

KIROL UDAPASA UDAPASA DEPORTIVO 2025



IZEN-EMOTEA:

MAIATZaren 12tik BAGILAren 4ra,
biak barne

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

ZERRENDAK:

- ➡ BAGILAren 10ean, onartuen behin-behineko zerrenda emailez jakinarazoko da
- ➡ BAGILAren 11n eta 12an, aldaketak eta bajak
- ➡ BAGILAren 17an, behin betiko zerrendak

INSCRIPCIÓN:

DEL 12 DE MAYO AL 4 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 10 de JUNIO se notificará vía email la lista provisional de personas admitidas
- ➡ Los días 11 y 12 de JUNIO, plazo para cambios y bajas
- ➡ 17 de JUNIO, listas definitivas

AURKEZPENA

presentación

Aurtengo udarako, aurreko urteetan legez, Kirol Sailak Mungiako umeen Kirol UDAPASA prestatu dau; txandetan antolatuko da, bagilaren 23an hasi (astelehena) eta abuztuaren 29ra arte.

Gure helburuak honeexek dira: umeek ondo pasetea kirolean, eta gurasoek hain beharrezkoa dan kontziliazinoa izatea.

Era askotako jarduerak egingo dira, edade bakotxerako egokituta eta helburu desbardinak lantzeko eta sustatzeko; hau da: adiskidetasuna, lankidetza, nork bere mugak gainditzea eta antzeko jarrerak eta jokabideak.

Este verano, al igual que años anteriores, el Departamento de Deporte ha preparado el proyecto KIROL UDAPASA infantil de Mungia. Su organización será semanal, comenzará el 23 de junio (lunes) y se alargará hasta el 29 de agosto.

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.

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 aste aukeratu ahal dira.

EDADEA:

2011 eta 2021* artean jaiotako 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 bakotxak asteko prezio desbardina izango dau.

LEHEN ORDUKO GELA:

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

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

Eguneko prezio gehigarria (3,10 €) geroago fakturatuko da.



TURNOS SEMANALES:

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

EDAD:

Para niñas y niños nacidos entre 2011 y 2021*

*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 (3,10 €) se facturará posteriormente.



TXANDAK

turnos

- 1.TXANDEA: bagilaren 23tik 27ra
- 2.TXANDEA: garagarrilaren 1etik 4ra
(bagilaren 30a jaieguna da)
- 3. TXANDEA: garagarrilaren 7tik 11ra
- 4. TXANDEA: garagarrilaren 14tik 18ra
- 5. TXANDEA: garagarrilaren 21etik 24ra
(25a jaieguna da)
- 6. TXANDEA: garagarrilaren 28tik abuztuaren 1era (31 jaieguna da)
- 7. TXANDEA: abuztuaren 4tik 8ra
- 8. TXANDEA: abuztuaren 11tik 14ra
(15a jaieguna da)
- 9. TXANDEA: abuztuaren 18tik 22ra
- 10. TXANDEA: abuztuaren 25etik 29ra



- 1º TURNO: del 23 al 27 de junio
- 2º TURNO: del 1 al 4 de julio
(30 de junio festivo)
- 3º TURNO: del 7 al 11 de julio
- 4º TURNO: del 14 al 18 de julio
- 5º TURNO: del 21 al 24 de julio
(25 festivo)
- 6º TURNO: del 28 de julio al 1 de agosto
(31 festivo)
- 7º TURNO: del 4 al 8 de agosto
- 8º TURNO: del 11 al 14 de agosto
(15 festivo)
- 9º TURNO: del 18 al 22 de agosto
- 10º TURNO: del 25 al 29 de agosto

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	60 €	75,5 €	+15,5 €
	9:00-14:30	82,5 €	98 €	
4 EGUNeko ASTEA semana de 4 días	9:00-13:00	48 €	60,4 €	+12,4 €
	9:00-14:30	66 €	78,4 €	

OHARRA: bigarren seme edo alabea inskribatzeagagaitik, % 10eko beherapena; 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:

- Autonomía
- Integrazinoa
- Alkartasuna
- Pazientzia
- Parkamena
- Alkarbizitza

TRABAJAR LOS VALORES DEPORTIVOS:

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



OHTURA OSASUNTSUAK

BARNERATU:

- **ELIKADURA** arloan frutea jatearen onurak ikasi, fruten izenak ikasi, fruten koloreak desbardin...
- **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 no tenerla...



TREBEZIA DESBARDINAK LANDU:

- **OREKA:** estatikoa eta dinamikoa
- **LEKUALDATZEAK:** martxa, lasterketa, propultsinoak
- **SALTUAK:** inpultsoa, hegaldia, lur-hartzea
- **BIRAK:** ardatz bertikal eta horizontalean
- **HARTU/JAURTI:** garraiatu, jaurti, itxi, 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: mejorarlala mediante canciones, nombres, sucesos

ANTOLAKETA

organización

TALDEAK grupos

GORRIAK:
ROJOS:
2018, 2019, 2020,
2021*

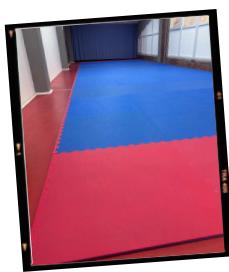
BEILEGIAK:
AMARILLOS:
2015, 2016, 2017

BERDEAK:
VERDES:
2011, 2012, 2013,
2014

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

MUNDUA ARAKATZEN Explorando el mundo

Tolerantzian 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.

KIROL EGOKITUAK Juegos adaptados

Tolerantziatik, errespetutik eta sentsibilizazinotik 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.



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.

GURE HISTORIA-GURE JOKOAK Nuestra historia-nuestros juegos

Betiko jokoak berreskuratuko doguz eta gure herri-kirolak sustatuko doguz. Herri-jolas eta bertokoetan 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.

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.



ZENBAT-GURA AUKERA PELOTEAGAZ Mil opciones con la pelota

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 horretan abentura-kirolez eta aire zabalekoetan 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.



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.

OLINPIAR JOKOAK, KIROL KOLEKTIBOAK Juegos olímpicos, deportes colectivos

Aste horretan, dagozan kirol kolektiboak ezagutuko doguz, lankidetza, 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.



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

Aste horretan egingo doguzan kirol eta jokoak gurpila eta hiriko kirolak izango ditue ardatz. Bizikletea, patinetea edo skatea erabiliko doguz eta hiri-kirolak egingo doguz: calistenia, 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...

HORREN GUZTIAREN GANERA, UR-JOKOAK ETA TXANGOAK MUNGIAK

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



GAIKAKO ASTEEN BANAKETA

distribución de las semanas temáticas



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
Mil opciones con la pelota

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

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

TXANDAK Turnos

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

2- ZIRKUAREN MUNDUA
El mundo del circo

3- ZENBAT-GURA
AUKERA PELOTEAGAZ
Mil opciones con la pelota

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- OLINPIAR JOKOAK,
BANAKAKO KIROLAK
Juegos olímpicos, deportes
individuales

10- 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
Mil opciones con la pelota

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- OLINPIAR JOKOAK,
BANAKAKO KIROLAK
Juegos olímpicos, deportes
individuales



UR JOKOAK - IKASI UGER

juegos acuáticos - curso de natación



Egunero, umeek igerilekuuan igaroko dabe goizeko hirugarren blokea.

(13:00-14:15)

Gurasoek eskabidean zehaztu beharko dabe ea gurago dabent seme-alabek hirugarren bloke hori kanpoko igerilekuetan olgetan pasatea ala barruko igerilekuuan eskainiko diran igeriketa ikastaroetan parte hartzea. Holan, ondo pasa eta, ganera, uretan segurtasunez ibilteko 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 igerilekuuan 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.

ASTEKO PLANA ESKEMA OROKORRA

ASTE TEMATIKOA						
	ASTELEHENIA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA	
8:00-9:00	LEHEN ORDUKO GELA: TAILERRAK / JOLASAK					
9:00-10:30	Koordinazioa Lateraltasuna	Indarra Abiadura	Malgutasuna Trebetasuna	Oreka Erresistentzia	JARDUERA BEREZIA	
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, orientabide honeei jarrituta:

Lan orokorra: gorputz osoa inplikatzen daben ariketak.

✓ Lan espezifika: 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: ezkerraldea eta eskoikoa 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 eszenarazte baten bidez amaituz.

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

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

JARDUERA BEREZIA:

Jarduerak landuko doguz asteko akabuko eguna beste modu batean gozau daien.

Taldeak eta kontuan hartu beharreko oharrak astero bidaliko dira, jagokon astearen aurreko barikuaren.

Distribución de la semana

Esquema general

SEMANA TEMÁTICA						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
8:00-9:00	AULA DE PRIMERA HORA: TALLERES / JUEGOS					
9:00-10:30	Coordinación Lateralidad	Fuerza Velocidad	Flexibilidad Destreza	Equilibrio Resistencia	ACTIVIDAD ESPECIAL	
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 una 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: ordua jagon behar da bai ekintzara sartzeko bai umeen bila etorteko; ume asko dira eta puntualtasuna sano garrantzitsua da gure kontrolerako.

TELEFONOAK: telefono zenbaki bat emon behar da kirodegian larraialditarako. Telefono horrek beti egon beharko dau erabilgarri.

ERROPEA:

- Jarduera fisikoa egiteko: erropa erosoa eta kirol-oinetakoak. Umeek autonomoak izan behar dabe janzteko.
- Dutxa hartzeko: toallea, txankletak eta gero aldatzeko erropea. Gel-a edota txanpua ez dira derrigorrezkoak.
- Igerilekurako: bainujantzia, txankletak eta toallea (betaurrekoak bere oso praktikoak izaten dira ur jolasetan).
- Egunero: bakotxak bere taldearen koloreko kamiseta ekarri beharko dau aldean jantzia (gorria, beilegia edo berdea).

EGUZKITAKO KREMEA ETA KEPISA:

- Kirodegira sartu aurretik etxearen egin behar jake eguzkiko kremea.
- Derrigorrezko da bakotxak berea ekartea.
- Kremea ekarteaz ganera, umeak eguzkitik babesteko kepisa edo txanoa bere ekarri daiela gomendatzen dogu.

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

8 URTELTIK GORAKO UMEA: eguneko jarduerak amaitu ostean, 8 urtetik gorako umeek bakarrik joan ahal izango dira, baina horretarako gurasoen baimen idatzia aurkeztu 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 ezkerro. 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 niñas y niños, 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 y zapatillas deportivas. Los niños y niñas deben ser autónomas para vestirse.
- Ducha: toalla, chanclas y ropa de cambio. El gel y/o champú no son obligatorios.
- Piscina: bañador, chanclas y toalla (las gafas son recomendables-juegos acuáticos).
- Todos los días: deberán traer puesta una camiseta de color del grupo que les haya correspondido (rojo, amarillo o verde).

CREMA PARA EL SOL Y BISERA:

- Las niñas y niños 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: quien no sepa nadar podrá 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.

Proposamen hau danon gogokoa izatea eta danak ondo urtetea espero dogu.

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



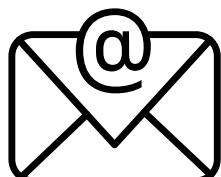
GARRANTZITZUA: UDAPASAko langileen (ikasleak eta begiraleak) eta instalazioko ganerako langileen osotasun fisikoa arriskuan jartzen daben errespetu faltek eta/edo portaerek ikastarotik berehala kanporatzea ekarriko dabe; eta ganera, beste neurri batzuk bere abiatu ahal izango dira horren aurrean.



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



 MUNGIA
martxan