

# ESKOLAZ KANPOKO EKINTZEEN

## KATALOGOA

### CATALOGO DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES



# A U R K I B I D E A

## Í N D I C E

<b>Ekintzen planifikazio estrategikoa</b>	<b>0</b>
Planificación estratégica de las actividades	
<b>Antzerki Musikala</b>	<b>1</b>
<b>Art-Atack</b>	<b>2</b>
<b>Dantza eta Jolas T.</b>	<b>3</b>
<b>Futbola</b>	<b>4</b>
<b>Mendia /Montaña</b>	<b>5</b>
<b>Multi-Dancing</b>	<b>6</b>
<b>Multi-Futbol</b>	<b>7</b>
<b>Multi-Saski</b>	<b>8</b>
<b>Multi-Txiki</b>	<b>9</b>
<b>Patinekin Jolasten</b>	<b>10</b>
<b>Psiko eta Jolas T.</b>	<b>11</b>
<b>Saskibaloia</b>	<b>12</b>
<b>Sports in English</b>	<b>13</b>
<b>Umandi Dancing</b>	<b>14</b>

# EKINTZEN PLANIFIKAZIO ESTRATEGIKOA

## PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE LAS ACTIVIDADES

0

	H.H 4-5 URTE	L.H 1/2	L.H 3/4	L.H 5/6
<b>KIROL-JADUERA FISIKAKO LERROA</b> ITINERARIO ACTIVIDAD FISICA-DEPORTIVA	PSIKO ETA JOLAS T. PATINEKIN JOLASTEN	MULTITXIKI	MULTI-SASKI	SASKIBALOIA
			MULTI-FUTBOL	FUTBOLA
			SPORTS IN ENGLISH	SPORTS IN ENGLISH
<b>GORPUTZ ADIERAZPEN-JARDUERA FISIKAKO LERROA</b> ITINERARIO ACTIVIDAD FISICA-EXPRESION CORPORAL	PSIKO ETA JOLAS T.	MULTITXIKI	MULTI-DANCING	UMANDI DANCING
	DANTZA ETA JOLAS T.	ANTZERKI MUSIKALA		
<b>KULTURAL-ARTISTIKAKO LERROA</b> ITINERARIO ARTISTICO-CULTURAL	PSIKO ETA JOLAS T.	ART ATTACK	ART ATTACK	ART ATTACK
	DANTZA ETA JOLAS T.			

### -Jakin behar duzuna-

E.A.E indarrean dagoen arautegiak (14/1998 Kirol legea eta 125/2008 eskola kiroleko dekretua), kirol hastepena multikiroleko praktikan oinarrituta egon behar delaren beharra justifikatzen du. Lau arrazoi hauetan oinarrituz:

1. Umeak ezagupen handiagoa eta irizpide argiagoa izang du gustuko duen kirola hautatzerakoan.
2. Multikiroleko praktikak umearen garapen motorra integrala izatea ziurtatzen du.
3. Multilateralitateko printzipioa etorkizuneko kirol erremedimendurako aurreikuspen baikorragok ahalbidetzen ditu.
4. Beste kirolean oinarritutako kirol ikaskuntza, ikaskuntzaren eraginkortasuna biderkatzen du



### -Lo que tienes que saber-

La normativa legal que rige en la CAPV (**Ley 14/1998 del deporte y Decreto 125/2008 sobre deporte escolar**) justifica la necesidad de que la iniciación deportiva esté basada en una práctica multideportiva. Basándose en estas cuatro razones:

1. El niño/a tendrá un conocimiento mayor y un criterio más certero a la hora de elegir el deporte que más le guste.
2. La práctica multideportiva en edades tempranas asegura un desarrollo motriz integral del niño/a.
3. El principio de multilateralidad favorece unas mejores expectativas de rendimiento deportivo futuro.
4. El aprendizaje deportivo basado en la transferencia de otros deportes multiplica la eficiencia del aprendizaje.



# ANTZERKI MUSIKALA

(Teatro musical)

# 1

## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 1-2

## EDUKIAK:

- Gorputz adierazpeneko ariketak
- Jolas musicalak
- Antzelana motzak eta luzeak (batzuk musikarekin)

## ALUMNOS RECEPTORES:

L.H. 1-2

## CONTENIDOS:

- Ejercicios de expresión corporal
- Juegos musicales
- Obras de teatro cortas y largas (algunas con música)



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 3-4-5-6

## EDUKIAK:

- Umeaen adinara egokitutako eskulan mota ezberdinak. (Goma eva, margo akrilikoa, mathe papera, abalorioak, kola txuria...)

## ALUMNO/AS RECEPTORE/AS:

L.H. 3-4-5-6

## CONTENIDOS:

- Diferentes tipos de manualidades adaptadas a la edad del niño/a. (Goma Eva, pintura acrílica, papel mathe, abalorioas, cola blanca...)



## IKASLE HARTZAILEAK:

H.H 4-5 URTE

## EDUKIAK:

- Eskulanak
- Antzerkiko jolasak,
- Jolas+koreografiak musikalak
- Jolas motoreak/Zirkuito motorikoa
- Jolas ludiko-tradizionalak.
- **Koreografi musikalak (Eduki nagusia)**
- Erlaxaxio ariketak (Masajeak, musika lasaia)

## ALUMNO/AS RECEPTORE/AS:

H.H. 4-5 AÑOS

## CONTENIDOS:

- Manualidades
- Juegos de Teatro
- Juegos motrices/ Circuitos motricidad
- Juegos lúdicos-tradicionales
- **Coreografías musicales (Contenido principal)**
- Ejercicios de relajación (Masajes, música relajante)



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H 5-6

## EDUKIAK:

- Futbolaren oinarritzko funtsak: Teknika eta taknika lantzeko ariketak
- Larunbatetan partidak: Liga eskolarrean partehartzea
- Compromiso con el Club Lakua Arriaga para que los alumno/as de Umandi en edad Infantil no tengan problemas para acceder al club.

## ALUMNO/AS RECEPTORE/AS:

L.H 5-6

## CONTENIDOS:

- Fundamentos básicos del futbol: Ejercicios para trabajar técnica y táctica.
- Partidos cada sábado: Participación en la liga escolar.
- Lakua Arriaga futbol taldearekin adostutako kompromisua Umandiko ikasleek infantiletan Klub horretan sartzeko arazorik ez izateko.



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 3-4-5-6

## EDUKIAK:

- Ekintza honen bitartez umeak gure natur altxorrak ezagutzeko aukera paregabea izango du. (Ez da kuota finko bat ordainu behar. Izena ematen den irteera bakoitzagatik ordaintzen da. Foru aldundiak antolatutakoa). Izena ematen dutenei informazio zehatzagoa emango zaie.

## ALUMNO/AS RECEPTORE/AS:

L.H. 3-4-5-6

## CONTENIDOS:

- Mediante esta actividad el niño/a tendrá una oportunidad inmejorable de conocer nuestros tesoros naturales. (No hay que pagar una cuota fija. Se paga por cada salida en la que se inscribe. Organizada por Diputación). Se mandará información detallada a los inscritos.





## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H 3-4

## EDUKIAK:

- **Aerodance:** Aerobic, tango , rock and roll, dantza modernoa, lirikoa, zumba. (**Eduki nagusia**)
- Oinarrizko hastepena gorputz adierazpeneko kirolean: Gimnasia Ritmika, Gimnasia artística.
- Jolas Ludikoak: Kirol jolasak, puntería jolasak etab.
- Teknika lantzeko ariketak: Luzaketak (malgutasuna), pausuak memoritzako ariketak etab.
- **Larunbat goizeko kirol topaketak:** Ikasturtean zehar 8 ospatuko dira, hilean behin gutxi gora behera. Dohainik eta aukerazko partehartzea. (Izotz pista, Ur-Jolasak, jolas musikalak, gimnasia, atletismo, arte martzialak, taldeko kirolak, Eskalada, erraketa jolasak etab.)

## ALUMNO/AS RECEPTORE/AS:

L.H 3-4

## CONTENIDOS:

- **Aerodance:** Aerobic, tango , rock and roll, danza moderna, lirico, zumba. (**Contenido principal**)
- Iniciación básica en deportes de expresión corporal: Gimnasia rítmica, gimnasia artística.
- Juegos lúdicos: Juegos deportivos, juegos de puntería etc.
- Ejercicios para trabajar la técnica: Estiramientos (flexibilidad), técnica para memorizar pasos.
- **Encuentros deportivos los sábados:** Se celebrarán 8 durante el curso, uno al mes aproximadamente. Participación voluntaria y gratuita. (Pista hielo, piscina, juegos musicales, gimnasia, atletismo, artes marciales, deportes de equipo, escalada, juegos de raqueta etc.)



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 3-4

### EDUKIAK:

- Futbolarekin transfrentzia duten Kirol jardueren erdi hastepena : Mini-Eskubaloia, futbola, mini-errugbia, hockey, frontoiko jokoak, kirol alternatiboak.
- **Futbolaren oinarritzko funtsak:** Teknika eta taktika lantzeko ariketak (Eduki nagusia).
- Jolas ludikoak: Kirol jolasak, puntería jolasak etab.
- **Larunbat goizeko kirol topaketak:** Ikasturtean zehar 8 ospatuko dira, hilean behin gutxi gora behera. Dohainik eta aukerazko partehartzea. (Izotz pista, Ur-Jolasak, jolas musikalak, gimnasia, atletismo, arte martzialak, taldeko kirolak, Eskalada, erraketa jolasak etab.)
- **Futboleko topalagunak:** Hilean behin eta torneo formatua izango dute (topalaguneko 3-4 partida)
- Compromiso con el Club Lakua Arriaga para que los alumno/as de Umandi en edad Infantil no tengan problemas para acceder al club.

## ALUMNOS REEPTORES:

L.H. 3-4

### CONTENIDOS:

- Iniciación media en actividades deportivas con transferencia al fútbol: Mini-balonmano, fútbol, mini-rugby, hockey, deportes de frontón, deportes alternativos.
- **Fundamentos básicos del fútbol:** ejercicios para trabajar la técnica y la táctica . (Contenido principal)
- Juegos lúdicos: Juegos deportivos, juegos de puntería etc.
- **Encuentros deportivos los sábados:** Se celebraran 8 durante el curso, uno al mes aproximadamente. Participación voluntaria y gratuita. (Pista hielo, piscina, juegos musicales, gimnasia, atletismo, artes marciales, deportes de equipo, escalada, juegos de raqueta etc.)
- **Encuentros de fútbol “topalagun”:** Una vez al mes y con formato de torneo (3-4 partidos por topalagun).
- Lakua Arriaga futbol taldearekin adostutako konpromisua Umandiko ikasleek infantiletan Klub horretan sartzeko arazorik ez izateko.



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 3-4

## EDUKIAK:

- Saskibaloiarekin transfrentzia duten Kirol jardueren erdi hastepena : Mini-Eskubaloia, futbola, mini-errugbia, hockey, frontoiko jokoak, kirol alternatiboak.
- **Saskibaloiko oinarrizko funtsak:** Teknika eta taktika lantzeko ariketak (Eduki nagusia).
- Jolas ludikoak: Kirol jolasak, puntería jolasak etab.
- **Kirol topaketak:** Ikasturtean zehar 8 larunbatetan gutxi gora behera. Dohainik eta aukerazko partehartzea.
- (Izotz pista, Ur-Jolasak, jolas musikalak, gimnasia, atletismo, arte martzialak, taldeko kirolak, Eskalada, erraketa jolasak etab.)
- **Saskibaloiko topalagunak:** Hilean behin eta torneo formatua izango dute (topalaguneko 3-4 partida)

## ALUMNOS REEPTORES:

L.H. 3-4

## CONTENIDOS:

- Iniciación media en actividades deportivas con transferencia al baloncesto: Mini-balonmano, futbol, mini-rugby, hockey, deportes de frontón, deportes alternativos.
- **Fundamentos básicos del baloncesto:** ejercicios para trabajar la técnica y la táctica . (Contenido principal)
- Juegos lúdicos: Juegos deportivos, juegos de puntería etc.
- **Encuentros deportivos:** 8 sábados durante el curso aproximadamente. Participación voluntaria y gratuita. (Pista hielo, piscina, juegos musicales, gimnasia, atletismo, artes marciales, deportes de equipo, escalada, juegos de raqueta etc.)
- **Encuentros de baloncesto “topalagun”:** Una vez al mes y con formato de torneo (3-4 partidos por topalagun).



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 1-2

## EDUKIAK:

- Ariketa motoreak: Zirkuito motorikoak, eta jolas motoreak
- **Oinarizko hastepena kirolean:** Futbol, Saskibaloa, hockey, atletismoa, Mini-Eskubaloia, frontoiko jolasak, kirol alternatiboak, beisbol pie, kirol gimnasia.
- Jolas ludikoak, puntería jolasak, herri kirolak etab.
- **Larunbat goizeko kirol topaketak:** Ikasturtean zeha, hilean behin gutxi gora behera ospatuko da. Dohainik eta aukerazko partehartzea. (Izotz pista, Ur-jolasak, pistetako jolasa, gimnasia, atletismo, arte martzialak, taldeko kirolak, Eskalada, frontoiko jolasak etab.)

## ALUMNO/AS RECEPTORE/AS:

L.H. 1-2

## CONTENIDOS:

- Ejercicios motrices: Circuitos de motricidad y juegos motrices.
- **Iniciación básica en deportes:** Futbol, baloncesto, hockey, atletismo, mini-balonmano, juegos de frontón, deportes alternativos, beisbol pie, gimnasia deportiva.
- Juegos lúdicos, juegos de puntería juegos tradicionales, etc.
- **Encuentros deportivos los sábados:** Se celebrará uno al mes aproximadamente. Participación voluntaria y gratuita. (Pista hielo, piscina, juego de pistas, gimnasia, atletismo, artes marciales, deportes de equipo, escalada, juegos de frontón etc.)



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 1-2

### EDUKIAK:

- Patinatzen ikasteko eta teknika lantzeko ariketak: Desplazamenduak, frenada, jauziak, lasterketak...
- Kirol jarduerak patinekin: - Hockey, Saski, Kirol Alternatiboak, patinaia, herri kirolak...
- Jolas ludiko-tradizionak, kooperatiboak eta punteria jolasak

## ALUMNO/AS REEPTORE/AS:

L.H. 1-2

### CONTENIDOS:

- Ejercicios para trabajar la técnica y aprender a patinar: Desplazamientos, frenadas, saltos, carreras...
- Actividades deportivas con patines: Hockey, baloncesto, deportes alternativos, herri kirolak...
- Juegos lúdicos-tradicionales, cooperativos, de puntería...



## IKASLE HARTZAILEAK:

H.H 4-5 URTE

## EDUKIAK:

- Eskulanak
- Antzerkiko jolasak,
- Jolas+koreografiak musikalak
- Jolas motoreak/Zirkuito motorikoa
- **Jolas ludiko-tradizionalak eta kirol jolasak (eduki nagusia)**
- Koreografi musikalak
- Erlaxazio ariketak (Masajeak, musika lasaia)

## ALUMNO/AS RECEPTORE/AS:

H.H. 4-5 AÑOS

## CONTENIDOS:

- Manualidades
- Juegos de Teatro
- Juegos motrices/ Circuitos motricidad
- **Juegos lúdicos-tradicionales eta juegos deportivos (contenido principal)**
- Coreografías musicales
- Ejercicios de relajación (Masajes, música relajante)



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H 5-6

## EDUKIAK:

- Saskibaloairen oinarrizko funtsak: Teknika eta taknika lantzeko ariketak
- Larunbatetan partidak: Liga eskolarrean partehartzea

## ALUMNO/AS REEPTORE/AS:

L.H 5-6

## CONTENIDOS:

- Fundamentos básicos del baloncesto: Ejercicios para trabajar la técnica y táctica.
- Partidos cada sábado: Participación en la liga escolar.



## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 3-4-5-6

### EDUKIAK:

- Kirol jardueren erdi hastepena : Saskibaloia, Mini-Eskubaloia, futbola, mini-errugbia, hockey, frontoiko jokoak, kirol alternatiboak.
- Jolas ludikoak: Kirol jolasak, puntería jolasak etab.
- Ekintza Ingelesez emango da.

## ALUMNOS REEPTORES:

L.H. 3-4-5-6

### CONTENIDOS:

- Iniciación media en actividades deportivas: Baloncesto, Mini-balonmano, futbol, mini-rugby, hockey, deportes de frontón, deportes alternativos.
- Juegos lúdicos: Juegos deportivos, juegos de puntería etc.
- La actividad se impartirá en Ingles.





## IKASLE HARTZAILEAK:

L.H. 5-6

## EDUKIAK:

- Jolas ludikoak berotzeko.
- Dantzaren teknika lantzeko ariketak: Luzaketak (malgutasuna), pausuk memoritzako ariketak etab.
- Aerodance koreografiak: Aerobic, Tango, rock and roll ,dantza modernoa, lirikoa, zumba, hip hop, batuka.

## ALUMNO/AS RECEPTORE/AS:

L.H. 5-6

## CONTENIDOS:

- Juegos lúdicos para calentar
- Ejercicios para trabajar la técnica del baile: Estiramientos (flexibilidad) ejercicios para memorizar los pasos etc.
- Koreografías Aerodance: Aerobic, Tango, rock and roll ,danza moderna, lirico, zumba, hip hop, batuka

