



KIROL UDAPASA

Udapasa deportivo

2023

IZEN EMOTEA:

MAIATZAren 8tik BAGILAren 1era, biak barne

- Online: Udalaren webgunean (www.mungia.eus) eta Kirol Sailaren webgunean (www.mungiamartxan.com)
- Aurrez aurre: Kiroldegian, administrazio-ordutegian (astelehenetik domekara)

ZERRENDAK:

- ➡ BAGILAren 7an, onartuen behin-behineko zerrendea emailaz jakinarazoko da
- ➡ BAGILAren 8an eta 9an, aldaketak eta bajak
- ➡ BAGILAren 14an, behin betiko zerrendak

INSCRIPCIÓN:

DEL 8 DE MAYO AL EL 1 DE JUNIO, AMBOS INCLUSIVE

- Online: a través de la página web del Ayuntamiento (www.mungia.eus) o del Departamento de Deporte (www.mungiamartxan.com)
- Presencial: en el polideportivo, en horario de administración (de lunes a domingo)

LISTAS:

- ➡ El 7 de JUNIO se notificará vía email la lista provisional de personas admitidas
- ➡ Los días 8 y 9 de JUNIO, plazo para cambios y bajas
- ➡ 14 de JUNIO, listas definitivas

AURKEZPENA

presentación

Aurtengo udarako, aurreko urteetan legez, Kirol Sailak Mungiako umeen Kirol UDAPASA prestatu dau; txandetan antolatuko da, bagilaren 21ean hasi (eguaaztena) eta irailaren 1era arte.

Gure helburuak honeexek dira: umeei ondo pasatea kirolean, eta gurasoei hain beharrezkoa den kontziliazinoa izatea. Horregatik, aurten aldaketak egin doguz, alde batetik, umeen esperientzia hobetzeko, eta, bestetik, familiei gehiago laguntzeko.

Jarduerak, ohi den legez, askotarikoak izango dira, edade bakoitxera egokituak, umeen arteko adiskidetasuna, lankidetzaren, nork bere mugak gainditzea eta antzeko jarrerak eta jokabideak sustatzeko helburuagaz.

Este verano, al igual que años anteriores, el Departamento de Deporte ha preparado el KIROL UDAPASA infantil de Mungia, su organización será semanal, comenzará el 21 de junio (miércoles) y se alargará hasta el 1 de septiembre.

Nuestro objetivo fundamental es que las niñas y niños lo pasen bien practicando deporte y que las familias puedan disponer de la tan necesaria conciliación. Es por esto, que este año hemos introducido cambios, que esperemos sirvan para mejorar la experiencia de las niñas y niños por un lado, y que por otro, ayude más si cabe, en el día a día a las familias.

Las actividades, como siempre, serán variadas, adecuadas a cada edad y con el objetivo de promover entre los niños y niñas actitudes y conductas de compañerismo, cooperación, superación, etc.



INFORMAZINOA

información

ASTEKO TXANDAK:

Astelehenetik barikura bitartean, jaiegunetan izan ezik, gura diran beste aukeratu ahal dira.

EDADEA:

2009 eta 2019* artean jaioetako umeak

*4 urte beteta euki beharko dira ikastaroa hasi aurretik

ORDUTEGIAK:

9:00 - 13:00 (4 ordu) edo 9:00 - 14:30 (5,5 ordu)

ordutegi bakotzak asteko prezio desbardina izango dau

LEHEN ORDUKO GELA:

8:00-9:00: tailerrak eta/edo jolasak egingo dira

*Taldea edo gela sortu ezker, zerbitzu hori noizbehinka eskatu ahal izango da, 24 ordu lehenago jakinarazota.

Eguneko prezio gehigarria (3 €) geroago fakturatuko da.



TURNOS SEMANALES:

Lunes a viernes, excepto festivos, a elegir tantos como se quiera.

EDAD:

Para niñas y niños nacidos entre 2009 y 2019*

*será necesario tener 4 años cumplidos antes del inicio del curso.

HORARIO:

9:00 a 13:00 (4 horas) o 9:00 a 14:30 (5,5 horas)

Cada horario tendrá un precio semanal diferente

AULA DE PRIMERA HORA:

8:00 a 9:00: realización de talleres y/o juegos

*Siempre que exista grupo, se podrá solicitar este servicio de forma puntual, notificándolo con 24 horas de antelación. El precio complementario por día (3 €) se facturará posteriormente.



TXANDAK

turnos



- 1.TXANDEA: bagilaren 21etik 23ra (3 egun, ikasturtea amaitu eta gero)
- 2.TXANDEA: bagilaren 26tik 30era (29a jaieguna da)
- 3. TXANDEA: garagarrilaren 3tik 7ra
- 4. TXANDEA: garagarrilaren 10etik 14ra
- 5. TXANDEA: garagarrilaren 17tik 21era
- 6. TXANDEA: garagarrilaren 24tik 28ra (25a jaieguna da)
- 7. TXANDEA: garagarrilaren 31tik abuztuaren 4ra (31 jaieguna da)
- 8. TXANDEA: abuztuaren 7tik 11ra
- 9. TXANDEA: abuztuaren 14tik 18ra (15a jaieguna da)
- 10. TXANDEA: abuztuaren 21etik 25era
- 11. TXANDEA: abuztuaren 28tik irailaren 1era

- 1º TURNO: del 21 al 23 de junio (3 días, tras la finalización del curso escolar)
- 2º TURNO: del 26 al 30 de junio (29 festivo)
- 3º TURNO: del 3 al 7 de julio
- 4º TURNO: del 10 al 14 de julio
- 5º TURNO: del 17 al 21 de julio
- 6º TURNO: del 24 al 28 de julio (25 festivo)
- 7º TURNO: del 31 de julio al 4 de agosto (31 festivo)
- 8º TURNO: del 7 al 11 de agosto
- 9º TURNO: del 14 al 18 de agosto (15 festivo)
- 10º TURNO: del 21 al 25 de agosto
- 11º TURNO: del 28 de agosto al 1 de septiembre

PREZIOAK

precios



| | ORDUTEGIAK horarios | ABONATUAK personas abonadas | ABONATUA BAKOAK personas no abonadas | LEHEN ORDUKO GELA aula de primera hora |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|---|---|
| 5 EGUNEKO ASTEA semana de 5 días | 9:00-13:00 9:00-14:30 | 60 € 82,5 € | 72,5 € 95 € | +15 € |
| 5 EGUNEKO ASTEA semana de 5 días | 9:00-13:00 9:00-14:30 | 48 € 66 € | 58 € 76 € | +12 € |
| 5 EGUNEKO ASTEA semana de 5 días | 9:00-13:00 9:00-14:30 | 36 € 49,5 € | 43,5 € 57 € | +9 € |

OHARRA: bigarren seme edo alabea inskribatzeagaitik, % 10eko beherapena aurreikusten da; hirugarrenagaitik eta hortik gora, % 20ko beherapena.

NOTA: por la inscripción de un segundo hijo o hija en el curso se contempla un descuento del 10 %; por la tercera hija o hijo y restantes, un 20 %.

HELBURUAK

objetivos

KIROL BALOREAK LANDU:

- Autonomia
- Integrazinoa
- Alkartasuna
- Pazientzia
- Parkamena
- Alkarbizitza

TRABAJAR LOS VALORES DEPORTIVOS:

- Autonomía
- Integración
- Solidaridad
- Paciencia
- Perdón
- Convivencia



OHITURA OSASUNTSUAK BARNERATU:

- **ELIKADURA** arloan frutea jatearen onurak ikasi, fruten izenak ikasi, fruten koloreak desbardindu...
- **HIGIENE** arloan dutxea hartzea, eguzkitarako krema erabiltea, garbitasunaren onurak eta kalteak ikastea...

INTERIORIZAR HÁBITOS SALUDABLES:

- **ALIMENTACIÓN:** conocer los beneficios de la fruta, aprender los nombres de las frutas, diferenciar los colores de las frutas...
- **HIGIENE:** la importancia de la ducha, utilizar la crema solar, conocer los beneficios de una buena higiene y los perjuicios de la misma...



TREBEZIA DESBARDINAK LANDU:

- **OREKA:** estatikoa eta dinamikoa
- **LEKUALDATZEAK:** martxa, lasterketa, propulstsinoak
- **JAUZIAK:** inpultsoa, hegaldia, lur-hartzea
- **BIRAK:** ardatz bertikal eta horizontalean
- **HARTU/JAURTI:** garraiatu, jaurti, utzi, hartu, bota
- **MEMORIA:** abestiak, izenak, gertakizunak

TRABAJAR HABILIDADES Y DESTREZAS:

- **EQUILIBRIO:** estático y dinámico
- **CAMBIOS DE ESPACIO:** mejorar la marcha, carrera, propulsión
- **SALTOS:** mejorar el impulso, vuelo, aterrizaje
- **VIRAJES:** reconocerlos sobre el eje vertical y horizontal
- **RECEPCIÓN Y LANZAMIENTOS:** transportar, lanzar, recibir, dejar, coger, soltar
- **MEMORIA:** mejorarla mediante canciones, nombres, sucesos

ANTOLAKETA

organización

TALDEAK

grupos

GORRIAK:
ROJOS:
2016, 2017, 2018,
2019*

BEILEGIAK:
AMARILLOS:
2013, 2014, 2015

BERDEAK:
VERDES:
2009, 2010, 2011,
2012

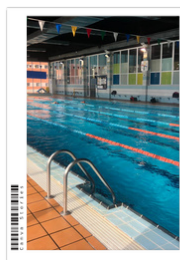


OHARRA: ANTOLAKUNTZA ARRAZOIAKAITIK ALDAKETAK EGON LEITEKEZ TALDEN BANAKETAN
NOTA: DEBIDO A RAZONES ORGANIZATIVAS ESTA DIVISIÓN DE GRUPOS PODRÍA SUFRIR CAMBIOS



INSTALAZINOAK

instalaciones



ASTE TEMATIKOAK

semanas temáticas

**BARRIA
NUEVO**

MUNDUA ARAKATZEN

Explorando el mundo

Tolerantzia eta aniztasunean oinarrituta lan eginda, munduko beste kontinente eta herrialde batzuetako jolasak eta kirolak ezagutuko doguz



Trabajando desde la tolerancia y la diversidad, conoceremos juegos y deportes de otros continentes y países del mundo

GURE HISTORIA-GURE JOKOAK

Nuestra historia-nuestros juegos

Betiko jokoak berreskuratuko doguz eta gure herri-kirolak sustatuko doguz. Jolas herrikoi eta autoktonoetan oinarrituko gara. Gure historia eta jatorria ezagutzea izango da aste honetako ardatza



Recuperaremos los juegos de siempre y fomentaremos nuestros deportes rurales. Nos centraremos en los juegos populares y autóctonos. Conocer nuestra historia y nuestros orígenes será el hilo conductor de esta semana

KIROL EGOKITUAK

Juegos adaptados

Tolerantziatik, errespetutik eta sentibilizaziotik abiatuta, premia bereziak daukiezan pertsonentzat egokitutako diziplinak ezagutuko doguz

Desde la tolerancia, el respeto y la sensibilización, conoceremos las distintas disciplinas adaptadas para personas con necesidades especiales



OLINPIAR JOKOAK, BANAKAKO KIROLAK

Juegos olímpicos, deportes individuales

Banakako kirolak izango dira aste honetako ardatz nagusiak, eta, holan, parte-hartzaileen autoestimua, erantzukizuna eta independentzia indartuko dira

Los deportes individuales serán el eje central de esta semana, potenciando así la autoestima, la responsabilidad y la independencia de los y las participantes



MUSIKEA BIZITZA DA

La música es vida

Musikaren eta dantzaren bidez, hainbat jarduera, jolas eta kirol egingo doguz, eta, holan, erritmoa, gorputz-eskema eta adierazpena landuko doguz



A través de la música y el baile, realizaremos diferentes actividades, juegos y deportes, trabajando así el ritmo, el esquema corporal y la expresión

ZENBAT-GURA AUKERA PELOTEAGAZ (I)

Mil opciones con la pelota (I)

Trebetasuna landuz eta eskuak eta oinak koordinatuz, pelotea oinarri izango daben kirolak eta jolasak egingo doguz



Mediante el trabajo de la destreza y la coordinación de las manos y los pies, realizaremos deportes y juegos que tendrán la pelota como base

JAGON DAIGUN GURE INGURUNEA Cuidemos nuestro entorno

Aste honetan abentura-kirolez eta aire zabalekoez gozatuko dogu, gure planeta zaintzeko eta errespetatzeko konpromisoa transmitituz

Esta semana disfrutaremos de los deportes de aventura y al aire libre, transmitiendo así el compromiso por cuidar y respetar nuestro planeta



OLINPIAR JOKOAK, KIROL KOLEKTIBOAK Juegos olímpicos, deportes colectivos

Aste honetan, dagozan kirol kolektiboak ezagutuko doguz, lankidetzaz, laguntasuna eta talde-lana landuz

Esta semana conoceremos los diferentes deportes colectivos que existen, trabajando así la cooperación, el compañerismo y el trabajo en equipo



ZIRKUAREN MUNDUA El mundo del circo

Zirkuaren edukiak oinarri hartuta, akrobaziak, kontortsinoak, orekak eta abar landuko doguz. Holan, gure gorputzaren mugak eta zirku-teknikak ezagutzen ikasiko dogu



Teniendo como base los diferentes contenidos del circo, trabajaremos las acrobacias, las contorsiones, los equilibrios, etc. Aprendiendo así a conocer los límites de nuestro cuerpo y las diferentes técnicas circenses

HIRI-KIROLAK ETA GURPILA MOTOR GISA Deportes urbanos y la rueda como motor

Aste honetan egingo doguzan kirol eta jokoek gurpila eta hiriko kirolak izango ditue ardatz. Bizikletea, patinetea edo skatea erabiliko doguz eta hiri-kirolak egingo doguz: kalistenia, parkour...



Esta semana realizaremos deportes y juegos que, tendrán la rueda y los deportes urbanos como hilo conductor. Utilizaremos la bicicleta, el patinete o skate y practicando deportes urbanos: calistenia, parkour

ZENBAT-GURA AUKERA PELOTEAGAZ (II) Mil opciones con la pelota (II)

Pelotea oinarri daben kirolak eta jokoak

Deportes y juegos con la pelota como base



HORREN GUZTIAREN GANERA, UR-JOKOAK ETA TXANGOAK MUNGIATIK

además de todo esto....juegos acuáticos y excursiones por Mungia



GAIKAKO ASTEEN BANAKETA

distribución de las semanas temáticas



TXANDAK Turnos

1- OLINPIAR JOKOAK, KIROL
KOLEKTIBOAK
Juegos olímpicos, deportes
colectivos

2- ZIRKUAREN MUNDUA
El mundo del circo

3- ZENBAT-GURA
AUKERA PELOTEAGAZ (I)
Mil opciones con la pelota (I)

4- HIRI-KIROLAK ETA
GURPILA MOTOR GISA
Deportes urbanos y la rueda
como motor

5- GURE HISTORIA-GURE
JOKOAK
Nuestra historia-nuestros
juegos

6- MUSIKEA BIZITZA DA
La música es vida

7- KIROL EGOKITUAK
Juegos adaptados

8- JAGON DAIGUN GURE
INGURUNEA
Cuidemos nuestro entorno

9- ZENBAT-GURA AUKERA
PELOTEAGAZ (II)
Mil opciones con la pelota (II)

10- OLINPIAR JOKOAK,
BANAKAKO KIROLAK
Juegos olímpicos, deportes
individuales

11- MUNDUA ARAKATZEN
Explorando el mundo

TXANDAK Turnos

1- MUNDUA ARAKATZEN
Explorando el mundo

2- OLINPIAR JOKOAK, KIROL
KOLEKTIBOAK
Juegos olímpicos, deportes
colectivos

3- ZIRKUAREN MUNDUA
El mundo del circo

4- ZENBAT-GURA AUKERA
PELOTEAGAZ (I)
Mil opciones con la pelota (I)

5- HIRI-KIROLAK ETA
GURPILA MOTOR GISA
Deportes urbanos y la rueda
como motor

6- GURE HISTORIA-GURE
JOKOAK
Nuestra historia-nuestros
juegos

7- MUSIKEA BIZITZA DA
La música es vida

8- KIROL EGOKITUAK
Juegos adaptados

9- JAGON DAIGUN GURE
INGURUNEA
Cuidemos nuestro entorno

10- ZENBAT-GURA AUKERA
PELOTEAGAZ (II)
Mil opciones con la pelota (II)

11- OLINPIAR JOKOAK,
BANAKAKO KIROLAK
Juegos olímpicos, deportes
individuales

TXANDAK Turnos

1- MUSIKEA BIZITZA DA
La música es vida

2- KIROL EGOKITUAK
Juegos adaptados

3- JAGON DAIGUN GURE
INGURUNEA
Cuidemos nuestro entorno

4- ZENBAT-GURA AUKERA
PELOTEAGAZ (I)
Mil opciones con la pelota (I)

5- OLINPIAR JOKOAK,
BANAKAKO KIROLAK
Juegos olímpicos, deportes
individuales

6- MUNDUA ARAKATZEN
Explorando el mundo

7- OLINPIAR JOKOAK, KIROL
KOLEKTIBOAK
Juegos olímpicos, deportes
colectivos

8- ZIRKUAREN MUNDUA
El mundo del circo

9- ZENBAT-GURA AUKERA
PELOTEAGAZ (II)
Mil opciones con la pelota (II)

10- HIRI-KIROLAK ETA
GURPILA MOTOR GISA
Deportes urbanos y la rueda
como motor

11- GURE HISTORIA-GURE
JOKOAK
Nuestra historia-nuestros
juegos



UR JOKOAK - IKASI UGER

juegos acuáticos - curso de natación



Egunero, umEEK igerilekuan igaroko dabe goizeko hirugarren blokea
(13:00-14:15).

Gurasoek eskabidean zehaztu beharko dabe ea gurago daben seme-alabek
hirugarren bloke hori kanpoko igerilekuetan olgetan pasatea ala barruko
igerilekuan eskainiko diran igeriketa ikastaroetan parte hartzea. Holan, ondo
pasa eta ganera, uretan segurtasunez mugitzeko trebetasunak eskuratuko
dabez.

Todos los días,

las niñas y niños pasarán el tercer bloque de la mañana (13:00-14:15) en la piscina.

Se deberá concretar en la solicitud si se prefiere que sus hijas e hijos pasen ese tercer
bloque jugando en las piscinas exteriores o que participen en los cursos de natación que se
impartirán en la piscina interior. De esta forma, además de pasárselo bien, se adquirirán
destrezas para moverse en el medio acuático con seguridad.



*Eguraldiagaitik ezin badira ur-jokoak kanpoko igerilekuan egin, beste aukera batzuk bilatuko dira.
En caso de que por razones meteorológicas no puedan realizarse los juegos acuáticos en la piscina
exterior, se buscarán opciones alternativas.*

ASTEAREN BANAKETA

ESKEMA OROKORRA

| ASTE TEMATIKOA | | | | | |
|----------------|--|-------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------|
| | ASTELEHENA | MARTITZENA | EGUAZTENA | EGUENA | BARIKUA |
| 8:00-9:00 | LEHEN ORDUKO GELA: TAILERRAK / JOLASAK | | | | JARDUERA BEREZIA |
| 9:00-10:30 | Koordinazioa Lateraltasuna | Indarra Abiadura | Malgutasuna Trebetasuna | Oreka Erresistentzia | |
| 10:30-11:00 | FRUTA-HAMAIKETAKOA | | | | |
| 11:00-12:00 | Ariketa espezifikoak | Ariketa espezifikoak | Ariketa espezifikoak | Ariketa espezifikoak | |
| 12:00-12:30 | YOGA | LUZAKETAK | MASAJEA | PILATESA | |
| 12:30-13:00 | FRUTA-HAMAIKETAKOA | | | | |
| 13:00-14:30 | UR JOKOAK / IKASTAROA | | | | |

SAIOIAREN LEHEN ZATIA (9:00-10:00):

Eguneroko saio bakotxaren lehen zatian, gaitasun fisikoak modu ordenatuan landu behar dira, horreek lantzerakoan honako orientabide honeek kontuan hartuta:

- ✓ Lan orokorra: gorputz osoa inplikatzeko daben ariketak
- ✓ Lan espezifikoak: gorputzeko atal zehatzak erabilteko ariketak, besoak bakarrik edo hankak bakarrik, adibidez
- ✓ Materialagaz lan egitea (gero goizaren bigarren zatian erabiliko dogun materiala sartuko dogu)
- ✓ Bakarkako eta taldeko lana: ariketak banaka zein taldean lantzea (bikoteak, hirukoteak, talde osoa, etab.)
- ✓ Lateraltasuna: ezkerrekoa eta eskuinekoa modu berean lantzea

SAIOIAREN BIGARREN ZATIA (11:00-12:00):

Atal honetan toketan dan kirola edo espezialidadea landuko dogu, zehatz. Behar dan materiala eta ingurunea erabiliz, lehenengo ariketa espezifikoak egingo doguz banaka eta gero taldean. Beti partida baten edo taldekako eszenaratze baten bidez amaituz

SAIOIAREN HIRUGARREN ZATIA (12:00-12:30):

Saio bakotxaren akabuko zati hau lasaitasun kontzientera bueltateko erabiliko dogu, pultsazioak berreskuratzeko eta modu gidatuan atsedean egoerara itzultzeko. Horretarako, yoga saioak, luzaketak, masajeak eta pilatesa egingo dogu

JARDUERA BEREZIA:

Jarduerak landuko doguz asteko akabuko eguna beste modu batean gozatu daien

Taldek eta kontuan hartu beharreko alderdiak astero bidaliko dira, jagokoa astearen aurreko barikuan

Distribución de la semana

Esquema general

| SEMANA TEMÁTICA | | | | | |
|-----------------|---|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------|
| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| 8:00-9:00 | AULA DE PRIMERA HORA: TALLERES / JUEGOS | | | | ACTIVIDAD ESPECIAL |
| 9:00-10:30 | Coordinación Lateralidad | Fuerza Velocidad | Flexibilidad Destreza | Equilibrio Resistencia | |
| 10:30-11:00 | FRUTA - APERITIVO | | | | |
| 11:00-12:00 | Ejercicios específicos | Ejercicios específicos | Ejercicios específicos | Ejercicios específicos | |
| 12:00-12:30 | YOGA | ESTIRAMIENTOS | MASAJE | PILATES | |
| 12:30-13:00 | FRUTA - APERITIVO | | | | |
| 13:00-14:30 | JUEGOS ACUÁTICOS / CURSO DE NATACIÓN | | | | |

PRIMERA PARTE DE LA SESIÓN (9:00-10:00):

La primera parte de cada sesión diaria, se trata de trabajar las capacidades físicas de una manera ordenada y teniendo en cuenta las siguientes orientaciones a la hora de trabajarlas:

- ✓ Trabajo general: ejercicios en los que esté implicado todo el cuerpo al completo
- ✓ Trabajo específico: ejercicios en los que se utilicen partes del cuerpo concretas, sólo brazos o sólo piernas por ejemplo
- ✓ Trabajo con material (introduciremos el material que luego utilizaremos en la segunda parte de la mañana)
- ✓ Trabajo individual y colectivo: trabajar los ejercicios tanto de manera individual como colectiva (parejas, tríos, grupo completo, etc.)
- ✓ Lateralidad: trabajar de la misma manera la parte izquierda como la derecha

SEGUNDA PARTE DE LA SESIÓN (11:00-12:00):

En esta parte trabajaremos el deporte o la especialidad que toque, ya de manera específica. Utilizando el material y el entorno correspondiente, primero realizaremos ejercicios específicos de manera individual y luego ya en grupo. Terminando siempre con un partido o una puesta en escena grupal

TERCERA PARTE DE LA SESIÓN (12:00-12:30):

Esta parte final de cada sesión la utilizaremos para hacer una vuelta a la calma consciente que haga recuperar pulsaciones y volver a un estado de reposo de manera dirigida. Para ello, realizaremos sesiones de yoga, estiramientos, masajes y pilates

ACTIVIDAD ESPECIAL:

Estamos trabajando en actividades para que el último día de la semana las niñas y niños acaben la semana disfrutando de una manera diferente

Los grupos y los aspectos a tener en cuenta se enviarán semanalmente el viernes anterior al de la semana correspondiente

OHAR GARRANTZITSUAK

notas importantes



PUNTUALIDADEA: bai ekintzara sartzeko bai umeen bila etorteko, derrigorrezkoa da puntualidadea, gogoratu ume asko dirala eta oso garrantzitsua dala gure kontrolerako.

TELEFONOAK: larrialdietarako telefono zenbaki bat itxi kiroldegian. Telefono horrek beti egon beharko dau erabilgarri.

ERROPEA:

- Jarduera fisikoa egiteko: erropa eroso eta kirol-oinetakoak. Umeek autonomoak izan behar dabe jantzeko.
- Dutxa hartzeko: toalla, txankletak eta gero aldatzeko erropea. Gel-a edota txanpua ez dira derrigorrezkoak.
- Igerilekurako: bainujantzia, txankletak eta toalla (betaurrekoak bere oso praktikoak izaten dira-ur jolasak).
- Egunero: jagokon taldearen kolorezko kamiseta ekarri beharko dabe jantzita (gorria, beilegia edo berdea).

EGUZKITAKO KREMEA ETA KEPISA:

- Kiroldegira etorri aurretik, umeei krema egin behar jake. Hau da, egunean krema lehenengoz emotea gurasoen ardura da. Egunean zehar, irakasleak arduratuko dira umeei krema egiteaz.
- Derrigorrezkoa da bakotzak berea ekartea.
- Krema ekarteaz ganera, umeak eguzkitik babesteko kepisa edo txanoa bere ekarri daiela gomendatzen dogu.

UR JOKOAK: uger egiten ez badakie, mangitoak ekarri ahal ditue.

8 URTETIK GORAKO UMEAK: ekintza bukatzean, 8 urteik gorako umeren batek bakarrik alde egin nahi badau, alde aurretik idatzizko baimena entregatu beharko dabe.

HAMAIKETAKOA: atsedenaldi 2 egingo dira campusaren ordutegian, eta tarte horretan jango da ekarritakoa. Horretarako, egunero, fruta zatitua eta ontzi batean gordeta ekarri beharko da, beste elikagai osasungarri batzukaz batera, nahi izan ezker. Edateko, ura besterik ez da ekarri behar.

PUNTUALIDAD: la puntualidad en la entrada y salida de la actividad es básica. Se debe entender que se trata de un gran número de niños y niñas, por lo que es imprescindible para su control.

TELÉFONOS: es necesario dejar un nº de teléfono de urgencias que siempre esté en uso en el polideportivo.

ROPA:

- Actividad física: ropa cómoda, zapatillas deportivas y gorro. Los niños y niñas deben ser autónomas para vestirse.
- Ducha: toalla, chancletas y ropa de cambio. El gel y/o champú no son obligatorios.
- Piscina: bañador, chancletas y toalla (las gafas son recomendables-juegos acuáticos).
- Todos los días: deberán traer puesta una camiseta de color del grupo en el que les haya correspondido (rojo, amarillo o verde).

CREMA PARA EL SOL Y BISERA:

- Los niños y niñas deben de estar protegidos del sol antes de iniciarse la actividad diaria, lo cual es responsabilidad de su familia o responsables.
- Cada cual deberá traer su protector.
- Además de la crema, os recomendamos que los niños y niñas traigan una bisera o gorro para protegerse del sol.

JUEGOS ACUÁTICOS: los niños y niñas que no sepan nadar podrán traer manguitos.

NIÑOS Y NIÑAS MAYORES DE 8 AÑOS: al terminar la actividad, si alguna niña o niño mayor de 8 años quiere marcharse sin alguien que le acompañe, deberá haber entregado una autorización por escrito y con antelación.

APERITIVO: se realizarán 2 descansos durante el horario del campus, que se utilizarán, también para alimentarse. Para ello, se deberá traer, diariamente, fruta partida y guardada en un recipiente, junto a otro tipo de alimentos saludables, si se desea. Para beber, sólo se deberá traer agua.

**Espero dogu proposamena herritarren gustukoa izatea
eta dana ahalik eta ondoen garatzea**

Esperamos que la propuesta sea del agrado de la ciudadanía y todo se
desarrolle de la forma más armoniosa posible

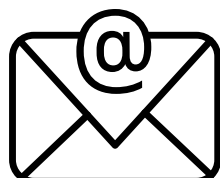


GARRANTZITZUA: UDAPASAKO pertsonalaren (ikaslego eta irakaslegoa barne) eta instalazinoko pertsonalaren kontrako errespetu faltak edo euren osotasun fisikorako arriskua dakarren jarrerak, nahikoa arrazoi izango dira portaera horreek izan dituan pertsona ikastarotik atoaan botateko, eta horretaz aparte, jagokozan neurriak hartu ahal izango dira.

IMPORTANTE: La falta de respeto y/o comportamientos que impliquen peligro para la integridad física del personal (alumnado y monitorado) y resto de personal de la instalación, darán lugar a la expulsión inmediata del curso, con independencia del inicio de las actuaciones oportunas.



946743412



kiroldegia@mungia.eus

