

2023-2024 ESKOLA ORDUZ KANPOKO KIROL EKINTZEN DESKRIBAPENA

KIROL HASTAPENA:

LH1- LH2 Ikasturteetarako, arratsaldeetan, 60 min. Asteko egun 1

1º mailakoen kopuruaren arabera, astelehenetan edo astearteetan egingo da, eta 2. mailakoek ostegunetan edo ostiraletan. Ikasle gutxi apuntatuz gero, 1. eta 2. mailak batuko dira, eta asteleheneko eta astearteko egunak lehenetsiko dira.

LH1 eta LH2ko ikasleei zuzendutako jarduera. Gimnasioan egiten da, astean behin, 16: 30etik 17: 30era. (Monitoreak gelan bertan jasotzen ditu, eta jarraian joaten dira jarduerara). Gurasoek 17: 30ean jasoko dituzte (gurasoek ez dute 16,30etan egon beharrik).

Jarduera honen helburua da aurre-kirolean jolas aratuak erakartzea eta ikasleari oinarri motorra ematea, ikastaro aurreratuagoetan egiten dituzten kirolekara bideratuta, hori guztia oso modu generikoan eta erabat ludikoan.

SOINKETA ERRITMIKOA:

LH1-2-3--5-6. 60 edo 90 min ((eguerdian /arratsaldean). ///AXURI BELTZA///

LH1- LH6arteko ikasleei zuzendua. Astean saio bat izaten dute. Lehiaketetan parte hartzen dutenek 4-5-6 Beste saio bat hila betean behin 60 min, Manteo kiroldegian.

Ekintza hau Zuhaitziko gimnasioan eta manteo polikiroldegian egiten da.

Soinketa Erritmikoaren mundua ezagutzea du helburu eta pixkanaka aurreratzea kirol modalitate honetan.

Ikasturtean zehar, eskolen arteko hainbat erakustalditan eta kompetetizioetan parte hartzen da.

JUDO:

LH1-2-3-4-5-6. 60 MIN ARRATSALDEETAN 16: 30etik 17: 30era (Zuhaitziko ludotekan).

LH1- LH6arteko ikasleei zuzendua. Ludotekan egiten da eskola bertan. Talde bakoitzak 12-16 judokak (max) ditu .

Adin honetan judoren helburua umeari bai fisikoki bai psikologikoki hezitzean datza, aintzat hartuta txapelketak ez duela hainbesteko garrantzirik.. Adin honetan garrantzitsuena umea eroso egotea da jokoan eta ariketen bidez judoa gutxinaka erakutsiz.

Alderdi fisikoan gai hauek jorratuko dira: erorketak, mugimenduen koordinazioa, gorputza ezagutzea eta indarra, hauekin batera beste edozein kirolean lantzen diren beste atal orokorrak ere: abiadura, erresistentzia, iaioitasuna, flexibilitatea, etab.

Judoan garrantzia handia daukate umeak dauzkan jarrerak eta horregatik baloreak ere lantzen dira: diziplina, sakrifizioa, errespetua, norbere buruaren kontrola, etab.

XAKE:

LH 3-4-5-6 60 MIN ARRATSALDEETAN

LH3 – LH6arteko ikasleei zuzendua. Astelehena arratsaldeetan Zuhaitziko gela batean egiten da astelehenetan, 16:30 etatik 17:30 era.

Ikasleek kirol honetan jokatzen ikastea eta praktikatzea du helburu.

Ostiral arratsaldeetan Eskola Kirolaren barruan xake txapelketan parte hartzen dute ikasleek (parte hartzea borondaztekoa da).

ESKUPILOTA: (TALDEA EZ DA ATERA)

LH1-2-3-4-5-6. 60 MIN ARRATSALDEETAN

LH3- LH6arteko ikasleei zuzendua. Astean saio bat izaten dute, ostiraletan, 16:30 etatik 17:30 etara ,Zuhaitziko frontoian.

Esku-pilotako, palako eta fronteniseko teknikak ezagutu eta praktikan jarri. Badmington eta herri kirolen kontzeptuak ere erakutsiko dira.

BENJAMIN IBILBIDEA 3. ETA 4. MAILETARAKO (LARUNBATETAN LEHIATUKO DA):

LH3-LH4ko ikasleei zuzendutako jarduera, astean 2 aldiz, Zuhaitziko patioan , 16: 30etik 17: 30era. LH3.a asteartetan + ostegunetan

eta LH 4 asteazkenetan + ostiraletan entrenatuko dute.

3 kirol egingo dira, bat hiruhileko bakoitzeko (futbol-eskubaloi-saskibaloia) eta 3 jolas jardunaldi.

Ibilbide honetan, aipatutako kirolen trebetasunak eskuratzea, joko-arauak ezagutzea, espazio barruan posizionatzea, arauak errespetatzea, bai eta ikaskideak eta kontrakoa ere.

Jarduera klubean eta ikastetxean egingo balu, zuhaitzi taldean astero entrenamendu bat egitea eskatuko litzaioke, asteburuko lehiaketaz gain. Hala ere, taldeko gainerako kideentzat gomendagarria eta bidezkoa da ikastetxeko bi entrenamenduak betetzea.

OSO GARRANTSITSUA:

Kanpoko klubean taldekako lehiaketetan (futboleko, saskibaloian, eskubaloian edo errugbian) izena emanda badago,

eskolako talde-kirol batean ere izena eman beharko da, Aldundiak Donostialdean duen kirol-araudia betetzeko.

ALEVIN IBILBIDEA 5º ETA 6º MAILETARAKO (LARUNBATETAN LEHIATUKO DA):

Arratsaldeetan: hainbat ibilbidetako aukerak egongo dira, aukeratutako kirolen arabera. Inskripzio-orrian, aukerak aukeratzeko dituzue.

Entrenamenduak astean bitan egiten dira, astearteetan + ostegunetan eta astelehenetan + asteazkenetan Zuhaitzin 17: 35etik 18: 35era.

Ibilbide honetan 2 kirol egiten dira, 1 lauhileko bakoitzeko.

Ibilbide honetan, hautatutako bi kirolen ezagutzan eta praktikan gehiago sakondu nahi da.

Taldeak gizonezkoenak, mistoak edo emakumezkoenak izan daitezke (mistoak direnean, kategoria mistoan sartuko dira, betiere gizonezkoen eta emakumezkoen jokalarien artean orekatuta badaude. Gizonezko ikasle gehienak mistoak badira ere, Kirol Patratoan inskribatuko dira gizonezkoen talde gisa, patronatuaren araudia betetzeko, eta kide gehienei hobeto egokitzen zaien kategorian jokatu dute.

Jarduera klubean eta ikastetxean egingo balu, zuhaitzi taldean astero entrenamendu bat egitea eskatuko litzaioke, asteburuko lehiaketaz gain. Hala ere, taldeko gainerako kideentzat gomendagarria eta bidezkoa da ikastetxeko bi entrenamenduak betetzea.

OSO GARRANTSITSUA:

Kanpoko klubean taldekako lehiaketetan (futbolean, saskibaloian, eskubaloian edo errugbian) izena emanda badago, eskolako talde-kirol batean ere izena eman beharko da, Aldundiak Donostialdean duen kirol-araudia betetzeko.

MULTIKIROLA, 2 EGUNEKOA 3. ETA 4. MAILETARAKO (LEHIARIK GABE):

LH3-LH4ko ikasleei zuzendutako jarduera, astean 2 aldiz, Zuhaitzin. Astelehena +asteazkena 16.30 etik 17.30 era.

Eskolaz kanpoko eskola honek hainbat kirolen hasteko aukera ematen du (eskubaloia, saskibaloia, tenisa, futbola, erraketa kirolak, eskupilota, herri-kirolak, patinak, joko tradizionalak, skate eta ohikoak ez diren modalitateak). Kirol horien arauak eta teknikak jolasaren bidez ikasi eta aztertuko dituzte. Jarduera honen bidez, mugimen-, adierazkortasun- eta sorkuntza-ezagutza oso onuragarria lortzen da, bai norbanakoaren eguneroko bizitzarako, bai kirol-praktikarako, hezkuntza fisikoa nahiz berdintasun- eta errespetu-balioak osatzeko.

OSO GARRANTSITSUA: multikirolan izena emateak ez du gaitasunik ematen lehiatuko den kanpoko klub batean fitxa izateko. Klub batean lehiatu behar bada, ikastetxean eman behar da izena lehiaketa ibilbidean.

MULTIKIROLA, 2 EGUNEKOA, 5. ETA 6. MAILETARAKO (LEHIARIK GABE):

LH5-LH6ko ikasleei zuzendutako jarduera, astean 2 aldiz, Zuhaitzin, 16:30 etik-17:30 era edo 17: 35etik 18: 35 Astelehena +asteazkena.

Eskolaz kanpoko eskola honek hainbat kirolen hasteko aukera ematen du (eskubaloia, saskibaloia, tenisa, futbola, erraketa kirolak, eskupilota, herri-kirolak, patinak, joko tradizionalak, skate eta ohikoak ez diren modalitateak). Kirol horien arauak eta teknikak jolasaren bidez ikasi eta aztertuko dituzte. Jarduera honen bidez, mugimen-, adierazkortasun- eta sorkuntza-ezagutza oso onuragarria lortzen da, bai norbanakoaren eguneroko bizitzarako, bai kirol-praktikarako, hezkuntza fisikoa nahiz berdintasun- eta errespetu-balioak osatzeko.

OSO GARRANTSITSUA: multikirolan izena emateak ez du gaitasunik ematen lehiatuko den kanpoko klub batean fitxa izateko. Klub batean lehiatu behar bada, ikastetxean eman behar da izena lehiaketa ibilbidean.

BPXPORT IGERIKETA:: Arratsaldeetan astean saio 1, 45 minutukoa (3. ETA 6. ARTEAN).

Jarduera hau Bpxport klubarekin egingo da Zuhaitzi igerilekuan (astelehenetan 3º+4º maila eta astearteetan 5º+6º mailakoentzat).

Saio bakoitzeko 13-15 kideko taldeak zehaztu ahal izatearen mende dago jarduera.

Izen-emateak egin ondoren, berretsi egingo zaizue inskripzioa egin dela, egunak eta abar, edo, hala badagokio, eguna aldatu egingo da jarduera egin ahal izateko.

Nahitaezkoa da igeri egiten jakitea jarduera egiteko. (ez da igeriketa ikastaroa) Igeriketa hobetzeko jarduera bat da.

DESCRIPCION DE EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS 2023-2024

INICIACION DEPORTIVA: PARA 1º Y 2º CURSO A las tardes 60 min (16,30-17,30). 1 día semanal .Dependiendo del numero , los de 1º lo realizan o lunes o martes y los de 2º los jueves o viernes.

El monitor los recoge directamente de clase de y van seguidos a la actividad).Los padres/madres los recogeran a las 17,30 horas(no hay necesidad por parte de progenitores de estar a las 16,30 , ya que van directos a la actividad.(De la gela van directos al gimnasio ,no salen al patio a las 16,30). En esta actividad se trata de iniciarse en el predeporte a través de juegos reglados y dotar al alumno de una base motriz orientada a los deportes que practicarán en cursos más avanzados, todo ello de una forma muy genérica y totalmente lúdica.

GIMNASIA RITMICA: (de 1º a 6º)A mediodía o a las tardes según cursos . Sesiones de 60 o 90 min.

Actividad dirigida al alumnado entre 1h1 y 1h6. La actividad se realiza en el gimnasio de zuhazti .

Se trata de conocer el mundo de la Gimnasia Rítmica, e ir progresando poco a poco dentro de esta modalidad deportiva.

Hay posibilidad de participar en competiciones y exhibiciones por tanto las alumnas de 4º -5º y 6º que participen , realizarán un entreno más al mes en un lugar por determinar.

JUDO: A las tardes 60 min. (de 1º a 6º)

La actividad se realizará en la ludoteka .Los grupos serán de 12-16 judokas(max) y el horario 16.30-17:30.

El objetivo del judo en esta edad es educar al niño tanto física como mentalmente, dejando en un segundo nivel la competición, aunque no ignorándola, dándole a entender que lo más importante es pasárselo bien mientras se les inculcan las bases del judo mediante juegos y ejercicios.

Específicamente se trabajan las caídas, la coordinación de movimientos, el conocimiento del propio cuerpo y la fuerza, además de otros aspectos comunes a otros deportes como la velocidad, resistencia, flexibilidad, etc.

Además en el judo tienen gran importancia los valores, por lo que se trabajan también la disciplina, sacrificio, respeto, control de sí mismo, etc.

AJEDREZ: A las tardes 60 min (DE 3º A 6º)

Se realiza los lunes a la tarde de 16;30-17,30 en un aula del centro escolar.

Se trata de que el alumno/a conozca los secretos de este deporte, aprenda y juegue.

La competición es individual y por equipos, se realiza los viernes tarde en anoeta y participan opcionalmente (no obligatorio).

El traslado a las competiciones es por parte de los progenitores.

PELOTA MANO : A las tardes 60 min (DE 3º A 6º) (no sale grupo)

Se trata de conocer la técnica de la pelota mano y tratar de ponerla en práctica. También se enseñarán conceptos de básicos de herri kirolak.

Realizan una sesión semanal los viernes por la tarde de 16:30 a 17:30 horas en el frontón de Zuhazti.

ITINERARIO BENJAMIN PARA 3º Y 4º CURSO (CON COMPETICION LOS SABADOS)

Actividad dirigida al alumnado de LH3-LH4, con 2 sesiones a la semana de 1 hora, en Zuhazti, de 16:30a 17:30.

3º entrenará los martes + jueves y 4º los miércoles+ viernes.

Se realizarán 3 deportes, uno por trimestre (futbol-baloncesto-balonmano) más 3 jornadas recreativas .La competición se realiza los sábados por la mañana en los polideportivos de donostialdea.

En este itinerario se trata de adquirir destrezas de los deportes mencionados, conocimiento de reglas del juego , posicionamiento dentro del espacio y respeto de las propias normas así como de los compañeros y el contrario.

Siempre se le exigirá mínimo completar un entreno semanal en el equipo de zuhazti más la competición del fin de semana.,no obstante lo recomendable y justo para los demás integrantes del equipo es que complete los dos entrenos del colegio .

MUY IMPORTANTE : Si está apuntado en club exterior en competición por equipos sea en futbol ,baloncesto , balonmano o rugby debe estar apuntado en este itinerario benjamin escolar también para cumplir con la normativa deportiva de la diputación en donostialdea y simultanear ambas de forma correcta.

No se tramitarán altas escolares a alumnos que no sean integrantes de los equipos del centro escolar.

ITINERARIO ALEVIN PARA 5º Y 6º CURSO (CON COMPETICION LOS SABADOS):

A las tardes : Habra varios posibles itinerarios segun los deportes elegidos. En la hoja de inscripcion elegireis las opciones.

Los entrenamientos son dos a la semana , los martes + jueves o lunes + miercoles en Zuhaizti de 17:35 a 18:35.

En este itinerario se practican 2 deportes, 1 por cuatrimestre .Los partidos se juegan los sabados por la mañana en instalaciones municipales exteriores y canchas polideportivas .

En este itinerario se trata ya de profundizar un poco más en el conocimiento y en la práctica de los dos deportes elegidos.

Los equipos pueden ser masculino, mixtos o femeninos . (cuando sean mixtos se les incluirá en la categoría mixta siempre y cuando esten equilibrados entre jugadores masc o femeninos. Si hubiere una mayoría de alumnos masculinos a pesar de ser mixto se les inscribira en Patrato de deportes como equipo Masculino para cumplir la normativa del patronato y que jueguen en categoria mas acorde a la mayoría de sus integrantes.

Siempre se le exigira minimo completar un entreno semanal en el equipo de zuhaizti mas la competicion del fin de semana.,no obstante lo recomendable y justo para los demas integrantes del equipo es que complete los dos entrenos del colegio .

MUY IMPORTANTE : Si esta apuntado en club exterior en competicion por equipos sea en futbol ,baloncesto , balonmano o rugby debe estar apuntado en estos itinerarios alevines escolares tambien para cumplir con la normativa deportiva de la diputacion en donostialdea y asi simultanear ambas de forma correcta.

No se tramitaran altas escolares a alumnos que no sean integrantes de los equipos del centro escolar.

- Tras las inscripciones si estamos en disposicion de adelantar algun horario alevin a 16.30 -17,30 , SE OS PROPONDRA A TODOS LOS EQUIPOS IMPLICADOS. (SI NO HAY CONSENSO SE REALIZARA POR SORTEO).

MULTIKIROLA DE 2 DIAS PARA 3º Y 4º CURSO (SIN COMPETICION)

Actividad dirigida al alumnado de LH3-LH4, CON 2 sesiones de 1 hora a la semana , en Zuhaizti de 16:30 a 17:30, los **lunes + miercoles**

Esta extraescolar da la posibilidad de iniciarse en varios deportes (Balonmano, Baloncesto, Tenis, Futbol, Deportes de raqueta, eskupilota, herri- kirolak, patines, juegos tradicionales, skate y modalidades no habituales) aprenderán y explorarán estos deportes sus reglas y técnicas a través del juego. Con esta actividad se consigue la adquisición de un bagaje motriz, expresivo y creativo muy beneficioso tanto para la vida diaria del individuo como para la práctica deportiva con la que completar una educación tanto física como en valores de igualdad y respeto.

MUY IMPORTANTE: Apuntarse a multikirola no habilita para tener ficha en un club exterior en el que se va a competir. Si se va a competir en un club hay que apuntarse en el centro escolar en el itinerario de competición.

MULTIKIROLA DE 2 DIAS PARA 5º Y 6º CURSO (SIN COMPETICION)

Actividad dirigida al alumnado de LH5-LH6 CON 2 sesiones de 1 hora a la semana , en Zuhaizti de 16:30 a 17:30 o de 17.35 a 18:35, los **lunes + miercoles** .

Esta extraescolar da la posibilidad de iniciarse en varios deportes (Balonmano, Baloncesto, Tenis, Futbol, Deportes de raqueta, eskupilota, herri- kirolak, patines, juegos tradicionales, skate y modalidades no habituales) aprenderán y explorarán estos deportes sus reglas y técnicas a través del juego. Con esta actividad se consigue la adquisición de un bagaje motriz, expresivo y creativo muy beneficioso tanto para la vida diaria del individuo como para la práctica deportiva con la que completar una educación tanto física como en valores de igualdad y respeto.

MUY IMPORTANTE: Apuntarse a multikirola no habilita para tener ficha en un club exterior en el que se va a competir. Si se va a competir en un club hay que apuntarse en el centro escolar en el itinerario de competición.

NATACION BPXPORT: : A las tardes 1 sesion semanal de 45 min (**DE 3º A 6º**).

Esta actividad se realizara con el club bpxport en el pol de Zuhaizti.(**lunes 3º-4º y martes 5º-6º**)

La actividad esta supeditada a poder concretar grupos de 13-15 integrantes por sesion.

Una vez realizadas las inscripciones se os confirmara la realizacion de la misma ,dias etc o si fuere oportuno cambio de dia para poder llevarse a cabo.

Es obligatorio saber nadar para realizar la actividad. (no es un cursillo de natacion).Es una actividad de mejora en natacion.