



Eskolaz kanpoko kirol ekintzak

*Actividades extraescolares
deportivas*

2021/22



LIKT

INFORMAZIO OROKORRA



IZEN – EMATEA

- Inskripzioa egiteko epea: **MAIATZAREN 3tik 30era**
- **2020-21 IKASTURTEAN KIROL-JARDUERAN MATRIKULATUAK:**

2020-21 ikasturtean kirol- jarduera batean matrikulatutako ikasleek ez dute berriz jarduera berean matrikulatu beharko. Nahikoa izango da Kirol Batzordean bidaliko duen estekan datuak eguneratzea.

Baja eman nahi izanez gero, emailaz adierazi: likt@likt.eus

- **2021-22 KIROL MATRIKULA BERRIAK:**

Izen-ematea hurrengo [estekan](#):

- Ekintza bertan behera uzteko, **emailaz adierazi beharko da.**
- Ordutegiak ez dira guztiz finkoak eta aldaketak egon daitezke taldeak modu egokian antolatzeke eta unean uneko COVID19ari aurre egiteko ezarritako arauak betetzeko.

BUS ZERBITZUA

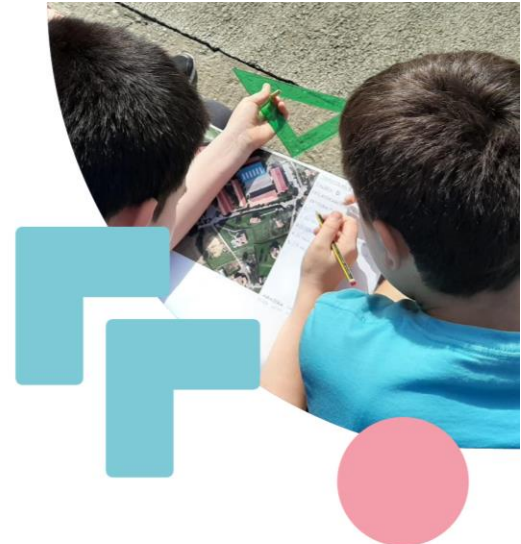
Autobusa ikastolatik **17:30** etan irtengo da.

Ibilbidea: Ikastola – Arriotza - Institutua – Abaroa –
Telepizza - Estazioa



LIKT

INFORMACIÓN GENERAL



INSCRIPCIÓN

- *Plazo de inscripción: **Del 3 al 30 de mayo***
- **ALUMNADO MATRICULADO EN ACTIVIDAD DEPORTIVA EN 2020-21**

*El **alumnado matriculado durante este curso 2020-21** en alguna actividad deportiva, no tendrá que matricularse de nuevo en la misma actividad, la comisión deportiva enviará un link para **actualizar los datos***

*Para **darse de baja**, enviar email: likt@likt.eus*

- **MATRICULA NUEVA CURSO 2021-22**

Inscripción en el siguiente [link](#)

- *Las bajas se deberán notificar **por escrito**.*
- *Los horarios de las actividades no son definitivos y puede que se realicen cambios para organizar los grupos atendiendo a la normativa vigente COVID 19 de cada momento.*

SERVICIO DE AUTOBÚS

El autobús saldrá de la Ikastola a las **17:30** horas.

Recorrido: Ikastola – Arriotza – Institutua – Abaroa - Telepizza-Estación.



LIKT

KUOTAK

EKINTZA	ORDAINKETA (HIRUHILERO) Pago trimestral
FUTBOLA	99€ Eskola kirola 160€ Federatuak <i>Federados</i> (Bi aldiz <i>Dos pagos</i>)
SASKIBALOIA	83,70€ Eskola Kirola 135€ Federatuak <i>Federados</i> (Bi aldiz <i>Dos pagos</i>)
DANTZA MODERNOA	83,70€
ESKALADA	83,70€
IRRISTAKETA	77,60€
MULTIKIROLAK	72€ Astean egun bat <i>Un día semana</i> 80,60€ Astean egun bi <i>Dos días semana</i>
TXIKI BOX	60€ Astean egun bat <i>Un día semana</i> 83,70€ Astean egun bi <i>Dos días semana</i>
BOXEOA	65,70€ Astean egun bat <i>Un día semana</i> 106,70€ Astean egun bi <i>Dos días semana</i>
ESKUPILOTA	100€ Ordainketa bakarra <i>Pagp único</i>

Boxeo

(Uzuri Arebalo)



Boxeoan, aspaldian, bai mutilak eta bai neskak parte hartzen hari dira eta golpeez gain, beste gauza asko jorratzen ditu :

Arlo fisikoa: abiadura, indarra, erresistentzia, koordinazioa...

Arlo Psikologikoa: autokonfiantza, autoestimua, diziiplina, adiskidetasuna, sakrifizioa...

Gehien landuko dena arlo teknikoa da(kolpe teknika, desplazamendu teknika edo eta defentsa teknika), teknikaren errepikapena erabiliz.

Hace ya tiempo que ya tanto los chicos como las chicas participan en el boxeo, además de los golpes aborda mucho más:

Area física: velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, ...

Area psicológica: autoconfianza, autoestima, disciplina, amistad, sacrificio, ...

Lo que más se trabajará es el área técnica (técnica de golpe, de desplazamiento o defensa) mediante la repetición de la técnica.

DBH3-DBH4-BATXILERGOA

Astelehena, asteartea, asteazkena *Lunes, martes miércoles 15:00-16:00*

Hiruhileko ordainketa *Pago trimestral:* 65,70€ Astean egun bat *Un día semana*
106,70 Egun bi astean *Dos días semana*



LIKT

Txiki Box

(Uzuri Arebalo)



Boxeoan, aspaldian, bai mutilak eta bai neskak parte hartzen hari dira eta golpeez gain, beste gauza asko jorratzen ditu :

Arlo fisikoa: abiadura, indarra, erresistentzia, koordinazioa...

Arlo Psikologikoa: autokonfiantza, autoestimua, diziplina, adiskidetasuna, sakrifizioa...

Gehien landuko dena arlo teknikoa da(kolpe teknika, desplazamendu teknika edo eta defentsa teknika), teknikaren errepikapena erabiliz.

Hace ya tiempo que ya tanto los chicos como las chicas participan en el boxeo, además de los golpes aborda mucho más:

Area física: velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, ...

Area psicológica: autoconfianza, autoestima, disciplina, amistad, sacrificio, ...

Lo que más se trabajará es el área técnica (técnica de golpe, de desplazamiento o defensa) mediante la repetición de la técnica.

LH3-LH4-LH5-LH6

Astelehena, asteartea, asteazkena *Lunes, martes miércoles* 16:00-17:20

DBH1-DBH2

Astelehena, asteartea, asteazkena *Lunes, martes miércoles* 15:00-16:00

Hiruhileko ordainketa *Pago trimestral:* 60€ Astean egun bat *Un día semana*
83,70€ Egun bi astean *Dos días semana*

Dantza modernoa

(Ross dantza taldea)

Ikasleek gorputz-teknika eta mugimendu berriak ikasiko dituzte, zentzu musikala eta koordinazioa landuz. Taldeka praktikatzen den kirol honek eragin positiboa izango du gorputz-adierazpenean eta gorputz-komunikazioan, gorputzaren gaineko kontzientzia, erritmoa, mugimendu gaitasunak, adimena, oroimena, soziabilitatea eta inprobisazioa indartzen dituelarik.

Un modo divertido de influir positivamente en la expresión y la comunicación corporal, permitiendo a nuestros alumnos/as aprender nuevas técnicas y movimientos corporales, desarrollando el sentido musical, la coordinación y el trabajo en equipo. Proporciona, así mismo, conciencia de su propio cuerpo, sentido del ritmo, despliega las capacidades motrices básicas, potencia la mente y la memoria y estimula la sociabilidad y la improvisación.

HH5: Asteazkenak Miércoles 16:00–17:20

LH1-LH2 : Astearteak eta ostiralak Martes y viernes 16:00–17:20

LH3-LH4: Astelehenak eta ostegunak Lunes y jueves 16:00–17:20

LH5-LH6: Astelehenak eta asteazkenak Lunes y miércoles 16:15-17:15
(MUNGIAN, PALADO, 12 KALEAN)

DBH: Astelehenak eta asteazkenak Lunes y miércoles 15:15-16:15
(MUNGIAN, PALADO, 12 KALEAN)

Hiruhileko ordainketa *Pago trimestral:* 83,70€



Eskalada

Haurrentzako eskalada praktikatzeak begien, besoen eta hanken artean koordinazio psikomotor handiagoa garatzea ahalbidetzen du. Eskalada egiten duten haurrek lateralitatea hobetzen dute eta gorputza hobeto ezagutzen dute. Gainera, kirol honek bizkortasuna eta oreka hobetzen ditu.

La práctica de la escalada para niños permite desarrollar mayor coordinación psicomotriz entre sus ojos, brazos y piernas.

Los niños que practican escalada mejoran su lateralidad y tienen mejor conocimiento de su cuerpo. Además este deporte mejora su agilidad y equilibrio.

LH 1-2

Osteguna edo ostirala. *Jueves o viernes* 16:05 – 17:20

LH 3-4-5-6

Ostirala *viernes* 17:30 – 18:45

Gehienez 10 ikasle *Alumnado máximo 10*

Hiruhileko ordainketa *Pago trimestral: 83,70€*

Futbola

(Milan Scuola calcio Bizkaia)

Oinarria jolas eta banakako edo taldeko ariketak dira, gaitasun fisikoa eta koordinazioa hobetzen direlarik. Horrez gain, lankidetzaz, taldeko lana, joko garbia eta lehiakortasun osasuntsuaren jarrerak barnera daitezke.

El desarrollo de esta actividad se basa en la práctica de juegos y ejercicios individuales y grupales que contribuyen a mejorar la capacidad física y la coordinación motora. Se trata de un deporte que favorece la interiorización de actitudes de cooperación, el trabajo de equipo, el juego limpio y la sana competitividad.

HH5: Astelehenak eta asteazkenak *Lunes y miércoles 16:00–17:20*

LH1-LH2-LH3-LH4: Astearteak eta ostegunak *Martes y jueves 16:00–17:20*

LH5-LH6: Astelehenak, asteazkenak eta ostiralak *Lunes, miércoles y viernes 16:00–17:20*

DBH1: Asteazkenak eta ostiralak *Miércoles y viernes 17:20–18:45*

DBH2: Astelehenak, Asteazkenak eta ostiralak *Lunes, miércoles y viernes 17:20–18:45*

DBH3-DBH4: Astelehenak, asteazkenak eta ostegunak *Lunes, miércoles y jueves 18:45-20:15*

Batxilergoa: Astearteak *Martes 18:45-20:15* Asteazkenak eta ostiralak *miércoles y viernes 20:15-21:45*

Hiruhileko ordainketa *Pago trimestral: 99 Eskola kirola Deporte escolar*

160€ Federatuak Bi aldiz Federados 2 pagos



Irristaketa

Patinaje

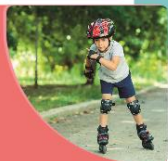
Odol-zirkulazioa aktibatzen du. - Hanketako giharrak indartzen eta indartzen ditu. - Oreka handia lortzeko aukera ematen du. - Kontzentrazioa eta ikaskuntzaren kontrola garatzen ditu.

Activa la circulación sanguínea. - Potencia y fortalece a los músculos de las piernas. - Permite adquirir gran equilibrio. - Desarrolla la concentración y el control del aprendizaje.

LH 1-2-3-4-5-6

Asteazkena *miércoles* 17:30 – 18:45

Hiruhileko ordainketa *Pago trimestral*: 77,60€



Multikirola

Multideporte

(BFAren Heziki
programa, ActioSports
enpresa)



Etorkizunean edozein kirola egiteko prestatzen ditugu ikasleak, kirol desberdinen hastapenak ikasiz, bere motrizitatea era orokor batetan bilakatzeko eta jolasaren edozein egoeratan moldatzeko. Helburua gure ikasleek kirol bakoitzak ematen dituen trebetasunak bereganatzea da.

Preparamos al alumnado para la futura práctica deportiva, mediante la iniciación en varios deportes, con el objetivo de desarrollar su motricidad de forma integral, buscando la adaptación a las diferentes situaciones y circunstancias de juego. Pretendemos aprovechar la transferencia que existe entre los diferentes deportes para que nuestros niños y niñas puedan resolver con éxito las distintas situaciones que propone la práctica deportiva.

LH1-LH2

Astelehena eta ostirala *Lunes y viernes* 16:05 – 17:20

Hiruhileko ordainketa *Pago trimestral*: 72€ Astean egun bat *Un día semana*
80,60€ Egun bi astean *Dos días semana*

Saskibaloia

Baloncesto



Lan taldea lantzeaz gain, adiskidetasuna eta solidaritatea ere indartzen dira. Saskibaloiak aditasuna, arintasuna, auto-kontrola, konfiantza, oreka eta gorputz guztiko muskuluak lantzen ditu. Aparatu lokomotorearen bilakaera eta erresistentzi fisikoa indartzen ditu kirol honek.

Además de fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo, la generosidad y la solidaridad, el baloncesto ayuda al desarrollo de la concentración, la confianza o el equilibrio, además de fortalecer los músculos de todo el cuerpo y en especial los de las piernas, fomentar el desarrollo del aparato locomotor y aumentar la resistencia física.

LH1-LH2: Astelehenak eta asteazkenak *Lunes y miércoles* 16:00–17:20

LH3-LH4: Asteazkenak eta ostiralak *Miércoles y viernes* 16:00–17:20

LH5-LH6: Astearteak eta ostegunak martes y jueves 16:00–17:20

DBH1-DBH2: Astearteak eta ostegunak martes y jueves 17:30–19:00

DBH3-DBH4: Astearteak eta ostegunak martes y jueves 19:00–20:30

Batxilergoa: Asteakenak eta ostiralak *Miércoles y viernes* 19:00–20:30

Hiruhileko ordainketa *Pago trimestral:* 83,70 Eskola kirola *Deporte escolar*
135€ Federatuak Bi aldiz Federados 2 pagos

Eskupilota

Pelota vasca

(Danak Bat Pelotazale Elkarteak)

Oreka, mugikortasuna, arintasuna, koordinazioa eta erreflexuak mantentzen edo hobetzen laguntzen du. Jokoaren erritmoa bakoitzak markatzen du.

Reduce la presión sanguínea y la tensión nerviosa. Ayuda a mantener o mejorar el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la coordinación y los reflejos. Es bueno para todas las edades, tanto para hombres como para mujeres. Quién marca el ritmo de juego es el propio jugador.

LH 1-2

Astelehena – asteazkena 16:15 – 17:15

LH 3 tik Aurrera 3º *primaria en adelante*

Mungiako Danak Bat Pelotazale Alkarteari kontaktun jarri, Mungiako Udal Pilotalekuan. *Ponerse en contacto con el club de pelota Danak bat de Mungia en el frontón municipal.*

Kuota bakarra Pago único 100€





LIKT

Informazioa

Larramendi Ikastola Kirol Taldea
likl@likl.eus

