



Eskolaz kanpoko

kirol ekintzak

**Actividades extraescolares
deportivas**

2025-26 IKASTURTEA



2025-26 Eskolaz kanpoko ekintzak

INFORMAZIO OROKORRA



1. Ordainketak:

- Kirol guztiek **30 €-ko aurre matrikula** ordainketa uztailean (kontutik igorriko da).
- Ondoren, kirol edo jarduera bakoitzean ezarrita dagoen hilabeteko ordainketa egingo da, jardueraren arabera izango dena.

2. Diru itzulketak:

- Matrikulako dirua EZ da itzuliko.
- Kirol federatuen ez da dirurik itzuliko behin Federazioko fitxa eginda edo taldeen izena emanda badago.
- **Abenduaren 31tik aurrerako baje kasuan, ez da dirurik itzuliko.**

3. **Baja emateko** likt@likt.eus helbidera mezu bat bidaliz egingo da.

4. Egutegia:

- Jarduerak **goiz eta arratsaldeko ordutegiarekin batera** hasi eta amaituko dira.
- Salbuespenak:
 - o Saskibaloia: federatuen kasuan irailaren hasiezran emango zaio hasiera, baina ez da autobus zerbitzurik egongo arratsaldeko ordutegia egon arte. Amaiera maiatzaren emango zaio.

o Futbola: irailaren 1ean hasi eta ekainaren 26an amaituko da.

o Atletismoa: irailaren 8an hasi eta ekainaren 19an amaituko da.

5. Herri Kirolak:

- Kirol ekintzan izena ematearekin batera LH3-4-5-6 eta DBH1-2 mailatako ikasleek Herri Kiroletan parte-hartzeko konpromisoa hartzen dute. [INFO+](#)

BUS ZERBITZUA

Autobus zerbitzuak **goiz eta arratsaldeko ordutegiarekin** funtzionatuko du.

Autobusa Mungiatik **17:05ean** irtengo da
Geltoki bakarra: Mungiako udaletxea.

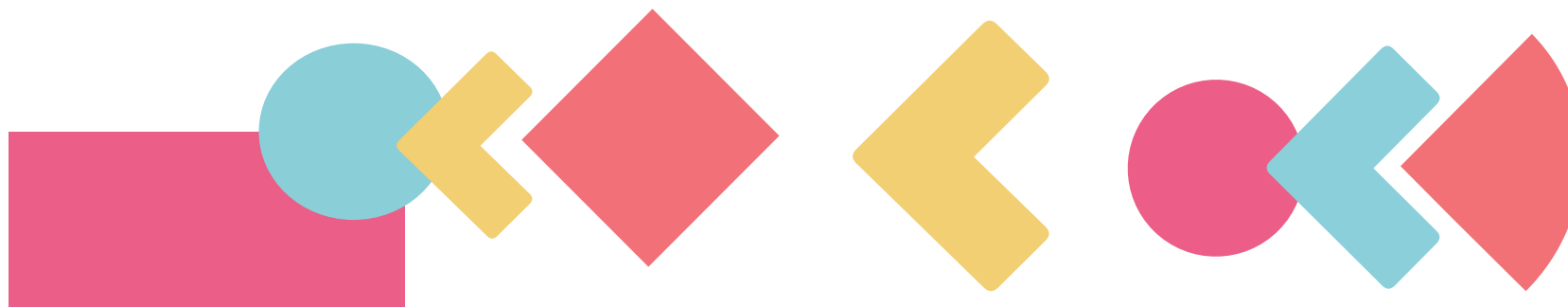
Autobusa ikastolatik **17:30ean** irtengo da.

Ibilbidea: Ikastola – Arriotza - Institutua – Aba-
roa – Telepizza - Estazioa



Izen-emateak

1. LIKTren erabiltzaile zaretenak, plataforma bidez bidaliko zaizue datuak egunerat-zako esteka. Hortaz, ez duzue jarraian agertzen den galdetegia bete behar.
2. Erabiltzaile berriak zaretenak, hurrengo galdetegia bete: <https://likt.playoffinformatica.com/preinscripcion/37/2025-2026-Kirol-Ikasturtea/>
3. Matrikula egiteko azken eguna **maiatzaren 31a, larunbata**, izango da.



HH3-4-5-LH1-LH2rako KIROL ESKAINTZA

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 eta Kirol aurreko Jokoak (Multikirola) uztartzen dituen jarduera eskainiko da maila horietan.

Horrez gain, **Yoga LH 1-2** mailetan eta **Irristaketa HH5 eta LH1-2** mailetan ere eskainiko dira. **Mendi ibilaldiak** berriz, Ikastola guztiarentzat zuzenduko da, irteerak eskaeraren arabera egokituz. Dantzari dagokionez, datorren ikasturtean, txikienentzako, hau da **HH 3-4-5 urteetarako Txikirritmo eta Euskal Dantzak** eskainiko dira, gazteenek ere aukera izango dute jarduera fisikoaz gozatzeko.

Programa honen bitartez lortu nahi ditugun xedeen artean, umeek euren gorputza ezagutzea, gorputzak ematen dituen aukerak esploratzea eta ahal diren kirol mota gehien ezagutzea dira. Horrekin batera, etorkizunean, programaren bitartez garatutako kontrol motorrak edozein kirolerako balioko dio, eta gainera, aukera emango dio kirol desberdinak ezagutzeko. Horrela, kirol-sorta zabala aukeran izango dute eta zer kirol edo ekintza gustukoen duten askatasunez erabaki ahalko dute, interes, gustu eta gaitasunek bideratuta.

Ekintza horiek diru laguntza jasoko dute Udalaren partetik. Programa honen xedeetariko bat, ahalik eta ume gehiengana heltzea da, ahalik eta parte-hartze maila altuena izan dadin.

2025-26 Eskolaz kanpoko ekintzak

INFORMACIÓN GEGERAL



1. Pagos:

- **Prematrícula** en todos los deportes de **30 €** en julio (se girará por la cuenta).
- A continuación, se realizará el pago mensual de cada deporte o actividad en función de la misma

2. Reintegros:

- NO se devolverá el dinero de la matrícula.
- En el deporte federado no se devolverá el importe una vez hecha la ficha de la Federación o inscrita los equipos.
- **En el caso de bajas a partir del 31 de diciembre, no se devolverá ninguna cantidad.**

3. La baja en el deporte escolar se realizará enviando un correo a la dirección likt@likt.eus.

4. Calendario:

- Las actividades comenzarán y finalizarán coincidiendo con el horario de mañana y tarde.
- Excepciones:
 - o Baloncesto: en el caso del deporte federado, se iniciará en septiembre pero no habrá servicio de autobús hasta el inicio del horario de tarde. Finalizará en mayo.
 - o Fútbol: iniciará el 1 de septiembre y finalizará el 26 de junio.

o Atletismo: iniciará el 8 de septiembre y finalizará el 19 de junio.

5. Deporte Rural:

- Con la inscripción en la actividad deportiva los alumnos/as de los cursos de primaria 3-4-5-6 y 1 y 2 de ESO se comprometen a participar en el Deporte Rural. [INFO+](#)

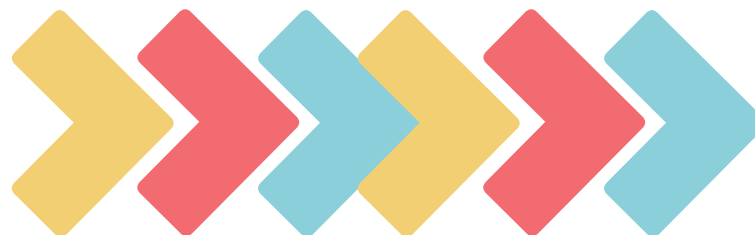
SERVICIO DE BUS

El servicio de autobús funcionará con horario de mañana y taru.

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

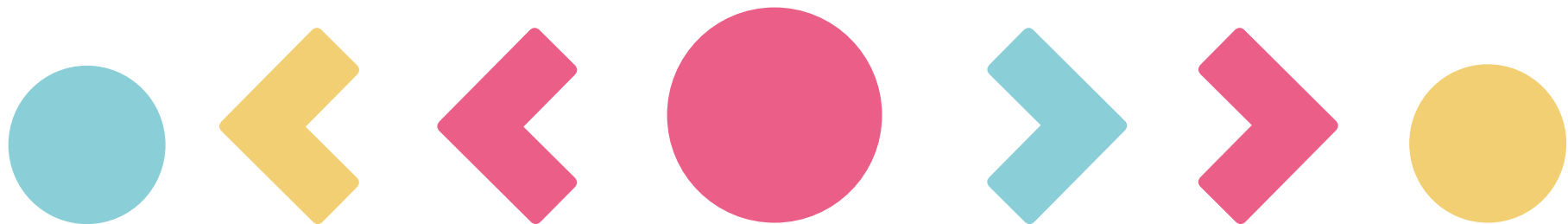
El autobús saldrá de la ikastola a las **17:30h**.

Recorrido: Ikastola – Arriotza - Instituto – Abaroa – Telepizza - Estazioa



Inscripciones

1. Los usuarios de LIKT, a través del enlace enviado desde la plataforma procederéis a actualizar los datos. Por lo tanto, no debéis rellenar el cuestionario que aparece a continuación.
2. A los nuevos usuarios se os pedirá rellenar el siguiente formulario: <https://likt.playoffinformatica.com/preinscripcion/37/2025-2026-Kirol-Ikasturtea/>
3. El último día para formalizar la matrícula será el **sábado, 31 de mayo**.



OFERTA DEPORTIVA HH4-HH5-LH1-LH2

EI 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 y Juegos Predeportivos (Multikirola).

Además, también se ofrecerá Yoga para los cursos de **1 y 2 de Primaria y Patinaje para 5 de Infantil y 1-2 de Primaria**. Las excursiones de **montaña** se dirigirán a toda la Ikastola, adaptando las salidas a la demanda. En cuanto al baile, el próximo curso se ofrecerán **Txikirritmo y Euskal Dantzak** para los más pequeños, es decir para **3-4-5 de Infantil**, por lo que los/las más jóvenes también podrán disfrutar de la actividad física.

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 con más conocimiento, tengan opción de elegir entre un amplio abanico el deporte o actividad con la que más se identifiquen en función de gustos, intereses y capacidades.

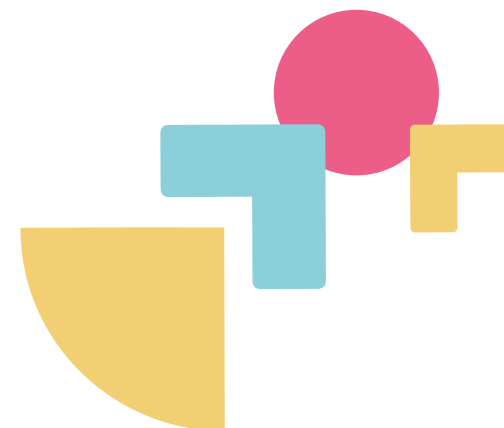
Estas actividades de Psicomotricidad y Juegos Predeportivos (multideporte), están subvencionadas por el programa desde el Ayuntamiento, siendo una cuota muy atractiva para que todos/as los/las niños/niñas tengan oportunidad de apuntarse.

	HH3	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	X	X	
Multikirola		X	X	X					
Yoga				X	X	X			
Mindfulness							X	X	X
Irristaketa			X	X	X	X	X	X	
Esku pilota					X	X	X	X	X
Boxeo Kicb.							X	X	X
Txiki Box					X	X			
Eskalada					X	X			
Atletismo					X	X	X	X	X
Mendi Ibilaldia	X	X	X	X	X	X	X	X	X



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. Favorece la interiorización de actitudes de cooperación, el trabajo de equipo, el juego limpio y la sana competitividad.



FUTBOL LIKT-MSC

ORDUTEGIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
16:00 - 17:20	ALEBINAK (LH5-6)	BENJAMINAK (LH3-4)	ALEBINAK (LH5-6)	BENJAMINAK (LH3-4)	ALEBINAK (LH5-6)
17:20 - 18:45		BENJAMIN BELTZA (LH3-4) + ALEBIN BELTZA (LH5-6)	INFANTILAK (DBH1-2)	BENJAMIN BELTZA (LH3-4) + ALEBIN BELTZA (LH5-6)	INFANTILAK (DBH1-2)
18:45 - 20:15	KADETEAK (DBH3-4) + INFANTILAK (DBH2)	JUBENILAK (BATXI)	KADETEAK (DBH3-4)	KADETEAK (DBH3-4)	JUBENILAK (BATXI)
20:15 - 21:45			JUBENILAK (BATXI)		

*prezioa izen emate kopuruaren arabera aldatu daiteke

*el precio podrá variar en función del número de usuarios/as inscritos/as

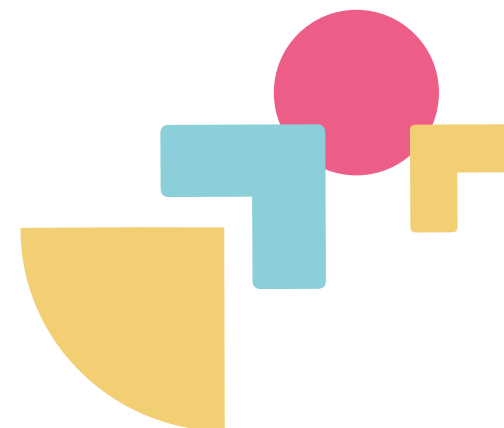
2025-26 Eskolaz kanpoko ekintzak

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.



SASKIBALOIA

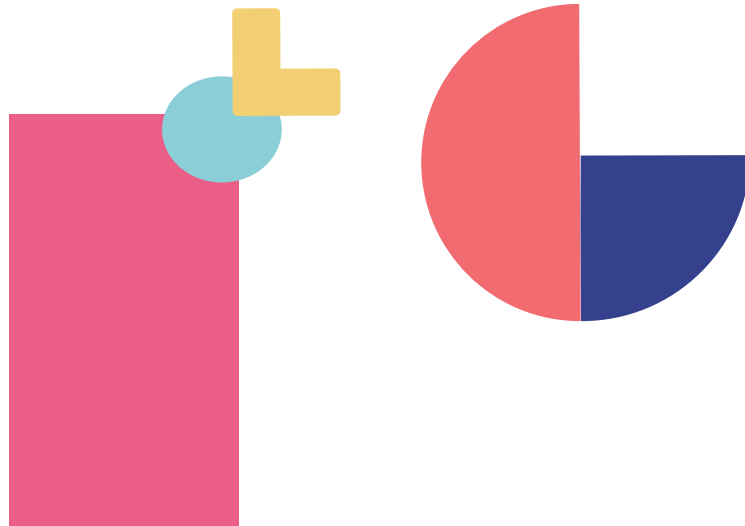
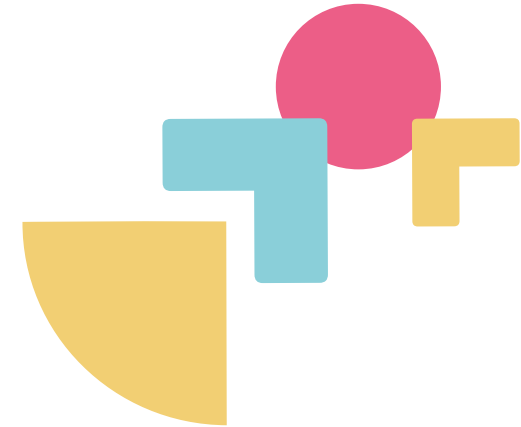
ORDUTEGIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
16:00 - 17:30		PREMINI A (LH4) PREMINI B (LH3)	MINI A (LH6) MINI B (LH6) MINI C (LH5)	PREMINI A (LH4) PREMINI B (LH3)	MINI A (LH6) MINI B (LH6) MINI C (LH5)
17:30 - 19:00		INFANTILAK	KADETE A	INFANTILAK	KADETE A
19:00 - 20:30		KADETE B	JUBENILAK	KADETE B	JUBENILAK

*prezioa izen emate kopuruaren arabera aldatu daiteke

*el precio podrá variar en función del número de usuarios/as inscritos/as

Teknikazioa gazte kirolarien garapena eta kirol espezifikoan errendimendua hobetzea helburu dituen prozesu bezala ikus daiteke. Hitzak dioen bezala, jokalariaren gorengo potentziala lortzeko, teknika indibiduala ardatz du. Saioak beraz, horretan zentratzen dira, kirolarien akats teknikoak zuzendu eta lantzean, zein indarguneak sendotzean, beti ere ahalik eta modu indibidualizatuenean.

La tecnificación puede verse como un proceso cuyo objetivo es el desarrollo de los/las deportistas y la mejora del rendimiento en el deporte específico. Con el objetivo de alcanzar el máximo potencial del jugador/a se centra en la técnica individual. Las sesiones se centran en corregir y trabajar los errores técnicos de los/las deportistas, así como en reforzar los puntos fuertes, siempre de la forma más individualizada posible.



LH4 / LH5-6 / DBH1-2 / DBH3-4

Igandeetan Larramendi Ikastolako kantxa gorrian.

Saioen iraupena / Duración: Ordu bete

Maiztasuna / Frecuencia: Hilabetean behin / Una vez al mes

Hasiera/ Inicio: Azaroa / Noviembre

Amaiera/ Final: Egutegiaren arabera / según calendario

Gutxienez 4 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 4 por grupo

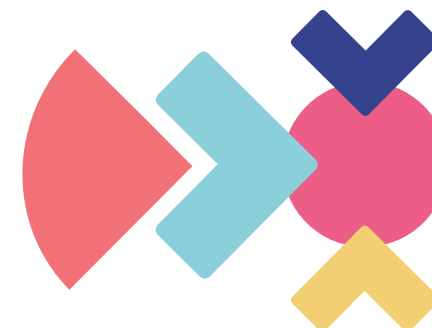
Gehienez 8 ikasle taldeko / Alumnado máximo de 8 por grupo

*Kategoria bakoitzeko ikasle gehiagok izena emanaz gero, egun berean txanda desberdinak sortuko dira / En caso de superar el número de alumnado por categoría, se crearán distintos turnos

Txandak 11:00-14:00 bitartean izan daitezke / Los turnos podrán ser entre las 11:00-14:00

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.

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.



DANTZA

ORDUTEGIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LEKUA
15:30 - 17:00	DANTZA (DBH3-4)	DANTZA (DBH1-2)	DANTZA (DBH3-4)	DANTZA (DBH1-2)		MOON
16:00 - 17:30	TXIKIRRITMO (HH3-4-5)				EUSKAL DANTZAK (HH3-4-5)	PSIKOMOTRIZITATE GELA
		DANTZA (LH1-2)		DANTZA (LH1-2)		IBILALDI GELA
	DANTZA (LH3-4)		DANTZA (LH3-4)			IBILALDI GELA
		DANTZA (LH5-6)		DANTZA (LH5-6)		TATAMIA

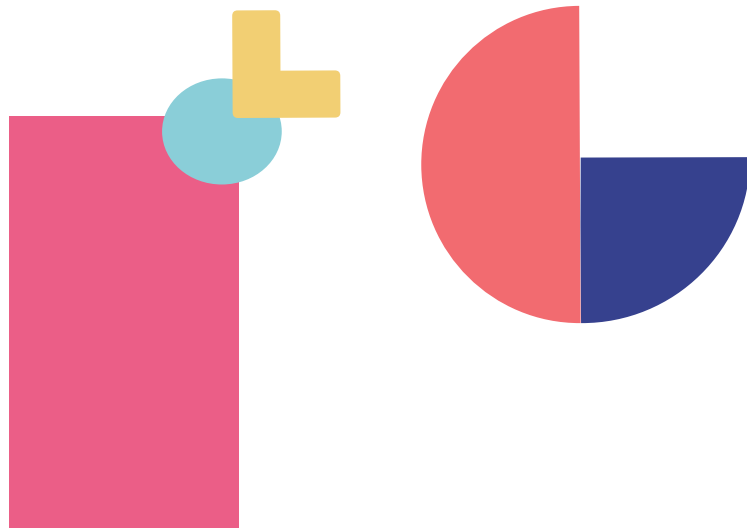
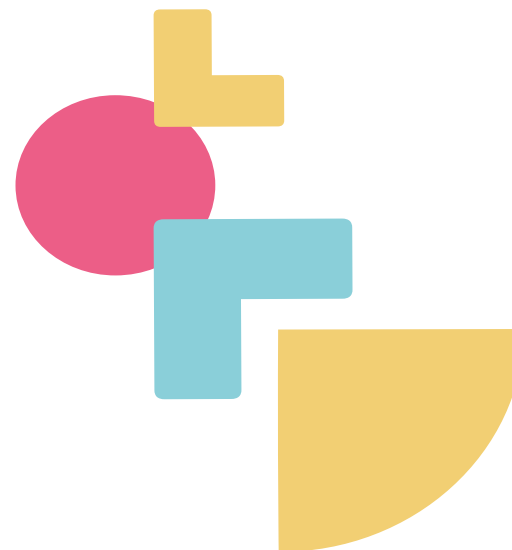
*Ordutegia luzatu da / El horario ha sido ampliado



Dantzak mugimendu-trebetasunak garatzen eta umeen koordinazioa eta oreka hobetzen laguntzen du. Gainera, sormena eta adierazpen emozionala sustatzen ditu, mugimenduaren bidez komunikatzeko aukera emanez.

Euskal dantzek berriz, uskal kultura txikitatik lantzeko aukera eskaintzen digu, haurrengan gure tradizioekiko eta kultura-ondarearekiko errotuz eta errespetua sustatuz.

Ayuda a desarrollar habilidades motoras, mejorar su coordinación y equilibrio. Además, fomenta la creatividad y la expresión emocional, permitiéndoles comunicarse a través del movimiento. Las danzas vascas, por su parte, nos ofrecen la posibilidad de acercar la cultura vasca desde edades tempranas a nuestros pequeños/as, arraigando y fomentando el respeto por nuestras tradiciones y patrimonio cultural.



HH3-4-5

TXIKIRRITMO

Astelehenak / lunes 16:00-17:30 (Psikomotrizitate gela)

HH3-4-5

EUSKAL DANTZAK

Ostiralak/ viernes 16:00-17:30 (Psikomotrizitate gela)

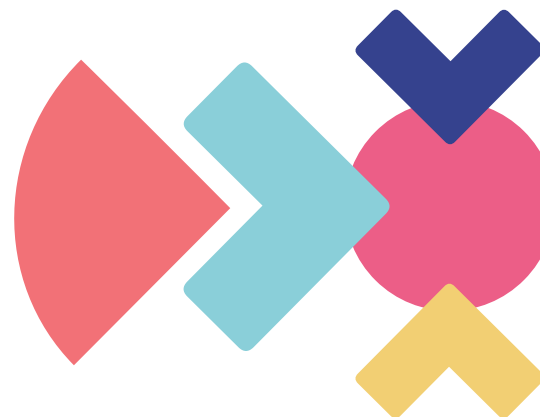
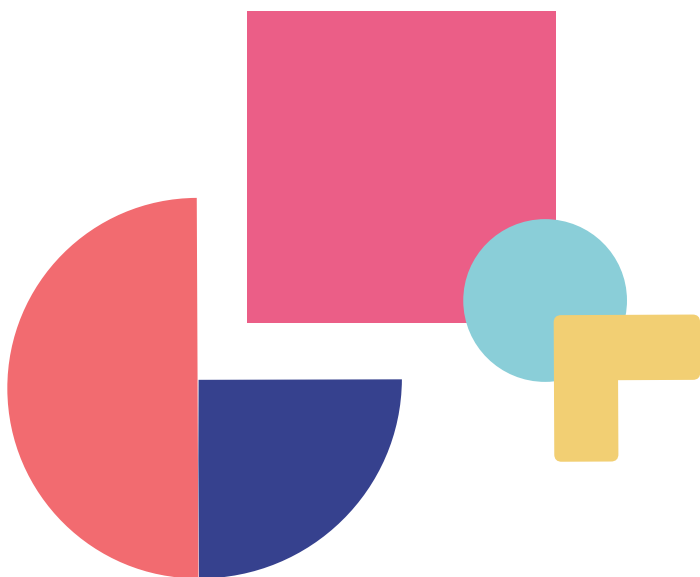
**Ekintza bat edo biak aukeran / posibilidad de elegir una o ambas actividades*

MULTIKIROLA / MULTIDEPORTE (Heziki programa, MSC BUTROE K.K.)



Saio bakoitza hurrek mugimendu, koordinazio, oreka eta arintasuna lantzen diren jolas eta jardura fisikoaren bidez esperimentatzeko eta goatzeko pentsatuta dago. Futboletik gimnastikara arte, saskibaloia, dantza, pilota eta arte martziala bezalako kiroleetatik pasatuz, begirale espezializatuek haurrak formakuntza integrala helburu duen abentura ludikoan zehar gidatzen dituzte.

Cada sesión está planeada para que los niños experimenten y disfruten del movimiento, la coordinación, el equilibrio y la agilidad a través de juegos y actividades físicas. Desde el fútbol hasta la gimnasia, pasando por el baloncesto, danza, pelota y las artes marciales, los monitores titulados y especializados guían a los niños en una aventura lúdica y formativa.



HH 4-5 eta LH 1-2:

Astelehenak eta asteazkenak / lunes y miércoles 16:00 – 17:30

Lekua / Lugar:

Kantxa gorria eta dagokion jarduerarako espazioak / Cancha roja y espacios para la actividad correspondiente

Gutxienez 10 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 10 por grupo
Gehienez 25 ikasle taldeko / Alumnado máximo de 10 por grupo

*Ordutegia luzatu da / El horario ha sido ampliado

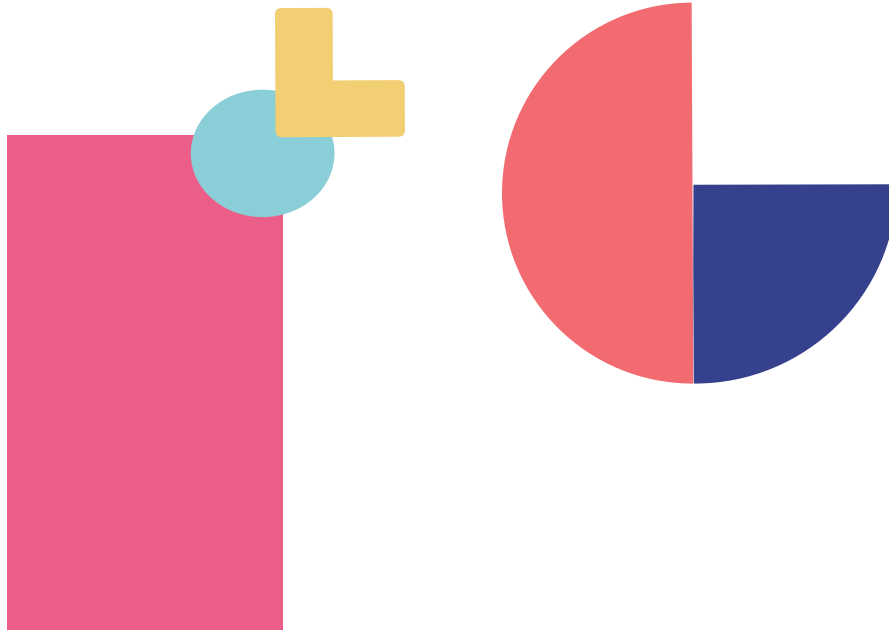
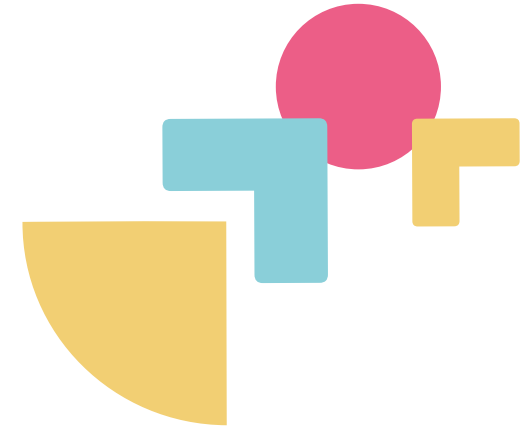
2025-26 Eskolaz kanpoko ekintzak

YOGA (Naiara Mandaluniz)



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



LH1-2-3-4-5-6

Astelehenak / lunes 16:00 – 17:30.

Lekua Lugar: Haur Hezkuntzako gela / Aula de Educación Infantil

Gutxienez Mínimo 6 ikasle alumnos, Gehienez Máximo 15

*Ordutegia luzatu da / El horario ha sido ampliado

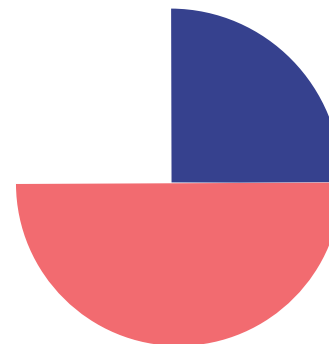
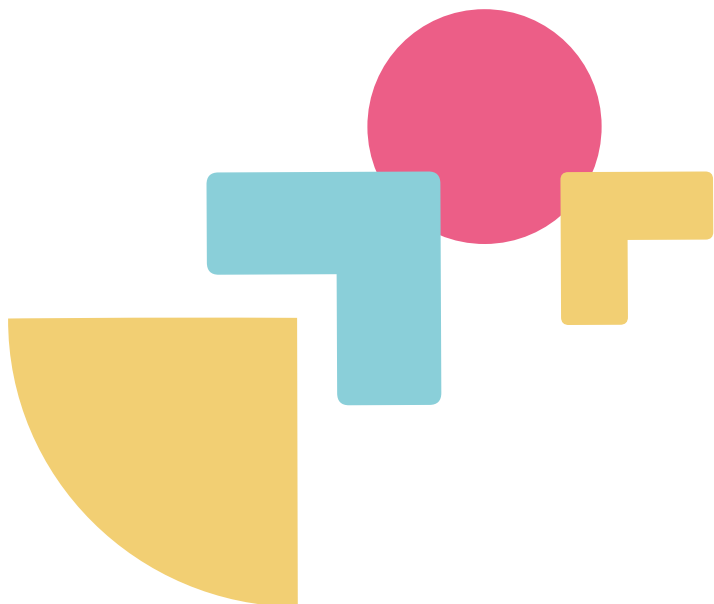
2025-26 Eskolaz kanpoko ekintzak

YOGA MINDFULNESS (Naiara Mandaluniz)



DBH eta Batxilergoko neska mutilentzako zuzendutako ekintza. Bertan, lasaitasun eta meditaziorako teknikak ikasiko dituzte, hala nola, gorputzaren mugimendua arreta osoan, arreta erakartzeko jolasak, edo meditazio formalak, jesarrita, arnasketan garrantzia jarrita. Jolasa izango da Mindfulnessaren gidari.

Dirigido a chicos y chicas de Secundaria y Bachiller, dispondremos de este tiempo para mostrar técnicas de Relajación y Meditación desde el Mindfulness, tales como el movimiento en atención plena, juegos para centrar la atención, o meditaciones formales, sentados, en atención a la respiración.



DBH1-2-3-4 / BATXI 1-2

Astelehena / lunes 15:05 – 16:05.

Lekua Lugar: Ibilaldi Gela

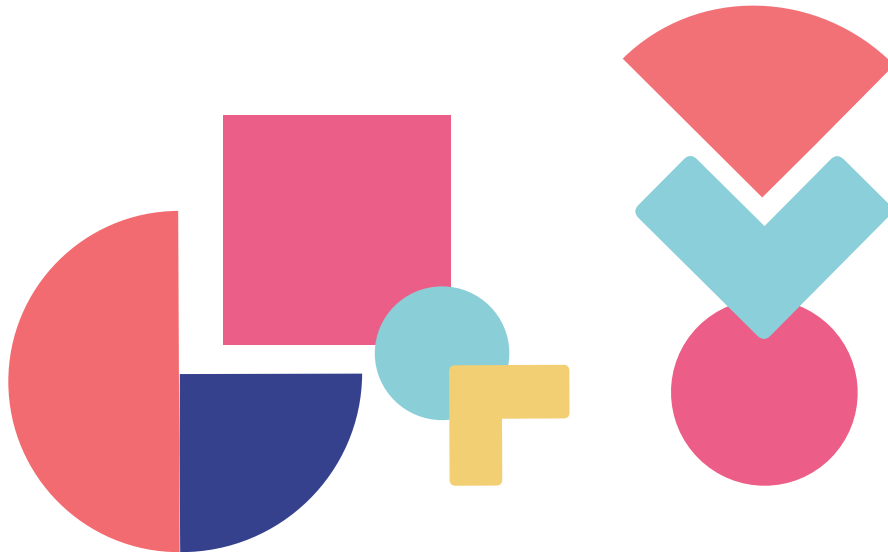
Gutxienez Mínimo 5 ikasle alumnos, Gehienez Máximo 15

IRRISTAKETA / PATINAJE (Gatikako Iusturi eta Mungia Hockey Taldea)



Gure umeen eguneroko bizitzarako oso baliagarria izan daitekeen jarduera dugu, bai psikomotrizitate aldetik, bai garapen emozional alorrean ere. Onurak dakartza maila fisikoan, giharrak indartzen eta oreka lantzeko aukera ematen baitu. Horrez gain, kontzentrazioa eta ikaskuntzaren kontrola garatzen laguntzen digu.

Es una actividad que puede ser muy útil para la vida cotidiana de nuestros niños, tanto desde el punto de vista de la psicomotricidad como del desarrollo emocional. Aporta beneficios a nivel físico, ya que permite fortalecer los músculos y trabajar el equilibrio, y también nos ayuda a desarrollar la concentración y el control del aprendizaje.



HH5 eta LH 1-2-3-4-5-6 (Gatikako Iusturi)

Astelehenak / lunes 16:00 – 17:30

Ostegunak / jueves 16:00 – 17:30

Lekua / Lugar: Kantxa gorria

Gutxienez 4 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 4 por grupo

Espazio arrazoiak direla eta gehienezko ikasle kopurua:

Astelehenetan gehienez 20 / alumnado máximo de 20

Ostegunetan gehienez 10/ alumnado máximo de 10

Lehentasuna emango zaio saio bakarra egin ahal duen ikasleari. Soberako plaza zozketa bidez esleituko dira / Se dará prioridad al alumno/a que sólo pueda realizar una sesión. Las plazas sobrantes se adjudicarán por sorteo.

DBH (MSK Hockey Taldea)

Ordutegi eta lekua zehazteke

Kontakturako helbide: msk@hockeymungia.com

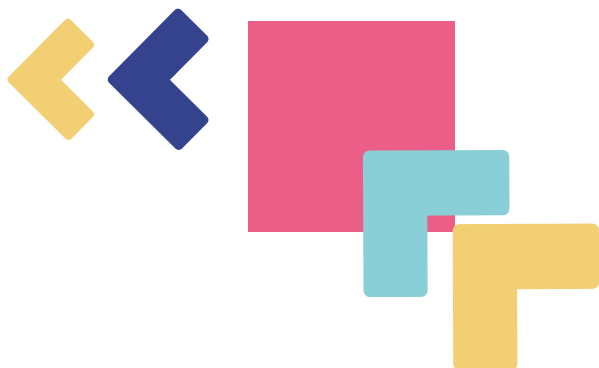
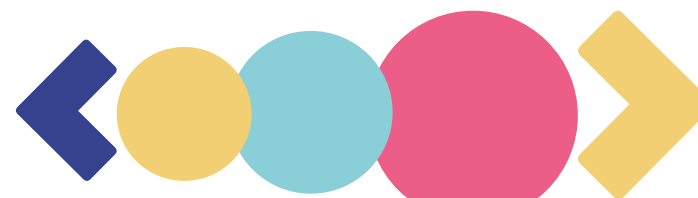
*Ordutegia luzatu da / El horario ha sido ampliado

ESKUPILOTA / PELOTA VASCA (Danak Bat Pelotazale Elkarte)



Esku-pilotak sozializazioa eta kultura sustatzen ditu, Euskal Herriko elementu nagusia eta nortasunaren ikur izanik. Osasun kardiobaskularra, oreka, mugikortasuna, arintasuna, koordinazioa eta erreflexuak hobetzen laguntzen du, eta estresa askatzeko modu bikaina izan daiteke, ongizate emozionala bultzatuz.

La pelota mano fomenta la socialización y la cultura, siendo un elemento central y símbolo de identidad en el País Vasco. Contribuye a una mejor salud cardiovascular, ayuda a mejorar el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la coordinación y los reflejos, y puede ser una excelente manera de liberar estrés, lo que resulta en un bienestar emocional mejorado.



Egun eta ordutegiak zehazteke

Mungiako Danak Bat Pelotazale Elkarteagaz kontaktuan jarri, Mungiako Udal Pilotalekuan. / Ponerse en contacto con el club de pelota Danak bat de Mungia en el frontón municipal.

muniakopilotaeskola@danakbatpilota.com

BOXEO / KICKBOXING (Itziar)



Boxeoan, aspaldian, bai mutilak eta bai neskak parte hartzen ari dira hainbat alderdi jorratzen direlarik: arlo fisikoan, abiadura, indarra, erresistentzia eta koordinazioa. Arlo Psikologikoan, berriz, autokonfiantza, autoestimua, diziplina, adiskidetasuna eta sakrifizioa.

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

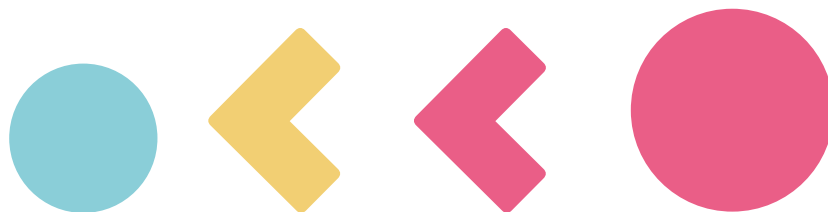


Hace ya tiempo que tanto los chicos como las chicas participan en el boxeo, de manera que se trabajan aspectos como:

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.



DBH 1-2-3-4 / BATXILER

Astearteak eta/edo ostegunak / *martes y o jueves*
15:30 – 16:30

Non / Lugar: Mungiako Kiroldgia / *Polideportivo de Mungia*

Gutxienez 5 ikasle taldeko / *Alumnado mínimo de 5 por grupo*

*egun eta ordutegiak udalak konfirmatzeke zain
*días y horario por confirmar por el ayuntamiento

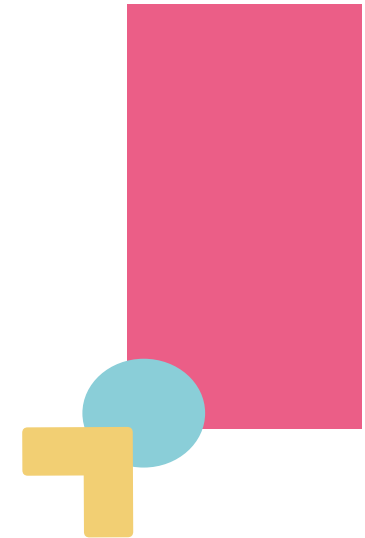
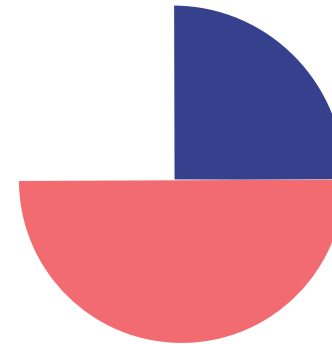
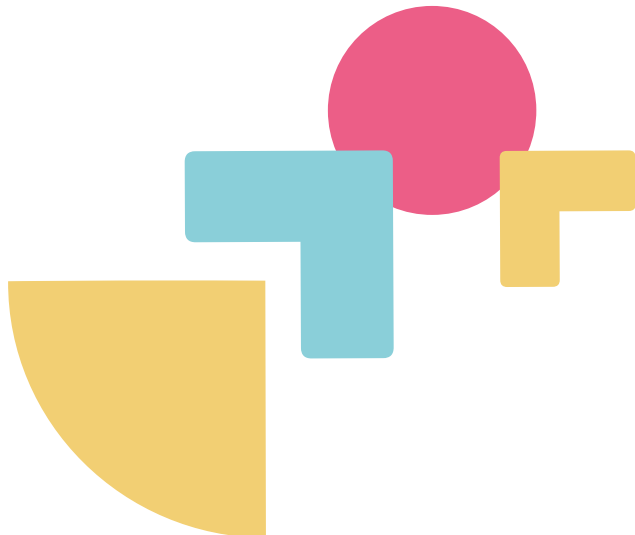
2025-26 Eskolaz kanpoko ekintzak

TXIKI BOX (Itziar)



Jarduera honen helburua ez da kirol lehiaketan oinarritzen, baizik eta ikasleen osotasunaren formakuntzan, arlo fisiko, emozional eta moralean. Abiadura, erresistentzia, indarra, koordinazioa eta abar modu dibertigarri eta dinamikoan lantzen dira. Horrez gain, konfiantza eta horrekin batera autoestimua, disziplina, adiskidetasuna, eta jarraitasuna esaterako, garatzen ditugu.

El objetivo de esta actividad no se centra en la competición deportiva, sino en la formación de la integridad del alumnado en lo físico, emocional y moral. La velocidad, la resistencia, la fuerza, la coordinación, etc. se trabajan de forma divertida y dinámica. Además, ayuda a desarrollar la confianza y con ella la autoestima, la disciplina, la amistad y la continuidad.



LH 3-4-5-6

Astearteak eta/edo ostegunak / *martes y/o jueves* 16:00 – 17:30

Non / *Lugar*: Psikomotrizitate gela

Gutxienez 10 ikasle taldeko / *Alumnado mínimo de 10 por grupo*

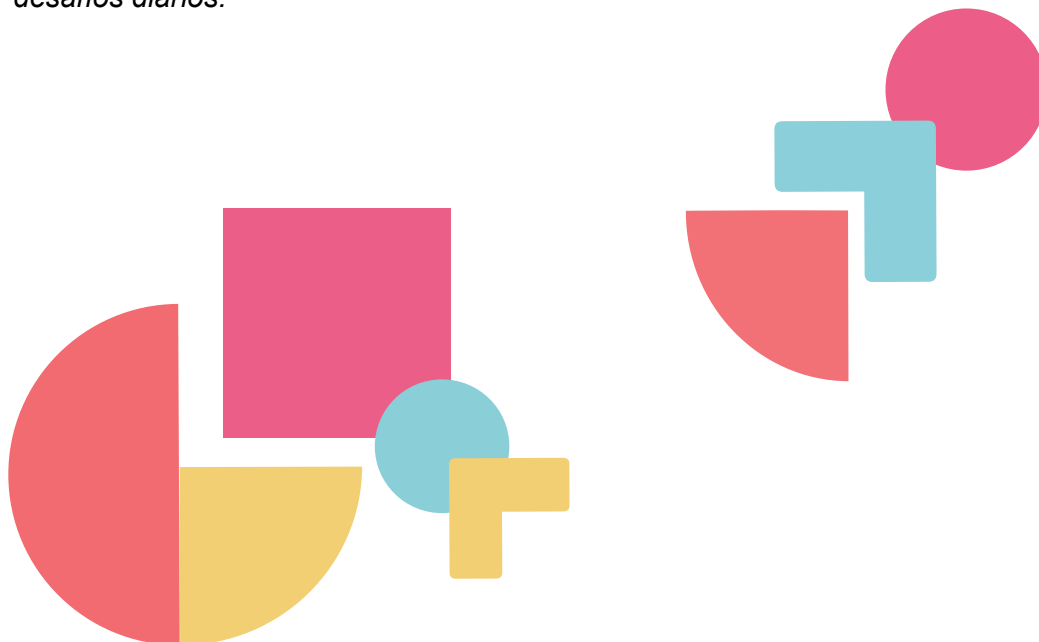
*Ordutegia luzatu da / El horario ha sido ampliado

ESKALADA / ESCALADA (Actio Sport)



Eskalada abentura kirola baino askoz gehiago da; gorputzari zein adimenari mesede egiten dion jarduera delarik. Indarra, erresistentzia eta malgutasuna hobetzen eta koordinazioa eta oreka indartzen ditu. Horrez gain, norberarekiko konfiantza eta eguneroko erronkei aurre egiteko gaitasuna hobetzen dira.

La escalada es mucho más que un deporte de aventura; es una actividad completa que beneficia tanto el cuerpo como la mente. Mejora la fuerza, la resistencia y la flexibilidad y, además, potencia la coordinación y el equilibrio, mejorando así la confianza en uno mismo y la capacidad para enfrentar desafíos diarios.



LH 3-4-5-6

Ostiralak / viernes 16:00 – 17:30

Lekua / Lugar: Tatamia (rokodromoa)

Gutxienez 10 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 10 por grupo
Gehienez 12 ikasle taldeko / Alumnado máximo de 12 por grupo

*Ordutegia luzatu da / El horario ha sido ampliado

BENJAMIN: 2016-2017 jaiotakoak/ nacidos-as. 2 aukera

- 16:00-17:30 Astean 3 egun: asteartea, ostegunak (martes y jueves) Ikastolan 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/ ALEVIN: 2014-2015 jaiotakoak / nacidos-as. 2 aukera

- 16:00-17:30 Astean 3 egun: asteartea, ostegunak (martes y jueves) Ikastolan eta ostiralak (viernes) 16.45-18:00 Legardan.
- 16:45-18:00 Legardan. 3 egun astean: astelehena, asteazkena eta ostirala / lunes, miércoles y viernes

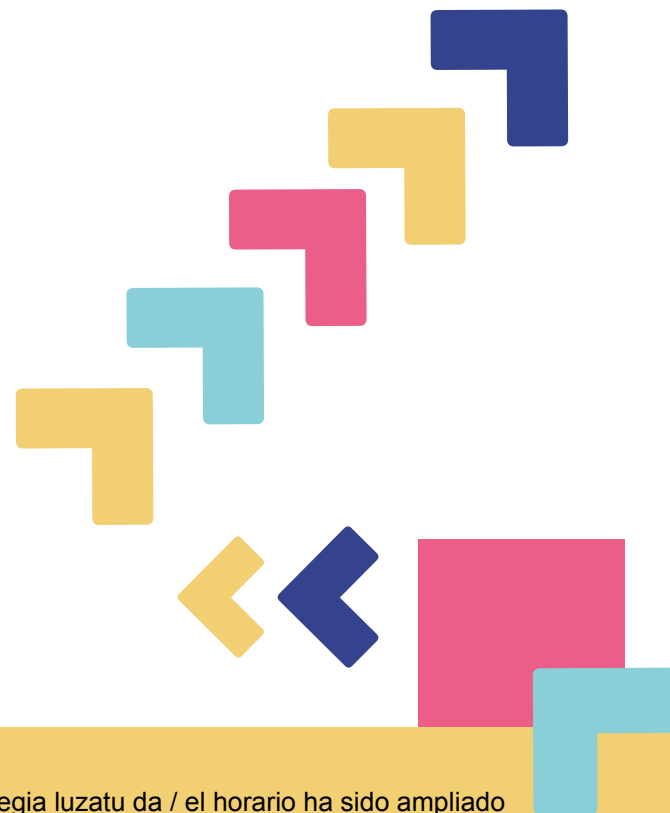
HAURRAK / INFANTIL: 2012-2013 jaiotakoak / nacidos-as

- 17:15-18:30 Ikastolan. 3 egun astean: asteartea, osteguna eta ostiralak (martes, jueves y viernes).

KADETE / CADETE – GAZTEAK / JUVENIL – JUNIOR FEDERATUAK / JUNIOR FEDERADOS: 2011tik atzera jaiotakoak / nacidos-as

- 18:30-20:00 Ikastolan. 5 egun astean: astelehena, asteartea, asteazkena eta ostegunak (lunes, martes, miércoles y jueves) eta ostiralak (viernes) 17:15-18:30.

Informazio gehiago / Más información: mungiatletismotaldea@gmail.com



*Ordutegia luzatu da / el horario ha sido ampliado

OHARRA: autobus zerbitzua nahi izanez gero, eman izena formularioaren bidez eta aukeratu ezazu / en caso de interesaros el servicio de autobús realizar la solicitud a través del formulario de inscripción

2025-26 Eskolaz kanpoko ekintzak

MENDI IBILALDIAK / SENDERISMO



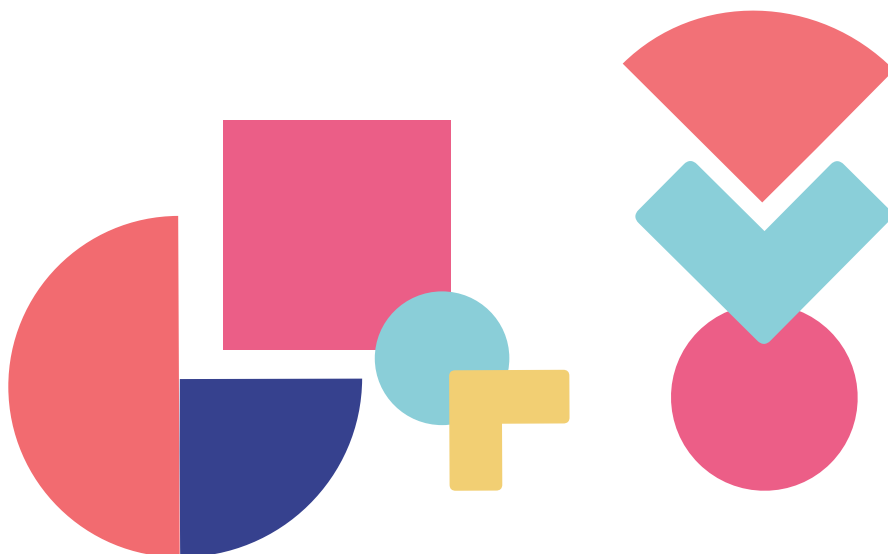
Mendi-ibilaldiak jarduera fisikoa, naturarekiko kontaktua eta ongizate mentala uztartzen dituen ekintza bikaina dugu. Gorputza indartzen laguntzen digu eta gainera, eguneroko errutinatik deskonektatzeko eta aire garbia arnasteko aukera ematen digu, osasun mentala eta emozionalean onurak ekarriz.

El senderismo es una magnífica actividad que combina actividad física, contacto con la naturaleza y bienestar mental. Al practicarlo, fortalecemos nuestro cuerpo y además, nos permite desconectar de la rutina diaria y respirar aire puro, beneficiando así nuestra salud mental y emocional.



Ikastolako ikasle eta familia edo tutoreentzat/ Alumnado y familias o tutores de la Ikastola

Hilabetean behin igandeetan / los domingos una vez al mes.



Doako jarduera / actividad gratuita

Interesatuak Whatsapp-eko mendi-taldean sartuko ditugu / el alumnado interesado será agregado a un grupo de montaña de Whatsapp.

Datorren ikasturtean Tallumendirekin arteerak koordinatuko ditugu. / El curso que viene se coordinarán salidas con Tallumendi.

Klubaren inguruko informazio gehiago / más información:

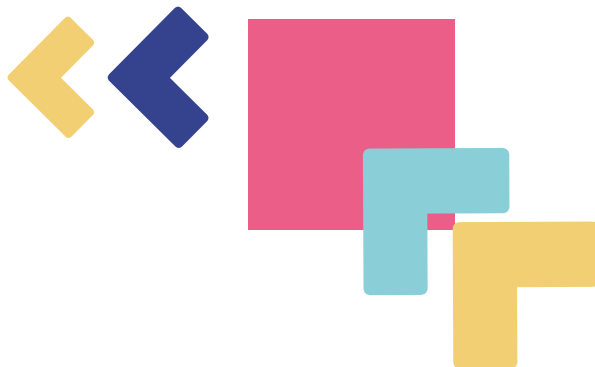
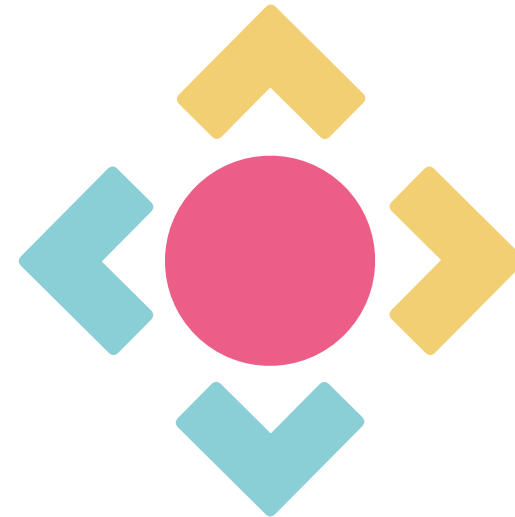
<https://www.tallumendizale.eus/eus/>

Berria: Gurasoentzako Yoga
(Naiara Mandaluniz eta Amets De Torre)



Yogak onura ugari eskaintzen ditu helduentzat, maila fisikoan zein mentalean lagunduz. Malgutasuna, muskulu-indarra eta oreka hobetzen ditu, eta horrek lesioak prebenitzen laguntzen zein mugikortasuna sustatzen ditu. Estresa eta antsietatea ere murrizten ditu, kontzentrazioa eta ongizate emozionala hobetzen dituelarik. Gorputzerako eta bururako jarduera oso bezala ikus dezakegu.

El yoga ofrece múltiples beneficios para los adultos, ayudando tanto a nivel físico como mental. Mejora la flexibilidad, fuerza muscular y equilibrio, lo que previene lesiones y fomenta la movilidad. También reduce el estrés y la ansiedad, mejora la concentración y el bienestar emocional. Una actividad completa para cuerpo y mente.



Astelehenak / lunes . Bi aukera
17:30-18:30

Ostiralak / viernes. Bi aukera
17:30-18:30

Lekua Lugar: Haur Hezkuntzako gela / Aula de Educación Infantil

Gutxienez Mínimo 6 partaide, Gehienez Máximo 15

2025-26 Eskolaz kanpoko ekintzak

PREZIOAK / Precios



KIROL-EKINTZAK	IKASTURTEA/ CURSO	MATRIKULA	GAINONTZEKOA/ RESTANTE	KUOTAK	1 kuota	2 kuota	3 kuota	4 kuota	5 kuota	6 kuota	7 kuota	8 kuota	9 kuota	10 kuota
		2025-07-10			2025-09-30	2025-10-31	2025-11-30	2025-12-31	2026-01-31	2026-02-28	2026-03-31	2026-04-30	2026-05-31	2026-06-30
SASKI	390,00 €	30,00 €	360,00 €	9	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	- €
SASKI Teknikakazia	84,00 €	---	---	7	---	---	12,00 €	12,00 €	12,00 €	12,00 €	12,00 €	12,00 €	12,00 €	- €
FUTBOLA ESKOLARRA	452,00 €	30,00 €	422,00 €	10	42,20 €	42,20 €	42,20 €	42,20 €	42,20 €	42,20 €	42,20 €	42,20 €	42,20 €	42,20 €
FUTBOLA FEDERATUA	487,00 €	30,00 €	457,00 €	10	45,70 €	45,70 €	45,70 €	45,70 €	45,70 €	45,70 €	45,70 €	45,70 €	45,70 €	45,70 €
DANTZA 1 egun LH-DBH	200,00 €	30,00 €	170,00 €	8	---	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	- €
DANTZA 2 egun LH-DBH	336,00 €	30,00 €	306,00 €	8	---	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	- €
Txikirritmo HH3-4-5	200,00 €	30,00 €	170,00 €	8	---	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	- €
Euskal Dantzak HH3-4-5	200,00 €	30,00 €	170,00 €	8	---	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	21,25 €	- €
Txikirritmo + Euskal Dantzak	336,00 €	30,00 €	306,00 €	8	---	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	38,25 €	- €
MULTIKIROLA egun 2	388,00 €	30,00 €	358,00 €	9	39,78 €	39,78 €	39,78 €	39,78 €	39,78 €	39,78 €	39,78 €	39,78 €	39,78 €	- €
IRRISTAKETA egun 1	315,75 €	30,00 €	285,75 €	9	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	- €
IRRISTAKETA egun 2	480,00 €	30,00 €	450,00 €	9	50,00 €	50,00 €	50,00 €	50,00 €	50,00 €	50,00 €	50,00 €	50,00 €	50,00 €	- €
YOGA LH	284,00 €	30,00 €	254,00 €	8	---	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	31,75 €	- €
YOGA DBH	244,00 €	30,00 €	214,00 €	8	---	26,75 €	26,75 €	26,75 €	26,75 €	26,75 €	26,75 €	26,75 €	26,75 €	- €
YOGA GURASOAK (egun bakoitza)	404,00 €	30,00 €	374,00 €	8	---	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	- €
ESKALADA	348,00 €	30,00 €	318,00 €	8	---	39,75 €	39,75 €	39,75 €	39,75 €	39,75 €	39,75 €	39,75 €	39,75 €	- €
BOXEO LH egun 1	484,00 €	30,00 €	454,00 €	8	---	56,75 €	56,75 €	56,75 €	56,75 €	56,75 €	56,75 €	56,75 €	56,75 €	- €
BOXEO LH egun 2	830,00 €	30,00 €	800,00 €	8	---	100,00 €	100,00 €	100,00 €	100,00 €	100,00 €	100,00 €	100,00 €	100,00 €	- €
BOXEO DBH egun 1	404,00 €	30,00 €	374,00 €	8	---	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	46,75 €	- €
BOXEO DBH egun 2	670,00 €	30,00 €	640,00 €	8	---	80,00 €	80,00 €	80,00 €	80,00 €	80,00 €	80,00 €	80,00 €	80,00 €	- €
GARRAIOA	6,00 €	- €	6,00 €	8	---	6,00 €	6,00 €	6,00 €	6,00 €	6,00 €	6,00 €	6,00 €	6,00 €	- €



Informazioa

Información

Larramendi Ikastola Kirol Taldea

likl@likl.eus

