar con los responsables. Cada centro, de acuerdo a sus preferencias, elegirá el lugar.

	PRIMARIA			SECUNDARIA				BACHILLER	
GILTZAITURRI (AIA)				1º	2º	3º	4º	1º	2º
ERMITIA BEHEKO(DEBA)	4º	5º	6º	1º	2º	3º	4º	1º	2º
LEZETXIKI(ARRASATE)					2º	3º	4º	1º	2º
MONTXON (ARRASATE)	4º	5º	6º						
ITURMENDIKO JENTIL ZULOA (HERNANI)	4º	5º	6º						

Materiala eta irakasleak:

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

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

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

Ikasleek jantzi hauek eraman behar dituzte: arropa lodia, gomazko botak edo trekinekoak (ez kirol zapatilekin), praka luze zaharrak (lokatzagatik), zira edo anorak bat eta aldatzeko arropa.

Edozein zalantza argitzeko edo argibideren bat nahi izanez gero, harremanetan jarri Ibai Jauregi monitorearekin, 661 800 960 telefonora deituta.

Prezioa:

5,50€ ikasleko. Dirua Euskadiko Kutzaren kontu korrante 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 irakaskuntza jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatuko dira (**943.461.440**)

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

EGITARAUA:

9:00tan: Elkartzea monitoreekin. Jardueraren nondik norakoak azalduko dira eta materiala banatuko da.

9:20etan: kobazulora inguratzea.

9:45tan: kobazuloan sartzea. Irteera taldearen beharren arabera egingo da.

Material y profesorado:

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

Para Cursos de ESO en adelante el centro escolar deberá asignar a una persona que colaborará con el personal técnico para el mantenimiento del orden.

En el caso de cursos de Primaria, el Centro Escolar deberá asignar a una o un adulto por cada 10 escolares para colaborar con el personal técnico.

Los y las escolares deberán presentarse con ropa de abrigo, botas de goma o de trekin (**no** con zapatillas deportivas), pantalones largos viejos (por el barro), una sira o chubasquero y ropa de recambio.

Para resolver cualquier duda o aclaración sobre el desarrollo de la actividad, ponerse en contacto con el monitor: Ibai Jauregi. Teléfono 661 800 960.

Precio:

5,50€ por escolar.
El importe se abonará en la c/c de Caja Laboral número: 3035 0059 82 0590059987.

Procedimiento de inscripción:

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

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

PROGRAMA:

9:00 horas: Cita con personal técnico. Se explicará el desarrollo de la actividad y se repartirá el material.

9:20 h. Aproximación a la cueva.

9:45 h. Entrada a la cavidad. La salida de la cavidad se hará en función de las necesidades del grupo.

MENDI IBILALDIAK (inklusiboa) SENDERISMO (inclusiva)



Nork har dezake parte?

Jarduerak ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 1. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleentzat dira. Ikastetxeak nahi beste txandatarako izena eman dezake, beti ere, gutxienez 12 eta gehienez 50 ikasleaz osaturik badaude.

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

Urritasuna duten ikasleek ere parte hartu ahal izango dute gelakideekin batera. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakinaraziko da.

Gipuzkoako Mendizale Federazioak **Joelette** bat dauka (senderismoa praktikatzeko disenatutako gurgil-aulkia) eta **norabidezko barra** bat (ikus-urritasuna daukaten ikasleentzako senderismoa praktikatzeko disenatutako barra). Gainera jardueraren garapenerako araberak teknikari espezializatuen laguntza egongo da.

Egunak:

2025eko urtarrilaren 7tik maiatzaren 30era.

Ordutegia:

Jarduera egun osoa izango da eta bazkaria bertan egingo da. Irteera goizeko 10:00etan izango da eta ikastetxean eskolak amaitu ohi diren ordurako itzultzeko ahalgina egingo da.

Lekuak:

Gipuzkoako mendibideak (ikus eranskina).

Hasiera batean eta joan-etorriak egin beharrik ez izateko, interesgarria ikastetxetik gertu dauden bideak aukeratzea da.

Hala ere, eskaintza zabala da eta, ikas-tetxeak hala nahi izanez gero, eskaintzen diren artean

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 50 escolares.

La longitud de cada recorrido deberá de ser adecuada a la edad de cualquier participante, por lo que habrá que tener presente este aspecto a la hora de elegir un determinado sendero.

El alumnado con discapacidad también podrá participar junto a sus compañeros/as.

En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

La Federación Guipuzcoana de Montaña dispone de una **Joelette** (silla de ruedas diseñada para la práctica del senderismo) y una **barra direccional** (barra diseñada para la práctica del senderismo para escolares con deficiencia visual), además de personal técnico especializado para el desarrollo de la actividad.

Fechas:

Desde el 7 de enero al 30 de mayo de 2025.

Horario:

La actividad será de todo el día, realizándose la comida durante la misma. La actividad comenzará a las 10:00 horas, procurándose estar de vuelta por la tarde a la hora habitual del centro de finalización de las clases.

Lugares:

Senderos de Gipuzkoa (ver anexo).

En principio y con el fin de evitar desplazamientos, lo más interesante es optar por el/los sendero/s más cercano/s al centro escolar.

Sin embargo la oferta es amplia y, si el centro lo desea, puede optar por cualquier otra opción

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
- Litro bateko ur kantinplora gutxienez.
- Txanoa (berogarria edo eguzkitarakoa)
- Kangurua edo zira
- Arropa eroso eta eguraldiaren arabera
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Linterna (ibilaldiaren arabera)
- Eguzkitako crema 50+
- Eguneko janaria

Prezioa:

5€ partaideko.

Zenbateko hori ondorengo kontu korrontean ordaindu beharko da:

KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa "Sender" gehi "Ikastetxearen izena" jarri beharko da. Esaterako "Sender-La Salle"

Izen-ematea:

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

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatuko dira (943.461.440)

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Erreserba egiterakoan ikastetxeek matrikula zenbatekoaren %10 ordaindu beharko dute aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean. Aurrerakina

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)
- Canguro o chubasquero
- Ropa cómoda y de abrigo, según el tiempo.
- Botas ligeras, tipo trekking.
- Linterna (dependiendo del sendero)
- Crema solar 50+
- Comida para la jornada

Precio:

5€ por participante.

El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente:

KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.

Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura "Sender" seguida del "nombre del centro". Por ejemplo: "Sender-La Salle".

Procedimiento de inscripción:

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

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva, y el resto durante la semana siguiente a la

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:

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

Planteamendua:

Gipuzkoan balizatuta dauden mendibideak eskaini dira bakoitzak dituen alderdi interesgarriak adieraziz, hartara ikaste-txeek aukera zabala izango dute mendibideak kirola egiteko asmo hutsez nahiz ikasgelan landutako zenbait gaien landa lana egin ahal izateko aprobetxatzeko. Hain zuzen ere alderdi horretatik bereziki interesgarria da ikastetxetik gertuen dauden mendibideak ezagutzeko aukera izatea.

Edukiak:

1. Zer da mendibideak egitea? Norentzat da?
2. Mendibide motak. Erabiltzen diren markak, zutikako seinaleak.
3. Ibilbide bakoitzeko alderdi interesgarriak: paisaia, landareak, arkeologia, geologia, etab
4. Bideen historia, bide motak, etab.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

Eranskina: Gipuzkoako mendibideak.

Gipuzkoako mendiko ibilaldiak egiteko aukera zabala da. Oraingoa lehenengo esperientzia denez, ez dira dauden aukera guztiak eskainiko.

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.

Planteamiento:

Se ofrecen los senderos balizados en la provincia indicando en cada uno qué aspectos son de interés, con el fin de que los centros puedan tener una amplia oferta y 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. En este sentido, resulta especialmente interesante la posibilidad de conocer los senderos más cercanos al centro escolar.

Contendio:

1. ¿Qué es el senderismo? ¿A quién va dirigido?
2. Tipos de senderos. Marcas que utiliza. Señalizaciones verticales.
3. Aspectos de interés en cada recorrido: paisaje, vegetación, arqueología, geología, etc.
4. Historia de los caminos, tipo de caminos, etc.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

Anexo: Senderos de Gipuzkoa.

Las opciones de senderismo en Gipuzkoa son amplias. Como primera experiencia a realizar no se van a plantear todas las opciones existentes.

Hala ere, ibilaldi horietan parte hartu nahi duen ikastetxeren bati eskainitako aukerak interesatzen ez bazaizkio, beste aukera batzuk aztertu ahal izango dira.

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 SENDERISMO ADAPTADO



Nork har dezake parte?

Urritasunen bat duten ikasleei bidreatutako jarduera. Taldeek 6 eta 12 lagun bitartekoak izan beharko dute.

Egunak:

2025eko martxoa eta maiatza bitartean.
9:30etatik 16:00ra

Tokia:

Peñas de Aia Parke Naturala. Elkartzeko tokia aurrerago zehaztuko da.

Materialak eta irakasleak:

Gipuzkoako Mendi Federazioko-2 irakasle izango dira. Nolanahi ere, ikastetxeak arduradun batzuk izendatuko ditu, jardueraren alderdi ez teknikoetan lagundu dezaten.

Gurasoentzeko gonbidapena: Gurasoak ere jardueran parte hartzea gonbidatuta daude.

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

Prezioa:

5€ ikasleko. Zenbateko hori ondorengo kontu korrentean ordaindu beharko da:
KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.
Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa "Sender" gehi "Ikastetxearen izena jarri beharko da. Esaterako" Sender-La Salle.

Izen-ematea:

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

Bidali aurretik lekuri ote dagoen **Gipuzkoako**

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares con discapacidad. Los grupos constarán de un máximo de 12 y mínimo 6 escolares.

Fechas:

Entre marzo y mayo de 2025.
Desde las 9:30 hasta las 16:00 horas.

Lugar:

Parque Natural de Peñas de Aia. El lugar de encuentro se concretará más adelante.

Material y profesorado::

El profesorado estará compuesto de 2 -técnicos de la F.G.M. No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente varias personas, que colaborarán con el personal técnico de la Federación en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Invitación a padres y madres: Los padres y madres de los y las participantes están invitados a participar en la actividad.

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

Precio:

5€ por escolar. El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente:
KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424. Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura "Sender" seguida del "nombre del centro". Por ejemplo: "Sender-La Salle"

Procedimiento de inscripción:

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

Previamente deberá confirmar con la

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.

Txanden esleipena deiak jaso ahala egingo da.

Matrikularen barruan daude: Jarduerak eta monitorea.

Matrikularen barruan ez daude: Donostiaraino bidaiak, hamaiketako, eta hamaiketakoak, parte hartzaile bakoitzaren kontura izango baitira.

EGITARUA

Helburu orokorra:

Urritasunen bat duten ikasleei autokonfiantza areagotzen laguntzea, haien egokituta ez dagoen inguru batetik ibiltzeko esperientzia biziaraziz, eta zentzumen guztien bidez izadia sentitzen eta hautematen lagunduz.

Edukiak eta jarduerak:

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 tandas se realizará por orden de llamada.

La matrícula incluye: Actividades y profesorado.

La matrícula NO incluye: Viaje hasta Donostia, almuerzo y comida que serán por cuenta de cada participante.

PROGRAMA:

Objetivo general:

Ayudar a escolares con alguna deficiencia a aumentar su autoconfianza, haciéndoles vivir la experiencia de desplazarse por un entorno no acondicionado expresamente a sus necesidades, ayudándoles a sentir y percibir la naturaleza con todos los sentidos.

Contenidos y actividades:



ERANSKINA: GIPUZKOAKO MENDIBIDEAK / ANEXO: SENDEREOS 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	Legorreta	6,40		PR-Gi 140	Iraurgi	8,3
PR-Gi 60	Mutiloa	8,10		PR-Gi 142	Iraurgi	4,96
SL-Gi 1	Mutiloa	5,20		PR-Gi 143	Iraurgi	13,7
PR-Gi 59	Segura	9,50		PR-Gi 158	Orio	7,23
PR-Gi 135	Zegama	12,50		PR-Gi 159	Orio	5,33
PR-Gi 136	Zegama	8,90		PR-Gi 40	Zestoa	5,8
PR-Gi 26	Zerain	6,70		PR-Gi 41	Zestoa	9,2
SL-Gi 34	Zerain	1,60				
SL-Gi 35	Zerain	3,10				
SL-Gi 36	Zerain	7,00				

TOLOSA				DEBABARRENA		
Kodea	Izendapena	Km		Kodea	Izendapena	Km
PR-Gi 119	Aduna	6,30		PR-Gi 44	Deba	22,00
PR-Gi 81	Albiztur	9,50		PR-Gi 46	Deba	19,50
SL-Gi 13	Albiztur	5,50		PR-Gi 108	Eibar	8,10
PR-Gi 113	Altzo	11,60		PR-Gi 122	Elgoibar	10,30
SL-Gi 12	Asteasu	4,00		PR-Gi 156	Elgoibar	7,50
PR-Gi 76	Asteasu	8,50		PR-Gi 157	Elgoibar	36,00
SL-Gi 5	Baliarrain	3,40		PR-Gi 42	Mendaro	6,40
PR-Gi 111	Berastegi	11,50		PR-Gi 43	Mendaro	8,30
PR-Gi 118	Billabona	15,30		PR-Gi 109	Soraluze	9,40
PR-Gi 120	Billabona	8,50				
PR-Gi 115	Ibarra	10,60				
PR-Gi 127	Irura	7,50				
PR-Gi 155	irura	5,40				
PR-Gi 77	Larraul	10,80				
PR-Gi 116	Larraul	7,20				
PR-Gi 112	Tolosa (Bedaio)	7,70				
PR-Gi 74	Tolosa	11,00				
PR-Gi 114	Tolosa	11,20				
SL-Gi 25	Zizurkil	3,43				
SL-Gi 26	Zizurkil	2,64				
SL-Gi 27	Zizurkil	4,02				
PR-Gi 117	Zizurkil	12,50				

DEBAGOIENA				OARSOALDEA		
Kodea	Izendapena	Km		Kodea	Izendapena	Km
PR-Gi 98	Antzuola	9,00		SL-Gi 3	Errenteria	8
PR-Gi 101	Antzuola	7,00		SL-Gi 4	Errenteria	4,5
PR-Gi 92	Aretxabaleta	8,20		SL-Gi 35	Donostia	9,2
PR-Gi 97	Aretxabaleta	6,00				
SL-Gi 37	Aretxabaleta	10,40				



PR-Gi 91	Arrasate	8,00				
PR-Gi 96	Arrasate	6,40				
SL-Gi 38	Bergara	9,10				
PR-Gi 94	Bergara	16,00				
SL-Gi 39	Elgeta	6,20				
PR-Gi 95	Elgeta					
PR-Gi 99	Eskoriatza	8,60				
PR-Gi 37	Gatzaga	8,00				
PR-Gi 38	Gatzaga	9,20				
PR-Gi 106	Debagoiena	16,00				
PR-Gi 107	Oñati	6,50				
SL-Gi 10	Oñati	8,50				

Parke Naturaletako bidezidor sarea

AIAKO HARRIA			AITZGORRI		
Kodea	Izendapena	Km	Kodea	Izendapena	Km
PR-Gi 1001	Ugaldetxoko basoak	10,50	PR-Gi 3001	Aitzorrotz inguruak	14,80
PR-Gi 1002	Igoringo trikuharriak	8,40	PR-Gi 3002	Kurutzebarriko 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	Aizkorbeke urak jarraituz	14,30
PR-Gi 1008	Tornola erreka iturburua	9,00	PR-Gi 3008	Aizkorbeke burdinaren bidea	18,60
PR-Gi 1009	Arditurriko meategiak	7,70	PR-Gi 3009	Aizkorriko ataria	19,00
PR-Gi 1010	Aiako Harriko tontorrei bira	10,90	PR-Gi 3010	Partzoneriako basoak	20,20
PR-Gi 1011	Aiako Harritik 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	Amundarainerreka ibilbidea	7,40			
SL-Gi 2009	Osinberde ibilbidea	6,30			
FLYSH					
Kodea	Izendapena	Km			
SL Gi 5001	Algorri	1,50			
PR Gi 5001	Elorriaga	2,00			
PR Gi 5002	Sakoneta	4,70			

Informazio eta argibide gehiago zabaltzeko hurrengo lotunean: <http://www.gmf-fgm.org/senderismoa/>
Para más información y aclaraciones el próximo enlace: <http://www.gmf-fgm.org/senderismo/>



MENDIKO ORIENTAZIOA (inklusiboa) ORIENTACIÓN DE MONTAÑA (inclusiva)



Hiru aukera:

1. aukera: Orientazioa eskolan
2. aukera: Orientazioa mendian.
3. aukera: Orientazio kirola

Nork har dezake parte?

Jarduerak ikastetxearen bidez izena eman duten Bigarren Hezkuntzako 1.mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleentzat dira. Ikastetxeak nahi beste txandatarako izena eman dezake, beti ere, gutxienez 12 eta gehienez 35 ikasle osaturik badaude.

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

1. aukera:

-DBHko 2.mailatik gorako ikasleak.

Urritasuna duen ikasleek ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da eduki teorikoak denon gaitasunetarako egokia den baloratzeko.

2. aukera:

-DBHko 3. eta 4. mailako, Batxilergokoak edo Lanbide Heziketako ikasleak izanik eta 1. aukerako ikastaroa egin dutenek bakarrik parte har dezakete.

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

3. aukera:

- DBHko 2.mailatik gorako ikasleak.

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

Egunak:

2025eko urtarrilaren 7tik maiatzaren 30era.

3 opciones:

Opción 1: Orientación en la escuela

Opción 2: Orientación en la montaña.

Opción 3: Orientación deportiva

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Secundaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 35 escolares.

Dependiendo de la opción elegida, el alumnado deberá reunir las siguientes condiciones:

Opción 1:

-Escolares de 2º de E.S.O. en adelante.

Si en la clase de los participantes hay algún/a alumno/a con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad para valorar la adecuación de la actividad para las características particulares del alumnado.

Opción 2:

-Podrán participar solamente escolares de 3º y 4º de ESO, Bachiller y FP que hayan realizado el cursillo de la opción 1.

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

Opción 3:

-Escolares de 2º de E.S.O. en adelante.

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

Fechas:

Desde el 7 de enero al 30 de mayo de 2025.

Ordutegia:

1. aukera:

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

Goizez: 10etatik bazkalordurarte.

Arratsaldez: Ikastetxeko eskolordutan.

2. aukera:

Jarduera egun osokoa izango da eta bazkaria bertan egingo da.

09:00etan hasi eta 17:00etan, gutxi gora behera, bukatuko da.

3. aukera:

Jarduera egun erdikoa izango da.

Lekuak:

1. aukera:

Ikastetxean bertan eta inguruetan.

2. aukera:

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

- Udalaiz mendia, Arrasaten.

Harrera Udaletxeko plazan.

- Adarra mendia, Urnietan.

Harrera RENFEko geltokian.

- Izarraitz mendia, Azpeitian.

Harrera Udaletxeko plazan.

- Uzturre mendia, Tolosan.

Harrera RENFEko geltokian.

Materiala eta irakasleak:

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Fede-raziokoak izango dira eta erabiliko den material tekniko guztia ere (mapak, iparrorratzak, etab.) berak jarriko du. Ikas-le bakoitzak gutxienezko 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 teknikoak arduratuko da.

3. aukera:

Ikastetxeak aukeratuta, eskola orientazio tx-o-ko batean egin daiteke.

Horario:

Opción 1:

El cursillo será de medio día o de día entero, depende del horario y las posibilidades del centro, en caso de ser de día entero, parando a comer, bien en el centro o bien cada alumno en su casa y se continuará por la tarde.

Mañana: de 10 h. hasta la hora de comer.

Tarde: horario lectivo del centro.

Opción 2:

La actividad será durante todo el día, realizándose la comida durante la misma.

La hora de comienzo será las 9:00 horas, finalizando hacia las 17:00 aproximadamente.

Opción 3:

La actividad será de medio día.

Lugar:

Opción 1:

En el propio centro escolar y sus alrededores.

Opción 2:

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

- Monte Udalaiz, en Arrasate.

Recepción en la plaza del ayuntamiento.

- Monte Adarra, en Urnieta.

Recepción en el apeadero de RENFE.

- Monte Izarraitz, en Azpeitia.

Recepción en la plaza del ayuntamiento.

- Monte Uzturre, en Tolosa.

Recepción en el apeadero de RENFE.

Material y profesorado:

Todo el material técnico (mapas, brújulas, etc.) así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuz-coana de Montaña. Hay un material personal mínimo que deberá aportar cada escolar (se detalla seguidamente).

No obstante, el profesorado de la federación deberá contar obligatoriamente con la colaboración del profesorado de la clase, quien se responsabilizará del orden interno del grupo o de otros aspectos no técnicos de la actividad.

Opción 3:

A elección del centro, se podrá realizar en cualquier tx-o-ko de orientación escolar.

- Kristina Enea, Donostia.
- Santa Barbara, Arrasaten.
- Ulia, Donostia.
- Txaltxa-Zelai, Eibarren.
- Markesane, Lezon.
- Ibargain, Oiartzunen.
- San Martin, Oñati.
- Oiangu, Ordizian.
- Alondegia, Zumaian.

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Fede-raziokoak izango dira eta erabiliko den material tekniko guztia ere (mapak, iparrorratzak, etab.) berak jarriko ditu. Ikasle bakoitzak gutxieneko materiala eraman beharko du (ondoren zehaztuko da).

Hala ere, talde bakoitzeko nahitaez irakasle bat egongo da mendi federazioko irakasleei laguntzeko eta talde barruko ordenaz eta jardueraren alderdi ez teknikoez arduratuko da.

Norberaren materiala:

1. aukera:

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

2. aukera:

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

- Plastikozko paper-zorroa
- Kanguroa edo zira
- Egun osorako janaria

3. aukera:

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

- Naturan ibiltzeko jantzi egokia.
- Plastikozko paper-zorroa.

Prezioa:

5€ partaideko. Zenbateko hori ondorengo kontu korrontean ordaindu beharko da: KUTXABANK, 2095.5009.75.1061247424.

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa “orient” gehi “Ikastetxearen izena” jarri beharko da. Esaterako “orient-La Salle”

- Kristina Enea, Donostia.
- Santa Barbara, Arrasate.
- Ulia, Donostia.
- Txaltxa-Zelai, Eibar.
- Markesane, Lezo.
- Ibargain, Oiartzun.
- San Martin, Oñati.
- Oiangu, Ordizia.
- Alondegia, Zumaia.

Todo el material técnico (mapas, brújulas, etc.) así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuz-coana de Montaña. Hay un material personal mínimo que deberá aportar cada escolar (se detalla seguidamente).

No obstante, el profesorado de la federación deberá contar obligatoriamente con la colaboración del profesorado de la clase, quien se responsabilizará del orden interno del grupo o de otros aspectos no técnicos de la actividad.

Material personal:

Opción 1:

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

Opción 2:

Además del material necesario para la opción 1, hará falta:

- Portafolios de plástico
- Canguro o chubasquero
- Comida para la jornada

Opción 3:

Además del material necesario para la opción 1, hará falta:

- Ropa adecuada para andar en la naturaleza.
- Portafolios de plástico.

Precio:

5€ por participante. El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente: KUTXABANK, 2095.5009.75.1061247424

Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura “orient” seguida del “nombre del centro”. Por ejemplo: “orient-La Salle”.

Izen-ematea:

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

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Izena ematerakoan %10 ordaindu beharko dute ikastetxeek, aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean. Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan. Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.

Ezeztapenak:

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

EGITARAUA:

1. aukera:

Helburu nagusia:

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

Edukiak eta jarduerak:

Oinarritzko eduki teorikoak iratsi arren, jarduera gehienak oso praktiko eta dinamikoak dira.

Goizez: 1., 2. eta 3. puntuak.

Arratsaldez: 4. puntua.

1. Teoria: Ulertu eta ikastea:

- Mapa: eskalak, maila kurbak, zeinu konbentzionalak, etab.
- Iparorratza: funtzioak, norabideak, etab.

2. Teoria eta praktika: orientazioko ariketa errazak, gero egin beharreko ibilbidean erabiliko

Procedimiento de inscripción:

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

Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440) las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad. El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

PROGRAMA:

Opción 1:

Objetivo general:

Aprovechando las instalaciones del centro y sus alrededores, iniciar a escolares en la práctica de los instrumentos fundamentales de la orientación: el mapa y la brújula.

Contenidos y actividades:

Aunque se imparten contenidos teóricos básicos, la mayoría de las actividades son eminentemente prácticas y dinámicas.

Por la mañana: puntos 1, 2 y 3.

Por la tarde: punto 4

1. Teoría: Comprensión y aprendizaje.

- Mapa: escalas, curvas de nivel, signos convencionales, etc.
- La brújula: funciones, rumbos, etc.

2. Teoría y práctica: ejercicios simples de orientación, cálculo de rumbos para utilizar en el

diren norabideen kalkulua.

3. Praktika: balizatutako 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. aukera:

Helburu nagusia:

Iparorratza eta mapa erabiltzen ikastea, eta mendian bertan egiaztatzea zein baliagarria den ondo orientatzea.

Edukiak eta jarduerak:

1. Maparen azterketa xehea: eskalak, sestra kurbak, ohiko zeinuak, bidea, bide zidorrak, etab.

2. Altimetroa erabiltzea altitudea jakiteko.

3. Aukeratutako alderdian barrena ibiltzean zenbait ariketa praktiko egingo dira: mapa paisajearekin identifikatzea, mapan kokatzea, ibilbideak aukeratzea, distantziak neurtzea, norabideak markatu eta jarraitzea, etab.

3. aukera:

Helburu nagusia:

Herriko parke edo naturgune batean orientazio kiroleko funtsezko kontzeptuak erakustea, orientazio jolas ezberdinen bitartez.

Edukiak eta jarduerak:

1. Orientazio kiroleko maparen azterketa xehea: eskalak, ohiko kolore eta zeinuak, balizak, joko arauak etab...
2. Orientazio ibilbide gidatuak eta jolasak.
3. Orientazio proba praktikoa. Orientazio ibilbide bat egin beharko dute.

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.

Opción 2:

Objetivo general:

Aprender a utilizar la brújula y el mapa, comprobando sobre el terreno la eficacia de una buena orientación.

Contenidos y actividades:

1. Estudio detallado del mapa: escalas, curvas de nivel, signos convencionales, caminos, senderos, etc.

2. Utilización del altímetro para determinar la altitud.

3. Durante el recorrido por la zona elegida, se realizarán diversos ejercicios prácticos: identificación del mapa con el paisaje, situarse en el mapa, elegir itinerarios, medir distancias, marcar y seguir rumbos, etc.

Opción 3:

Objetivo general:

A través de diferentes juegos de orientación, enseñar los conceptos fundamentales de la orientación deportiva en cualquier parque del pueblo o espacio natural.

Contenidos y actividades:

1. Examen detallado del mapa de orientación deportiva: escalas, colores y signos habituales, balizas, reglamento del juego, etc.
2. Juegos y recorridos guiados de orientación.
3. Pruebas prácticas de orientación. Realizar un recorrido de orientación.

GIPUZKOAKO PARKE NATURALAK (inklusiboa) PARQUES NATURALES DE GIPUZKOA (inclusiva)



Nork har dezake parte?

Jarduerak ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Mailako Irakaskuntzako 1. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleentzat dira. Ikastetxeak nahi beste txandatarako izena eman dezake, beti ere, gutxienez 12 eta gehienez 50 ikasle lehenengo modalitatean eta 35 ikasle bigarren modalitatean osaturik badaude.

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Gipuzkoako Mendizale Federazioak **Joelette** bat dauka (senderismoa praktikatzeko disenatutako gurpil-aulkia) eta norabidezko barra bat (ikus-urritasuna daukaten ikasleentzako senderismoa praktikatzeko disenatutako barra). Gainera jardueraren garapenerako arabera teknikari espezializatuen laguntza egongo da.

Egunak:

2025eko urtarrilaren 7tik maiatzaren 30era.

Ordutegia:

Jarduera egun osokoa izango da eta bazkaria bertan egingo da. 9:00ak aldera hasi eta 17:00etan, gutxi gora behera, bukatuko da, ikastetxearen ordutegiaren arabera.

Lekuak:

Aiako Harria, Aralar, Aizkorri, Pagoetako parke naturalak eta Geoparkea-Flysch.

Irakasleak:

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Federaziokoak izango dira.

Hala ere, ikastetxe bakoitzak nahitaez arduradun bat edo gehiago (taldearen arabera) izendatu beharko ditu, talde barruko ordenaz ardura daitezen eta irakasleei jardueraren alderdi ez

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 50 escolares en la primera modalidad, y 35 escolares en la segunda modalidad.

El alumnado con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

La Federación Guipuzcoana de Montaña dispone de una **Joelette** (silla de ruedas diseñada para la práctica del senderismo) y una barra direccional (barra diseñada para la práctica del senderismo para escolares con deficiencia visual), además de personal técnico especializado para el desarrollo de la actividad.

Fechas:

Desde el 7 de enero al 30 de mayo de 2025.

Horarios:

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

Lugares:

Parques Naturales de Aiako Harria, Aralar, Aizkorri, Pagoeta y Geoparque-Flysch.

Profesorado:

El profesorado será aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente, uno o más responsables (dependiendo del grupo) que colaborará/n con el personal técnico de la Federación en el

teknikoetan lagun diezaieten.

Norberaren materiala:

- Motxila txikia
- Litro bateko ur kantinplora gutxienez
- Txanoa (urtaroaren arabera)
- Kangurua edo zira
- Arropa eroso eta eguraldiaren arabera.
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Eguneko janaria
- Eguzkitako krema 50+

Prezioa:

5€ partaideko.

Zenbateko hori ondorengo kontu korrontean ordaindu beharko da: KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa “parkea” gehi “Ikastetxearen izena” jarri beharko da. Esaterako “parkea-La Salle”.

Izen-ematea:

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

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiak jaso ahala egingo da. Erreserba egiterakoan ikastetxeek matrikula zenbatekoaren %10 ordaindu beharko dute aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean.

Ezeztapenak:

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

PROGRAMA:

Helburu orokorra:

Zeharkaldi modalitatea aprobetxatuz, Gipuzkoako lau parke naturalei buruzko ikuspegi zabala lortzea da helburua; horrez gain, bideetan eta tontorretan zehar ibili bitartean, fauna, flora eta

mantenimientu 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
- Crema solar 50+

Precio:

5€ por participante.

El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente: KUTXA BANK: 2095.5009.75.1061247424.

Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura “Parkea” seguida del “nombre del centro”. Por ejemplo: “Parkea-La Salle”.

Procedimiento de inscripción:

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

Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440) las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada. Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

PROGRAMA:

Objetivo general:

Aprovechando la modalidad de travesía, obtener una amplia visión sobre estos cuatro parques naturales guipuzcoanos y recorrer sus caminos y cimas, observando su fauna, flora, vegetación, y

landaredia ezagutzea, eta monumentu megalitikoak, trikuharriak, tumuluak, harrespilak eta abar aurkitzea.

Jarduerak:

AIKO HARRIKO PARKE NATURALA

1) Elurretxe - Irumugarrieta – Aireko Jauregia – Irusta - Ola (Irun)

• 9:00: LEKUA: Lintzirin hotela (N-1, Irungo norabidea, CARREFOURtik hurbil) edo Manuel Lekuona liburutegia Oiartzunen (autobus geltokia)

Federazioko teknikariak autobusera igo ondoren, Oiartzun-Irun (Gi-3631) errepidetik jarraituko du bidaia, Elurretxe mendixkaraino (499 m).

- Jarduera aurkeztu eta ezaugarrien berri eman.
- Irumugarrietara igo (806 m), pagadiak eta alertzeak zeharkatzen dituen bidezidor batetik. Ibilbidean barrena garai bateko elurtegi bat eta bunker bat ikusiko ditugu. Tontorretik Txingudiko badia, Oarsoaldea, Donostialdea eta Lapurdiko mendiak ikusten dira. Donostialdea. Aiako Harria geologikoki nola eratua dagoen ikusiko dugu bertatik bertara, Euskal Herriko granitozko haitzik zaharrenak, eta han bizi diren hegaztiak.

- Hamaiketakoaren ondoren, Aireko Jauregi alderantz jaitsiko gara (Ingelesaren jauregia), GR 121 eta PR Gi-20 bidezidorretan barrena, ikaztegi eta pago motz artean. Sarjiñola ubidetik gertu Meazuri-Meagorri meatzeetaraino jaitsiko gara, meatze-ahoetatik hurbil.

- 13:30 Leku politean bazkalduko dugu, ubide baten errekatxo baten ondoan, bertako haritzak, lizarrak, gorostiak eta haltzak inguruan ditugula.

- Meazuri-Meagorriko meatzeetatik ateratako mineralak garraiatzeko erabiltzen zuten trenbide zaharretik jarraituko dugu; hainbat tunel zeharkatuko ditugu eta Irustako ur-jauziaren ikuspegi ederraz gozatuko dugu. Gaztainondo eta haritz amerikarren 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

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

• 9:00: LEKUA: Lintzirin hotela (N-1, Irungo norabidea, CARREFURetik hurbil) edo Manuel

localizando sus monumentos megalíticos, dólmenes, túmulos, cromlechs, etc...

Actividades:

PARQUE NATURAL DE AIKO HARRIA

1) Elurretxe - Irumugarrieta – Aireko Jauregia – Irusta - Ola (Irun)

• 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Hotel Lintzirin (N-1, dirección Irun, cerca de CARREFOUR) o biblioteca Manuel Lekuona en Oiartzun (parada de bus urbano)

Tras subir al autobús el personal técnico de la Federación, continuará el viaje por la carretera Oiartzun-Irun Gi-3631 hasta el collado Elurretxe (499 m).

- Presentación de la actividad y sus características.
- Ascensión a la cima de Irumugarrieta (806 m) por un sendero entre bosques de hayas y alerces. Durante el recorrido tendremos la oportunidad de ver una antigua nevera y un bunker. Desde la cima se contempla una excelente panorámica de la bahía de Txingudi, Oarsoaldea, Donostialdea y de los montes de Lapurdi. Observación in situ de la formación geológica de Aiako Harria, las rocas de granito más antiguas de Euskal Herria, y de las aves que habitan el roquedo.

- Después del almuerzo, descenderemos hacia Aireko Jauregia (castillo de Inglés) por el sendero GR 121 y PR Gi-20 entre carboneras y hayas trasmochas. Cerca de la regata Sarjiñola bajamos hasta los cotos mineros de Meazuri- Meagorri, con bocaninas en las cercanías.

- 13:30 h. Comida en este bonito entorno, al lado de una regata y rodeados de robles autóctonos, fresnos, acebos y alisos.

- Continuaremos por el antiguo trazado ferroviario, usado para el transporte del mineral extraído de los cotos mineros de Meazuri-Meagorri, atravesando distintos túneles y disfrutando de preciosas vistas de la cascada de Irusta. Seguiremos entre bosques de castaños y robles americanos, hasta llegar a los hornos de Irugurutzeta, lugar de tratamiento y separación del material y la escoria.

- 16:30 h. Desde los hornos continuaremos por otro antiguo trazado ferroviario, hoy recuperado como bidegorri, llegando al aparcamiento de la sidrería Ola, final del recorrido donde nos recogerá el autobús.

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

• 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Hotel Lintzirin (N-1, dirección a Irun, cerca de

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 ustiutzen, eta hurbildu egingo gara ahoren batera hurbilagotik ikusteko. Bidezidor zabal batetik segituko dugu, Arditurri erreken putzuen artean, parkearen interpretazio zentrorra eta meatze esparrura iritsiko gara, non haurrentzako parkea, komunak eta mahaiaik dauden atsedenlekua aurkituko dugun.
- 16:30 h Interpretazio zentroa utzi eta garai batean minerala garraiatzeko erabiltzen zuten Arditurri-Pasaia trenbide zaharra (egun bidegorria) hartuko dugu, Ursoroetako aparkalekuan ibilbideari amaiera emateko; han jasoko gaitu autobusak.

*Irumugarrietara igotzea aukerakoa da bi irteeretan.

ARALARKO PARKE NATURALA

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

• 09:00etan: HARRERA LEKUA: Alegia, Amezketako bidegurutzean. Monitorea autobusera igo ondoren, Larraitzeraino jarraituko dugu. Autobusean jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren

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, descendemos por el mismo camino, pero desviándonos por otro sendero. Seguiremos las marcas GR 121 y PR Gi-20 (explicación de las mismas) que nos llevarán por debajo de las peñas hacia la cueva de Katatxulo, lugar donde habitan los personajes mitológicos de la zona de Oiartzun, “Intxisuak”. Caminaremos entre bosques de robles autóctonos, hayas y acebos.
- 13:00 h. Comida en la borda de Unaileku. Bonito lugar donde podremos encontrar una borda de pastores, hermosos ejemplares de roble americano de unos 30 m y varias regatas en las cercanías.

• Continuaremos la bajada pasando cerca de los hornos artesanales para el tratamiento del mineral. Encontraremos gran cantidad de entradas a minas, explotadas desde la época romana, y nos acercaremos a alguna de estas cavidades para observarlas más de cerca. Siguiendo por un sendero amplio, entre pozas de agua de la regata de Arditurri, llegaremos al centro de Interpretación del Parque y Coto Minero, donde encontraremos una zona de esparcimiento con parque infantil, aseos y mesas.

• 16:30 h. Desde el centro de Interpretación continuaremos por la antigua vía férrea de transporte del mineral Arditurri-Pasaia, hoy en día bidegorri, y llegaremos al aparcamiento de Ursoroeta, donde nos recogerá el autobús.

* La subida a la cumbre de Irumugarrieta es opcional en ambas salidas.

PARQUE NATURAL DE ARALAR

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

• 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Alegia, en el cruce de Amezketeta. Tras subir el personal técnico de la Federación al autobús, se continuará el viaje hasta Larraitz. En el autobús se presentará la

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. Atsedena eta bazkaria. Goierriko balkoi paregabe honetatik gailurrak eta mazizoak ikus daitezke, hala nola: Gorbea, Anboto, Izarraitz, Ernio, etab.
- Ekialdetik jaitea, Muitzerantz.
- Muitzeko harriak.
- Larraizko zelaia.
- 17:00etan: Larraitz. Autobusa.

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

• 9:00etan: HARRERA LEKUA: Alegia. GI-2133 Amezketako errepideko bidegurutzean. Monitoreak autobusera igo ondoren, bidaiak Larraitzeraino jarraituko du. Autobusean jardura aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.

• Zeharkaldiaren hasiera. Larraitzetik abiatuta, aurrea pinudi bat zeharkatu, eta gero baso eta isatsen artean artzainen bide batetik jarraituko dugu Errekotako lepora iritsi arte. Zeharkaldi honen hasieran mendibideak egiteko erabiltzen diren seinale ezberdinak ikusiko ditugu, izan ere, PR baten zati batetik baitoa.

• Hamarretakoa. Nahi dutenak Auza Gaztelura igoko dira (904 m). Gailurrean bertan antzina Lazkaoko jauntxoak eduki zuen gotorlekuaren hondakinak ikusi ahal izango ditugu.

• Ibilbidearen jarraipena Oidui kortaraino. Hor, beste hondakin megalitiko batzuen artean, Jentillarri izenaz ezagutzen den trikuharria ikusiko dugu.

• 13:00etan: bazkaria Oidui bordetako baten babespean.

• Bazkalondan, bidearen jarraipena Lizarrustiko aterperaino. Oidui korta atzean utzita, Aralarko pagadietan sartuko gara Baiarraten barrena, eta Lareoko urtegiko ur bareekin topo egingo dugu. Hortik Lizarrustiko aterperaino joateko nahikoa

Hemendik Lizarrustira inguruko zur ustiapenerako erabiltzen zuten trenbideari jarraitzea geratzen zaigu.

- 16:00etan: autobusa eta itzulera.

3) Ataun - Bernoako galtzada - Hirimugarrieta - Lizarrusti. *

• 09:30etan: HARRERA LEKUA: Ataungo Kaxeta etxea, Aiako errepideko bidegurutzean. Monitoreek jardura aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei

aktividad, informando sobre las sus particularidades:

- 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 Muitze.
- Peñas de Muitze.
- Campas de Larraitz.
- 17:00 horas: Larraitz. Autobús.

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

• 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Alegia. en el cruce de la carretera a Amezket, GI-2133. Tras subir el personal técnico de la Federación al autobús, se continuará el viaje hasta Larraitz. En el autobús se presentará la actividad, informando sobre las particularidades de la travesía.

• Comienzo de la travesía. Desde Larraitz atravesando primeramente un pinar y después entre hayas y retamas, continuaremos por una 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 Alalar a través de Baiarrate, para encontrarnos con las tranquilas aguas del embalse de Lareo.

Desde aquí hasta el refugio de Lizarrusti no nos queda más que seguir el trazado ferroviario que utilizaban antiguamente en la explotación maderera de la zona.

- 16:00 horas: Autobús y viaje de vuelta.

3) Ataun - Calzada de Berno - Hirimugarrieta - 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

buruzko informazioa emango dugu.

- Zeharkaldiaren hasiera. Bernoako galtzadan barrena Atlantiko eta Mediterranearen arteko isurialdeen banalerroaigara 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.

- Isurialdeen banalerroari jarraituta Hirumugarrietako gailurrera igoko gara (961 m) eta ingurumarietan dauden hondakin megalitikoak ikusteko aukera izango dugu. Ondoren jaisten hasiko gara Lizarrustiko aterperaino.

- Aterpean maketa handia ikusiko dugu eta Aralarko Parke Naturalari buruzko diaporamaren emanaldia izango da.

- 16:30etan: autobusa eta itzulera.

(*) 2. eta 3. zeharkaldiak biak batera egin daitezke, eta hala bi eguneko zeharkaldia lortzen da, gaua Lizarrustiko aterpean emanez. 2. modalitatea da.

Kasu horretan, autobusak ikasleak Larraitzen utzi ondoren, motxila handiak eta gaua emateko gauzak (lozakua, nezeserra, etab.) Lizarrustiko aterpera eramango ditu, hartara neska-mutikoei zehar- kaldia pisurik gabe eroso egin dezaten.

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

AIZKORRIKO PARKE NATURALA

1) Arantzazu-Urbia-Gorostiarango trikuharriak-Duru-Arantzazu.

- 09:00etan: HARRERA LEKUA: Arantzazuko amaren santutegian. Bertan monitoreek jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dute.

- Arantzazuko Santutegia: zeharkaldia Elorrolako leporantz abiatuko da.

- Urbiako zelaiak. Atsedenaaldia 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

aktividad, informando sobre las particularidades de la travesía.

- Comienzo de la travesía. A través de la Calzada de Berno ascenderemos hasta la divisoria de aguas entre el Atlántico y el Mediterráneo.

Esta calzada medieval antiguamente unía las poblaciones de Ataun y Bakaiku. Almorzaremos por el camino y a lo largo de la travesía disfrutaremos de uno de los mayores y más hermosos hayedos de Gipuzkoa.

- 13:00 horas: Comida.

- Siguiendo la divisoria de aguas, ascenderemos a la cima de Hirumugarrieta (961 m) y podremos visitar los restos megalíticos que se encuentran en los alrededores. Después emprenderemos el descenso hacia el refugio de Lizarrusti

- En el refugio, visita de la gran maqueta y proyección del diorama sobre el Parque Natural de Aralar.

- 6:30 horas: Autobús y viaje de vuelta.

(*) Las travesías 2 y 3 ofrecen la posibilidad de combinarlas, logrando una travesía de dos días y pasando la noche en el refugio de Lizarrusti. Es la Modalidad 2.

En este caso, el autobús una vez que deje a los y las escolares en 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.

PARQUE NATURAL DE AIZKORRI

1)Arantzazu-Urbia-Gorostiarango trikuharriak-Duru-Arantzazu.

- 9:00 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Santuario de Arantzazu. El personal técnico presentará la actividad, informando de las particularidades de la travesía.

- Santuario de Arantzazu. Comienza la travesía hacia el collado de Elorrola.

- Campas de Urbia. Descanso y almuerzo junto a la fonda de Urbia.

- Tras visitar los alrededores de Urbia y los dólmenes de Gorostiaran I y II, continuaremos por el camino que lleva al collado de Biozkornia. Sin llegar a él, enlazaremos con las GR-34 y GR-120 por las que comenzaremos el descenso hacia Arantzazu, llegando en seguida a las txabolas y refugio de Eskista, donde comeremos.

- 13:30 horas: Comida.

- Tras la comida, continuaremos con la travesía, dirigiéndonos hacia Arantzazu.

- En esta bajada disfrutaremos del encanto de

basoez gain, Duru-ko txabolak bezelako tokiak topatuko ditugu.

- 17:00etan: Arantzazuko Santutegia. Autobusa eta itzulera.

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

- 09:00etan: HARRERA LEKUA: Otzaurteko gaina. Mendi Federazioko monitoreek jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dute.

- Zeharkaldiaren hasera GR-12 eta GR-121 jarraituz egingo dugu. Beunde-ko txabola gainditu ondoren San Adriango aterpetxe abandonatura igoko gara.

- 11:30etan: Hamaiketakoa.
- San Adriango tunelerako bidea egin ostean bertako ermita, kobazuloa eta galtzara famatuak bisitatuko ditugu, berriz ere tunelera itzultzeko.
- 13:30etan: Bazkaria Sancti Spiritu ermitan.

- Hemendik aurrera Zegamarako jeitsierari ekingo diogu, baso eta ingurune ederrak igaroaz, trenaren apeadero ingurura iristeko.

- 17:00etan: Zegamako errepidean autobusa eta itzulera

PAGOETAKO PARKE NATURALA

Eskaintzen diren bi zeharkaldiak aukeratzen den garraio motaren arabera prestatuta daude. Bi aukera daude: lehenengoa garraio publikoa edo lineako autobusa hartuta; bigarrena, berriz, autobus partikularra erabiltzea.

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 Mendibila eta Sarrola baserrira iristen da.

- Hamarretakoa.
- Zeharkaldiaren jarraipena Lukungo atsedenekuraino.

- 13:00etan: bazkaria eta atsedendia.
- Bazkalondoan, Manterola errekarari jarraituz Orioraino iritsiko gara.
- 17:15etan: tren geltokia eta itzulera.

2) Urdaneta –Lizarrako elurzuloa – Pagoeta – Behor Barrutia – Aia –

- 09:15etan: HARRERA LEKUA: Zarautz hotelaren aurrean. Monitorea autobusera igo ondoren, bidaiari jarraituko diogu Urdaneta auzategiraino. Autobusean jarduera aurkeztu eta zeharkaldiaren xehetasunei buruzko informazioa emango dugu.

lugares como las txabolas de Duru y los bosques y vistas de los alrededores de Arantzazu.

- 17:00 horas: Santuario de Aranzazu. Autobús y viaje de vuelta.

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.

PARQUE NATURAL DE PAGOETA

Las dos travesías que se ofrecen están diseñadas en función del transporte que se vaya a elegir. Hay dos posibilidades: la primera, utilizando transporte público o autobús de línea; la segunda, utilizando autobús particular.

1) Zarautz – Olaa – Lukun –Orio

- 9:15 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Estación de Euskotren de Zarautz. El personal técnico de la Federación presentará la actividad, informando sobre las particularidades de la travesía.

- Comienzo de la travesía. A través del Valle de Olaa se llega a Mendibil y al caserío de Sarrola.

- Almuerzo.
- Continuación de la travesía hasta el área recreativa de Lukun.

- 13:00 horas: Comida y descanso.
- Después de comer, siguiendo el arroyo de Manterola, llegaremos hasta Orio.
- 17:15 horas: Estación del tren y viaje de vuelta.

2) Urdaneta – Elurzulo de Lizarra – Pagoeta – Behor Barrutia – Aia –

- 9:15 horas: LUGAR DE RECEPCIÓN: Frente al Hotel Zarautz. Tras subir el personal técnico de la Federación al autobús, se continuará el viaje hasta la barriada de Urdaneta. En el autobús se presentará la actividad, informando sobre las particularidades de la

- Zeharkaldiaren hasiera. Urdanetatik Lizarrako leporantz abiatuko gara. Inguruetan antzinako bi 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 berezitat katalogatuta dago. Bideari jarraitzea Aiaraino.

- 14:30etan: Aiako pilotalekua. Bazkaria eta atsedena.

- 17:00etan: autobusa eta itzulera.

Eranskina: Gipuzkoako parke naturalak:

Gipuzkoako Foru aldundiko turismo gidaren web orritik lortutako informazioa:
<http://gipuzkoa.net/turismo/verde/parques.htm>.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

GEOPARKEA-FLYSCH

Helburu orokorra:

Zeharkaldi modalitateaz baliatuz, Gipuzkoako kostan daukagun Flysch geruzen aztarna geologikoa ezagutu. Bertan, itsasoko igaduraren ondorioz ageri dauden gertaerak aztertu eta gure luraren eraketa prozezuaren kontzientzia hartu.

Ibilaldian zehar, bertako fauna eta florari buruzko azalpenak ematen dira, beraiekiko errespetua suzatzeko asmoz. Berezi, giza jarduerari dagokion bai baserri lana edo plan estrategiko bereziek izan ditzaketen ondorioz jardungo da, aldaketa klimatikoaren zergatiak eta ondorioak gogoraraziz.

Jarduera:

- Itxaspe (Itziar) – Sakoneta – Elorriaga – Algorri (Zumaia). Talai bideen 6. etapa.

- Bi norabidetan egin daiteken ibilbidea da.

Ikastetxearekin zehaztuko da itsasaldiak kontutan hartuta.

travesía.

- Comienzo de la travesía. Desde Urdaneta nos dirigiremos hacia el Collado de Lizarra. En las cercanías se encuentran los restos de dos antiguas neveras o “elurzuloa”, donde antiguamente se guardaba y conservaba la nieve, para su posterior comercialización en forma de hielo.

- Después continuación hasta la Cruz de Pagoeta, donde haremos el almuerzo.

- Tras el descanso iremos hasta el hayedo de Behor Barrutia. Tendremos la oportunidad de observar espléndidos ejemplares de haya de más de 150 años que sobrepasan la treintena de metros de altura.

- Muy cerca del hayedo se encuentra una gran roca llamada Haitz Biribila que puede servir de cobijo en caso de lluvia y donde podremos ver un magnífico ejemplar de tejo de más de 200 años de antigüedad. Está catalogado como “árbol singular”. Continuación del camino hasta Aia.

- 14:30 horas: Frontón de Aia. Comida y descanso.

- 17:00 horas: Autobús y viaje de vuelta.

Anexo: Los Parques naturales de Gipuzkoa.

Información obtenida de la hoja Web de Diputación Foral de Gipuzkoa, Guía Turística:

<http://gipuzkoa.net/turismo/verde/parques.htm>.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

GEOPARQUE-FLYSCH

Objetivo general:

Valiéndonos de la modalidad de travesía, conocer los vestigios geológicos de las capas del Flysch que tenemos en la costa de Gipuzkoa. Analizar los acontecimientos que están palpables a consecuencia de la erosión del mar y tomar conciencia del proceso de formación de nuestra tierra.

A lo largo del recorrido, se darán explicaciones de la fauna y flora local, con la intención de fomentar el respeto sobre ellas. Especialmente, las consecuencias que puedan tener la actividad humana que le corresponde al trabajo de caserío o al plan estratégico, recordando las conclusiones y el porqué del cambio climático.

Actividad:

- Itxaspe (Itziar) – Sakoneta – Elorriaga – Algorri (Zumaia). 6. etapa. del camino de Talai.

- Se puede realizar en dos sentidos el recorrido.

Teniendo en cuenta las mareas se concretará con el colegio.



ERANSKINA ANEXO

AIZKORRIKO PARKE NATURALA ♦ PARQUE NATURAL DE AIZKORRI

Aizkorriko Parke Naturalak erakargarritasun natural ugari eskaintzen ditu.

Parkearen morfologiak berez, itxura desberdinak eskaintzen ditu:

Erlike-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. Hariztiei, pagadiak, erkameztiek eta eraketa handiek, harkaitzetako eta zohikaztegietako landarezarekin 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 ♦ 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 urduriek eta gardenek, ondoko erreka gora-beheratsuetan aurkitzen den landare ugariari ematen diote bizitza. Ur-jauziek eta putzu izoztuek ikuskizun berezia eta bakarra sortzen dute.

Mendizaleak asko joaten diren mendilerroa oihanbidez eta pistaz beterik dago. Tontorretara igotzea paseo soila baino gehiago da.

Gehien erabilitako ibilbideak Amezketatik Larraitzetik, 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.

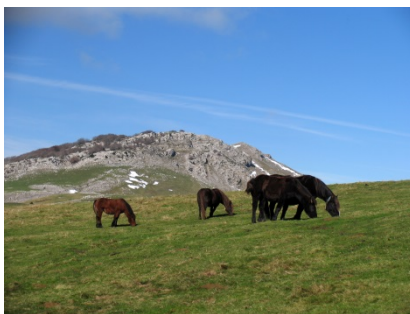
Zona eminentemente pastoril, ha visto transformado su paisaje por la importante cabaña ganadera.

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.

Amezketeta, Larraitza, Lazkaomendi, Ataun o Zaldibia son puntos desde los que parten las rutas más frecuentadas. En todos ellos existen bellos lugares para el turismo familiar.



◆ AIAKO HARRIKO PARKE NATURALA-AÑARBE ◆ PARQUE NATURAL AIAKO HARRIA-AÑARBE

Interes geologiko handiko mazizo granitiko hau bere edertasun bereziagatik, baso- aberastasunagatik eta, batez ere, animalia-mota asko daudelako nabarmentzen da.

Harrigarria da Aiako Harriko hiru tontorretatik ikusten den paisaje ederra: Urdaburu-Añarbe ingurunea, Landarbasoko leizeak eta Añarbeko urtegia. Endarako eta Urumeako ubideetan atlantikoko izokina; desman piriniarra eta bisoi Europarra sasien artean; putreak, sai zuriak eta mirotz beltzak zerua zeharkatuz; harkaitzetan haitz-enara, mendi-tuntuna eta enara-gorria; basoetan basa-katua eta orkatza; eta beste hainbat babestuta dagoen fauna anitza osatu arte.

Aiako Harriko tontorretara heltzeko zenbait ibilbide daude, batzuek besteak baino zailagoak. Ibilbiderik erabiliena Arrixulegiko mendiskakoa da; bertan, Arritxu-Langianako, Oianlekuko eta Kansoko cromlechak aurkitzen dira

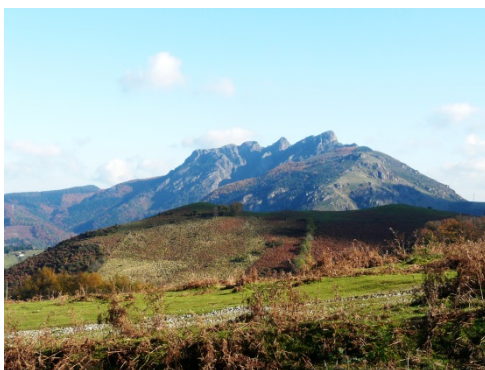
Aiako Harriaren inguruan sakanak osatzen dituzten errekek topatzen ditugu; Aitzondo izenekoak adibidez 100 metro baino gehiagoko desnibela dauka.

Este macizo granítico, de gran interés geológico, destaca por su singular belleza y su riqueza forestal y, sobre todo, por su variada fauna.

Sorprende el espectacular paisaje que se puede admirar desde cualquiera de las tres cimas de Aiako Harria: Urdaburu-Añarbe, las cuevas de Landarbaso y el embalse de Añarbe. El salmón atlántico en las regatas del 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 acentor alpino y el roquero rojo; el gato montés y el corzo en los bosques; y así hasta completar una variada y protegida fauna.

Existen itinerarios diversos, algunos bien señalizados, para alcanzar las tres cumbres de las Peñas, no sin alguna dificultad. La ruta más utilizada es la del collado de Arrixulegi, donde se encuentran los cromlechs de Arritxu-Langiana, Oianleku y Kanso.

En el entorno de las Peñas existen arroyos que forman profundos barrancos, como el Aitzondo, con una cascada de más de 100 mts. de desnivel



PAGOETAKO PARKE NATURALA ♦ PARQUE NATURAL DE PAGOETA

Ernioren babesean, Aia eta Zarautz artean, Pagoetako Parke ederra aurkitzen dugu.

Baso zainduz estalitako aldapek eta mendi-mazelek oso paisaje interesgarriak dituzte. Bertako tontorretatik ikuspegi paregabeak daude, bai itsasertzekoak bai eta barrualdeko bailaretakoak ere.

Basoak oso politak dira. Bereziki ikusgarriak suertatzen dira Pagoz eta Haritz 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 jardueren 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 mendikatik, 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.



PADELEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL PADEL



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik DBH 2. mailara bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezake, beti ere gutxienez 4 eta gehienez 8 lagunekoak izanez gero.

Ikastaro motak eta egunak:

- A aukera: 2 orduko 2 saio.
- B aukera: ordubeteko 8 saio.

Ikastaroak eskola orduz kanpo egingo dira. Ikastetxeek Gipuzkoako federazioarekin harremanetan jarriko dira egunak eta ordutegia zehazteko.

Eskaerak jasotzeko epea apirilaren bukaera arte izango da.

Tokia:

Ikastetxea eta Gipuzkoako Federazioaren artean erabakiko da.

Materiala eta irakasleak:

Gipuzkoako Padel Federazioak behar diren materialak jarriko ditu. Ikastetxeak pistaren alokairua ordaindu beharko du. Irakasle arduradunak tituladunak izango dira.

Prezioa:

- A aukera: 100 € ikastaroa + pistaren alokairua
- B aukera: 200€ ikastaroa + pistaren alokairua

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º de Educación Primaria y 2º de ESO que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 4 y un máximo de 8 escolares.

Tipo de curso y fechas:

- Opción A: 2 sesiones de 2 horas.
- Opción B: 8 sesiones de 1 hora.

Los cursos se harán en horario extraescolar. Los centros escolares deberán ponerse en contacto con la Federación Guipuzcoana al objeto de concretar fechas y horarios.

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

Lugar:

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

Material y profesorado:

La Federación Gipuzkoana de 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:

- Opción A: 100€ por curso + alquiler de pistas
- Opción B: 200€ por curso + alquiler de pistas

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y



egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira
Gipuzkoako Padel Federazioarekin:
Tlfn: 606837188

EGITARAUA

A aukera:

- Beroketa espezifikoa
- Elementuak koordinatzea eta kontrolatzea: pala eta pilota.
- Oinarrizko arauak
- Kolpeak ikastea
- Peloteoa ikastea
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

B aukera:

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

horario del curso con la **Federación**
Guipuzcoana de Pádel:
Tlfn: 606837188

PROGRAMA

Opción A:

- 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

Opción B:

- Reglas básicas sobre el juego del pádel
- 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.

PIRAGUISMOAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. maila eta DBH 4. mailara arteko ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Ikastetxeak aipatu mailetako nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez zortzi lagunekoa 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 1, 2, 3 edo 4 eguneko izango da eta saioek ordu eta erdiko iraupena izango dute.

Udazkenean eta udaberrian egingo dira.

Materialak eta irakasleak:

Materiala nahiz irakasleak jarduera garatzen duen erakundeak jarriko ditu (Gipuzkoako Piraguismo Federazioak edo dagokion klubak).

Prezioa:

Ikastaroaren orduko prezioa 12 eta 14 euro bitartekoa izango da.

Zenbateko hori elkarte laguntzaileetan ordainduko du.

Izen-ematea:

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

Aurretik, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako Piraguismo Federazioa edo aukeratutako klubarekin. Izen

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos están dirigidos a escolares de entre 3º de Educación Primaria y 4º de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 8 escolares. Si un centro escolar no logra completar ese mínimo, podrá formalizar inscripciones con un número de escolares inferior, aunque la aceptación de estas inscripciones quedará supeditada a que se pueda completar el grupo.

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

Fechas:

Los cursos durarán 1, 2, 3 o 4 días y las sesiones tendrán una duración de 1h y 30min.

Se realizarán en otoño y primavera.

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario serán aportados por la entidad que desarrolle la actividad (Federación Guipuzcoana de Piragüismo o club correspondiente).

Precio:

El precio por hora de cursillo será entre 12 y 14 euros.

Este importe se abonará en los clubes colaboradores.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-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. La

ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko. Izen-ematea ikasturteko edozein momentuan egin ahal izango da.

Honako hauek dira ikastaroen antolatzaileak:

Gipuzkoako Piraguismo Federazioa
Kontxa pasealekua, 18- P.R.Baños - 20007 Donostia
Tlfn: 943445103
E-posta: piraguismoa@gmail.com

Sociedad Deportiva Santiagotarrak
Real Unión Ibilbidea, 6-20304 Irun
Tlfn: 943632056
E-posta: info@santiagotarrak.com

Beti-Busti
Labegarraietara Kiroldegia, Ibarra Kalea z/b, Bergara
Tlfn: 636 379 591
E-posta: betibustibergara@gmail.com

Deportivo Donostia Kayak K.E.
Pedro Jose Bidea,39 20018 Donostia
Tlfn: 943463001 / 610616604
E-posta: donostiakayak@donostiakayak.com
www.donostiakayak.com

Pasaia Kayak 2005
Zona portuaria de la Herrera z/g, 20110 Pasaia
Tlfn: 656799525 / 644 67 27 22
E-posta: pasaiaakayak2005@gmail.com

EGITARRAUA

- Ikasteko erabiliko den materiala ezagutzea.
- Lehorrean palada teknikaren oinarriak ikastea.
- Ontzian nola sartu eta nola atera ikastea.
- Piraguan oinarritzko oreka menperatzea.
- Hasierako piraguan ibiltzeko oinarritzko ikasgaiak. Oinarritzko maniobrak.

inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar. La inscripción se podrá hacer durante cualquier momento del curso escolar.

Los organizadores de los cursillos serán:

Real Club Náutico de San Sebastián
Igintea kalea 9 -20003 Donostia
Tlfn: 943423575 /943431365

Club Atlético de San Sebastián
Kontxako pasealekua 8 -20007 Donostia
Tlfn: 943473722 Fax: 943473723
e-posta: atletiko@euskalnet.net

Hondarribia Arraun Elkartea
Molla Ibilbidea, 5 – 20080 Hondarribia
Tlfn: 943640161
E-posta: hondarribia.ae@gmail.com

Itxas Gain K.E.
Larretxo 2-1 -20750 Zumaia
Tlfn: 943860776 943860241
E-posta: itxas-gain@euskalnet.net

PROGRAMA

- Conocimiento del material de aprendizaje.
- Aprendizaje de la técnica básica de paleo en seco.
- Aprendizaje de la entrada y salida de la embarcación.
- Dominio del equilibrio en piragua de iniciación.
- Aprendizaje básico del desplazamiento en piragua de iniciación. Maniobras básicas.



POOL BILLARRA (AMERIKARRA) EDO KARANBOLA (FRANTSESA) IKASTAROA CURSO DE BILLAR POOL (AMERICANO) O AL BILLAR CARAMBOLA (FRANCÉS)

Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 5. mailatik DBHko 4. mailara bitarteko ikasleentzat da ikastaro hau.

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

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

Jarduera mota:

Bi ikastaro mota eskaintzen dira, kategoriaren arabera:

- A aukera (hastapena): alebin, infantil eta kadete kategoriako ikasleei zuzendua.
- B aukera: infantil eta kadete kategoriako ikasleei zuzendua.

Saioen iraupena eta egunak:

Saioak 1-3 ordu bitarteko iraupena izango dute eta ikastetxeak behar adina saio egingo dira. Eskola ordutegian nahiz eskola ordutegitik kanpo egin ahal izango dira saio horiek.

Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian eguniek egokienak adieraziko ditu; hala ere Federazioak onartzen ez dituen bitartean ez dira baliozkoak izango.

Ikastaroak urria- ekaina bitartean egingo dira.

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a escolares que cursen estudios de entre 5º de Educación Primaria y 4º de ESO que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

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

Por otro lado, en el caso de que algún/a escolar esté interesado en la iniciación al billar pero su centro escolar no consiga formar un grupo, podrán participar en las jornadas de iniciación que se celebren paralelamente a la disputa de los campeonatos de Gipuzkoa oficiales dentro del deporte federado, sin tener que formar grupos.

Tipo de actividad:

Se ofrecen dos tipos de cursos, según la categoría:

- Opción A (iniciación): dirigido a escolares de categoría alevín, infantil y cadete.
- Opción B: dirigido a escolares de categoría infantil y cadete.

Duración de las sesiones y fechas:

Las sesiones tendrán una duración de entre 1 y 3 horas y se realizarán las sesiones que el centro escolar estime oportuno, tanto en horario escolar como fuera de él.

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

Los cursos se realizarán de octubre a junio.

Instalazioa, irakasleak eta materiala:

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

Ikasleek kirol arropaz jantzita joan behar dute. Jarduera egiteko irakasle tituludunak eta material guztia Gipuzkoako Billar Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: Dohainik.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Aurretik, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira **Gipuzkoako Billar Federazioarekin** (kirol teknikariak):
Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260
Luis M^a Echeverría: 665 718 283

EGITARAUA

1. maila (hastapena):

- Nola eta nondik heldu makilari.
- Nola kokatu mahaian.
- Nola egiten da erasoak; besoaren pendulua.
- Kirol honetako hizkera eta argota.
- Oinarritzko joko arauak.
- Tiro errazak: eraso zuzenerako ariketak eta kokapena.

2. maila:

- Materiala zaintzea.
- Joko modalitateak.
- Partidaren garapena.
- Tiro eragindunak.
- Tiro atzerapendunak
- Bola zuria kokatzea.
- Hegalekin jokatzea.
- Beste bola batzuekin konbinatzea.
- Aholkuak eta jokoren ikuspegia.

Instalación, profesorado y material:

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

El alumnado se presentará con ropa deportiva. El personal técnico necesario responsable de la enseñanza y el material necesario para la realización de la actividad serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Billar.

Precio: Gratuito.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente, se confirmarán las fechas y horario del curso, con la **Federación Guipuzcoana de Billar** (técnicos deportivos):
Iker Andoni Etxeberria: 665 738 260
Luis M^a Echeverría: 665 718 283

PROGRAMA

1º nivel (iniciación):

- Cómo y dónde se agarra el taco.
- Colocación en la mesa.
- Ejecución del ataque; penduleo del brazo.
- Lenguaje y argot de este deporte.
- Aprendizaje básico de las reglas de juego.
- Realización de tiros sencillos; ejercicios para el ataque directo y la colocación.

2º nivel:

- Cuidado del material.
- Modalidades de juego.
- Desarrollo de las partidas.
- Ejecución de tiros con efectos.
- Ejecución de tiros con retroceso.
- Colocación de la bola blanca.
- Juego con bandas.
- Combinación con otras bolas.
- Consejos y visión de juego.

SKATEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACION AL SKATE



Nork har dezake parte?

Ikastaroan Lehen Hezkuntzako 1. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Taldean lagun kopurua 10koa izango da gutxienez eta gehienez 25koa.

Egunak:

Urria eta ekaina bitartean, astelehenetik ostiralera edozein egunetan.

Ikastaro mota:

Ordu eta erdiko 4 saio

Ikastetxeekin adostatuta ikastaro pertsonalizatuak egiteko aukera egongo da (ordutegia, iraupena, etab.).

Eremua:

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

Beharrezko materiala:

Skate eta protekzioak (kaskoa).
Ikastetxeak ahal badu konoak, espumazko baloiak, pikak erraztuko ditu.

Ikasleren batek ez balu materialik, monitorea arduratuko da berau lortzeaz (materialaren alokairua 1 €/ saioko).

Prezioa:

4 saio ordu eta erdiko ikastaroa: 8€ ikasleko
Ikastaro personalizatua: pertsonalizatua.

Ikastaroaren zenbatekoa BBVAko
ES5701821539110208520168 kontuan
ordainduko da.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen ematea egitea

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 1º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Los grupos deberán estar formados por un mínimo de 10 y un máximo de 25.

Fechas:

De lunes a viernes, de octubre a junio.

Tipo de cursillo:

4 sesiones de 1h y 30 min.

Se podrán realizar cursos personalizados acordados con el centro escolar (horario, duración, etc.).

Lugar:

El centro escolar aportará la instalación (patio, polideportivo, frontón o recinto cubierto) que cumplan las mínimas condiciones para la práctica de esta actividad). Importante que la superficie sea cubierta y lisa.

Material necesario:

Material necesario: skate y protectores (casco)
Si es posible el centro escolar aportará conos, balones de espuma, picas, etc.

Si el o la alumna no dispone del material necesario el personal técnico se encargará de conseguirlo (alquiler de material 1€/ sesión)

Precio:

Curso de 4 sesiones de 1h y 30min: 8€/escolar
Cursillo personalizado: personalizado.

El importe se abonará en BBVA en el siguiente número de cuenta corriete
ES5701821539110208520168.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de

ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Bluemotion surf & bodyboard Academy

Tlfn: 688 605742

E-posta: alain@bluemotionacademy.com

Kontaktua: Alain Lacambra

EGITARAUA

Eduki orokorrak:

- Skate, tablaren zatiak eta mota ezberdinak.
- Oinarritzko posizioa eta bulkada.
- Oinarritzko erabilera.
- Frenatzen ikastea.
- Biraketak, kurbak eta noranzko aldaketak.
- Jauzietara sarrera.
- Hiztegi teknikoa.

Eduki espezifikokoak:

1 Saioa:

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

2 Saioa:

- Aurreko sasoioko kontzeptuak berrikusi. Bereganatzea ariketak.
- Frenatzen ikasten hastea. Desplazamendua.
- Jokoen bidez bereganatzea.

3 Saioa:

- Biraketen hastapena. Bira estatikoa. Bira mugimenduan. Berneratzea.
- Noranzko aldaketak eta zuzenketak.
- Jokoen bidez bereganatzea.

Sesión 4:

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

deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Bluemotion surf & bodyboard Academy

Teléfono: 943535253

E-mail: alain@bluemotionacademy.com

Contacto: Alain Lacambra

PROGRAMA

Contenidos generales:

- Skate, partes y tipos de tabla.
- Posición de base e impulso.
- Manejo básico.
- Frenada.
- Giros, curvas y cambios de sentido.
- Introducción a los saltos.
- Vocabulario técnico.

Contenidos específicos:

Sesión 1:

- Presentación y familiarización con el material. Partes del skate y posición de base.
- Correcciones.
- Impulso y desplazamiento básico.
- Asimilación mediante juegos.

Sesión 2:

- Recordatorio de los conceptos de la sesión anterior. Ejercicios de asimilación.
- Iniciación a la frenada. Desplazamiento en distancia.
- Asimilación mediante juegos

Sesión 3:

- Iniciación al giro. Giro estático. Giro dinámico. Asimilación.
- Cambio de sentido y correcciones.
- Juegos.

Sesión 4:

- Recordatorio de los conceptos impartidos la sesión anterior. Ejercicios de asimilación. Iniciación al salto. Salto estático. Salto dinámico. Asimilación.
- Evaluación de las destrezas adquiridas mediante el juego.



SURFEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL SURF

Nork har dezake parte?

Hezkuntzako 5. maila eta Bigarren Hezkuntzako 4. maila bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero.

Taldeak 5 edo 6 ikasle osaturik egongo dira gutxienez. Ikastetxeren batek taldea osatzetik izango ez balu, seikoa baino ikasle kopuru txikiagoko izen-emateak egin ahal izango ditu. Hala ere, mota honetako izenemateen behin betiko onarpena taldea beste ikastetxeetako ikasleekin osatu ahal izatearen menpe geldituko da.

Ikastaroetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa da igerian jakitea.

Ikastaro motak eta egunak:

- A aukera: 2 orduko saio bat.
- B aukera: 2 orduko 3 saio.

Ikastetxe bakoitzak eskabide orrian egunik egokiena adieraziko du, hala ere federazioak onartzen ez duen bitartean ez da baliozkoa izango.

Ikastaroak udazkenean (irailan, urrian, azaroan) nahiz udaberrian (apirilean, maiatzean, ekainean) egin ahal izango dira.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Surf Federazioak edo surfeko klub laguntzaileek jarriko dituzte (ohola, neoprenozko jantzia, etab.). Hastapeneko surf ohol egokituak erabiliko dira.

Ikastaroak emango dituzten irakasleek 1. mailako surf entrenatzaileen titulua izango dute.

Prezioa:

- A aukera: 12€ ikasleko.
- B aukera: 36€ ikasleko.

Onartutako tokien kopurua kreditu erabilgarria

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de entre 5º de Educación Primaria y 4º curso de Educación Secundaria, que realicen la inscripción a través del centro escolar.

Se deberán formar grupos con un mínimo de 5 o 6 escolares. En el caso de que un centro escolar no logre completar un grupo, podrán formalizarse inscripciones de un número de escolares inferior a seis, aunque la aceptación definitiva de las inscripciones de este carácter quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

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

Tipos de cursos y fechas:

- Opción A: 1 sesión de 2 horas.
- Opción B: 3 sesiones de 2 horas.

El centro escolar propondrá en la solicitud la fecha que considere más adecuada, aunque esta fecha no será válida hasta no ser confirmada por la Federación.

Los cursos se realizarán en otoño (septiembre, octubre, noviembre) o en primavera (abril, mayo, junio).

Material y profesorado:

Tanto el material como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Surf, o bien por los clubes de surf colaboradores (tabla, traje de neopreno, etc.). Se emplearán tablas de surf adecuadas para la iniciación al surf.

El profesorado que imparta este tipo de cursos dispondrá del título de entrenador/a de surf de primer nivel.

Precio:

- Opción A: 12€ por escolar.
- Opción B: 36€ por escolar.

El número de plazas es limitado hasta agotar el

agortu arte izango da.

Adierazitako zenbatekoa Bankinter-eko kontu korrante honetan ordaindu behar da:
ES87 0128 0353 2201 0005 9592

Oharra: Ikastetxeak ordaindu beharko du bere taldeari dagokion kopurua, ikasleek ezingo dute inolaz ere indibidualki ordainketa egin.

Ikastaroen finantzaketa eta diru banaketaren inguruko informazio gehiago Gipuzkoa Kirolak web atarian.

Harremanetarako:

Gipuzkoako Surfeko Federazioa:

Tlfn: 943475207

E-posta: gsf@euskalsurf.com

Izen-ematea:

Ikastetxeek izen-emateak egiteko astebeteko epea ezarriko da Gipuzkoako Surf Federazioaren aplikazioan. Hauek izango dira ikasturte honetan izen-ematea egiteko epeak:

- Udazkeneko kanpainarako: 2024ko irailaren 4tik 11ra bitartean.
- Udaberriko kanpainarako: 2025ko urtarrilaren 22tik 29ra bitartean.

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Parte hartzeko baldintzak:

- Ikastetxe batek ezin izango ditu ikasturte berean ziklo desberdinetako taldeak inskribatu.
- Ikastetxe batek ezin izango du bi ikasturtez jarraian ikastaroan izena-eman.

1. Izen-emate epea bukatu eta 3 eguneko epean Gipuzkoako Surf Federazioak **zozketa bidez** esleituiko ditu ikastaroan parte hartzeko plazak.
3. Zozketa egin eta 3 eguneko epean Gipuzkoako Surf Federazioak zozketaren emaitzaren berri emango die interesdun guztiei.

crédito disponible.

El importe se abonará en la cuenta corriente de Bankinter número:
ES87 0128 0353 2201 0005 9592

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.

Más información sobre la financiación y distribución de los cursos en el portal web Gipuzkoa Kirolak.

Contacto:

Federación Guipuzcoana de Surf

Tlfn: 943475207

E-mail: gsf@euskalsurf.com

Procedimiento de inscripción:

Se establecerá un plazo de una semana para las inscripciones de los centros escolares en la aplicación de la Federación Guipuzcoana de Surf. Estos serán los plazos de este curso escolar para realizar las inscripciones:

- Para la campaña de otoño: del 4 al 11 de septiembre de 2024.
- Para la campaña de primavera: del 22 al 29 de enero de 2025.

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Requisitos para participar:

- Un centro no podrá inscribir en un mismo curso grupos de diferentes ciclos.
- Un centro no podrá inscribirse durante dos cursos consecutivos.

2. En el plazo de 3 días desde la finalización del plazo de inscripción, la Federación Guipuzcoana de Surf adjudicará **por sorteo** las plazas para participar en el curso.
3. En el plazo de 3 días desde la celebración del sorteo, la Federación Guipuzcoana de Surf comunicará a todos los centros interesados el resultado del sorteo.

4. Plaza esleitu zaien ikastetxeek Gipuzkoako Foru Aldundiko Eskola Kiroleko aplikazio informatikoan izen-ematea egin beharko dute (hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean). Derrigorrezkoa da ikasleak aseguruaz babestua egon daitezen eta jarduerari dagokion dirulaguntzaz gozatu ahal izateko.

Ikastetxeari dagokio nahi duen surf eskolarekin harremanetan jarri eta ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztea.

Ondorengo taulan hastapeneko surf ikastaroen irakaskuntza aurrera eramateko irizpideak betetzen dituzten surf eskolen zerrenda eta surf eskola bakoitzak eskaintzen dituen diziplinak jasotzen dira:

	Surf eskola/enpresa/klubak	Diziplinak
Deba	Yako Debako Surf Eskola	Surfa/Surf Arrauna
	Ipar Surf Eskola	Surf/Surf Arrauna/Bodyboard
Donostia	Fortuna	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Free Surf Eskola	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Groseko Indarra Surf Eskola	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Patris Surf	Surfa/Bodyboard
	Pukas Surf Taldea	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Surf Eskola Bera Bera	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Duna Surf Kluba	Surfa/Bodyboard
	Zurriola Surf Eskola	Surfa/Bodyboard
Hondarribi	Hondarribi Surf Kirol Kluba HS2	Surfa/Surf Arrauna
Zarautz	Axi Muniain Surf Eskola	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Moor Surf Eskola	Surfa
	Zarauzko Surf Elkarteko Eskola	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Shelter Surf Eskola	Surfa
	Zarauzko Essus Surf Eskola	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Pukas Surf Eskola	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
Zumaia	Surfing Zumaia	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard
	Ural Experience /Flych Surf Eskola	Surfa/Surf Arrauna/Bodyboard

4. Los centros a los que se les ha adjudicado plaza deberán realizar la inscripción en la aplicación informática de Deporte Escolar de la Diputación Foral de Gipuzkoa (en el apartado de actividades de enseñanza de iniciación). Este trámite es obligatorio para disponer del seguro de deporte escolar y puedan disfrutar de la subvención correspondiente a la actividad.

Corresponde al centro escolar ponerse en contacto con la escuela de surf que desee y determinar los días y el horario del curso

La siguiente tabla recoge la relación de escuelas de surf que cumplen los criterios para llevar a cabo la enseñanza de cursos de surf de iniciación y las disciplinas que ofrece cada escuela de surf:

EGITARAUA (surfa):

1 saioa:

Azalpen teorikoa (hondarretan):

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

Praktika:

PROGRAMA (surf):

Sesión 1:

Clase teórica (en la arena):

- Utilización del material (traje, tabla...)
- Exposición sobre el medio ambiente (olas, corrientes...)
- Familiarización con la tabla (utilización, colocación...)
- Explicación teórico-práctica sobre la técnica para ponerse de pie en la tabla.
- Principios de seguridad.

Clase práctica:

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

2. saioa:

- Ariketa teoriko-praktikoak hondarretan
- Olatuak hartu eta oholaren gainean zutik jartzeko praktikak.

3. Saioa:

- Aurreko saioaren berdina
- Ohol gaineko ariketak sakontasun handiagoan.
- Uhinaren gainean irristatzeko teknikaren azalpen tekniko-praktikoa.

EGITARRAUA (surf arrauna)

Azalpen teorikoa (hondarretan):

- Materialaren erabilera (ohola, jantzia,...)
- Ingurunearen azalpena (olatuak, korronteak...)
- Oholarekin ohitzea (erabilera, kolokazioa...)
- Arraun egiteko moduari buruzko azalpen teoriko-praktikoa.
- Segurtasun arauak
- Momentuko itsas egoeraren azalpena (surf uraren aukeraketa)

Praktika:

- 1.saioa: Familiarizazioa eta oreka ariketak.
- 2.saioa: erresistentzia eta arraunketa teknika.
- 3.saioa: segurtasuna eta jokoak

- 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.

Sesión 2:

- 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.

PROGRAMA (surf remo)

Clase teórica (en la arena):

- Utilización del material (traje, tabla...)
- Exposición sobre el medio ambiente (olas, corrientes...)
- Familiarización con la tabla (utilización, colocación...)
- Explicación teórico-práctica sobre la postura y ejecución de la remada.
- Principios de seguridad.
- Explicación de la situación del mar (elección del momento para el surf)

Práctica:

- 1º sesión: Familiarización y equilibrio
- 2º sesión: Resistencia y técnica de remada
- 3º sesión: Seguridad y juegos

TENIS TXIKIAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL MINI-TENIS



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik D.B.H.ko 4. maila arteko ikasleek. Ikastetxeak aipatu mailetako nahi beste talde inskriba ditzake, beti ere, taldeak gutxienez 8 eta gehienez 15 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak ikastetxean egingo dira ikasturte zehar eta eskolaz ordutik kanpo.

Ikastaroa 8 saioz osatuta egongo da (astearen behin).

Ikastetxeak antolatzailearekin jarriko dira harremanetan, datak eta ordutegiak zehazteko.

Materiala eta irakasleak:

Ikastaroak antolatzen dituzten entitateek jarriko dituzte beharrezkoa den materiala (sareak, raketak, pilotak, e.a.) eta baita irakasleak ere.

Prezioa:

40€ ikasleko.

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Eskaerak urriaren 31 baino lehen egingo dira.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3º de Educación Primaria a 4º de E.S.O. que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 8 y un máximo de 15 escolares.

Fechas:

Los cursos se realizarán en el centro escolar a lo largo del curso y en horario extraescolar.

Constarán de 8 sesiones (1 sesión a la semana).

Los centros escolares se pondrán en contacto con el personal de la organización para concretar fechas y horarios.

Material y profesorado:

Las entidades organizadoras de los cursos facilitarán al alumnado el material adecuado y adaptado (redes, raquetas, pelotas, etc) así como el profesorado necesario.

Precio:

40€ por escolar.

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente, deberán confirmarse con la entidad correspondiente, las fechas y horario del curso.

Las solicitudes se realizarán antes del 31 de octubre.

Entitate antolatzaileak / Entidades organizadoras:



Tenis Gestioa S.L.

Tlfn: 607711252

E-mail: azkuetenis@euskalnet.net

web: www.tenisgestioa.com

C.T. Txingudy

Tel: 943638405

Club de Tenis Badia TP

Tlfn: 610205296

E-mail: ivanssito@gmail.com

EGITARAUA:

- Beroketak.
- Jaurtiketen erakusketa eta praktikan jartzea.
- Joko jarduerak.
- Lan-eginkizunak eta praktikak.

Real Club de Tenis de San Sebastián

Tlfn: 943215161

E-mail: rctss@rctss.com

Orta-Tenis

Tel: 605759640

PROGRAMA:

- Realizar el calentamiento.
- Demostrar y practicar los golpes.
- Juegos y actividades.
- Asignación de tareas y prácticas.

TREBETASUN ETA ABILEZIA MOTORRAK ZIRKU JARDUEREN BITARTEZ DESTREZAS Y HABILIDADES MOTRICES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES CIRCENSES



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleei zuzendutako ikastaroa da.

Ikastetxeek nahi beste talde inskribatu ditzakete, betiere taldeak gutxienez 8 eta gehienez 30 ikaslekoak badira. Saio motaren arabera, kopuru hauek moldagarriak izan daitezke. Kasu hauek Xomorro Taldearekin adostuko dira.

Datak:

Ikastaroak urritik maiatzara bitartean egin daitezke, astelehenetik ostiralera bitarte.

Saio motak:

A aukera: 2 orduko saio bat (eskola orduetan). Material ezberdinekin zirku jarduerak ezagutu eta esperimentatzeko saio izango da.

B aukera: 2 orduko 5 saio (eskola orduetan). Zirku jarduera eta diziiplina ezberdinetan trebatzeko saioa izango da. Zehazki 4 diziiplina landuko dira: esku-jokoak, oreka, aireko akrobaziak eta lurreko akrobaziak.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Saioak ikastetxean bertan burutuko dira. Beharrezkoa izango da ikastetxeak espazio zabal estali bat eta koltxonetak bermatzea. Gainerako materiala Xomorro Taldeak jarriko du: pilotak, mazak, diabolak, uztaiak, deabru makilak, kariokak, zapiak, oreka tablak, slacklinea, aireko akrobaziarako materiala (tela eta trapezioa) etab. Ikasleek arropa erosoa eramatea gomendatzen da.

Irakasleak:

Irakasleak Xomorro Taldekoak izango da, uneoro ikasleei laguntza eskaintzeko prest egongo direnak. Hala ere, ikastetxe bakoitzak nahitaez arduradun bat edo gehiago (taldearen arabera) izendatu beharko du taldearen kudeaketan eta alderdi ez teknikoetan lagunduko

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a de Enseñanzas no Universitarias a partir de 3º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través de su centro escolar.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre que los grupos estén formados por un mínimo de 8 y un máximo de 30 escolares. Dependiendo del tipo de actividad, el número de alumnado por grupo podrá adaptarse.

Fechas:

Los cursos podrán impartirse de lunes a viernes, de octubre a mayo.

Tipo de sesiones:

Opción A: una sesión de 2 horas (en horario escolar). Sesión de conocimiento y experimentación de actividades circenses con diferentes materiales.

Opción B: 5 sesiones de 2 horas (en horario escolar). Sesión de actividad circense y entrenamiento de diferentes disciplinas. Se abarcarán 4 disciplinas: malabarismo, equilibrio, acrobacias aéreas y en suelo.

Instalación y material necesarios:

Las sesiones tendrán lugar en el centro escolar. El centro deberá garantizar un espacio amplio cubierto y colchonetas. Xomorro Taldea se encargará del material restante: pelotas, mazas, diábolos, aros, palos del diablo, cariocas, telas, tablas de equilibrio, slackline, material para acrobacias aéreas (tela y trapezio) etc. Se recomienda que los y las participantes lleven ropa cómoda.

Profesorado:

El profesorado será de Xomorro Taldea quienes ayudarán al alumnado en todo momento. No obstante, cada centro escolar deberá nombrar a una persona o más responsable(s) (dependiendo del grupo) como ayudante en la gestión del grupo y cuestiones no técnicas.

duena.

Prezioa:

- A aukera (2 orduko saio bat): 8€ ikasleko
- B aukera (2 orduko 5 saio): 30€ ikasleko

Diru kopuru hori kontu korrante honetan sartu behar da:

ES89-3035 0075 47 0750057583

*Kontzeptua: ikastetxearen izena eta ikasle kopurua.

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Izen-ematea egin aurretik, aurreikusitako datak libre daudela ziurtatu behar da **Xomorrotaldearekin:**

e-posta: xomorrotalde@gmail.com

EGITARAUA

Helburuak:

Zirku jarduerak sormena, jolasa eta elkarlana uztartzen dituen espazioa izanik, hauexek dira ikastaro hauen helburuak:

- Trebetasun eta gaitasun fisiko naiz psikologikoak landu.
- Norberaren sentimendu, emozio eta nahien adierazpena eta kudeaketa landu.
- Haur eta gazteen egunerokoan genero ikuspegia landu.
- Talde nortasuna garatuz taldean elkarbizitzen trebatu.
- Haur eta gazteek berezko duten sormena bideratu eta indartu.
- Euskara, gure nortasunaren atal garrantzitsua den heinean, ekintza ororen oinarritzat hartu.

Edukiak:

Zirku jarduerak eskaintzen duten aniztasunari esker edonork bere lekua topatzeko aukera zabala eskaintzen du. Oinarritzko gaitasunak lantzen hasiko gara eta esperimentazioaren bidezko jarduerak eginez gaitasun zehatzagoak landuko dira. Saioetan zehar zirku jarduerak

Precio:

- Opción A (1 sesión de 2 h): 8€/escolar
- Opción B (5 sesiones de 2h): 30€/escolar

El ingreso se realizará en la siguiente cuenta corriente:

ES89-3035 0075 47 0750057583

*Concepto: nombre del centro escolar y número de escolares.

Procedimiento de inscripción:

La inscripción se realizará por Internet, mediante la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar, en la sección de actividades de enseñanza-iniciación.

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Antes de realizar la inscripción, se confirmará la disponibilidad de la fecha con **Xomorrotalde:**

e-mail: xomorrotalde@gmail.com

PROGRAMA

Objetivos:

Mediante las actividades circenses, punto de unión entre creatividad, juego y colaboración, los cursos tienen por objeto:

- Trabajar las habilidades y capacidades tanto físicas como psicológicas
- Trabajar la expresión y gestión de sentimientos, emociones y deseos propios.
- Trabajar la perspectiva de género en el día a día de niños, niñas y jóvenes.
- Trabajar la convivencia en grupo desarrollando la identidad del mismo.
- Encauzar y fortalecer la creatividad propia de niños, niñas y jóvenes.
- Tomar el euskera como base de toda actividad, siendo parte importante de nuestra identidad.

Contenidos:

Gracias a la variedad que ofrecen las actividades circenses, cualquier persona puede encontrar su lugar en las mismas. Empezaremos por las capacidades básicas y adquiriendo conocimientos más específicos por medio de la experimentación. En las

ezberdinak aurkeztuko dira:

- Esku-joko desberdinak (pilotak, zapiak, uztaileak, mazak, diabolak, kariokak, deabru makilak, etab.).
- Oreka jarduerak (zankoak, slackline, oreka ruloa, monozikloa, etab.).
- Akrobaziak lurrian (itzulipurdia, piruetak, giza irudiak, figura ezberdinak, etab.).
- Akrobaziak airean (trapezioa, tela, etab.).
- Gorputz adierazpen jarduerak.
- Oinarriko motrizitate abileziak (jaurtiketa eta harrerak, desplazamendu aukera desberdinak, etab.).

Programa (B aukera)

1 saioa:

Parte hartzaileak 4 taldetan banatuko dira eta talde bakoitza diziplina zehatz batean arituko da.

2, 3 eta 4 saioak:

Taldeak diziplinaz aldatzen joango dira

5 saioa:

Libreki, aurreko saioetan gehien gustatu zaien diziplinan aritzeko edota guztiak probatzeko aukera izango dute.

sesiones se presentarán las diferentes actividades circenses:

- Diferentes malabares (pelotas, telas, aros, mazas, diabólos, cariocas, palos del diablo etc.).
- Actividades de equilibrio (zancos, slackline, rulo de equilibrio, monociclo etc.).
- Acrobacias en suelo (volteretas, piruetas, figuras humanas, diferentes figuras etc.).
- Acrobacias aéreas (trapezio, tela etc.).
- Actividades de expresión corporal.
- Habilidades de motricidad básica (lanzamientos y recepciones, diferentes opciones de desplazamiento etc.).

Programa (opción B)

Sesión 1:

Se formarán 4 grupos con las personas participantes y cada grupo se dedicará a una disciplina concreta.

Sesiones 2, 3 y 4:

Los grupos irán cambiando de disciplina.

Sesión 5:

Tendrán la libertad de participar en la disciplina que más les haya gustado en sesiones previas o probar todas ellas.

TRIATLOIAN HASTEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL TRIATLON



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 3. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleei zuzendutako ikastaroa da. Ikastetxeak nahi adina ikasle izen-eman ditzake, beti ere, gutxienez 6 ikasleko taldeak osatzen baditu.

Datak:

Ikastaroak 2-4 ordukoak izango dira eta, gainera, erakusketako saio 1 egingo da.

Ikastaroak iraila eta ekaina bitartean egin ahal izango dira.

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

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Jarduerak eskualde bakoitzeko kiroldegi eta igerilekuan egingo dira edo gunen naturalean.

Materialari dagokionez, partehartzaile bakoitzak bere bizikleta eta kaskoa, bainujantzia eta kirola arropa eraman behar du eta Gipuzkoako Triatlói Federazioak material auxiliarra jarriko du.

Irakasleak:

Ikastetxeak eskualdeko erakunde batekin harremanetan jarriko dira jarduera aurrera eramateko. Beharrezkoa balitz, Gipuzkoako Triatlói Federazioa dagokion erakundearekin harremanetan jarriko da laguntza teknikoa eskaintzeko.

Prezioa:

1€ ikasleko.

Izen-emateko prozedura:

Ikastetxeak Interneten bidez (KIROLDATA aplikazioan) egingo du izen-ematea eta, horretarako, Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da.

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko

¿Quiénes pueden participar?

El curso está dirigido a de Enseñanzas no Universitarias a partir de 3º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través de su centro escolar. El centro escolar podrá inscribir a cuantos escolares desee, siempre y cuando se formen grupos con un mínimo de 6 escolares.

Fechas:

Los cursos constan 2 a 4 horas de duración, más 1 sesión de exhibición.

Los cursos se podrán realizar de septiembre a junio.

En caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad de otra forma, se trataría individualmente cada caso.

Instalación y material necesario:

Las actividades se desarrollarán en el polideportivo-piscina de cada zona o en espacios naturales.

En cuanto al material, cada participante aportará su bicicleta y casco, así como el bañador y ropa deportiva, proporcionando la Federación Guipuzcoana de Triatlón el material auxiliar que pudiera hacer falta.

Profesorado:

Los centros escolares se pondrán en contacto con una entidad de la comarca para llevar a cabo la actividad. Si fuera necesario, la Federación Guipuzcoana de Triatlón se pondrá en contacto con la entidad correspondiente para ofrecer apoyo técnico.

Precio:

1€ por escolar.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet (en la aplicación KIROLDATA), accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar.

La inscripción es necesaria para poder estar

aseguruz babestuta egoteko.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira
Gipuzkoako Triatloi Federazioarekin:
e-posta: gipuzkoakotriatloifederazioa@gmail.com
gtf.idazkaria@gmail.com

Eskaerak onartzeko epea, ikastaro bakoitza egin baino aste bete lehenago bukatuko da.

EGITARAUA

1. Jardueraren hastapenak eta araudia. Materiala eta jardura azaldu eta deskribatzea.
2. Bizikletaren mekanika eta hastapenak.
3. Oreka mantentzea eta mugitzea bizikletan.
4. Bizikletaren mekanika eta garapenak (zulaketak, muntatu eta desmuntatzea, aldagailuak).
5. Mugitzea eta birak egitea igeriketan.
6. Lasterketaren hastapenak. Teknika orokorra eta praktika.
7. Triatloiko disziplinen arteko lotura.
8. Trantsizioak.
9. Prestakuntza fisikoari buruzko oinarriko nozioak (berotze ariketak, modalitate desberdinak nola elkartu, eta abar).
10. Lehiaketa eta erakusketa.

cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la **Federación Guipuzcoana de Triatlón:**
e-mail: gipuzkoakotriatloifederazioa@gmail.com
gtf.idazkaria@gmail.com

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará una semana antes de la realización del curso correspondiente.

PROGRAMA

1. Introducción a la actividad y reglamento. Conocimiento y descripción del material y la actividad.
2. Mecánica e iniciación a la bicicleta.
3. Equilibrios y desplazamientos en bicicleta.
4. Mecánica y desarrollos (pinchazos, montaje y desmontaje, los cambios...)
5. Desplazamientos y giros de natación.
6. Iniciación a la carrera. Técnica general y práctica.
7. La unión de las distintas disciplinas.
8. Las transiciones.
9. Nociones de preparación física (calentamiento, cómo compaginar las distintas modalidades, etc.).
10. Competición-exhibición.



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten LEHEN MAILAKO IRAKASKUNTZAKO 3., 4., 5. eta 6. mailako ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxe bakoitzak nahi beste ikasle inskribatu dezake.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 3º, 4º, 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.



U D A 2026



“Uda-2026” kanpainako jardueretan parte hartzeko deialdia eta izen-emate prozedura udalerrri bakoitzean egingo da. Izen-ematea ez da Gipuzkoako Foru Aldundiko eskola Kiroleko aplikazioan egin beharko.

“Uda-2026” 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, así como el procedimiento de inscripción para tomar parte en las distintas campañas “Uda-2026” se realizará de forma específica en cada municipio. No se deberán realizar las inscripciones en la aplicación de deporte escolar.

“Uda-2026” 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.

URETAKO SOROSPENENKO HASTAPENENKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL SOCORRISMO ACUÁTICO



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanaz gero. Ikastetxeek nahi beste talde izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 25 lagunez osatuak badira.

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

Jarduera honetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa izango da igerian jakitea.

Datak:

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

Ikastetxeak erabakiko du ikastaroen iraupena, baina federazioak bi orduko 1, 2 edo 3 saio edo ordubeteko 1-6 saio gomendatzen ditu.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

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

Ikastaroetarako materiala Igeriketa Federazioak emango du.

Ikasleak bainujantzia, piztinarako txanoa, toaila eta txankletak eraman behar ditu.

Irakasleak:

Ikastaroen ardura duen Gipuzkoako Igeriketa Federazioak jarriko ditu beharrezkoak diren irakasleak.

Prezioa:

- 11€ ikasleko 6 orduko ikastaroan.
- 8€ ikasleko 4 orduko ikastaroan.

Izen-ematea:

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 5º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir a cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 25.

En el caso de que un centro escolar desee inscribir un número de escolares diferente al señalado, su aceptación estará supeditada a que se pueda completar al grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en la actividad es imprescindible saber nadar.

Fechas:

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

Su duración será elegida por el centro, aconsejando la federación que sean éstas de 1, 2 o 3 sesiones de 2 horas o de 1-6 sesiones de 1 hora.

Instalación y material necesario:

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

El material específico de cada curso será aportado por la Federación Guipuzcoana de Natación.

El alumnado deberá llevar bañador, toalla, gorro de piscina y chancletas.

Profesorado:

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

Precio:

- 11€ por participante por curso de 6 horas.
- 8€ por participante por curso de 4 horas.

Procedimiento de inscripción:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Tlfn: 943469536

e-posta: info@gif.eus

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 oinarritzko jakiteak.

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

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

Tlfn: 943-469536

e-mail: info@gif.eus

PROGRAMA:

Tema 1:

- La preparación en el agua
- Métodos de arrastre con maniquí
- La prueba de maniquí: entrada al agua; aproximación; golpe de riñón; toma de contacto, arrastre y extracción del medio acuático.

Tema 2:

- Secuencia de salvamento

Tema 3:

- Conocimiento básico de primeros auxilios.

LEHEN SOROSPENEEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN A LOS PRIMEROS AUXILIOS



Nork har dezake parte?

Lehen Hezkuntzako 5. mailatik hasi eta Unibertsitateko irakaskuntza bitarteko ikasleek har dezakete parte, izena ikastetxearen bidez emanez gero. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 10 eta gehienez 25 lagunez osatuak badira.

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

Datak:

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

Ikastetxeak erabakiko du ikastaroen iraupena, baina federazioak 2 orduko 2, 4 edo 6 saio edo ordubeteko 4, 8 edo 12 saio gomendatzen ditu.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Azalpen teorikoak ikastetxeetan emango dira. Praktikaldietarako komeniko litzateke gimnasioa edo areto handi bat erabiltzea.

Ikastaroetarako materiala eta irakasle arduradunak (medikuak, magisteritzako diplomatuak, larrialdietarako teknikariak, lehen sorospeneen monitorea) Igeriketa Federazioak emango du.

Prezioa:

- 140€, 2 orduko 2 saio
- 256€, 2 orduko 4 saio
- 360€, 2 orduko 6 saio
- 154€, ordubeteko 4 saio
- 282€, ordubeteko 8 saio
- 396€, ordubeteko 12 saio

Izena ematea:

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

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no Universitarias de 5º curso de Educación Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir a cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 10 escolares y un máximo de 25.

En el caso de que un centro escolar desee inscribir un número de escolares diferente al señalado, su aceptación estará supeditada a que se pueda completar al grupo con escolares de otros centros.

Fechas:

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

Su duración será elegida por el centro, aconsejando la federación que sean éstas de 2, 4 o 6 sesiones de 2 horas o de 4, 8 o 12 sesiones de 1 hora.

Instalación y material necesario:

Las clases teóricas se realizarán en las aulas de cada centro escolar. Para las prácticas sería conveniente la utilización de un gimnasio o aulas con disponibilidad de espacio.

El material específico y el profesorado responsable de la enseñanza (personal diplomado en magisterio, personal médico, especialistas en urgencias ó en primeros auxilios) que se imparta serán aportados por la Federación Guipuzcoana de Natación.

Precio:

- 140€, 2 sesiones de 2 horas
- 256€, de 4 sesiones de 2 horas
- 360€, 6 sesiones de 2 horas
- 154€, 4 sesiones de 1 hora
- 282€, 8 sesiones de 1 hora
- 396€, 12 sesiones de 1 hora

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

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

Tlfn: 943469536

E-posta: e-mail:info@gif.eus

EGITARAUA

1. Sorospenaren katea
2. Lehen laguntzak ematea zaurituari
3. RCP-ren protokolak eta arnas bidearen butxaketa.
4. Kanpoaldeko desfibrilazio automatikoa.
5. Buruko eta bizkarezurreko traumatismoak.
6. Gorputzadarretako traumatismoak.
7. Bendajeak.
8. Erredurak.
9. Odoljarioak.
10. Zauriak
11. Itxaron eta eramateko posizioak.
12. Konortea galtzea.
13. Oinarrizko botikina.

escolar.

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar

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

Tlfn: 943469536

E-mail: e-mail:info@gif.eus

PROGRAMA

1. La cadena de socorro
2. Primera asistencia al herido o herida
3. Protocolos del RCP y obstrucción de la vía aérea
4. Desfibrilación externa automática (DEA)
5. Traumatismos de cabeza y columna vertebral
6. Traumatismos de las extremidades
7. Vendajes
8. Quemaduras
9. Hemorragias
10. Heridas
11. Posiciones de espera y transporte
12. Pérdidas de conciencia
13. Un botiquín básico

URPEKO JARDUERAK: HASTAPENA ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS: INICIACIÓN



Nork har dezake parte?

Ikastetxeetan bidez izena ematen duten Lehen Hezkuntzako 6. mailatik gorako ikasleentzat da ikastaro hau.

Taldeak 12 lagunekoak izango dira gutxienez eta 20koak gehienez ere. Ikastetxeren batek beste kopuru bateko taldeak osatu nahi izanez gero, beste ikastetxe batzuetako ikasleek izena eman zain geldituko da eta beste ikastetxe horietako ikasleekin bat eginda taldea osatzen bada bakarrik izango du horretarako aukera.

Ekintzetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa izango da igerian jakitea.

Desgaitasun psikikoa duten ikasleek ere partu hartu ahal izango dute, beti ere, talde txikitari eta programa denon gaitasunetara egokituz; horrelako kasuetan ez da kontuan hartuko gutxieneko ikasle kopurua.

Egunak:

Ekintzek 2 orduko iraupena izango dute guztira eta larunbat arratsaldeetan, urritik ekainera bitartean, egingo dira.

Ikastetxeak ikastaro horiek astelehen eta ostirala bitartean ematea nahi izanez gero, eskaera bakoitza banan-banan aztertuko da.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Urpeko Ekintzen Federazioak jarriko ditu.

Prezioa: Dohainik.

Izen-ematea:

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

Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren

¿Quiénes pueden participar?

La actividad está dirigida a escolares de 6º de Educación Primaria en adelante, que realicen las inscripciones a través de los centros escolares.

Los grupos estarán compuestos por un número mínimo de 12 escolares y un máximo de 20. En el caso de que un centro escolar desee inscribir un número de escolares diferente al señalado, su aceptación quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en la actividad será condición imprescindible saber nadar.

Podrán participar también escolares con discapacidades psíquicas, en grupos reducidos y adaptando el programa a la capacidad de todo el alumnado, no teniéndose en cuenta en estos casos el número mínimo de participantes.

Fechas:

La actividad tiene una duración de 2 horas en una misma jornada a celebrar los sábados por la tarde, de octubre a junio.

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

Material y profesorado:

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

Precio: Gratuito.

Procedimiento de inscripción:

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

La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente, deberán confirmarse las fechas

egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira
Gipuzkoako Urpeko Ekintzen
Federazioarekin.

Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 1ean
bukatuko da.

Beste edozei argibide behar izanez gero jarri
harremanetan **Gipuzkoako Urpeko**

Jardueretako Federazioarekin:

Tlfn: 943472057

E-posta: guif@kirolak.net

Ikastaroak egiteko txandak izena emateko
orriak iritsi ahala emango dira.

EGITARAUA:

1. Aurkezpena.
2. Urpean ibiltzeko materialari buruzko azalpena: betaurrekoak, arnasa hartze-ko hodia eta aletak.
3. Uretan materialarekin ibiltzen ohitzea.
4. Aire konprimatzeko tresnei buruzko azalpena. Segurtasun arauak.
5. Aire konprimatzeko tresnekin uretan sartzea.

y horario del curso con la Federación
Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas.

El plazo de admisión de las solicitudes
finalizará el día 1 de diciembre.

Para cualquier información complementaria:
**Federación Guipuzcoana de Actividades
Subacuáticas:**

Tlfn: 943472057

E-mail: guif@kirolak.net

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

PROGRAMA:

1. Presentación de la actividad.
2. Explicación sobre el material de buceo: gafas tubo y aletas.
3. Toma de contacto con el material en el agua.
4. Explicación sobre el uso de los equipos de aire comprimido. Normas de seguridad.
5. Inmersión con los equipos de aire comprimido.

URPEKO JARDUERAK: HOBEEKUNTZA ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS: PERFECCIONAMIENTO



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena ematen duten DBHko 1. Mailatik gorako ikasle gipuzkoarentzat da ikastaro hau.

Taldeak 4 lagunekoak izango dira gutxienez eta 10koak gehienez ere. Ikastetxeren batek beste kopuru bateko taldeak osatu nahi izanez gero, beste ikastetxe batzuetako ikasleek izena eman zain geldituko da eta beste ikastetxe horietako ikasleekin bat eginda taldea osatzen bada bakarrik izango du horretarako aukera.

Ekintzetan parte hartu ahal izateko ezinbestekoa izango da hastapeneko jardueretan parte hartu izatea.

Egunak:

Ekintzek 4 asteburutan izango dira, urritik, ekainera bitartean larunbat eta igande goizetan egingo dira.

Beti ere, egun horietan jarduerak egin ahal izateko itsasoaren egoera kontuan hartu beharko da.

Materiala eta irakasleak:

Beharrezko materiala eta irakasleak Gipuzkoako Urpeko Ekintzen Federazioak jarriko ditu.

Prezioa:

Partaide bakoitzeko kostua 150€ izango da, BIE, FEDAS-CHAS agiria barne.

Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztuko dira Gipuzkoako Urpeko Jardueretako Federazioarekin.

¿Quiénes pueden participar?

La actividad está dirigida a escolares de 1º de ESO en adelante, que realicen la inscripción a través de sus centros escolares.

Los grupos estarán compuestos por un número mínimo de 4 escolares y un máximo de 10. En el caso de que un centro escolar desee inscribir un número de escolares diferente al señalado, su aceptación quedará supeditada a que se pueda completar el grupo con escolares de otros centros.

Para tomar parte en la actividad será condición imprescindible haber participado en las actividades de iniciación.

Fechas:

La actividad tiene una duración de 4 fines de semana, a celebrar los sábados y domingos por la mañana de los meses de octubre a junio.

En todo caso, las fechas están condicionadas al estado de la mar.

Material y profesorado:

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

Precio:

El coste por participante será de 150€, Título BIE FEDAS-C.H.A.S. incluido.

Procedimiento de inscripción.

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar

Previamente, deberán confirmarse las fechas y horario del curso con la Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas.



Eskaerak jasotzeko epea abenduaren 1ean bukatuko da.

Beste edozei argibide behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Urpeko**

Jardueretako Federazioarekin:

Tlfn: 943472057

E-posta: guif@kirolak.net

Ikastaroak egiteko txandak izena emateko orriak iritsi ahala emango dira.

EGITARAUA:

1. Aurkezpena.
2. Teoriako 5 klase.
3. Pizsinako 5 klase.
4. Itsasoko 5 klase.
5. Ebaluaketa.

Oharra: pizsina eta itsasoko klase praktikoen programen eranskinak.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 1 de diciembre.

Para cualquier información complementaria:
Federación Guipuzcoana de Actividades Subacuáticas:

Tlfn: 943472057

E-mail: guif@kirolak.net

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

PROGRAMA:

1. Presentación de la actividad.
2. 5 clases de teoría.
3. 5 clases de piscina.
4. 5 clases de mar.
5. Evaluación.

Nota: Anexos programas clases prácticas de piscina y de mar

XAKEAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL AJEDREZ



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako 3. maila eta 6. maila bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek. Ikastetxe bakoitzak gehienez ere 6 talde inskriba dezake, beti ere taldeak gutxienez 12 eta gehienez 20 lagunekoak badira.

Egunak:

Antolatutako ikastaro bakoitzak 15 aste iraungo du eta astean ordubetez emango da eskola ordur kanpo astelehenetik ostiralera.

Instalazioa eta beharrezko materiala:

Ikastetxeek beren instalazioak erabiliko dituzte, baita beren xake taula, pieza eta planilak ere.

Material hori ikastetxe bakoitzak jarri beharko duenez, ikastetxeak urtero xakerako behar duen materiala aurreikustea komeni da (xake taulak, piezak, hormako xake taulak, erlojuak, etab.).

Irakasleak:

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

Prezioa:

5€ ikasleko.

Ikastetxeek, Federazioak Kutxan duen 2095 5001 01 1065043167 zenbakiko kontuan sartu behar dute diru kopuru hori, dagokion ikastetxearen izena adieraziz, aurreikusitako egunak libre daudela Federazioarekin egiaztatu ondoren Ikastetxeko parte hartzaile guztiengatik ordainketa bakarra egin beharko da.

Ikastaroa ez da hasiko ikastetxeak ordainketa egin arte.

Izen-ematea:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º y 6º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee hasta un máximo de 6, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 20 escolares.

Fechas:

Los cursos durarán 15 semanas, impartándose 1 hora cada semana en horario extraescolar de lunes a viernes.

Instalación y material necesarios:

Los centros escolares utilizarán sus propias instalaciones, así como sus propios tableros, piezas y planillas.

Este material lo aportará cada centro escolar, por lo que sería deseable que cada año el centro estudie sus necesidades de equipamiento para actividades de ajedrez (tableros de juego, piezas, tableros murales, relojes, etc.).

Profesorado:

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

Precio:

5€ por escolar.

El importe será ingresado en la cuenta número 2095 5001 01 1065043167, de Kutxa, a nombre de la Federación Guipuzcoana de Ajedrez, indicando el nombre del centro escolar correspondiente, una vez que se haya confirmado con la Federación la disponibilidad de las fechas previstas. Deberá realizarse un único ingreso por el total de participantes del centro.

No comenzará la docencia hasta que el centro haya realizado el ingreso.

Procedimiento de inscripción:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen-ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Xake Jokoko Kanpainan parte hartzeko eskaerak jasotzeko epea urriaren 15ean bukatuko da. Eskatutako egunak libre dauden egiaztatzeko, Xake Federazioa harremanetan jarriko da ikastetxearekin

Argibide gehiago behar izanez gero jarri harremanetan **Gipuzkoako Xake Federazioarekin:**
Tlfn: 943474604
E-posta: xake@fgajedrez.org

EGITARAU:

Irakasleak mailaz maila jorratuko ditu ondorengo gaiak, ikasleen adinaren eta xakean izandako ezagutzaren arabera.

- Xake jokoa. Kondairak eta aurrekari historikoak
- Jokoaren oinarritzko arauak
- Xake taula eta piezak.
- Piezen mugimenduak.
- Harapaketa.
- Beste mugimenduak (endroka, xake, jake-matea)
- Berdinean geratzea. Erregea ito.
- Idazkera aljebraikoa ikastea.
- Piezen balioa.
- Erasoaldian eta defentsaldian hastapenak
- Oinarritzko mateak egoera ezberdinetan
- Bakoitzaren jokaldien analisia. Arrazoitze prozesua.
- Partidaren faseak: zabaltzea, erdiko jokoa, bukaera.
- Zenbait oinarri estratejiko (garapena, denbora, espazioa, erdigunea...) eta taktikotara (iltzaketa, mehatxu bikoitza, ...) hurbiltzea
- Jokoaren erritmoa. Erlojua.
- Lehiaketarako oinarritzko arauak.

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

El plazo de admisión de las solicitudes finalizará el día 15 de octubre. La Federación de Ajedrez se pondrá en contacto con el centro escolar para confirmar la disponibilidad de las fechas previstas.

Para cualquier información complementaria contactar con la **Federación Guipuzcoana de Ajedrez:**
Tlfn: 943474604
E-Mail: xake@fgajedrez.org

PROGRAMA:

Los siguientes temas serán desarrollados gradualmente por el profesorado, teniendo en cuenta la edad del alumnado así como el conocimiento y años de práctica en ajedrez que éste posean.

- El ajedrez. Leyendas y antecedentes históricos.
- Reglas básicas del juego.
- El tablero y las piezas.
- El movimiento de las piezas.
- La captura.
- Otros movimientos (enroque, jaque, jaque mate)
- Tablas. Rey ahogado.
- Iniciación a la anotación algebraica.
- El valor de las piezas.
- Nociones de ataque y defensa.
- Mates elementales en situaciones diversas.
- El análisis de las partidas propias. Proceso de razonamiento.
- Fases de la partida: apertura, medio juego y final.
- Acercamiento a algunos principios estratégicos (desarrollo, tiempo, espacio, centro, etc...) y tácticos (la clavada, la doble amenaza...)
- El ritmo de juego. El reloj.
- Reglamentación básica de competición.

YOGAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN AL YOGA



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izen ematen duten DBHko 1. mailatik Batxilergoko 2. mailara bitarteko ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Ikastetxeak nahi adina talde sortu ahal izango ditu, betiere gutxienez 10 eta gehienez 20 ikasleko taldeak badira.

Datak:

Ikastaroak urria eta ekaina bitartean egingo dira eta asteartetik ostiralera eman ahal izango dira.

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

Ikastaro mota:

Bi ikastaro mota eskaintzen dira:

- A aukera: Ordu beteko 3 saio.
- B aukera: Ordu beteko 4 saio.

Instalazioa eta materiala:

Jarduerak ikastetxearen instalazioetan egingo dira.

Ikastetxe bakoitzean dagoen materiala erabiliko da (koltxonetak edo esterilak eta takoak).

Ikasleek kirola egiteko egoki jantzita azaldu beharko dute.

Irakasleak:

BiziOn elkarteak izango da irakatsiko denaren arduraduna eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

Prezioa:

- A aukera: 150€ taldeko.
- B aukera: 160€ taldeko.

Ordainketa Kutxako 2095 5041 15 1067897115 kontuan egin behar da.

Izen-ematea:

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de entre 1º de E.S.O y 2º de Bachiller que realicen la inscripción a través del centro escolar.

El centro escolar podrá inscribir cuantos grupos desee, siempre y cuando estén formados por un mínimo de 10 y un máximo de 20 escolares.

Fechas:

Los cursos se podrán realizar de octubre a junio y podrán impartirse de martes a viernes.

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 la entidad organizadora de los cursos.

Tipo de cursillos:

Se ofrecen dos tipos de curso:

- Opción A: 3 sesiones de 1h.
- Opción B: 4 sesiones de 1h.

Instalación y material:

Las actividades se realizarán en las instalaciones del propio centro escolar.

El material utilizado será el disponible en cada centro escolar (colchonetas o esterillas y tacos).

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.

Profesorado:

La entidad BiziOn será la responsable de la enseñanza que se imparta, enviando al centro escolar el personal técnico necesario.

Precio:

- Opción A: 150€ por grupo.
- Opción B: 160€ por grupo.

El importe se abonará en la c/c 2095 5041 15 1067897115 de Kutxa.

Procedimiento de inscripción:



Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen-ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **BiziOn** elkartearekin baieztatu behar dira:

Tlfn: 687841628

e-posta: marijoarrieta@yahoo.es

Helburu nagusiak:

- Arnasketa-teknikak irakastea.
- Motrizitatea landuz-bizitza osasuntsuagoa lortzea. Hori lortzeko tresnak eskuratzea eta barneratzea. Lanketa hau egiñez: arreta hobetzen da, zentzatzan ikasten dugu, eta gaitasun sozial, emozionaletan laguntzen gaitu.

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente deberá confirmarse con la empresa **BiziOn** las fechas y el horario del curso:

Tlfn: 687841628

e-mail: marijoarrieta@yahoo.es

Objetivos principales:

- Enseñar técnicas de respiración.
- Adquirir e interiorizar herramientas para el control de nuestro cuerpo, mente y así conseguir una vida más saludable. Al hacer este trabajo: mejoramos la atención, aprendemos a concentrarnos y nos ayuda en las habilidades sociales y emocionales.

ZESTA PUNTAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACIÓN A LA CESTA PUNTA



Nork har dezake parte?

Ikastaroak Lehen Hezkuntzako 5. mailatik D.B.H 4. mailara bitarteko ikasleei zuzenduta daude, eta izena ikastetxearen bidez eman beharko dute. Ikastetxeek nahi beste talde inskriba ditzakete, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunekoak badira.

Egunak:

Ikastaroak ordu eta erdiko 3 saiotan egingo dira.

Ordutegia taldearen beharretara egokituko daiteke.

Ikastaroak urritik maiatzera bitartean egin ahal izango dira.

Instalazioa eta materiala:

Jarduerak ikastetxearen instalazioetan egingo dira, gutxienez frontoi bat izango beharko luke, nahiz eta hau oinarritzkoa izan.

Ikasleek kirola egiteko egoki jantzita azaldu beharko dute.

Beharko duten material tekniko guztia (zestak, pilotak, etab...) Gipuzkoako Euskal Pilotako Federazioak jarriko du Jai-Alive enpresaren bitartez.

Irakasleak:

Gipuzkoako Euskal Pilotako Federazioa izango da irakatsiko denaren arduraduna (Jai-Alive enpresaren bitartez) eta ikastetxeetara irakasle egokiak igorriko ditu.

Prezioa:

4€ ikasleko.

Ordainketa Kutxako 2101 0009 82 0006534986 kontuan egin behar da.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de entre 5º de Educación Primaria y 4º curso 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 12 escolares.

Fechas:

Los cursos consistirán en 3 sesiones, de 1h y 30min de duración cada una.

El horario se adaptaría a las necesidades del grupo.

Los cursos se podrán realizar desde octubre a mayo.

Instalación y material:

Las actividades se realizarán en las instalaciones del propio centro escolar, siempre y cuando dispongan de un frontón, aunque sea muy básico.

Los y las escolares deberán presentarse con ropa deportiva.

Todo el material técnico necesario (cestas, pelotas, etc...) será aportado por la Federación Guipuzcoana de Pelota Vasca a través de la empresa Jai-Alive.

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Pelota Vasca será la responsable de la enseñanza que se imparta (a través de la empresa Jai-Alive), enviando al centro escolar el personal técnico necesario.

Precio:

4€ por escolar.

El importe se abonará en la c/c 2101 0009 82 0006534986 de Kutxa.



Izen-ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, Eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Jai-Alive enpresarekin** baieztatu behar dira:

Tlfn: 943212104 / 648510554

e-posta: info@jai-alive.com

www.jai-alive.com

EGITARAUA:

- Zesta Puntari buruzko oinarritzko arauak
- Saskiarekin pilota jotzen hastea

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

Previamente deberá confirmarse con la empresa **Jai-Alive** las fechas y el horario del curso:

Tlfn: 943212104 / 648510554

e-mail: info@jai-alive.com

www.jai-alive.com

PROGRAMA:

- Reglas básicas sobre la Cesta Punta.
- Iniciación a los golpeos

ZIKLISMOAN HASTEKO IKASTAROA CURSO DE INICIACIÓN AL CICLISMO

Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Hezkuntzako **3., 4., 5. eta 6. mailako** ikasleentzat dira ikastaro hauek.

Helburua:

Saio hauen helburua ziklismoari lehen hurbilketa bat egitea da. Gutxieneko bizipen bat izatea eta ikasle bakoitzaren ikastetxetik gertuen dagoen ziklismo antolaketa ezagutzea etorkizuneko praktika egin nahiko balu eskura dituen tokiko baliabideak ezagutzeko.

Egunak:

Eskola egutegi barruko 50 minutuko 4 saio.

Instalazioa:

Gutxieneko 40 m luze eta 20 m zabal (eskubaloikantxa) dituen esparru irekia. Auto zirkulazioari itxita egongo den esparrua izan behar du.

Materiala:

- Heziketa Fisikoko ohiko materiala erraztuko du ikastetxeak: konoak eta uztaiak bereziki.
- Federazioaren bi saioetarako federazioa berak ekarri ahalko du berariazko materiala.
- Edozein bizikleta balio dezakeen arren, paseo edo mendi bizikletakoa izatea gomendatzen da. Gorpilak puztuta, balaztak eta kanbioiak doitu ekartzea gogorarazi ikasleei.
- Bizikletarik eta kaskorik ez duten ikasleen kasuan, horren berri eman federazioari eta, ahal den neurrian, gabezia horri aurre egiteko aukerak jorratuko ditu.
- Federazioak petoak jarriko ditu.

Segurtasuna:

Kaskoa erabiltzea nahitaezkoa da.

Irakasleak:



¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria que realicen la inscripción a través de su centro escolar.

El objetivo de estas sesiones es realizar una primera aproximación al ciclismo. Tener un mínimo de vivencia y conocer la organización de ciclismo más cercana al centro de cada alumno si quisiera hacer una práctica de futuro para conocer los recursos locales disponibles.

Fechas:

Se realizarán 4 sesiones de 50 minutos dentro del calendario escolar.

Instalaciones:

Se requiere un recinto abierto de mínimo 40 m de largo y 20 m de ancho (cancha de balonmano). Debe ser un recinto que esté cerrado a la circulación de coches.

Material:

- El centro escolar facilitará el material habitual de educación física, especialmente conos y aros.
- Para las dos sesiones de la federación, la propia federación podrá aportar material específico para la actividad.
- Aunque puede valer cualquier bicicleta, se recomienda que sea de paseo o de montaña. Recordar al alumnado que traigan las ruedas hinchadas, los frenos y los camiones ajustados.
- En el caso del alumnado que carezca de bicicleta y de casco, informar a la federación para que, en la medida de lo posible, pueda conseguir material.
- La federación pondrá los petos.

Seguridad:

Es obligatorio el uso de casco.

Profesorado:



Ikastaroak 4 saio ditu. Lehen bi saioak, ikastetxeko irakasleek berek garatuko dituzte. Azken bi saioen arduraduna, aldiz, Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioa izango da.

Saioen eduki eta antolaketa Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioaren web orrian dagoen sekuentzia didaktikoan jasotzen da.

Prezioa: Dohainik.

Onartutako tokiren kopurua kreditu erabilgarria agortu arte izango da.

Izen-ematea:

Interesa duen ikastetxeak **Gipuzkoako Ziklismo Federazioarekin** ipiniko da harremanetan interesa adieraziz:

Tlfn: 943.460.540 / Eposta: gtxe@gtxe.eus

Federazioarekin egunak, orduak, espazioak eta antolaketa adostu ostean, ikastetxeak Aldundiko Eskola Kiroleko aplikazioko Kirolean Hasteko Jardueretan izena eman beharko du. Izen ematea egitea ezinbestekoa da eskola kiroleko aseguruaz babestuta egoteko.

Hori egiteko laguntza behar izanez gero, dagokion Eskualdeko Kirol Bulegoekin harremanetan jarri.

El curso consta de 4 sesiones. Las dos primeras sesiones serán desarrolladas por el propio profesorado del centro escolar. En cambio, la Federación Guipuzcoana de Ciclismo será responsable de las dos últimas sesiones.

El contenido y organización de las sesiones se recoge en la secuencia didáctica que se encuentra en la página web de la Federación Guipuzcoana de Ciclismo.

Precio: Gratuito.

El número de plazas admitidas es limitado hasta agotar el crédito disponible.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar interesado se pondrá en contacto con la **Federación Guipuzcoana de Ciclismo:**

Tlfn: 943460540 / E-mail: gtxe@gtxe.eus

Tras acordar con la Federación los días, horas y espacio y organización para realizar la actividad, el centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de inscripciones de deporte escolar. La inscripción es necesaria para poder estar cubierto/a del seguro de deporte escolar.

En caso de necesitar ayuda con el trámite, contactar con la Oficina Comarcal de Deportes correspondiente.

IKASTETXEKO HASTAPEN PROGRAMEN LABURPEN TAULA (2025-2026 ikasturtea)
CUADRO RESUMEN DE LOS PROGRAMAS DE INICIACIÓN DE LOS CENTROS ESCOLARES (Curso 2025-2026)

Programa	Kategoriak Categorías	Jaiotza urtea Año de nacimiento	Gehieneko irakaskuntza saioak (entrenamenduak) / Número máximo de sesiones de enseñanza (entrenamientos)	Gehieneko eta gutxieneko ikasleen kopurua/ Número máximo y mínimo de escolares	Gutxieneko eta gehieneko jardunaldi kopurua/ Número mínimo y máximo de jornadas	Taldeek izena emateko mugaeguna / Fecha límite de inscripción de equipos.	Partaideek izena emateko mugaeguna/ Fecha límite de inscripción de participantes.	Partaideek altak eta bajak egiteko mugaeguna / Fecha límite de altas y bajas de participantes
Jolas Hezi	Aurrebenjamina / Prebenjamin	2018-2019	1	Librea	---	2025-10-15 / 15-10-2025	2025-10-15 / 15-10-2025	2025-11-30 / 30-11-2025
Multikirola	Benjamina Alebina	2016-2017 2014-2015	2	8-15 (eskola txikiak gutx. 6)	18-28	2025-10-15 / 15-10-2025	2025-10-15 / 15-10-2025	2025-11-30 / 30-11-2025
EKE (Eskola Kirola Egokitua)	6-21 urte / años	2004-2019	2	Librea	---	2025-10-15 / 15-10-2025	2025-10-15 / 15-10-2025	2025-11-30 / 30-11-2025



KIROL HASTAPENEN KANPAINAKO LABURPEN TAULA 2025-2026

Cuadro resumen de la Campaña de Iniciación Deportiva 2025-2026

Kirol Artistikoak / Deportes artísticos					
Kirolak Naturan / Deportes en la naturaleza					
Uretako Kirolak / Deportes en el medio acuático					
Bakarkako Kirolak / Deportes individuales					
Borroka Kirolak / Deportes de combate					
Erraketa Kirolak / Deportes de raqueta					
Taldekako Kirolak / Deportes colectivos					
JARDUERA ACTIVIDAD	PARTEHARTZAILEAK PARTICIPANTES	EPEA PERIODO	IRAUPENA DURACIÓN	PREZIOA partaideko PRECIO por escolar	KONTAKTUA CONTACTO
ARKU TIRAKETA TIRO CON ARCO	Benjamina / Alebina / Infantila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 2 saio 2 sesiones de 2 horas	8€	Diarco Kluba (Donostia): 688870674 / kongrio57@gmail.com Ostadar Kluba (Erreterria): 609068403 / ostadarc@gmail.com Igartza Kluba (Beasain): 657791815 / igartza.arco@gmail.com Ordizia Kluba: 636492591 / mikel.genua@gmail.com Azeri Kluba (Hondarribi): 645987836 / azeriat@gmail.com
ARRANTZA PESCA	Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Aurkikuntza: 4 orduko saio bat Hastapena: 3 orduko 5 saio Hobekuntza: 3 orduko 5 saio Descubrimiento: 1 sesión de 4 horas Iniciación: 5 sesiones de 3 horas Perfeccionamiento: 5 sesiones de 3 horas	3€ 30€ 30€	Gipuzkoako Arrantza Federazioa: 943472466 / arrantza@kirolak.net
ARRAUNKETA REMO	Alebina (6. maila) / Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 6 saio 6 sesiones de 2 horas	--	Hibaika (Erreterria): hibaikarraun@yahoo.com / 699697480 Zumaiako A.T.: telmodeunae@gmail.com / 626483232 Pasai Donibane Koxtape A.T.: koxtape.ae@telefonica.net / 943524166 - 680171972 Mutriku A.T.: kepaelezgaray@yahoo.es / 637741242 Hondarribiko A.T.: hae@hondarribiarraun.com / 943640161 Arraun Lagunak (Donostia): arraunlagunak@gmail.com / 616923396 943459121 Ur Kirolak (Donostia): jolumixa@telefonica.net / 943465164 Hernaniko A.E: hernani.arauna@gmail.com / 618230159
BADMINTONA	Alebina / Infantila	Ikasturtea Curso escolar	10/15 saio 10/15 sesiones	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Badminton Federazioa: 943452688 / badminton@kirolak.net
BEISBOL-SOFBOL	Benjamina / Alebina Infantila / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	2 edo 3 saio (kategoriaren arabera) 2 o 3 sesiones (según categoría)	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Beisbol eta Softbol Federazioa: 943472199 / beisbola@kirolak.net
BELA VELA	Benjamina (4. maila) / Alebina / Infantila	Ikasturtea Curso escolar	3 saio 3 sesiones	15€ (gehienez) 15€ (máximo)	Hondarribiko Klub Nautikoa: 943642788 / oficina@cnh-hib.org Donostiako Klub Nautikoa: 943423575 / vela@rcnss.com
				Dohanik	Gipuzkoako Hockey Federazioa: 943455217 /

BELAR GAINEN HOCKEY HOCKEY SOBRE HIERBA	Benjamina / Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	4 ordu (2 edo 4 saio) 4 horas (2 o 4 sesiones)	Gratuito	fghockey@fghockey.com
BOLA ETA TOKA	Benjamina / Alebina	3. hiruhilabetea 3º trimestre	Ordu eta erdiko saio 1 1 sesión de 1h y 30min	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Bola eta Toka Federazioa: 661306899 – 645734680 / bolaetatoka@kirolak.net
BOLEIBOLA	Benjamina / Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko 4 saio 4 sesiones de 1h y 30min	4 / 5€	Gipuzkoako Boleibol Federazioa: 670364298 / boleibola@kirolak.net
BOXEOA	Infantila / Kadetea	Negua/Udaberria Invierno/Primavera	Ordu eta erdiko saio 1 1 sesión de hora y media	10€	Sarabox Elkartea: 676866922 / ixita6@hotmail.com
ERRUGBIA (zapi errugbia) RUGBY (rugby al pañuelito)	Benjamina / Alebina / Infantil	Ikasturtea Curso escolar	4 ordu eta erdi 3 saiotan 4h y 30min en 3 sesiones	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Errugbi Federazioa: 943455856 / rugby@kirolak.net
ESGRIMA	Benjamina (4. maila)/ Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	A aukera: 1 ordu / Opción A: 1 hora B aukera: 10 ordu / Opción B: 10 horas	5 € 35 €	Fortuna K.E (Donostia): 943214900 - 615759172 / info@cdfortunake.com
GIMNASTIKA GIMNASIA	Benjaminare	Ikasturtea Curso escolar	Gorputz adierazpena: 1-2 saio Expresión corporal: 1-2 sesiones	50-70€ bitartean (taldeko) Entre 50-70€ (por grupo)	Gipuzkoako Gimnasia Federazioa: 943467972 / gimnasia@kirolak.net
	Benjamina	Ikasturtea Curso escolar	Gimnastika erritmikoa: 2 saio /Gimnasia rítmica: 2 sesiones		
	Alebina	Ikasturtea Curso escolar	Gimnastika erritmikoa - Aerobika - Hip hop: 2 saio / Gimnasia rítmica -Aerobic – Hip hop: 2 sesiones		
	Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Aerobika- Latinoak – Gimnastika erritmikoa - Hip hop: 2 saio / Aerobic - Latinos – Gimnasia rítmica - Hip hop: 2 sesiones		
GOLFA	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	A aukera: saio bat (ordu eta erdi) Opción A: 1 sesión (1h y 30min) B aukera: 6 saio / astean 3 egun Opción B: 6 sesiones / 3 días por semana	5€ 37€	Goiburu Golf Zentroa (Andoain): 943300845 IreLore Golf Eskola (Oñati): 943718813 Pitch & Putt (Urnieta): 620876534
HALTEROFILIA	Alebina (6. maila) / Infantil / Kadete	Ikasturtea Curso escolar	2 edo 4 saio (kategoriaren arabera) 2 o 4 sesiones (según la categoría)	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Halterofilia Federazioa: federazioa@gipuzkoahalterofilia.com
HERRI KIROLAK	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	Saio 1 (goizez edo arratsalde) 1 sesión- (mañana o tarde)	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Herri Kirolen Federazioa: 943472574 – 688640277 eskola.herrikirolak@kirolak.net

HIPIKA	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	A programa: saio 1/1 sesión B programa: 10 saio / 10 sesiones	14€ 140€	Jaizubia Zalditegia (Irun): 943619015 Zaldibiako Lazkaomendi Zalditegia (Lazkao): 943880576 Ibur Hipika Kluba (Itsaso): 663060011 Lasarteko Miracampes Zalditegia: 943373777 – 670085574
IGERIKETA SUSTAPEN KANPAINA CAMPAÑA DE NATACIÓN	Benjaminurre / Benjamina	Ikasturtea Curso escolar	20 egun jarraian 20 días seguidos	Foru Aldundiaren dirulaguntza kontsultatu	
IGERIKETA ARTISTIKOA NATACIÓN ARTÍSTICA	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 saio 2 ordukoak edo 4 saio 1 ordukoak 2 sesiones de 2 horas o 4 sesiones de 1h	8€	Gipuzkoako Igeriketako Federazioa: 943469536 / info@gif.eus
WATERPOLOA	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 2-3 saio edo 1 orduko 4-6 saio 2-3 sesiones de 2h o de 4-6 sesiones de 1h	8€ (4 ordu) 11€ (6 ordu)	Gipuzkoako Igeriketako Federazioa: 943469536 / info@gif.eus
IZOTZ GAIKEKO IRRISTAKETA PATINAJE SOBRE HIELO	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko saioak / 4 saio mota Sesiones de 1h y 30min / 4 tipo de sesiones	4,5€	943464404 / txuriurdin@emtesport.com
IZOTZ GAIKEKO HOCKEYA HOCKEY SOBRE HIELO	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko saioak Sesiones de 1h y 30min	4,5€	943464404 / txuriurdin@emtesport.com
LERROKO IRRISTAKETA PATINAJE EN LÍNEA	Benjaminurre / Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	A aukera: Ordubeteko 1-8 saio Opción A: De 1 a 8 sesiones de 1 hora	320€ (8 saio / sesiones) 200€ (4 saio / sesiones)	Gipuzkoako Irristaketa Federazioa: irristaketafedikastaroak@gmail.com
MAHAI TENISA TENIS DE MESA	Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	1.maila/Nivel 1: 2 saio / 2 sesiones 4. mailatik aurrera / a partir de 4º curso 2.maila/Nivel 2: 4 saio / 4 sesiones 6. mailatik aurrera / a partir de 6º curso	1. maila: 150€ ikastaroko. 2. maila: 20€ partaideko	Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioa: 699702606 / 607443781
ABENTURA ANITZA MENDIKO ATERPETXEAN (inklusiboa ¹) MULTIAVENTURA EN UN REFUGIO DE MONTAÑA (inclusiva)	Benjaminurre / Benjamina / Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Negua/Udaberria Invierno/Primavera	2/3 eguneko egonaldia 2/3 días de estancia	42€ (2 egun) 76 € (3 egun)	Gipuzkoako Mendi Federazioa: 943461440
ESKALADA INKLUSIBOA ¹ ESCALADA INCLUSIVA	Benjaminurre / Benjamina / Alebina /	Negua/Udaberria Invierno/Primavera	Saio 1 (goizez edo arratsalde) 1 sesión (mañana o tarde)	10€	Gipuzkoako Mendi Federazioa: 943461440

¹ Jarduera inklusiboa desgaitasuna duten eta ez duten ikasleei bideratuta/ Actividad inclusiva dirigida a escolares con y sin discapacidad.

	Infantila / Kadetea / Jubenila				
ESKALADA EGOKITUA² ESCALADA ADAPTADA	Benjaminurre / Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Otsaila eta apirila Febrero y abril	2 larunbat (9:30etatik 13:30ra) 2 sábados (de 9:30 a 13:30)	10€	Gipuzkoako Mendi Federazioa: 943461440
ESPELEOLOGIA (inklusiboa) ¹ ESPELEOLOGIA (inclusiva)	Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Saio 1 1 sesión	5,5€	Gipuzkoako Mendi Federazioa: 943461440
MENDI-IBILALDI INKLUSIBOA¹ SENDERISMO INCLUSIVO	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Negua/Udaberria Invierno/Primavera	Saio 1/ egun osoa 1 sesión / todo el día	5 €	Gipuzkoako Mendi Federazioa: 943461440
MENDI-IBILALDI EGOKITUA² SENDERISMO ADAPTADO	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Udaberria/ Primavera	2 saio / egun osoa 2 sesiones / todo el día	5 €	Gipuzkoako Mendi Federazioa: 943461440
ORIENTAZIOA (inklusiboa) ¹ ORIENTACIÓN (inclusiva)	Infantila / Kadetea / Jubenila	Negua / Udaberria Invierno / Primavera	Saio 1 / egun osoa 1 sesión / todo el día	5 €	Gipuzkoako Mendi Federazioa: 943461440
PARKE NATURALAK (inklusiboa) ¹ PARQUES NATURALES (inclusiva)	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Negua / Udaberria Invierno/ Primavera	Saio 1 / egun osoa 1 sesión / todo el día	5 €	Gipuzkoako Mendi Federazioa: 943461440
PADELA	Benjamina / Alebina / Infantila	Ikasturtea Curso escolar	A aukera: 2 saio (2 ordu) / Opción A: 2 sesiones (2h) B aukera: 8 saio (ordubete) / Opción B: 8 sesiones (1h).	100€ + pistaren alokairua 200€ + pistaren alokairua	Gipuzkoako Padel Federazioa: 606837188
PIRAGUISMOA	Benjamina/ Alebina / Infantila / Kadetea	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	1-4 egun / ordu eta erdiko saioak 1-4 días / sesiones de 1h y 30min	12-14€ ordua / la hora	Gipuzkoako Piraguismo Federazioa (Donostia): 943445103 / piraguismoa@gmail.com S.D. Santiagotarrak (Irun): 943632056 / info@santiagotarrak.com Beti-Busti (Bergara): 636379591 / betibustibergara@gmail.com Donostia Kayak K.E.: 943463001 - 610616604 / donostiakayak@donostiakayak.com Pasaia Kayak: 656799525 - 644672722/ pasaiakayak2005@gmail.co Real Club Náutico de San Sebastián: 943423575 /943431365

² Jarduera egokitua desgaitasuna duten ikasleei bideratua / Actividad adaptada a escolares con discapacidad.

					Club Atlético de San Sebastián: 943473722/ atletiko@euskalnet.net Itxas Gain K.E (Zumaia): 943860776 / itxasgain@euskalnet.net Hondarribia Arraun Elkartea: 943640161 / hondarribia.ae@gmail.co
POOL EDO KARANBOLA BILLARRA BILLAR POOL O AL CARAMBOLA	Alebina / Infantila / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	1-3 orduko saioak Sesiones de 1 a 3 horas	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Billar Federazioa: 665738260 / 665718283
SKATE	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko 4 saio 4 sesiones de 1h y 30min	8€	Bluemotion surf & bodyboard Academy: 688605742 / alain@bluemotionacademy.com
SURFA	Alebina / Infantila / Kadetea	Udazkena/Udaberria Otoño/ Primavera	A aukera: saio 1 (2 ordu)) / 1 sesión (2h) B aukera: 3 saio (2 ordu) / 3 sesiones (2h)	12€ 36€	Gipuzkoako Surf Federazioa: 943475207 / gsf@euskalsurf.com
TENIS TXIKIA MINI TENIS	Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	8 aste / astean behin 8 semanas / una vez a la semana	40€	Tenis Gestioa S.L (Irura): 607711252 / azkuetenis@euskalnet.net C.T. Txingudy (Irun): 943638405 Club de Tenis Badia (Irun): 610205296 / ivanssito@gmail.com Real Club de Tenis de San Sebastián: 943215161 / rctss@rctss.com Orta-Tenis (Donostia): 605759640
TREBETASUN ETA ABILEZIA MOTORRAK ZIRKU JARDUEREN BITARTEZ DESTREZAS Y HABILIDADES MOTRICES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES CIRCENSES	Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	A aukera: saio 1 (2 ordu)) / 1 sesión (2h) B aukera: 5 saio (2 ordu) / 5 sesiones (2h)	8€ 30€	Xomorro Taldea: xomorrotaldea@gmail.com
TRIATLOIA	Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	Saio 1-2 / 2-4 ordu 1 o 2 sesiones / 2-4 horas	1€	Gipuzkoako Triatloi Federazioa: gipuzkoakotriatloifederazioa@gmail.com / gtf.idazkaria@gmail.com
UDA 2025	Benjaminurre/ Benjamina / Alebina / Infantila / Kadetea	Uda/ Verano	Jardueraren arabera Dependiendo de la actividad	---	---

URETAKO SOROSPENA SOCORRISMO ACUÁTICO	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 1-3 saio edo ordubeteko 1-6 saio De 1 a 3 sesiones de 2 horas o de 1 a 6 sesiones de 1 hora de duración.	8-11€ bitartean	Gipuzkoako Igeriketako Federazioa: 943469536 / info@gif.eus
LEHEN SOROSPENA PRIMEROS AUXILIOS	Alebina / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko 2-4-6 saio edo ordubeteko 4-8-12 saio 2-4-6 sesiones de 2 horas o 4-8-12 sesiones de 1 hora.	140€: 2 saio (2h) 256€: 4 saio (2h) 360€: 6 saio (2h) 154€: 4 saio (1h) 282€: 8 saio (1h) 396€: 12 saio (1h)	Gipuzkoako Igeriketako Federazioa: 943469536 / info@gif.eus
URPEKO JARDUERAK: HASTAPENA ACTIVIDADES ACUÁTICAS: INICIACIÓN	Alebina (6.maila) / Infantil / Kadetea / Jubenila	Ikasturtea Curso escolar	2 orduko saio bat 1 sesión de 2 horas	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Urpeko Jardueren Federazioa: 943472057 / guif@kirolak.net
URPEKO JARDUERAK: HOBETUNTZA ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS: PERFECCIONAMIENTO	Infantila / Kadetea / Jubenila	Urria, azaroa, martxoa, apirila/ Octubre, noviembre, marzo, abril.	4 asteburu (goizez) 4 fines de semana (por la mañana)	150€	Gipuzkoako Urpeko Jardueren Federazioa: 943472057 / guif@kirolak.net
XAKEA AJEDREZ	Benjamina / Alebina	Ikasturtea Curso escolar	15 egun 15 días	5€	Gipuzkoako Xake Federazioa: 943474604 / xake@fgajedrez.org
YOGA	Infantila /Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	A aukera: 3 saio / Opción A: 3 sesiones B aukera: 4 saio /Opción B: 4 sesiones	150€ taldeko. 160€ taldeko	BiziOn elkarte: 687841628 / marijoarrieta@yahoo.es
ZESTA PUNTA	Alebina / Infantil / Kadetea	Ikasturtea Curso escolar	Ordu eta erdiko 3 saio 3 sesiones de 1h 30min	4€	Jai-Alive enpresa: 943212104 / 648510554 / info@jai-alive.com
ZIKLISMOA	Benjamina / Alebina	Ikasturtea Curso escolar	50 minutuko 4 saio 4 sesiones de 50 minutos	Dohanik Gratuito	Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioa: 943460540 / gtxe@gtxe.e

