

**EGIN KIROLA  
HAVE FUN!**

**ACTIVIDADES  
DE  
INICIACIÓN  
Y  
RECREATIVAS**

**2018**

**2019**

**DEPORTE ESCOLAR**

**Bizkaia**  
goazen



ÍNDICE DE **ACTIVIDADES DE**

# INICIACIÓN Y RECREATIVAS

- 04** CUADRO RESUMEN
- 06** NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN
- 08** ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS
- 09** AJEDREZ
- 10** CICLISMO
- 11** DEPORTES DE INVIERNO
  - ESQUÍ ALPINO
  - PATINAJE SOBRE HIELO
- 16** DEPORTE ADAPTADO
- 18** DEPORTES AÉREOS
- 19** ESGRIMA
- 20** GOLF
- 21** HÍPICA
- 22** HOCKEY
- 23** LUCHA
- 24** MONTAÑA
  - SALIDAS DE MONTAÑA
  - FIESTA FINALISTA
  - SALIDA MULTIAVENTURA
  - TALLERES
  - ESTANCIAS
- 38** PADEL
- 39** PATINAJE
  - PATINAJE SKATEBOARD
  - FREESTYLE SLALOM
  - ROLLER FREESTYLE
  - ARTÍSTICO EN LÍNEA
  - DE VELOCIDAD
- 44** PELOTA VASCA
- 45** PESCA
- 46** PIRAGUISMO
- 47** SURF
- 48** TENIS DE MESA
- 49** TIRO CON ARCO
- 50** VELA

## ACTIVIDADES DE

**INICIACIÓN Y RECREATIVAS**

MODALIDAD	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN PATERNO/MATERNA
ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS	BUCEO	NO
AJEDREZ		NO
CICLISMO		NO
DEPORTE ADAPTADO	MULTIDEPORTE	SI
	AEROBIC, HOCKEY SILLA, ATLETISMO, NATACIÓN, GIMNASIA, DEPORTES DE INVIERNO, FUTBOL SALA, PADEL, SLALOM/BOCCIA, GOALBALL, BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS	
DEPORTES AÉREOS	AEROMODELISMO/COMETAS	NO
DEPORTES DE INVIERNO	ESQUÍ ALPINO (SALIDAS DE FIN DE SEMANA Y NAVIDAD)	SI
	PATINAJE SOBRE HIELO	SI
	PATINAJE SOBRE HIELO POR CENTRO ESCOLAR (20 O MÁS DEPORTISTAS)	NO
ESGRIMA	ESGRIMA	SI
	ESGRIMA POR CENTRO ESCOLAR (10 O MÁS DEPORTISTAS)	NO
GOLF	GOLF (OTOÑO)	SI
	GOLF (PRIMAVERA)	SI
HÍPICA		SI
HOCKEY		NO
LUCHA		SI
MONTAÑA	SALIDAS DE MONTAÑA	NO
	SALIDA MULTIAVENTURA	NO
	TALLER DE ORIENTACIÓN	NO
	TALLER DE ESCALADA DEPORTIVA	NO
	ESTANCIA (GORBEA / IZARRAITZ)	NO
	ESTANCIA GPE (GURE PROGRAMA EZAGUTU)	NO
	ESTANCIA ESQUÍ DE TRAVESÍA	NO
	ESTANCIA ESPELEOLOGÍA Y BARRANQUISMO	NO
PADEL		SI
PATINAJE	PATINAJE	SI
	SKATEBOARD	SI
	PATINAJE FREESTYLE SLALOM	SI
	PATINAJE ROLLER FREESTYLE	SI
	PATINAJE ARTÍSTICO EN LÍNEA	SI
	PATINAJE VELOCIDAD	SI
PELOTA VASCA		NO
PESCA		SI
PIRAGÜISMO		SI
SURF		SI
TENIS DE MESA		SI
TIRO CON ARCO		SI
VELA		SI

TIPO	PLAZO DE INSCRIPCION	ADJUDICACIÓN DE LAS PLAZAS	PRECIO
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	GRATUITO
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	48 euros Por Centro Escolar
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	GRATUITO
Recreativa	Contactar con la Federación Vizcaína de Deporte Adaptado (C/ Martín Barua Picaza, 27 – Bilbao. Tel.: 94 441 31 81. www.bkef.org)	ORDEN DE INSCRIPCION	Diferentes cuotas en Función del curso deseado. Consultar con la Federación
Iniciación			
Recreativa	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	9 euros por persona
Recreativa	Desde las 15,00h. del 18 de octubre al 14 de noviembre de 2018	SORTEO	160 euros por persona (140 euros si se dispone de material)
Recreativa	Desde las 15,00h. del 12 de diciembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	18 euros por persona
Recreativa	Desde las 15,00h. del 12 de diciembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	18 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00 h. del 10 de setiembre al 15 de octubre de 2018	SORTEO	5 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	5 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00 h. del 10 al 24 de setiembre de 2018	SORTEO	18 euros por persona
	Desde las 15,00 h. del 1 al 21 de enero de 2019	SORTEO	18 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	60 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	GRATUITO
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	GRATUITO
Recreativa	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	SIN LIMITE	2,50 euros por persona (3 euros salidas para mayores)
Recreativa	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	140 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	6 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	10 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	30 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	30 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	140 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	100 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00 h. del 10 de setiembre al 15 de octubre de 2018	SORTEO	2 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00 h. del 10 al 24 de setiembre de 2018	SORTEO	20 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00 h. del 10 al 24 de setiembre de 2018	SORTEO	20 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00 h. del 10 al 24 de setiembre de 2018	SORTEO	20 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00 h. del 10 al 24 de setiembre de 2018	SORTEO	20 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00 h. del 10 al 24 de setiembre de 2018	SORTEO	20 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	GRATUITO
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	GRATUITO
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 4 de Febrero de 2019	ORDEN DE INSCRIPCION	45 euros (curso de 10 h) / 25 euros (curso de 4 h)
Iniciación	Desde las 15 h. del 7 de enero al 31 de enero de 2019	SORTEO	30 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	5 euros por persona
Iniciación	A partir de las 15,00 h. del 17 de setiembre de 2018	ORDEN DE INSCRIPCION	6 euros por persona
Iniciación	Desde las 15,00h. del 10 al 24 de setiembre de 2018	SORTEO	40 euros por persona

# NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN



## INSCRIPCIÓN 1 INSCRIPCIÓN POR ENTIDAD

La entidad tendrá que inscribirse a través de la web <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> o en el Servicio competente en materia de Deportes del Departamento de Euskera y Cultura de la Diputación Foral de Bizkaia, sita en Bilbao, Alda. Rekalde, 30-1º (de lunes a viernes, de 8:30 h. a 13:30 h.), cumplimentando el "Boletín de Inscripción" (Anexo VI-EK 6).

Toda aquella persona que no disponga de medios informáticos y los precise, podrá obtener asistencia en Kirol Etxea (Martín Barua Picaza 27, de Bilbao), en los ordenadores dispuestos a tal efecto.

Para que la inscripción sea validada, deberán completarse todos los campos obligatorios (correos, teléfonos...), así como adjuntarse los documentos que se soliciten.

Una vez inscrita la entidad, se realizará la inscripción en las distintas actividades de Iniciación y Recreación a través de la web [www.bizkaia.eus/eskolakirola](http://www.bizkaia.eus/eskolakirola) según los plazos establecidos al efecto (ver cuadro resumen).

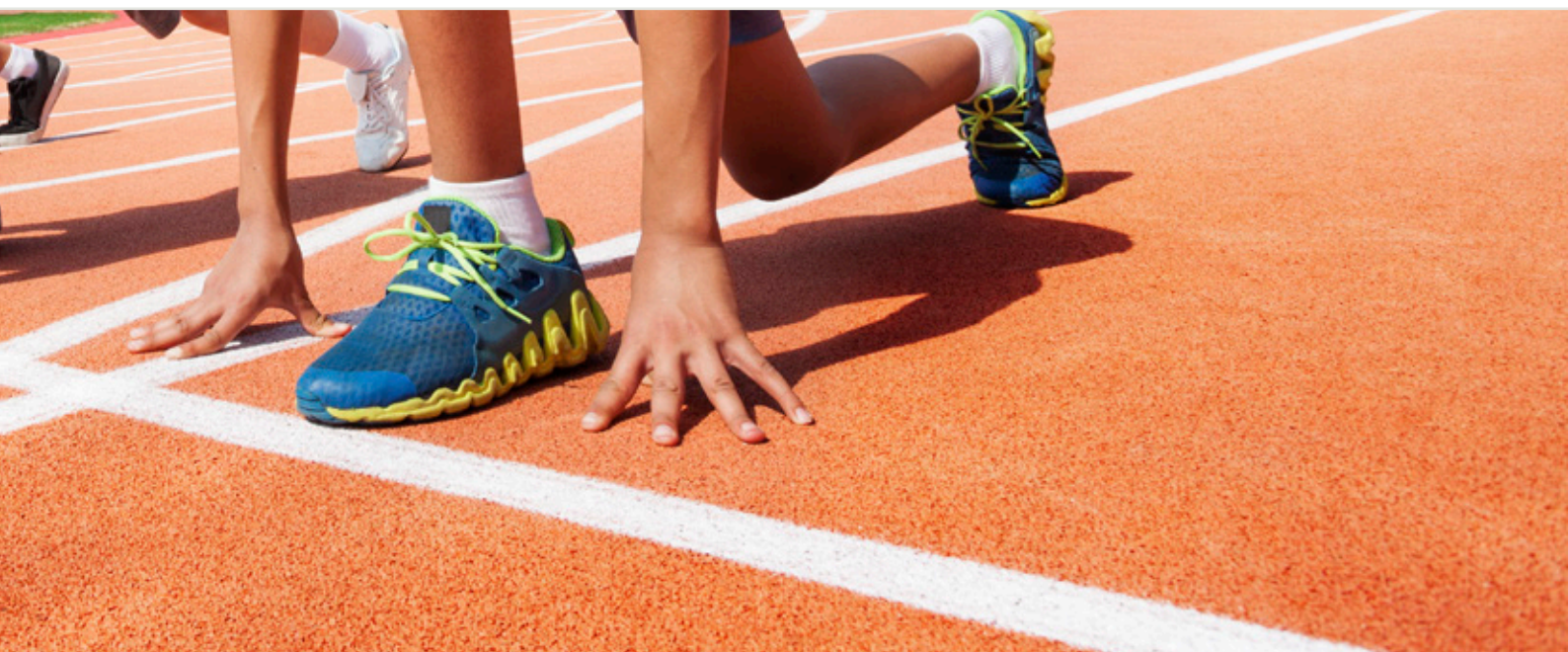
## 2. INSCRIPCIÓN PATERNO/MATERNA

La inscripción también podrá realizarla el padre, madre, tutor y/o tutora de el o la deportista en las siguientes actividades: Deporte Adaptado (Multideporte, Aerobic, Hockey silla, Atletismo, Natación, Deportes de invierno, Fútbol sala, Padel, Gimnasia, Slalom/Boccia, Goalball, Baloncesto en silla de ruedas), Deportes de Invierno (Salidas de fin de semana y Navidad de Esquí alpino y Patinaje sobre Hielo), Esgrima, Golf, Hípica, Lucha y Sambo, Padel, Patinaje (Patinaje, Skateboard, Patinaje Freestyle Slalom, Patinaje Roller Freestyle, Patinaje artístico en línea y Patinaje velocidad), Pesca, Piragüismo, Surf, Tenis de Mesa, Tiro con Arco y Vela. Para ello deberá dirigirse a la web [www.bizkaia.eus/eskolakirola](http://www.bizkaia.eus/eskolakirola).

En cada inscripción Paterno/Materna se podrán inscribir hasta un máximo de tres (3) participantes en el que, al menos, uno de ellos deberá ser hijo o hija de la persona que inscribe.

## 3. DEPORTE ADAPTADO

Debido a las características de estas actividades, la inscripción se realizará a través de la Federación Vizcaína de Deporte Adaptado (C/ Martín Barua Picaza, 27 – Bilbao. Tel.: 94 441 31 81. [www.bkef.org](http://www.bkef.org))



## ADJUDICACION DE LAS PLAZAS

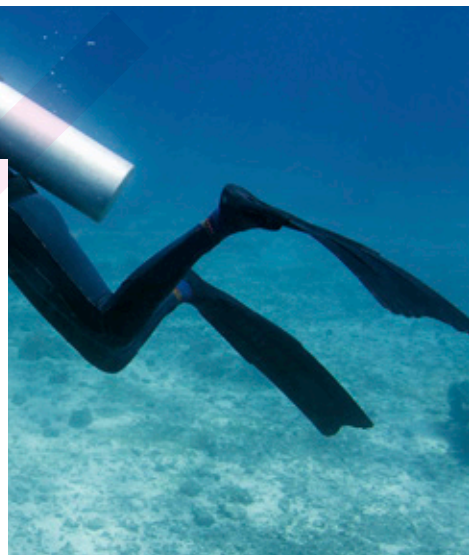
En las actividades de gran demanda, la Federación correspondiente llevará a cabo un sorteo entre todas y todos los inscritos, **SIEMPRE Y CUANDO ÉSTOS SOBREPASEN EL NÚMERO DE PLAZAS OFERTADAS.**

Una vez finalizada la inscripción, se abrirá un nuevo plazo en las actividades con plazas vacantes. Para el resto de actividades, las plazas se adjudicarán por estricto orden de inscripción (ver cuadro resumen).

# ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

## BUCEO



### PROGRAMA

- Presentación de la actividad.
- Explicación sobre el material de buceo: gafas, tubo y aletas.
- Ligero repaso sobre el mundo del buceo.
- Explicación sobre el uso de los equipos de aire comprimido. Normas de seguridad.
- Toma de contacto con el material en el agua.
- Inmersión con los equipos de aire comprimido, siempre acompañados por un instructor.
- Entrega de diplomas y despedida.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003, 2004, 2005 y 2006

### FECHAS

- La actividad tendrá una duración de 2/3 horas en una misma jornada a celebrar los sábados de octubre a junio.
- En caso de que el centro escolar prefiera realizar la actividad de lunes a viernes, se trataría individualmente cada caso, a fin de realizar una adaptación del programa del curso.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>
- Únicamente se podrá realizar a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.

### OBSERVACIONES

- Tanto el material como el profesorado necesario será aportado por la Federación Vizcaína de Actividades Subacuáticas.
- La entidad solicitante del bautizo de buceo será la encargada de gestionar como mínimo dos calles de una piscina.
- Los grupos estarán compuestos por un mínimo de 6 alumnos y un máximo de 10.
- Para tomar parte en la actividad será condición imprescindible saber nadar.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**Federación Vizcaína de Actividades Subacuáticas**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 615 785 950





## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# AJEDREZ

LA ACTIVIDAD CONSISTIRÁ EN DOS CURSOS DE 8 HORAS.

### PROGRAMA

- El tablero (diagonales, columnas y Filas) y su colocación
- Movimientos de las piezas
- Conceptos de jaque, jaque mate y ahogado
- El enroque
- Mates básicos: dos torres y rey contra rey, dama y rey contra rey, y torre y rey contra rey
- Notación algebraica

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10/11.
- El Centro Escolar que solicite estos cursos de iniciación deberá participar en las competiciones de Deporte Escolar en dicha modalidad deportiva durante la temporada 2018-19.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán durante los meses de diciembre a junio y serán supervisados por el Colegio Vizcaíno de Monitores de Ajedrez.
- El horario se concretará entre el Centro Escolar y la Federación Vizcaína de Ajedrez.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>
- Únicamente se podrá realizar a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- La entidad pagará una cuota de 48 euros.
- El abono se realizará en :  
BBK entidad 2095-oficina 0113-d.c. 19  
Nº cuenta 38-3060213-1  
Federación Vizcaína de Ajedrez

### OBSERVACIONES

- El material será cedido por la Federación.

### INFORMACIÓN

Si desea más información diríjase a:

**Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 410 900 / Fax: 944 418 165



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# CICLISMO

CADA ACTIVIDAD DE INICIACIÓN TIENE UNA DURACIÓN DE 4 HORAS DISTRIBUIDAS EN DOS DÍAS

### PROGRAMA

- Conocimiento del material.
- Aprendizaje básico de la técnica de la bicicleta.
- Realización de gymkanas
- Aprendizaje de mecánica de la bicicleta

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2005 / 2006 / 2007 / 2008 / 2009 / 2010.

### FECHAS

- Las actividades de iniciación se celebrarán de noviembre de 2018 a abril de 2019. Serán impartidos por los técnicos de la Federación con la colaboración de los Clubes de Ciclismo de Bizkaia.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola>
- Únicamente se podrá realizar a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.

### OBSERVACIONES

- Para tomar parte en los cursos es indispensable saber andar en bici.
- Los lugares para las actividades serán elegidos por comarcas: Enkarterri, Arratia, Durangaldea, Alto Nervión, Bilbao, Lea-Artibai, Busturialdea, Ezkerraldea, Margen Derecha y Txorierni.

### INFORMACIÓN

Si desea más información diríjase a:

**Oficina Central de Deporte Escolar**

Martín Barua Picaza, 27 48003 BILBO

Tfno.: 944 410 900 / Fax: 944 418 165



## ACTIVIDADES RECREATIVAS

# DEPORTES DE INVIERNO ESQUÍ ALPINO

ESTE PROGRAMA, CONSISTE EN LA CELEBRACIÓN ENTRE LOS MESES DE DICIEMBRE Y MARZO, DE UNAS SALIDAS DE FIN DE SEMANA Y DE NAVIDAD, A LA ESTACIÓN DE ESQUÍ DE CANDANCHÚ.

## A. SALIDAS DE FIN DE SEMANA Y NAVIDAD

### PROGRAMA

- Viernes por la tarde, (salida-Termibus) viaje en autocar.
- Sábado, alquiler de material de esquí: tablas, bastones, botas y casco.
- Sábado y domingo, 2 horas de cursillo impartido por profesorado titulado.
- Resto del día práctica.
- El domingo a las 17.00h. regreso a Bilbao, llegada aproximada 21.15h. a Termibus.
- La salida de Navidad se realizará de miércoles a viernes

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003-04-05-06-07-08-09-2010.

### FECHAS

Las salidas se realizarán en las siguientes Fechas:

- 26, 27, 28 de diciembre de 2018 para los/las nacidos/as en los años 2003-04-05-06
- 11, 12, 13 de enero de 2019 para los/las nacidos/as en los años 2007-08-09-10
- 18, 19, 20 de enero de 2019 para los/las nacidos/as en los años 2003-04-05-06
- 25, 26 y 27 de enero de 2019 para los/las nacidos/as en los años 2007-08-09-10
- 1, 2, 3 de Febrero de 2019 para los/las nacidos/as en los años 2003-04-05-06
- 8, 9, 10 de Febrero de 2019, para los/las nacidos/as en los años 2007-08-09-10
- 15, 16, 17 de Febrero de 2019, para los/las nacidos/as en los años 2003-04-05-06
- 22, 23, 24 de Febrero de 2019, para los/las nacidos/as en los años 2007-08-09-10
- 1, 2, 3 de marzo de 2019, para los/las nacidos/as en los años 2003-04-05-06
- 8, 9, 10 de marzo de 2019, para los/las nacidos/as en los años 2007-08-09-10

Las salidas se realizarán los viernes a las 19 horas excepto la salida de Navidad que será el miércoles a la misma hora desde la Terminal de Autobuses de Bilbao-Termibus, sita en la calle Gurtubai, 1.



## INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 160 euros (140 euros si se dispone de material) por persona, debiendo realizarse el abono en:

### **Federación Vizcaína de Deportes de Invierno.**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno.: 944 411 063 / Fax: 944 419 961

inFo@Fvdi.org - 48003 Bilbao

## OBSERVACIONES

La cuota de inscripción incluye:

- Transporte.
- 2 horas de clase/día, impartidas por profesorado titulado
- Material de esquí (tablas, bastones, botas y casco)
- Remonte 2 días (Pase de acceso a pistas).
- Alojamiento de viernes y sábado
- Sábado: desayuno, comida en pistas, cena
- Domingo: desayuno, comida en pistas.
- Seguro de accidente en pistas.
- Monitorado

Los y las participantes deberán ir provistos de:

- Ropa adecuada, gafas, guantes.

## INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

### **Federación Vizcaína de Deportes de Invierno.**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

48003 Bilbao

Tel.: 944 411 063 / Fax: 944 419 961

Página Web: [www.Fvdi.org](http://www.Fvdi.org)

Correo electrónico: [inFo@Fvdi.org](mailto:inFo@Fvdi.org)



ACTIVIDADES **RECREATIVAS**

# DEPORTES DE INVIERNO

## PATINAJE SOBRE HIELO

ESTE PROGRAMA, CONSISTE EN LA CELEBRACIÓN DE UNAS SALIDAS DE DÍA, A LA PISTA DE HIELO DE VITORIA, EN LOS MESES DE FEBRERO, MARZO Y ABRIL DE 2019.

### PROGRAMA

- 9:00h. salida, (Termibus) viaje en autocar.
- Alquiler de patines.
- 1 hora de cursillo impartido por profesorado titulado.
- Resto de la mañana práctica.
- 13:00h. regreso a Bilbao, llegada aproximada 14:00 h. a Termibus.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2011-10-09-08-07-06-05-04-03.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán en los siguientes días:

03/02/2019	10/02/2019	17/02/2019
24/02/2019	03/03/2019	10/03/2019
17/03/2019	24/03/2019	31/03/2019
07/04/2019		

Las fechas de inscripción por centro escolar (20 o más deportistas) se concretarán con el propio centro.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

#### INSCRIPCIÓN INDIVIDUAL O POR CENTRO ESCOLAR (MENOS DE 20 DEPORTISTAS)

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad (MENOS DE 20 DEPORTISTAS) o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- No se realizará sorteo.



### INSCRIPCIÓN POR CENTRO ESCOLAR (20 O MÁS DEPORTISTAS)

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- La cuota de inscripción es de 18 euros por persona, debiendo realizarse el abono en:

**Federación Vizcaína de Deportes de Invierno.**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27- 48003 Bilbao

Tfno.: 944 411 063 / Fax: 944 419 961

inFo@Fvdi.org

## OBSERVACIONES

La cuota de inscripción incluye:

- Transporte
- Alquiler de patines
- Casco (obligatorio 8 a 12 años – opcional 13 a 16 años)
- 1 hora de clase.
- Monitorado

Los y las participantes deberán ir provistos de: Ropa adecuada, guantes...

## INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**Federación Vizcaína de Deportes de Invierno.**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno.: 944 411 063 / Fax 944 419 961

48003 Bilbao

Página Web: [www.Fvdi.org](http://www.Fvdi.org)

Correo electrónico: [inFo@Fvdi.org](mailto:inFo@Fvdi.org)

# ACTIVIDADES DE INICIACIÓN DEPORTE ADAPTADO

## PROGRAMA

Cada actividad tiene una duración de 2 ó 4 horas distribuidas en uno o dos días a la semana de octubre a junio.

## OBJETIVOS GENERALES

- Dar a conocer diferentes modalidades deportivas
- Facilitar un espacio lúdico-deportivo de convivencia en base a valores positivos.
- Ofrecer una alternativa de ocio a los niños y niñas con discapacidad
- Fomentar el deporte en el colectivo de la discapacidad infantil y juvenil.
- Iniciar un leve contacto con el deporte de competición, en sus distintas modalidades y especificidades para personas con diversidad funcional
- Ser Facilitadores del inicio a la competición como sucede en el resto de niños/as que lo desean en la etapa escolar, adaptándolos y acompañándolos a las competiciones organizadas por las Federaciones específicas de deporte adaptado.
- Generar un hábito de actividad física como mejora de la salud y apoyo al trabajo psicomotor de los niños/as con discapacidad
- Crear una oferta que complemente y apoye las actividades extraescolares de estos alumnos/as
- Supervisar el fomento de la autonomía a partir de la generación de hábitos de higiene y aseo personal

## ACTIVIDADES OFERTADAS

- Multideporte Getxo
- Multideporte Bilbao
- Multideporte Gran discapacidad Bilbao
- Multideporte Barakaldo
- Multideporte Sopuerta
- Multideporte Durango
- Aerobic
- Hockey Silla
- Atletismo
- Natación
- Deportes de invierno
- Fútbol Sala
- Padel
- Slalom / Boccia
- Gimnasia
- Goalball
- Baloncesto en Silla de ruedas





## PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12

## FECHAS

- Los cursos se celebrarán durante los meses de octubre a junio y serán impartidos a través de la Federación de Deporte Adaptado de Bizkaia con la colaboración, en su caso, de Clubes de Deporte Adaptado de Bizkaia.
- El número de sesiones y horarios de cada grupo se concretará en septiembre.

## INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción se realizará a través de la Federación de Deporte Adaptado en Bizkaia.
- Existen diferentes cuotas en función del curso deseado. Consultar con la Federación.

## INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**Federación de Deporte Adaptado de Bizkaia**

C/ Martín Barua Picaza, 27

Tel.: 944 413 181

[www.bkef.org](http://www.bkef.org)

# ACTIVIDADES RECREATIVAS

# DEPORTES AÉREOS

## AEROMODELISMO/ COMETAS



CADA CURSO TIENE UNA DURACIÓN APROXIMADA DE 3 H. POR GRUPO, CONCRETÁNDOSE EL HORARIO ENTRE EL CENTRO ESCOLAR Y LA ENTIDAD ENCARGADA DE IMPARTIR EL CURSO.

### PROGRAMA

- Taller de cometas Indoor: Construcción de una cometa para vuelo en interior donde partiendo de un par de varillas de fibra de vidrio, un plástico y unos hilos, construyen y decoran su propia cometa.
- Iniciación al aeromodelismo: visualización de una presentación sobre aeromodelismo con una posterior charla-coloquio. Construcción de un pequeño avión de madera de balsa y posterior vuelo. Vuelo de un modelo de radio control.
- Taller de cometas de exterior: construcción de una cometa, su técnica de vuelo así como sistemas de control de la ventana de viento y aplicaciones en grandes cometas y parapentes.

### PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años:

- Taller de cometas Indoor 2007/08/09/10
- Iniciación al aeromodelismo y/o Taller de cometas de exterior 2001/02/03/04/05/06

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán durante los meses de septiembre a junio y serán impartidos a través de la Federación Vizcaína de Deportes Aéreos.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>.
- Únicamente se podrá realizar a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- Se establece una cuota de 9 euros.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**Federación Vizcaína de Deportes Aéreos**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 606 147 038



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# ESGRIMA

LOS CURSOS DE INICIACIÓN TENDRÁN UNA DURACIÓN DE 8 HORAS EN GRUPOS DE ENTRE 8 Y 15 ESCOLARES.

### PROGRAMA

- Conocimiento del equipamiento de la esgrima moderna.
- El saludo de respeto al adversario y la guardia de esgrima.
- Técnica básica de mano y posiciones.
- Desplazamientos y esquivas, juegos de aprendizaje de estimulación motriz
- Conocimiento básico de las acciones ofensivas y defensivas, estrategia y autocontrol.
- Asaltos dirigidos de Florete.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán de octubre de 2018 a junio de 2019.
- El horario se concretará entre el Centro escolar y la Federación Vizcaína de Esgrima.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

#### INSCRIPCIÓN INDIVIDUAL O POR CENTRO ESCOLAR (MENOS DE 10 DEPORTISTAS)

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad (MENOS DE 10 DEPORTISTAS) o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas

#### INSCRIPCIÓN POR CENTRO ESCOLAR (10 O MÁS DEPORTISTAS)

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- El coste total del curso es de 5 euros por persona.

### OBSERVACIONES

- El equipamiento de esgrima de inicio (careta, Floretes, chaquetilla eléctrica) será cedido por la Federación Vizcaína, así como un aparato señalizador de registro de tocados utilizado en la esgrima moderna.
- Los y las escolares participantes deberán ir provistos de chándal, playeras y un guante (bien sea el/la escolar diestro/a o zurdo/a).

### INFORMACIÓN

Si desea más información dirigirse a:

**Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 410 900 / Fax: 944 418 165



## ACTIVIDADES RECREATIVAS

# GOLF

LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR MONITORES DE LA FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE GOLF EN DISTINTOS CLUBES DE GOLF DE BIZKAIA. TIENEN UNA DURACIÓN DE 12 HORAS DISTRIBUIDAS EN 6 SESIONES DE 2H. AL DÍA.

### PROGRAMA

- Conceptos básicos del golf: Concepto del juego, reglas básicas, agarre, stance.
- Juego Largo: Orden de colocación, posiciones del cuerpo y de la cara del palo, BackSwing, impacto, DownSwing (equilibrio), utilización de los distintos palos.
- Juego corto: Orden de colocación, posición del cuerpo y del palo en el Putter, control del movimiento, técnicas de approach y de Bunker.
- Visita a un hoyo del recorrido, explicándose las diferentes partes del campo.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2005/06/07/08/09/10.

### FECHAS

Se impartirán los fines de semana durante el curso escolar:

- Golf invierno (de octubre a enero).
- Golf primavera (de febrero a mayo).

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 18 euros por persona, debiendo realizarse el abono en la Federación Vizcaína de Golf o por cta. bancaria.

### OBSERVACIONES

- Por condiciones climatológicas o por otra causa de fuerza mayor se podrán aplazar.
- Si se hubiera de suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 410 900 / Fax: 944 418 165



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN **HÍPICA**

TIENEN UNA DURACIÓN 10H. POR GRUPO, CONCRETÁNDOSE EL HORARIO ENTRE EL CENTRO ESCOLAR Y LA ENTIDAD ENCARGADA DE IMPARTIR EL CURSO.

### PROGRAMA

- Conocimientos morfológicos del caballo.
- Limpieza y manutención del caballo.
- Equilibrio sobre el caballo.
- Monta a caballo: paso, trote e iniciación al galope.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán durante los meses de octubre a junio y serán impartidos a través de la Federación Vizcaína de Hípica.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- No se realizará sorteo.
- La cuota de inscripción es de 60 euros por persona, debiendo realizarse el abono en la Federación al realizar la inscripción.

### INFORMACIÓN

Si desea más información diríjase a:

**[www.fbizkainahipika.eus](http://www.fbizkainahipika.eus)**



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN **HOCKEY**

LOS CURSOS CONSISTIRÁN EN 4 O 5 SESIONES.

### PROGRAMA

El programa incluye:

- Conocimiento del material.
- Calentamiento general.
- Técnica individual: gestos técnicos de pase, recepciones, regates y tiro.
- Movimientos tácticos individuales y en grupo.
- Táctica de partido
- Juegos para potenciar el trabajo en grupo.
- Entrenamientos específicos
- Partidos amistosos

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2002 / 03 / 04 / 05 / 06 / 07 / 08 / 09 / 10.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán durante los meses de noviembre de 2018 a junio de 2019.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>
- Únicamente se podrá realizar a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.

### OBSERVACIONES

- Los cursos se impartirán en los centros escolares.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

#### **Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 410 900 / Fax: 944 418 165

48003 Bilbao

#### **Federación Vizcaína de Hockey**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 688 619 831

48003 Bilbao



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN **LUCHA**

LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR MONITORES DE LA FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE LUCHA EN DISTINTOS POLIDEPORTIVOS O COLEGIOS. TIENEN UNA DURACIÓN DE 3 HORAS IMPARTIDAS LOS SÁBADOS O DOMINGOS EN HORARIO DE MAÑANA O TARDE.

### PROGRAMA

- Conocimiento del lugar y material adecuados para luchar.
- Calentamiento del cuerpo a través de ejercicios y juegos.
- Aprendizaje de las distintas posiciones de lucha.
- Aprendizaje básico de técnicas ofensivas y defensivas en lucha de pie.
- Aprendizaje básico de técnicas ofensivas y defensivas en lucha de suelo.
- Práctica de mini-combates entre los alumnos.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10.

### FECHAS

- Se impartirán entre las fechas siguientes:  
De octubre de 2018 a mayo de 2019.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.

### OBSERVACIONES

- Para la actividad traer una mochila con pantalón corto, camiseta y zapatillas deportivas.
- Para la higiene personal traer ropa de recambio y demás elementos necesarios para la ducha.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**Federación Vizcaína de Lucha**

Roberto Hojas Euba

Tfno: 655 446 238

roberlucha@hotmail.com

# MONTAÑA



## ACTIVIDADES RECREATIVAS

Tienen como objetivo fomentar y acercar a los participantes a actividades relacionadas con la montaña. Para ello proponemos implantar en ambas categorías la modalidad de senderismo junto con las ascensiones a montaña que hasta ahora veníamos haciendo. Aparte proponemos una actividad de multiaventura en la categoría de mayores en la que los participantes tendrán la posibilidad de acercarse y disfrutar de actividades como barranquismo, vía ferrata y escalada.

## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

Tienen como objetivo formar e iniciar a los/las interesados/as en las actividades que más adelante especificaremos. Tomando en cuenta la capacidad de los participantes las diferentes ofertas están adaptadas a las distintas categorías. Queremos que los participantes tengan una progresión en su formación, es por ello que proponemos diferentes niveles en los talleres de escalada y orientación. En este apartado también proponemos estancias con el propósito de fortalecer los sentimientos de montañero que los refugios hacen florecer. Aparte estas estancias harán que el participante se forme y se acerque a diferentes modalidades que competen a la Bizkaiko Mendi Federazioa.

## RETO (AMETSETAKO MENDIAK / URREZKO MENDIAK)

En la temporada 2018-2019 desarrollamos un nuevo reto a los participantes que vienen los domingos a las salidas de montaña del programa de Montaña de Deporte Escolar.

### DESCRIPCIÓN DEL RETO:

Siguiendo el programa de la temporada los participantes tienen 6 salidas programadas, 3 de ellos ascensiones y 3 de senderismo (estas últimas no válidas para el juego). Aparte les proponemos 2 salidas extras (ver cuadro de salidas programadas), esas 2 son ascensiones. Las salidas extras que proponemos las tendrán que hacer por su cuenta (padres, club de montaña, amigos...). Para ello tendrán que buscar información del monte, internet, libros... En cuanto realicen una ascensión tendrán que ir a la plantilla que ha diseñado la Federación de Bizkaia de Montaña y escribirán el nombre y el día que lo han coronado. Por lo tanto, en cada temporada tendrán que ascender a 5 cimas. Los participantes que hayan conseguido ascender las 5 cimas de la temporada entrarán en el sorteo de premios.





### **BASES:**

- Modo de presentación: Los participantes para poder entrar en el sorteo tendrán que mandar antes del mes de mayo al correo electrónico de la Bizkaiko Mendi Federazioa (mendieskolakirola@bmF-Fvm.org) la Fotografía del participante en cada cima para demostrar que ha ascendido.
- En el email se adjuntará un documento word con los datos del participante (nombre completo, edad, centro escolar) y las Fotos que demuestran las ascensiones.
- Entrega de premios: Durante el evento de la Fiesta Finalista se sorteará el premio entre los participantes del concurso.
- Premios: Los premios serán objetos con relación a la montaña (brújula, Frontal, mochila, bastones, cantimplora...)
- NOTA: Los/as padres/madres participantes no tienen derecho a premio pero pueden tomar parte en el reto.

## **CATEGORÍAS**

Las categorías de deporte escolar de montaña para el curso 2018/2019 son:

- Benjamín: 2009/2010
- Alevín: 2007/2008
- InFantil: 2006\*

### **PEQUEÑOS**

- InFantil: 2005\*/2006
- Cadete: 2003/2004
- Juvenil: 2001/2002

### **MAYORES**

\*Los nacidos en el 2006 tienen la opción de participar en cualquiera de las dos categorías.

## ACTIVIDADES RECREATIVAS

# MONTAÑA

## SALIDAS DE MONTAÑA



LAS SALIDAS DE MONTAÑA CONSISTEN EN UNA EXCURSIÓN DE 1 DÍA DE DURACIÓN POR DIFERENTES MONTAÑAS DE NUESTRO TERRITORIO. ESTA ACTIVIDAD ESTÁ CLASIFICADA POR CATEGORÍAS Y ZONAS DE PARTICIPACIÓN.

### ZONAS DE PARTICIPACIÓN

- Zona 1: Bilbao y Encantaciones
- Zona 2: Zona Minera y Margen izquierda.
- Zona 3: Unibe Kosta.
- Zona 4: Urdaibai, Duranguesado y LeaArtibai.
- Zona 5: Ibaizabal, Orduña y Arratia.

### MATERIAL

El material que tiene que llevar cada participante es:

- Mochila individual que permita llevar el material individual.
- Botas de monte o tipo trekking (las zapatillas deportivas están desaconsejadas porque no sujetan bien el tobillo).
- Gorra y gafas para el sol.
- Crema solar y protector labial.
- Ropa de abrigo y chubasquero.
- Polainas (en caso de lluvia/nieve).
- Cantimplora (una botella de plástico de litro "tipo refresco" vale perfectamente).
- Comida para medio día (hamaiketako).

Material obligatorio para el autobús:

- Ropa y calzado de recambio en una segunda bolsa



## SALIDAS DE PEQUEÑOS

Excursión con un recorrido aproximado de 4 horas de duración y un desnivel positivo entre 300m y 400m.

El calendario de las salidas es el siguiente:

### CALENDARIO DE SALIDAS

FECHA	ZONA	SALIDA
30/09/2018	1, 3 Y 5	PUNTA LUCERO (309M) - ZIERBENA
07/10/2018	2 Y 4	
21/10/2018	1	BABIO (583M.) - AMURRIO
28/10/2018	2	
11/11/2018	3-5	
18/11/2018	4	
25/11/2018	1	SENDERISMO 1- KORTEZUBI
02/12/2018	2	
16/12/2018	3-5	
23/12/2018	4	
13/01/2019	1	DEABRU ATXA (779M) - DIMA
20/01/2019	2	
27/01/2019	3-5	
03/02/2019	4	
10/02/2019	1	SENDERISMO 2 - MARKINA
17/02/2019	2	
24/02/2019	3-5	
17/03/2019	4	
24/03/2019	1	BASTELARRA (864 M.) - SALDROPO
31/03/2019	2	
07/04/2019	3-5	
05/05/2019	4	
SALIDA EXTRA	1	BURGOA (451M.) - BERMEO
SALIDA EXTRA	2	APARIO (406M.) - BEDIA

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN

La cuota para las categorías benjamín, alevín e infantil es de 2,50 euros por participante y salida (responsables incluidos/as).

### FECHA DE INSCRIPCIÓN

La fecha de inscripción a cada salida se realizará entre el domingo y miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 24:00h. La confirmación de horarios y paradas de autobús, información del monte con mapas y croquis, hoja de ruta y tracks, se enviará los jueves previos a cada salida.



## SALIDAS DE MAYORES

Excursión con un recorrido aproximado de 5 horas de duración y un desnivel positivo entre 400m y 700m. El calendario de las salidas es el siguiente:

### CALENDARIO DE SALIDAS

FECHA	ZONAS	SALIDA
07/10/2018	TODAS	PUNTA LUCERO (309M) - ZIERBENA
28/10/2018	TODAS	UBIETA (631M) - GALDAMES
18/11/2018	TODAS	SENDERISMO 1-OTXANDIO
16/12/2018	TODAS	ILUNTZAR (727M)-AULESTI
27/01/2019	TODAS	SENDERISMO 2 - ALONSOTEGI
17/03/2019	TODAS	GARAIO (574 M.) -DIMA
07/04/2019	TODAS	ETAPA 2 (SENDERISMO BMF)
SALIDA EXTRA	1	LEKANDA (1302M.) - PAGOMAKURRE
SALIDA EXTRA	2	PASTOREKORTA (596M.) - BILBAO

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN

La cuota para las categorías infantil, cadete y juvenil (mayores) es de 3,00 euros por participante y salida (responsables incluidos/as).

### FECHA DE INSCRIPCIÓN

La fecha de inscripción a cada salida se realizará entre el domingo y miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 24:00h. La confirmación de horarios y paradas de autobús, información del monte con mapas y croquis, hoja de ruta y tracks, se enviará los jueves previos a cada salida.





ACTIVIDADES RECREATIVAS  
**MONTAÑA**  
 FIESTA FINALISTA

LA FIESTA DE FINALISTAS CONSISTE EN UNA JORNADA FESTIVA DONDE NOS REUNIMOS TODOS/AS LOS/LAS PARTICIPANTES DE TODAS LAS CATEGORÍAS PARA DISFRUTAR DE DIVERSAS ACTIVIDADES:

- ITINERARIO MONTAÑERO.
- ROCÓDROMO, SLACKLINE Y TIROLINA.
- TALLER DE ORIENTACIÓN.
- REPARTO DE PREMIOS Y DIPLOMAS.

**LA FECHA DE LA FIESTA FINALISTA ES:**

FECHA	ZONAS	SALIDA
19-05-2019	TODAS	FIESTA FINALISTA

**CUOTA DE INSCRIPCIÓN**

- La cuota para esta salida es la misma para todos los asistentes: 3 euros.

**FECHA DE INSCRIPCIÓN**

- La fecha de inscripción a cada salida se realizará entre el domingo y miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 19:00h. La confirmación de horarios y paradas de autobús, información del monte con mapas y croquis, hoja de ruta y tracks, se enviará los jueves previos a cada salida.

\*NOTA IMPORTANTE: En ningún caso se devolverá el dinero de las actividades recreativas, exceptuando las suspensiones de las mismas decididas por la dirección.



ACTIVIDADES **RECREATIVAS**

# MONTAÑA

## SALIDA MULTI-AVENTURA PARA LA CATEGORÍA DE MAYORES

ESTA ACTIVIDAD CONSISTE EN REALIZAR A FINAL DE TEMPORADA UNA SALIDA DE 5 DÍAS DE DURACIÓN A LA SIERRA DE GUARA.

LAS ACTIVIDADES QUE SE OFRECEN EN ESTA SALIDA SON LAS SIGUIENTES:

- BARRANQUISMO
- VÍAS FERRATAS
- ESCALADA

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Categoría mayores, tendrán preferencia los cadetes, juveniles e infantiles de segundo año.

### DURACIÓN

- La salida tiene una duración de 5 días incluida la ida y la vuelta.

### LUGAR

- La actividad se llevará a cabo en el Parque Natural de la Sierra y de los Cañones de Guara, en la provincia de Huesca.

### PARTICIPANTES

- El grupo máximo será de 20 participantes. El grupo mínimo será de 8

### FECHAS

- La actividad se llevará a cabo en la primera semana de Julio.

### PRECIO

- El precio del taller es de 140 euros.

# ACTIVIDADES DE INICIACIÓN MONTAÑA TALLERES



LAS ACTIVIDADES DE INICIACIÓN TIENEN COMO OBJETIVO INICIAR Y FORMAR A LOS/LAS DEPORTISTAS EN MATERIAS, ACTIVIDADES Y ASPECTOS CONCRETOS RELACIONADOS CON LA MONTAÑA CONOCIENDO Y RESPETANDO EL MEDIO, MEDIANTE LA ADQUISICIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE SEGURIDAD EN MONTAÑA. ESTAS ACTIVIDADES LAS HEMOS DESARROLLADO A TRAVÉS DE TALLERES Y ESTANCIAS.

LOS TALLERES SON ACTIVIDADES QUE DE MANERA MONOGRÁFICA TRATAN UN TEMA O ACTIVIDAD CONCRETA DE ESPECIALIZACIÓN.

## TALLER DE ORIENTACIÓN

El taller de orientación tiene como objetivos:

### CATEGORIA DE PEQUEÑOS (Nivel 1)

- Introducir a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre orientación en montaña.
- Aprender a situarse en un plano.
- Conocer el funcionamiento básico de la brújula para trazar rumbos.

### CATEGORIA DE MAYORES (Nivel 2)

Ampliar los conocimientos adquiridos en el monográfico del nivel 1.

- Aprender lo relacionado con la brújula y la cartografía, curvas de nivel, escalas, triangulaciones...
- Vincular mediante una progresión didáctica la categoría de pequeños y mayores.

• **A quién va dirigido:** a todas las categorías.

- **Duración:** el taller tiene una duración de una mañana.

- **Lugar:** el taller se realizará en el barrio de La Peña de Bilbao.

- **Participantes:** el grupo máximo será de 20 participantes. El grupo mínimo será de 8.

- **Cuota:** el precio del taller es de 6,00 euros por participante.





## TALLER DE ESCALADA DEPORTIVA

El taller de escalada deportiva tiene como objetivos:

### CATEGORIA DE PEQUEÑOS (Nivel 1)

Introducir a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre escalada.

- Aprender el nudo de encordamiento.
- Conocer el material básico para escalar.
- Escalar en Tope-Rope.

### CATEGORIA DE MAYORES (Nivel 2)

Vincular mediante una progresión didáctica la categoría de pequeños y mayores.

- Aprender lo relacionado con la seguridad y la progresión.
- Aprender a asegurar al compañero.
- Abrir una vía con plena seguridad.

• **A quién va dirigido:** a todas las categorías.

• **Duración:** El taller tiene una duración de una mañana.

• **Lugar:** el taller se realizará en una instalación adecuada rocódromo, boulder o escuela de escalada cercana al centro escolar o local de la entidad que lo solicite. El traslado al lugar de prácticas es responsabilidad de la entidad solicitante.

• **Participantes:** el grupo máximo será de 14 participantes. El grupo mínimo será de 8.

• **Cuota:** el precio del taller es de 10 euros.



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN MONTAÑA ESTANCIAS

LAS ESTANCIAS SON ACTIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITEN A LOS/LAS PARTICIPANTES INICIARSE EN LA PRÁCTICA DE LA MONTAÑA DE UNA FORMA SEGURA Y RESPETUOSA CON EL MEDIO, A TRAVÉS DE UNA SERIE DE TALLERES Y ACTIVIDADES COMO SENDERISMO, ESCALADA, RÁPEL, DESCENSO DE BARRANCOS... PERNOCTANDO EN ALBERGUES Y REFUGIOS DE MONTAÑA.

### ESTANCIAS CATEGORÍA DE PEQUEÑOS

ESTANCIA  
GORBEA/IZARRAITZ

Consiste en una salida de 2 días de duración con pernocta en un refugio de montaña.

Las actividades de estas categorías se llevarán a cabo en el Parque Natural de Gorbeia, y en el Parque Natural de Izarraitz entre los meses de mayo y junio.

---

• **A quién va dirigido:** Categoría pequeños, tendrán preferencia los alevines.

---

• **Contenidos:**

- Taller de escalada y rapel.
  - Taller de orientación.
  - Preparación y realización de una ascensión.
- 

• **Duración:** La salida comienza el sábado a las 10:00h en Pagomakurre para Gorbeia y en Aittola para Izarraitz. El regreso será el domingo en el mismo sitio a las 17:00.

---

• **Lugar:** esta actividad podrá realizarse en los macizos de Gorbeia e Izarraitz. Para ello se pernocta en los refugios Angel Sopena de Annaba y Xoxote de Erlo.

---

• **Participantes:** el grupo máximo será de 20 participantes. El grupo mínimo será de 8. Fechas: se realizarán durante los fines de semana de mayo y junio (excepto el de la Fiesta Finalista).

---

• **Cuota:** el precio de la actividad es de 30 euros.



## ESTANCIAS GPE (GURE PROGRAMA EZAGUTU)

Son estancias para niños y niñas de 8-18 años que no han tomado parte en nuestro programa durante la temporada y quieren conocernos. También tendrán la posibilidad de tomar parte los participantes que no han podido acudir a las estancias de Gorbea y de Izarnaitz.

---

• **A quién va dirigido:** Todas las categorías.

---

• **Contenidos:** Cada grupo podrá elegir diferentes temas. Dependiendo de las necesidades del grupo estos son los temas que podrán tratarse:

1. TALLER DE SUPERVIVENCIA 1: En caso de perderse en el monte como actuar para pasar la noche.
2. TALLER DE NATURALEZA 1: Con el objetivo de concienciar a los Futuros montañeros darles unos conocimientos de las diferentes especies y árboles de la zona y sus características.
3. FOMENTAR EL USO DEL EUSKERA: Es un tema que preocupa a parte de la sociedad. A través de juegos y actividades nuestro objetivo será concienciar a los participantes de la importancia de su uso.

---

• **Duración:** La salida comienza el sábado a las 10:00h. El regreso será el domingo en el mismo sitio a las 17:00.

---

• **Lugar:** Esta actividad podrá realizarse en Ubide. Para ello se pernocta en el albergue municipal.

---

• **Participantes:** El grupo máximo será de 14 participantes El grupo mínimo será de 8.

---

• **Fechas:** Se podrá realizar en cualquier época del año. Contactar para hacer reservas.

---

• **Cuota:** el precio de la actividad es de 30 euros.



## ESTANCIAS CATEGORÍA DE MAYORES

### ESTANCIA CON TALLER DE INICIACIÓN A ESQUÍ DE TRAVESÍA

Las actividades se dividen en dos salidas diferenciadas:

- Estancia con taller de iniciación a esquí de travesía (Salida de 4 días a principios de marzo (Semana Blanca).
- Estancia con taller de espeleología y barranquismo (Salida de 4 días en la semana de Pascua).

Esta estancia tiene como objetivos:

INICIACIÓN AL ESQUI DE TRAVESIA (Cantabria, Alto Campoo)

- Iniciar a los participantes en la práctica del esquí de travesía.
- Conocer el material necesario para su práctica.
- Afianzar el manejo de crampones y piolet.
- Aprender a diseñar una ruta segura en un plano para llevarla a cabo al terreno.
- Aprender a hacer una correcta lectura del medio con el objetivo de prever aludes.
- Conocer los protocolos de actuación ante una situación de avalancha.
- Iniciarse en el esquí alpino y en nieves no tratadas dentro del dominio esquiable de una estación.
- Incentivar el conocimiento entre participantes de diferentes centros.

---

• **A quién va dirigido:** Tendrán preferencia los de la categoría de cadete y juvenil.

---

• **Duración:** La salida tiene una duración de cuatro días incluida la ida y la vuelta.

---

• **Lugar:** La estancia se llevará a cabo en la zona de Alto Campoo (Cantabria). Se confirmará el lugar exacto en función de las condiciones meteorológicas y de la montaña.

---

• **Participantes:** El grupo máximo será de 24 participantes. El grupo mínimo será de 8.

---

• **Fechas:** La actividad se llevará a cabo a lo largo de la semana blanca de vacaciones (carnavales).

---

• **Cuota:** el precio de la actividad es de 140 euros.



## ESTANCIA CON TALLER DE ESPELEOLOGÍA Y BARRANQUISMO

Esta estancia tiene como objetivos:

- Iniciar a los participantes en las modalidades de barranquismo y espeleología.
- Fomentar la práctica de estas dos actividades.
- Aprender las técnicas de progresión en las dos disciplinas, ascensión por cuerda, rapel, pasamanos, instalaciones de cuerda, nudos...
- Avanzar los conocimientos adquiridos en la estancia de Iznaitz.
- Darles la oportunidad de disfrutar de la montaña de otra manera.

---

• **A quién va dirigido:** Categoría mayores.

---

• **Duración:** La salida tiene una duración de cuatro días incluida la ida y la vuelta.

---

• **Lugar:** La actividad se llevará a cabo en el Parque Natural de Gorbea.

---

• **Participantes:** El grupo máximo será de 20 participantes. El grupo mínimo será de 8.

---

• **Fechas:** La actividad se llevará a cabo durante la Semana de Pascua.

---

• **Cuota:** el precio de la actividad es de 100 euros.



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# PADEL

### PROGRAMA

- Empuñaduras
- Golpes básicos (derecha, revés, volea, smash, vuelta de pared, saque y resto)
- Primeras nociones tácticas
- Simulación de competición.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2005/06/07/08/09/10.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán de septiembre de 2018 a junio de 2019.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- Por cada escolar inscrito se deberán abonar 2 euros.

### INFORMACIÓN

- Si se desea más información dirigirse a:

**Federación Vizcaína de Padel:**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

48003 Bilbao / 944 433 850

info@bizkaiapadel.com

www.bizkaiapadel.com



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN PATINAJE

LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR MONITORES DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL VIZCAÍNA DE PATINAJE EN LOS CENTROS ESCOLARES O EN INSTALACIONES MUNICIPALES DE BIZKAIA.

LAS JORNADAS TIENEN UNA DURACIÓN DE 10 HORAS DISTRIBUIDAS EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES Y/O SUGERENCIA DE LOS GRUPOS QUE SE FORMEN:

- 4 FINES DE SEMANA A RAZÓN DE 2 H. Y 1/2 AL DÍA.

### PROGRAMA

- Dominio del equilibrio.
- Aprendizaje básico de desplazamiento hacia adelante.
- Giros y cambios de sentido.
- Aprendizaje básico de la Prenada.
- Aprendizaje básico de desplazamiento hacia atrás.
- Conocimiento de las distintas modalidades y del material:
  - Hockey sobre patines.
  - Hockey sobre patines en línea.
  - Patinaje artístico.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12

### FECHAS

Se impartirán en las Fechas siguientes:

- GETXO: 6, 13, 20 y 27 de Octubre (1er. turno: 15:00-17:30 y 2º turno: 17:30-20:00)
- BARAKALDO: 3, 10, 17 y 24 de noviembre (1er.turno 15:00-17:30 y 2º turno 17:30-20:00)

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 20 euros por persona, debiendo realizarse el abono por adelantado en la Federación Territorial Vizcaína de Patinaje o por cta. bancaria.



## OBSERVACIONES

- Para tomar parte en los cursos es indispensable tener material (patines) propio, obligatorio el uso de casco y protecciones: rodilleras, coderas...
- Por condiciones climatológicas o por otras causas se podrán aplazar o trasladar a otras instalaciones.
- Si hubiera que suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.
- Es imprescindible completar grupos de 10 personas para confirmar la actividad y máximo de 15 personas para el buen desarrollo de las jornadas.

## INFORMACIÓN

### FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE PATINAJE

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 946 024 179 / 667 540 025

e-mail: Federacion@innistaketa.org





## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# PATINAJE

# SKATEBOARD

LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR MONITORES DE LA FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE PATINAJE. TIENEN UNA DURACIÓN DE 10 HORAS DISTRIBUIDAS EN DOS FINES DE SEMANA A RAZÓN DE 2H. 30 MINUTOS POR JORNADA.

### PROGRAMA

- Conocimiento de las distintas modalidades y del material.
- Aprendizaje básico de la técnica impulso y deslizamiento en plano.
- Aprendizaje básico de la Frenada.
- Aprendizaje de las maniobras básicas en plano.
- Dominio del equilibrio.
- Aprendizaje del carveo y el ollie.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12.

### FECHAS

Se impartirán entre las Fechas siguientes:

- BARAKALDO: 20, 21, 27 y 28 de Octubre (15:00-17:00 -sábados- y 11:00-14:00-domingos-)
- BILBAO: 3, 4, 10 y 11 de noviembre (15:00-17:30).
- BILBAO: 17, 18, 24 y 25 de noviembre (15:00-17:30).

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 20 euros por persona, debiendo realizarse el abono por adelantado en la Federación Territorial Vizcaína de Patinaje o por cta. bancaria.

### OBSERVACIONES

- Para tomar parte en los cursos es indispensable: tener material (skateboard) propio, obligatorio el uso de casco y protecciones.
- Por condiciones climatológicas o por otras causas se podrán aplazar o trasladar a Bilbao.
- Si se hubiera de suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.
- Es imprescindible completar grupos de 7 personas para confirmar la actividad.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE PATINAJE**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 946 024 179 / 667 540 025 o e-mail: [Federacion@innistaketa.org](mailto:Federacion@innistaketa.org)

# ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# PATINAJE

## FREESTYLE SLALOM



LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR RUBÉN MARTÍNEZ DE RITUERTO DOMÍNGUEZ, MONITOR TITULADO.

### PROGRAMA

- Conocimiento de las distintas modalidades y del material.
- Perfeccionamiento de la técnica de patinaje mediante empujes.
- Aprendizaje y perfeccionamiento de giro en A y giro paralelo.
- Aprendizaje y perfeccionamiento del Freno de Taco y Freno en T.
- Aprendizaje de equilibrios a 1 patín.
- Aprendizaje de patinaje de espaldas.
- Aprendizaje de diferentes Figuras de slalom: Fish, Push, Rush, Gusano, Tip-tap, Nelson Gusano y Nelson Cruzado.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12.

### FECHAS

Se impartirán en Bilbao las Fechas siguientes:

- 20 de Octubre (15:00-17:30-sábados- y 11:00-13:30-domingos-)
- 21 de Octubre (15:00-17:30-sábados- y 11:00-13:30-domingos-)
- 27 de Octubre (15:00-17:30-sábados- y 11:00-13:30-domingos-)
- 28 de Octubre (15:00-17:30-sábados- y 11:00-13:30-domingos-)



## INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 20 euros por persona, debiendo realizarse el abono por adelantado en la Federación Territorial Vizcaína de Patinaje o por cta. bancaria.

## OBSERVACIONES

- Para tomar parte en los cursos es indispensable: tener material (patines) propio, obligatorio el uso de casco y protecciones (muñequeras, coderas y rodilleras).
- Si se hubiera de suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.
- En caso de lluvia o condiciones climatológicas adversas, la actividad debería realizarse bajo techo.
- Es imprescindible completar grupos de 7 personas para confirmar la actividad.

## INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**FEDERACIÓN VIZCAINA DE PATINAJE**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tpno.: 946 024 179 / 667 540 025 o e-mail:[Federacion@innistaketa.org](mailto:Federacion@innistaketa.org)

# ACTIVIDADES DE INICIACIÓN PATINAJE ROLLER FREESTYLE

LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR MONITORES DE LA FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE PATINAJE. TIENEN UNA DURACIÓN DE 10 HORAS DISTRIBUIDAS EN DOS FINES DE SEMANA A RAZÓN DE 2H. 30 MINUTOS AL DÍA.

## PROGRAMA

- Conocimiento de las distintas modalidades y del material.
- Aprendizaje básico de la técnica impulso y deslizamiento en plano.
- Aprendizaje básico de la frenada.
- Aprendizaje de las maniobras básicas en plano.
- Dominio del equilibrio.
- Aprendizaje del carveo
- Iniciación al Fakie o patinaje marcha atrás
- Aproximación a los grinds básicos

## PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12.

## FECHAS

Se impartirá en Bilbao las fechas siguientes:

- 20 de Octubre (11:30-14:00)
- 21 de Octubre (11:30-14:00)
- 27 de Octubre (11:30-14:00)
- 28 de Octubre (11:30-14:00)

## INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 20 euros por persona, debiendo realizarse el abono por adelantado en la Federación Territorial Vizcaína de Patinaje o por cta. bancaria.



## OBSERVACIONES

- Para tomar parte en los cursos es indispensable: tener material (patines, a ser posible de agresivo) propio, obligatorio el uso de casco y protecciones.
- Por condiciones climatológicas o por otras causas se podrán aplazar o trasladar a Bilbao, pista cubierta de Artxanda.
- Si se hubiera de suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.
- Es imprescindible completar grupos de 7 personas para confirmar la actividad.

## INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE PATINAJE**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno.: 946 024 179 / 667 540 025 o e-mail: [Federacion@innistaketa.org](mailto:Federacion@innistaketa.org)

# ACTIVIDADES DE INICIACIÓN PATINAJE ARTÍSTICO EN LÍNEA



LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR MONITORES DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL VIZCAÍNA DE PATINAJE EN LOS CENTROS ESCOLARES O EN INSTALACIONES MUNICIPALES DE BIZKAIA. LAS JORNADAS TIENEN UNA DURACIÓN DE 10 HORAS DISTRIBUIDAS EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES Y/O SUGERENCIAS DE LOS GRUPOS QUE SE FORMEN:

- 4 FINES DE SEMANA A RAZÓN DE 2 H Y MEDIA AL DÍA.

## PROGRAMA

1. Conocimiento de las distintas modalidades y del material
2. Calentamiento y ejercicios de equilibrio sin patines
3. Aprender a ponerse los patines
4. Aprender posiciones específicas, así como coordinación de los brazos al patinar
5. Aprender Figuras artísticas
6. Técnica básica de deslizamiento hacia delante y hacia atrás
7. Frenar en patinaje artístico ( T y cuña)
8. Coreografía Final, con los elementos aprendidos

## PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12.

## FECHAS

Se impartirán en las Fechas siguientes:  
BARAKALDO (Polideportivo de Gorostiza): 2, 9, 16 y 23 de Febrero de 15:00 a 17:30

## INSCRIPCIÓN Y CUOTA

La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).

Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.

La cuota de inscripción es de 20 euros por persona, debiendo realizarse el abono por adelantado en la Federación Territorial Vizcaína de Patinaje o por cta. bancaria.

## OBSERVACIONES

Para tomar parte en los cursos es indispensable tener material (patines) propio, obligatorio el uso de casco y protecciones: rodilleras, coderas...

- Por condiciones climatológicas o por otras causas se podrán aplazar o trasladar a otras instalaciones.
- Si hubiera que suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.
- Es imprescindible completar grupos de 10 personas para confirmar la actividad y máximo de 15 personas para el buen desarrollo de las jornadas.

## INFORMACIÓN

### FEDERACIÓN VIZCAINA DE PATINAJE

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno.: 946 024 179 / 667 540 025 o e-mail: [Federacion@irristaketa.org](mailto:Federacion@irristaketa.org)



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# PATINAJE DE VELOCIDAD

LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR MONITORES DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL VIZCAÍNA DE PATINAJE.

LAS JORNADAS TIENEN UNA DURACIÓN DE 10 HORAS DISTRIBUIDAS EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES Y/O SUGERENCIA DE LOS GRUPOS QUE SE FORMEN Y DISPONIBILIDAD DE INSTALACIÓN ADECUADA:

- 2 FINES DE SEMANA, (SÁBADO Y DOMINGO) A RAZÓN DE 2 H. Y 1/2 AL DÍA.

## PROGRAMA

- Conocimiento del material.
- Posición básica RECTA y CURVA
- Técnica en RECTA (paso clásico)
- Técnica en CURVA
- CURVAS radio pequeño
- CURVAS radio medio
- CURVAS radio grande
- Habilidad y saltos
- Control de la velocidad
- Diferentes Formas de FRENAR
- Trabajo grupal
- Carreras
- El JUEGO, herramienta para aprender.

## PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12.

## FECHAS

Se impartirán en Bilbao (pista de Patinaje de Artxanda) las Fechas siguientes:

- Sábado 16 de Febrero: 15:00-17:30
- Domingo 17 de Febrero: 15:00-17:30
- Sábado 23 de Febrero: 15:00-17:30
- Domingo 24 de Febrero: 15:00-17:30



## INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 20 euros por persona, debiendo realizarse el abono por adelantado en la Federación Territorial Vizcaína de Patinaje o por cta. bancaria.

## OBSERVACIONES

- Para tomar parte en los cursos es indispensable tener material (patines) propio, obligatorio el uso de casco y protecciones: rodilleras, coderas...
- Por condiciones climatológicas o por otras causas se podrán aplazar o trasladar a otras instalaciones.
- Si hubiera que suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.
- Es imprescindible completar grupos de 10 personas para confirmar la actividad y máximo de 15 personas para el buen desarrollo de las jornadas.

## INFORMACIÓN

### FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE PATINAJE

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno.: 946 024 179 / 667 540 025 o e-mail: [Federacion@irristaketa.org](mailto:Federacion@irristaketa.org)





## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# PELOTA VASCA

LOS CURSOS DE INICIACIÓN TENDRÁN UNA DURACIÓN DE HASTA 5 HORAS POR GRUPO NO SUPERIOR A 26 NIÑOS Y NIÑAS

### PROGRAMA

El programa incluye:

- Conocimiento del material e historia de las diferentes modalidades de juego de la Pelota Vasca.
- Aprendizaje básico de la técnica de pelota mano.
- Aprendizaje básico de la técnica de pala.
- Aprendizaje básico de la técnica de cesta punta.
- Juegos para el aprendizaje de la técnica.
- Talleres

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán durante los meses de septiembre a junio y serán impartidos por monitores titulados (Técnicos) de la Federación Vizcaína de Pelota Vasca.
- Los días y horarios se concretarán entre el centro escolar y la Federación.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola>
- Únicamente se podrá realizar a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.



## OBSERVACIONES

- A todos los centros que lo soliciten y estén inscritos en alguna de las competiciones de pelota vasca en deporte escolar, se les suministrará el material necesario para poder así participar en competición escolar.
- El centro deberá disponer de un frontón donde poder realizar el curso. En caso de que no dispusiera de una instalación propia deberá de realizar las gestiones necesarias para poder conseguir la instalación donde poder impartirlo.
- El objetivo de estas jornadas de iniciación es dar a conocer la Pelota Vasca entre los escolares.
- Las condiciones para la concesión de estos cursos son que el centro esté inscrito en alguna de las competiciones de pelota vasca en deporte escolar o al menos, esté interesado en participar en la próxima temporada en cualquiera de las modalidades de Pelota Vasca. Para ello se formará un grupo de niños y niñas para trabajar en horario extraescolar con un técnico.
- Aquellos centros que habiendo realizado la inscripción para participar en estas jornadas y que finalmente no participen en los horarios acordados entre Federación y el propio centro, no podrán tomar parte el próximo año.

## INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse en horario de oficina a:

### **Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 410 900 / Fax: 944 418 165

### **Federación Vizcaína de Pelota Vasca**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 105 560 / Fax: 944 702 874



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN **PESCA**

### PROGRAMA

- Conocimiento de equipos.
- Materiales de pesca.
- Confección de nudos.
- Aparejos.
- Bajos de línea.
- Modalidades y prácticas de pesca con Flotador / a lance ligero.
- Modalidad de captura y suelta de los peces.

### PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10/11/12.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán el 20 y 27 de octubre de 2018 (pesca de río) y 16 y 23 de marzo de 2019 (pesca de mar) y serán impartidos por el personal técnico de la Federación Vizcaína de pesca.
- Tienen una duración de 3 horas, realizándose en la Ría de Bilbao (pesca de mar) y en Ugao-Miraballes (pesca de río).

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

#### **Federación Vizcaína de Pesca**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfnos: 944 276 537 / 645 779 341

Fax: 944 418 165



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# PIRAGÜISMO

TIENEN UNA DURACIÓN DE 8H. DISTRIBUIDOS EN DOS FINES DE SEMANA A RAZÓN DE 2H. AL DÍA Y DE 4 H. EN UN FIN DE SEMANA A RAZÓN DE 2 HORAS AL DÍA.

### PROGRAMA

- Conocimiento material.
- Aprendizaje básico de la técnica de paleo en seco.
- Aprendizaje de la entrada y salida de la embarcación.
- Dominio del equilibrio en piragua
- Aprendizaje básico del desplazamiento en piragua de iniciación
- Aprendizaje de maniobras básicas.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán durante los meses de octubre y junio y serán impartidos por clubes de piragüismo.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- No se realizará sorteo.
- La cuota será de 45 euros para el curso de 10 hrs y de 25 euros para el curso de 4 hrs.

### OBSERVACIONES

- Los y las asistentes a los cursos de iniciación, podrán participar en la jornada mensual correspondiente a la actividad deportiva de piragüismo.
- Para tomar parte en los cursos es indispensable saber nadar.
- Si por condiciones climatológicas o por otras causas se hubiera de suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información diríjase a:

**Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 410 900 / Fax: 944 418 165



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN **SURF**

LOS CURSOS SERÁN IMPARTIDOS POR MONITORES DE LA FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE SURF EN DISTINTAS PLAYAS DEL LITORAL DE BIZKAIA.

TIENEN UNA DURACIÓN DE 8 HORAS A RAZÓN DE 2 HORAS POR JORNADA HASTA COMPLETAR 4 CLASES IMPARTIDAS DURANTE LA SEMANA Y FINES DE SEMANA DEPENDIENDO DE LA DISPONIBILIDAD DE LOS CLUBES Y MONITORES QUE IMPARTIRÁN LOS CURSOS.

### PROGRAMA

- Conocimiento del medio marino y del material.
- Aprendizaje básico de la técnica de remada y take-off en seco.
- Aprendizaje de las maniobras tumbados en la tabla en el agua.
- Dominio del equilibrio tumbado y sentado, aprendiendo primero con espumas.
- Aprendizaje básico de la remada y take-off en el agua.
- Aprendizaje de maniobras básicas en la ola.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2001/02/03/04/05/06/07/08/09/10.

### FECHAS

- Se impartirán entre las Fechas siguientes: Abril a septiembre de 2019.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 30 euros por persona, debiendo realizarse el abono en la Federación Vizcaína de Surf o por cta. bancaria.

### OBSERVACIONES

- Para tomar parte en los cursos es indispensable dominar el medio acuático.
- Por condiciones climatológicas o por otras causas se podrán aplazar o trasladar a otras playas.
- Si se hubiera de suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944410900 / 665 268 582



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# TENIS DE MESA

### PROGRAMA

- Introducción al Tenis de Mesa (20'-30')
- Conceptos básicos de juego (en mesa) (40'-50')
- Grip, Posición, Golpes básicos, ...
- Ejercicios y juegos en la mesa (1h-1h15')
- Competición, partidos y juegos (1h-1h15')

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2001/ 02 / 03 / 04 / 05 / 06 / 07 / 08 / 09 / 10
- Monitores

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán de Diciembre-2018 a Mayo-2019. El curso será una jornada de mañana o tarde de unas 3-4 horas de duración.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- No se realizará sorteo.
- La cuota de inscripción será de 5 euros por escolar y/o técnico.

### OBSERVACIONES

- Los cursos se impartirán a partir de 15 alumnos y un máximo de 40 alumnos por curso. En el caso de grupos de 15 o más personas pertenecientes al mismo centro, se podría impartir en el propio centro.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

#### **Federación Vizcaína de Tenis de Mesa**

C/Martín Barua Picaza Kalea, 27 – Dpto 607

48003 Bilbao

94 407 92 72

[www.fvtm.org](http://www.fvtm.org)

[tenisdemesa@fvtm.org](mailto:tenisdemesa@fvtm.org)



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

# TIRO CON ARCO

LOS CURSOS TENDRÁN UNA DURACIÓN DE 12 HORAS. EL NÚMERO DE PARTICIPANTES POR CURSO SERÁ 10 MÁXIMO Y 6 MÍNIMO.

### PARTICIPACIÓN

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2001/02/03/04/05/06/07/08.

### FECHAS

- Los cursos se celebrarán entre los meses de noviembre de 2018 a mayo de 2019 en distintos municipios de Bizkaia.

### INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- No se realizará sorteo.
- La cuota será de 6 euros por participante incluido todo el material a emplear.

### INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

**Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picoza kalea nº 27

Tpno: 944 410 900 / Fax: 944 418 165



## ACTIVIDADES DE INICIACIÓN **VELA**

LA DURACIÓN DEL CURSILLO SERÁ DE 5 DÍAS CON UN TOTAL DE 15 HORAS.

### **PARTICIPACIÓN**

- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2003/04/05/06/07/08/09/10.

### **FECHAS**

- La actividad se realizará los meses de septiembre, octubre y noviembre de 2018 y los meses de abril, mayo y junio de 2019.

### **INSCRIPCIÓN Y CUOTA**

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakinola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción es de 40 euros por persona.

### **OBSERVACIONES**

- Las embarcaciones serán colectivas dobles o individuales de vela ligera, así como embarcaciones de apoyo
- Los grupos estarán compuestos por 8 personas.
- El horario de dicha actividad se concretará con los centros escolares.
- Existe un seguro de la Escuela de vela que cubre una responsabilidad civil de 2.404.000 euros.

### **INFORMACIÓN**

- Si se desea más información dirigirse a:

**Oficina central de Deporte Escolar**

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 410 900 / Fax: 944 418 165