

Eskolaz kanpoko kirol ekintzak

*Actividades extraescolares
deportivas*

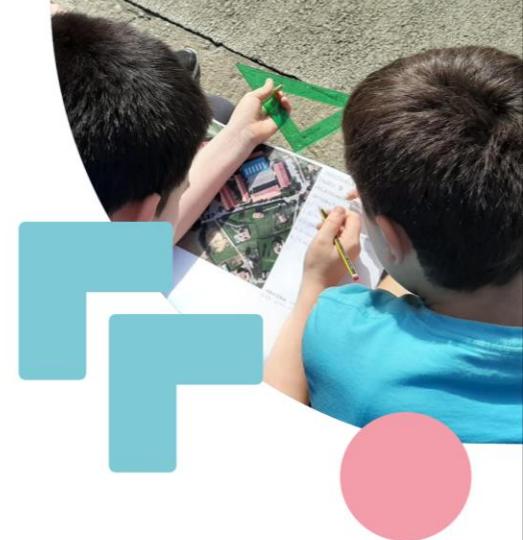
2023/24





INFORMAZIO OROKORRA

- Eskolaz kanpoko kirolera **ikasle guztiekin matrikulatu beharko dira, nahiz eta 2022/23an jada kirol batean matrikulaturik izan.**
- Matrikula egiteko [galdetegia bete](#).
- Matrikula egiteko azken eguna maiatzaren 26, ostirala, izango da. Dena dela, ikasleren batek ekainean edo irailean izena emanez gero, aukeratutako taldea zein ordutegiaren arabera baloratuko da.
- Aurkezten diren **ordutegiak ez dira guztiz finkoak** eta aldaketak egon daitezke taldeak modu egokian antolatzeko.
- Eskola kirolean **baja emateko** likt@likt.eus helbidera egingo da.
- Ordainketak:**
 - KIROL FEDERATUA** %50 Uztaila %50 Urria-Azaroa
 - ESKOLA KIROLA KONPETIZIOA** LH 3 tik gorako futbola eta saskibaloia, %50 Uztaila %50 Urria-Azaroa
 - ORDAINKETAK 3tan** ordaintzeko hileak iraila, abendua eta martxoa izango dira
- Diru itzulketak:**
 - Kirol federatuan ez da dirurik itzuliko behin Federazioko fitxa eginda edo taldeen izena emanda badago.
 - Eskola kirola konpetizioan ez da dirurik itzuliko txapelketa hasi ostean
 - 3 zatitan ordaintzen dutenek, ez da dirurik itzuliko igorritako errezipaaren ostean, hau da, **baja beti hurrengo errezipoa sortu eta bidali aurretik izan behar da.**
- Salbuespenak:** Iraileko saioak proba bezala erabiliko dira. Ikasle bat ez badago gustura aukeraturiko kirolarekin, beste kirol bat egiteko aukera emango zaio baldin eta taldea sortu bada. Kasu honetan diru diferentzia ordaindu edo itzuliko zaio.



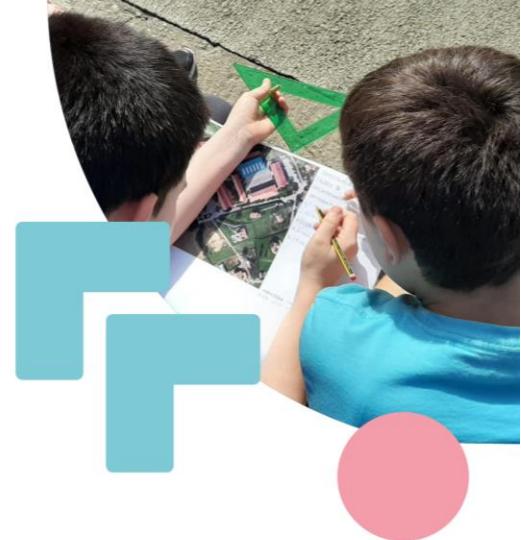
BUS ZERBITZUA

- Autobusa Mungiatik **17:05etan** irtengo da
Geltoki bakarra: Mungiako udaletxea.
- Autobusa ikastolatik **17:20etan** irtengo da.

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



INFORMAZIO OROKORRA



HH4-HH5-LH1-LH2rako KIROL ESKAITZA

ESKOLA KIROLAK 8 eta 12 urte bitarteko ikasleak biltzen ditu, horregatik, azken urteetan, Guraso Elkarteen, hainbat Kirol Kluben eta Mungiako Udalaren artean sortua, eta Bizkaiko Foru Aldundiaren HEZIKI programan oinarritua, programa espezifiko bat eskaintzen ari gara Haur Hezkuntzako 4. eta 5. mailetako eta Lehen Hezkuntzako 1. eta 2. mailetako adinetarako. Psikomotrizitatea 4 eta 5 urtetan eta Kirol aurreko Jokoak (Multikirola) 6 eta 7 urteetan sustatzen dira. Gure kasuan Dantza eta Yoga jarduerekin jarraitzen dugu, baina ez dugu ez futbolik, ez saskibaloirik, ez eskaladarik eskainiko adin horietarako.

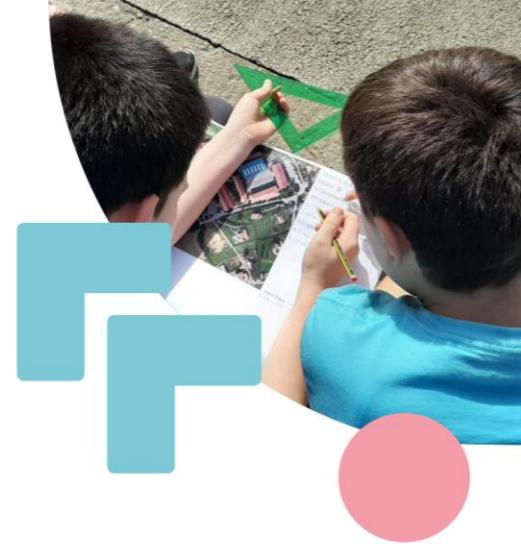
Programa honen bitartez, lortu nahi ditugun xedeen artean, umeak euren gorputza ezagutzea, gorputzak ematen dituen aukerak esploratzea, ahal diren kirol mota gehien ezagutzea, eta honekin batera, etorkizunean, piskomotrizidadea edozein kirolerako balioko dio, eta kirol askoren ezagutzaz, ze kirol mota gehien duen gustoko erabakitzera laguntzea eta behin adin batera helduta ez ikustea bere burua kirol egitilik kanpo eta kirola egiten jarraitza, beste batzuen artean.

Ekintza honek diru laguntza bat jasotzen du Udalaren partetik. Programa honen xedetariko bat, ahalik eta ume gehiengana heltzea da, horregatik diru laguntzaren zergatia, ahalik eta ume gehien parte hartzea, baina kontuan izan plaza mugatuak direla.



INFORMACIÓN GENERAL

- Al deporte extraescolar **deberán matricularse todos los alumnos y alumnas, aunque ya estén matriculados en un deporte en el año 2022/23.**
- Para realizar la matrícula [rellenar el cuestionario](#).
- **El último día para formalizar la matrícula será el viernes 26 de mayo.**
Si bien si algún alumno/a se diera de alta en junio o septiembre, se valorará según el deporte, grupo y horario elegido.
- Los horarios que se presentan no son del todo fijos y puede haber cambios para organizar los grupos de forma adecuada.
- La **baja en el deporte escolar** se realizará a la dirección likt@likt.eus
- **Pagos:**
 - **DEPORTE FEDERADO** 50% julio y 50% octubre-noviembre
 - **DEPORTE ESCOLAR COMPETICIÓN** desde LH 3 fútbol y Baloncesto, 50% julio 50% septiembre
 - **Pagos Trimestrales:** los meses de giro de recibos serán septiembre, diciembre y marzo
- **Reintegros:**
 - En el deporte federado no se devolverá el dinero una vez hecha la ficha de la Federación o inscrita los equipos.
 - El deporte escolar no devolverá dinero en la competencia tras el inicio del campeonato
 - Quienes paguen en 3 partes, no se devolverá el dinero tras el recibo enviado, es decir, la baja debe ser siempre antes de que se genere y envíe el siguiente recibo.
- **Excepciones:** Las sesiones de septiembre se utilizarán como prueba. Si un alumno o alumna no está satisfecho con el deporte elegido, se le dará la posibilidad de practicar otro deporte si se ha creado un grupo. En este caso se pagará o se devolverá la diferencia.



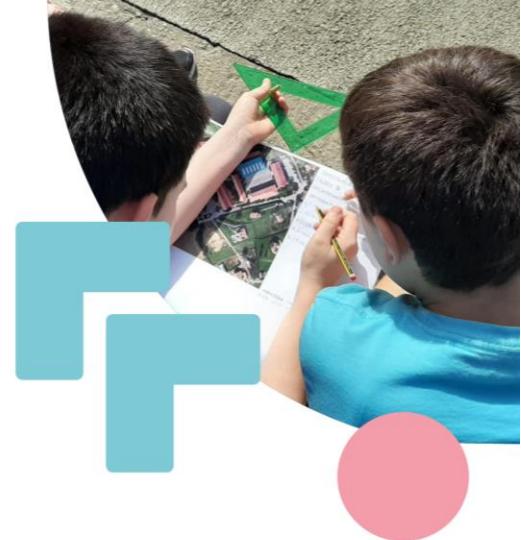
BUS ZERBITZUA

- El autobús saldrá de Mungia a las **17:05h**
Parada única: Ayuntamiento de Mungia
- El autobús saldrá de la ikastola a las **17:20h.**

Recorrido: Ikastola – Arriotza - Instituto – Abaroa – Telepizza - Estación/Olalde



INFORMACIÓN GENERAL



OFERTA DEPORTIVA HH4-HH5-LH1-LH2

El **DEPORTE ESCOLAR** engloba a escolares entre **8 y 12 años**, por eso, en los últimos años, creado entre las **AMPAs, varios Clubes Deportivos y el Ayuntamiento de Mungia**, y basado en el programa **HEZIKI** de La Diputación de Bizkaia, venimos ofertando un programa específico para las edades comprendidas en Infantil 4 y 5 y Primaria 1 y 2. Dentro de ese programa, se eliminan los deportes específicos y se promociona la Psicomotricidad en 4 y 5 años y Juegos Predeportivos (Multikirola) para 6 y 7 años. En nuestro caso seguimos con las actividades de danza y yoga, pero no ofertaremos ni Fútbol, ni Baloncesto, ni Escalada para esas edades.

Los objetivos de este programa, van desde el conocimiento del cuerpo por parte de los/las niños/as, que les permita explorar hasta donde pueden llegar, probar multitud de juegos y deportes, de manera que cuando decidan elegir un deporte tengan más conocimiento sobre el mismo, pudiendo así evitar el dejar el deporte porqué tal vez no se encuentre a gusto....

Estas actividades de Psicomotricidad y Juegos Predeportivos (multideporte), están subvencionadas por el programa desde el Ayuntamiento, siendo una cuota muy atractiva para que todos/as los/las niños/niñas tengan oportunidad de apuntarse, aunque las plazas están limitadas.



Eskaintza laburpena / Resumen de oferta

	HH4	HH5	LH1-2	LH3-4	LH5-6	DBH1-2	DBH3-4	BATXI
Futbola				X	X	X	X	X
Saskibaloia				X	X	X	X	X
Dantza		X	X	X	X	X	X	
Multikirola			X					
Psikomotr.	X	X						
LH Yoga			X	X	X			
DBH-Batxi Yoga						X	X	X
Irristaketa				X	X	X	X	
Esku pilota				X	X	X	X	
Boxeo Kicb.						X	X	X
Txiki Box				X	X			
Escalada				X	X			
Atletismo				X	X	X	X	X

Futbola

(Milan Scuola calcio Bizkaia)



Oinarria jolas eta banakako edo taldeko ariketak dira, gaitasun fisikoa eta koordinazioa hobetzen direlarik. Horrez gain, lankidetza, 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.

LH 3-4:

Astearteak eta ostegunak *Martes y jueves 16:00–17:20*

LH 5-6:

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*

DBH 3-4:

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

BATXI:

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

Eskola kirola (2 kuota) *Deporte escolar (2 cuotas): 157,50€*
Federatuak (2 kuota) *Federados (2 cuotas). 175€*

Saskibaloia

Baloncesto



Lan taldea lantzeaz gain, adiskidetasuna eta solidaritatea ere indartzen dira. Saskibaloia aditasuna, arintasuna, auto-kontrola, konfianza, 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.

LH 3-4:

Asteazkenak eta ostiralak *Miércoles y viernes 16:05–17:20*

LH 5-6:

Astearteak eta ostegunak *Martes y jueves 16:05–17:20*

DBH 1-2:

Astearteak eta ostegunak *Martes y jueves 17:30–19:00*

DBH 3-4:

Astearteak eta ostegunak *Martes y jueves 19:00-20:30*

BATXI:

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

Eskola kirola (2 cuota) *Deporte escolar (2 cuotas)*: **145€**

Federatuak (2 cuota) *Federados (2 cuotas)*. **150€**

Dantza modernoa

(Ross dantza taldea)



Ikasleek gorputz-teknika eta mugimendu berriak ikasiko dituzte, zentzu musikal 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.

HH 5: Asteazkenak Miércoles 16:05–17:05

LH 1-2 : Astearteak eta ostiralak Martes y viernes 16:05–17:05

LH 3-4: Astelehenak eta ostegunak Lunes y jueves 16:05–17:05

LH 6: Astearteak eta ostegunak Martes y jueves 16:15-17:15 (MUNGIA)

DBH 1-2: Astearteak eta ostegunak Martes y jueves 15:15-16:15 (MUNGIA)

DBH 3-4: Astelehenak eta asteazkenak Lunes y miércoles 15:15-16:15 (MUNGIA)

Gutxienez 5 ikasle taldeko / Mínimo 5 alumnos/as por grupo

Hiruhileko ordainketa Pago trimestral: **95€**

Multikirola

Multideporte

(BFAren Heziki programa,
ActioSports empresa)



Etorkizunean edozein kirola egiteko prestatzen ditugu ikasleak, kirol desberdinaren hastapenak ikasiz, bere motrizitatea era orokor batetan bilatzeko 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.

LH1-2

Astelehena **Lunes 16:05 – 17:05. (60 plaza gehienez)**
Asteazkena **Miércoles 16:05 – 17:05. (20 plaza gehienez)**
Ostirala **Viernes 16:05 – 17:05 (20 plaza gehienez)**

Gutxienez 5 ikasle / Mínimo 5 alumnos/as

Hiru hileko ordainketa (egun bategatik) / *Pago trimestral (por 1 día): 55 €*

(egun gehiagorako aukera konsultatu) / (disponibilidad más días consultar)

Psikomotrizitatea

(Actio sports)



Lokomoziaren eta jarrera-garapenaren mugimenduaren ondorioz sortutako motrizitatea, hala nola oinez, lasterka eta jauzi egitea, eta doitasun, arreta eta koordinazioa. Beren gorputz eskemaren pertzepzioa, mugimenduaren kontzientzia erritmo eta espazioaren bidez, bere egitura espaziala eta horien inguruan mundua ulertzeko gaitasuna, bere lateralitatea garatzea eskuineko eta ezkerreko ideiekin eta beren motor trebetasunak.

La motricidad inducida desde los movimientos de la locomoción y desarrollo postural como andar, correr, saltar y desde la precisión la atención y la coordinación. La precepción de su propio esquema corporal, la conciencia del movimiento a través del ritmo y del espacio, la capacidad de comprensión de su estructura espacial y el mundo que le rodea, su lateralidad desarrollando las nociones derecha e izquierda y sus habilidades motrices.

HH 4-5

Astelehena edo asteazkena Lunes o miércoles 16:05 – 17:05.

HH 4-5

Asteartea, osteguna edo ostirala Martes, jueves o viernes 16:05 – 17:05.

**Gutxienez / Mínimo 5 ikasle / alumnos/as
Gehienez / Máximo 20 plaza / alumnos/as**

Hiru hileko ordainketa (egun bategatik) / Pago trimestral (por 1 día): **55 €**

(egun gehiagorako aukera kontsultatu) / (disponibilidad más días consultar)

LH YOGA eta MIDNFULNESS

(Naiara Mandaluniz)



Taldean integratuta, onartuta, seguru, pozik eta maitatuak sentitzeko aukera eskaintzen die Yogak umeei. Giro erosoan egiten diren saio atseginak izango dira, horrek umeegan erantzun positiboa eragiten.

La clase de yoga para un niño/a puede ser un lugar donde ellos y ellas puedan sentirse aceptados, animados, seguros... ¡y amados! La clase es divertida y el entorno es relajado, lo que hace que el niño responda positivamente.

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

Astelehena Lunes 16:05 – 17:05

Lekua Lugar: Larramendi Ikastola

Gutxienez / Mínimo 5 ikasle / alumnos/as
Gehienez / Máximo 15 ikasle / alumnos/as

8 Hile 8 meses

Hiru hileko ordainketa Pago Trimestral: 81€

DBH & BATXI YOGA eta MIDNFULNESS

(Naiara Mandaluniz)



Taldean integratuta, onartuta, seguru, pozik eta maitatuak sentitzeko aukera eskaintzen die Yogak umeei. Giro erosoa egiten diren saio atseginak izango dira, horrek umeegan erantzun positiboa eragiten.

La clase de yoga para un niño/a puede ser un lugar donde ellos y ellas puedan sentirse aceptados, animados, seguros... ¡y amados! La clase es divertida y el entorno es relajado, lo que hace que el niño responda positivamente.

DBH 1-2-3-4 / BATXI 1-2

Astelehena Lunes 15:05 – 16:05

Lekua Lugar: Ibilaldi Gela

*Gutxienez / Mínimo 5 ikasle / alumnos/as
Gehienez / Máximo 15 ikasle / alumnos/as*

8 Hile 8 meses

Hiru hileko ordainketa Pago Trimestral: 81€

Irristaketa

Patinaje

(Mungia Hockey Taldea)



Oadol-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 3-4-5-6 / DBH 1-2-3-4

**Astelehena eta osteguna Lunes y jueves 16:30 – 17:30
Ostirala Viernes 16:30 – 18:00**

Lekua Lugar:

Mungiako ferialen dagoen pistan (anbulategiaren ondoan) *En la pista del feria (junto al ambulatorio)*

Hiruhileko ordainketa Pago trimestral: 90€

Ordainketa honekin, nahi beste joateko aukera dago, hau da, astean behin edo 3 egunak prezio berdinean

Esta cuota da derecho a ir los días que se quieran, se puede ir un día o los 3 días.

Eskupilota

Pelota vasca

(Danak Bat Pelotazale Elkartea)



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 jugado.

LH 3 tik Aurrera 3º primaria en adelante

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

Kuota / Pago Konsultatu / Consultar

Boxeo / KickBoxing (Itziar)



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: autokonfianza, autoestimua, diziplina, adiskidetasuna, sakrifizioa...

Gehien landuko dena arlo teknikoa da(kolpe teknika, desplazamendu teknika edo eta defensa 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:

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

Área 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.

DBH 1-2-3-4 / BATXILERGOA

Asteartea edo/eta osteguna Martes y/o jueves 15:15-16:15

Non Lugar: Mungiako Polikiroldegiaren Polideportivo de Mungia

Gutxienez / Minimo 5 ikasle / alumnos/as

Gehienez / Máximo 15 ikasle / alumnos/as

Hiru hileko ordainketa (1 egun) *Pago trimestral (1 día): 97 €*

Hiru hileko ordainketa (2 egun) *Pago trimestral (2 días): 153 €*

Txiki Box

(Itziar)



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: autokonfianza, autoestimua, diziplina, adiskidetasuna, sakrifizioa...

Gehien landuko dena arlo teknikoa da(kolpe teknika, desplazamendu teknika edo eta defensa 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:

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

Área 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.

LH 3-4-5-6

Astelehena edo/eta asteartea Lunes y/o martes 16:05-17:05

Non Lugar: Larramendi Ikastola

Gutxienez / Minimo 5 ikasle / alumnos/as

Gehienez / Máximo 15 ikasle / alumnos/as

Hiru hileko ordainketa (1 egun) *Pago trimestral (1 día): 97 €*

Hiru hileko ordainketa (2 egun) *Pago trimestral (2 días): 153 €*

Eskalada



Haurrentzako escalada praktikatzeak begien, besoen eta hanken artean koordinazio psikomotor handiagoa garatzea ahalbidetzen du.

Escalada 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 3-4-5-6

Ostiralak / viernes 16:05 – 17:05

Non Lugar: Larramendi Ikastola

Gutxienez / Mínimo 5 ikasle / alumnos/as

Gehienez / Máximo 15 ikasle / alumnos/as

Prezia / Precio: 90€/hiruhilabetea / 90€/trimestre

Atlestismoa

(Mungiako Atletismo Talde)



BENJAMIN: 2014-2015 jaiotakoak/ nacidos-as

- 16:00-17:15 Ikastolan. 3 egun astean: asteartea, ostegunak (lunes y jueves) eta ostiralak (viernes) 16.45-18:00 Legardan.
- 16:45-18:00 Legardan. 3 egun astean: asteartea, osteguna eta ostirala / lunes, jueves y viernes

KIMUAK/ ALEVÍN: 2012-2013 jaiotakoak / nacidos-as

- 16:00-17:15 Ikastolan. 3 egun astean: asteartea, ostegunak (lunes y jueves) eta ostiralak (viernes) 16.45-18:00 Legardan.
- 16:45-18:00 Legardan. 3 egun astean: asteartea, osteguna eta ostirala / lunes, jueves y viernes

HAURRAK / INFANTIL: 2010-2011 jaiotakoak / nacidos-as

- 17:00-18:30 Ikastolan. 4 egun astean: astelehen asteartea, asteazkenak eta ostegunak (lunes, martes, miércoles y jueves) eta ostiralak (viernes) 18:00-19:30 Legardan.

KADETE / CADETE: 2009 jaiotakoak / nacidos-as

- 17:00-18:30 Ikastolan. 4 egun astean: astelehen asteartea, asteazkenak eta ostegunak (lunes, martes, miércoles y jueves) eta ostiralak (viernes) 18:00-19:30 Legardan.

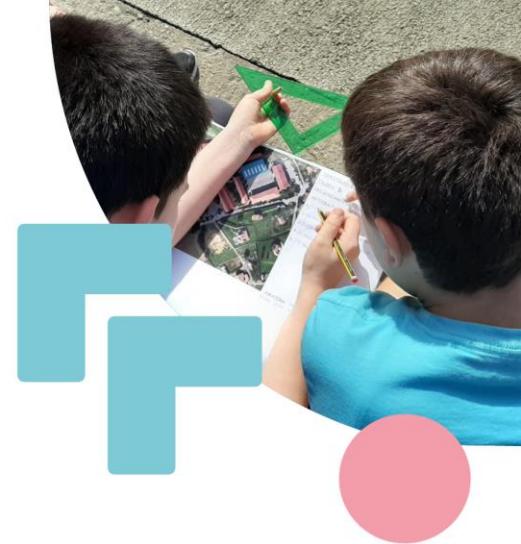
GAZTEAK / JUVENIL:2008-2007-2006-2005 jaiotakoak / nacidos-as

- 17:00-18:30 Ikastolan. 4 egun astean: astelehen asteartea, asteazkenak eta ostegunak (lunes, martes, miércoles y jueves) eta ostiralak (viernes) 18:00-19:30 Legardan.

Informazio gehiago / Más información: mungiatletismotaldea@gmail.com



Informazioa



Larramendi Ikastola Kirol Taldea
likt@likt.eus