

ESKALADAKO HASTAPENA - INICIACIÓN A LA ESCALADA



Nork har dezake parte?

Lehen Mailako Irakaskuntzako 1. Mailatik gorako ikasle guztiek har dezakete parte, unibertsitate ikasketak egiten ari direnek izan ezik. Izena ikastetxearen bidez eman beharko dute; ikastetxe bakoitzak nahi beste txandatarako eman dezake izena, baina, beti ere, taldeak gutxienez **12 lagunek eta gehienez 28 lagunek osatu beharko dituzte.**

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Egunak:

2020ko urtarrilaren 13tik ekainaren 29ra.

Ordutegia:

Ikastaroa hiru ordu eta erdikoa izango da, goizez zein arratsaldez:
Irunen ez da arratsaldeko txandak izango eta Orion/Karelan jarduera 12:30tan bukatuko da.

Tokia: Ikastaroak honako kiroldegi hauetako rokodromoetan emango dira:

-Pío Baroja Kiroldegia

Pío Baroja Pasealekua 17-20008 Donostia

-Olaizaga Kiroldegia

San Roque Kalea 1- 20870 Elgoibar

-Antzizar Kiroldegia

Igartza Oleta kalea 3. 20200 Beasain.

-Elorsoro Kiroldegia

Elorronde z/g- 20180 Oiartzun

-Mutrikuko Udal Kiroldegia

Magdalena auzoa. 20830 Mutriku.

-Karela Kiroldegia

Erriberak, 1. 20810 Orrio

-Artaleku Kiroldegia

Kale Nagusia, 30 20304 Irun

-Asteasuko Kiroldegia (Frontoia)

Lege Zaharren enparantza z/g
20159 Asteasu

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. El centro escolar podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y por un máximo de 28 escolares.

Si en la clase de los participantes hay algún/a alumno/a con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

Fechas:

Desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2020.

Horario:

La actividad durará tres horas y media en turnos de mañana o tarde:
Excepto en el polideportivo de Irún que no habrá turnos de tarde y en el Orrio/Karela, donde la actividad terminará a las 12:30.

Lugares: La actividad se desarrollará en los rocódromos de:

-Polideportivo Pío Baroja

Pº Pío Baroja 17- 20008 Donostia.

-Polideportivo Olaizaga

C/ San Roque 1- 20870 Elgoibar.

-Polideportivo Antzizar

C/Igartza Oleta 3. 20200 Beasain

-Polideportivo Elorsoro

Pº Elorronde s/n – 20180 Oiartzun

-Polideportivo Municipal de Mutriku

Barrio Magdalena. 20830 Mutriku

-Karela Kiroldegia

Ribera, 1. 20810 Orrio

-Polideportivo Artaleku

Kale Nagusia, 30 20304 Irun

-Polideportivo de Asteasu (Frontón)

Plaza Ley Antigua s/n
20159 Asteasu

- **Usabal Kiroldegia**
Usabal 25 A. 20400 Tolosa
- **Azpeitiko Kiroldegia**
Harzulia 32, 20730
- **Andoingo Kiroldegia**
Poligono Allurralde z/g
20140 Andoain
- **Bekoerrota Kiroldegia**
Euskal Herria Plaza 2
20100 Lezo
- **Ibarra Kiroldegia**
Markole Kalea z/g
20550 Aretxabaleta
- **Aranederreko Boxa**
Aranederreko pista
20100 Pasaia

Materiala eta irakasleak:

Material teknikoa eta irakasleak Gipuzkoako Mendizaletasun Federazioak jarriko ditu.

Nolanahi ere, ikastetxeak arduradun bat izendatu beharko du, irakasleekin batera jarduerak irauten duen bitartean ikasleak zintzo ibil daitezen zaintzen lagunduko duena.

Prezioa: 10 euro ikasle bakoitzeko.
KUTXABANK duen kontu korrantean sartu beharko da; hona hemen zenbakia: 2095.5009.75.1061247424..
Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa “eskala” gehi “Ikastetxearen izena” jarri beharko da. Esaterako “eskalada-La Salle”.

Izen-ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Izena ematerakoan %10 ordaindu beharko dute ikastetxeek, aurrerakin gisa, eta

- **Polideportivo Usabal**
Usabal 25 A. 20400 Tolosa
- **Polideportivo de Azpeitia**
Harzulia 32, 20730
- **Polideportivo de Andoain**
Poligono Allurralde s/n
20140 Andoain
- **Polideportivo Bekoerrota**
Plaza Euskal Herria 2
20100 Lezo
- **Polideportivo Ibarra**
Calle Markole s/n
20550 Aretxabaleta
- **Box de Araneder**
Pista de Araneder
20100 Pasajes

Material y profesorado:

Todo el material técnico, así como el profesorado necesario sera aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente una persona, que colaborará con el personal técnico de la Federación en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Precio: 10 euros por participante.
El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente: KUTXABANK, 2095.5009.75.1061247424.
Al efectuar el ingreso, y como concepto de la operación, se indicará la abreviatura “eskala” seguida del “nombre del centro”. Por ejemplo: “eskalada-La Salle”.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de **Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña** (943.461.440) las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la

gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean.

Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.

Bankuko ordainagiriaren kopia aurkeztu beharko da.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

EGITARAUA:

Helburu nagusia:

Aisiarako jarduera gisa eskaladaz gozatzea segurtasun osoarekin, oinarritzko korapiloak praktikatzuz. Boulder eta rapelaren hastapena.

Urritasuna duenik ere baldin dago, jardueran gelakideekin parte hartzea, ikastetxean bezala.

Oharra: *beti ere, partaideen adinari, aurrez edo beste urtetan egindako saioei eta aukeratutako rokodromoaren ezaugarriei egokituko zaie egitaraua.*

ESKALADA JARDUNALDIAK:

Topaketa:

Ikasleek zaletasun hau partekatu ahal dezaten eta bere trebetasunak beste ikastetxe batzuetako ikasleekin neurtzeko, eskalada topaketa bat antolatuko da.

Jarduera hau partehartzailea izanik, ez da sailkapenik egongo.

Partaide guztiek diploma oroigarri bana jasoko dute.

Lekua: *Pío Baroja Kiroldegia (Donostia).*

Data: *2019ko abenduaren 15a, 9:30etik 13:30era.*

Mailak: *denak prebenjaminetatik kadeteetaraino.*

Izen-ematea: *3 euro. Gipuzkoako nahi*

matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad.

El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

Una copia del abonaré bancario será entregada.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

PROGRAMA:

Objetivo general:

Disfrutar con seguridad de la escalada como actividad lúdica, practicando los nudos básicos. Iniciación al rapel y boulder

Si hay algún/a discapacitado/a, participar en la actividad con sus compañeros/as como en el centro escolar.

Nota: *en todo caso, el programa se adaptará a la edad de participantes, al haber participado previamente o en años anteriores a estas sesiones y a las posibilidades del rocódromo elegido.*

JORNADAS DE ESCALADA:

Encuentro:

Con el objetivo de que los escolares puedan compartir esta afición y medir sus habilidades con alumnos de otros centros, se organizará un encuentro de escalada. Esta actividad es participativa, es decir, sin clasificación.

Todos los participantes recibirán un diploma recuerdo.

Lugar: *Polideportivo Pío Baroja (Donostia).*

Fecha: *15 de diciembre de 2019, de 9:30 a 13:30 h.*

Categorías: *todas desde prebenjamin a cadetes.*

Inscripción: *3 euros. podrán participar todos*

duten ikastetxe guztiek parte hartu ahal izango dute. Ikasturte hasieran informatuko da prozedurari buruz.

2. Boulder Ligaxka:

Boulder modalitatea eskaladako babeseko ohiko materialen beharrik gabe (soka eta arnesa) lurraren altuera gutxitara eskaladako urratsak egitean datza. Zailtasuna nagusitzen da ibilbide motzetan zehar.

Jarduera hau lehiakorra da, urtean zehar bi proba egingo dira beraz, partaideen arteko sailkapena ezarriko da proba bakoitzean eta ondoren bi proben sailkapen orokor bat.

Partaide guztiek diploma oroigarri bana jasoko dute.

Lekua: Aretxabaleta eta Tolosa.

Data: 2020ko urtarrilaren 26an eta maiatzaren 24ean, 9:30etik 13:30era.

Mailak: alevin, infantilak eta kadeteak.

Izen-ematea: 3 euro. Ikasturte hasieran informatuko da prozedurari buruz.

los centros escolares de Gipuzkoa que lo deseen. Se informará a comienzo del curso sobre el procedimiento.

2ª Ligaxka boulder:

La modalidad de Boulder, consiste en hacer pasos de escalada a poca altura del suelo sin la necesidad de los materiales habituales de protección (cuerda y arnés). Prima la dificultad durante trayectos muy cortos.

Esta actividad es de rendimiento, se realizarán dos pruebas a lo largo del año, por lo que se establecerá clasificación entre los participantes de cada prueba y posteriormente una clasificación general de las dos.

Todos los participantes recibirán un diploma recuerdo.

Lugar: Aretxabaleta y Tolosa.

Fecha: 26 de enero y 24 de mayo de 2020, de 9:30 a 13:30 h.

Categorías: alevin, infantiles y cadetes.

Inscripción: 3 euros. Se informará a comienzo del curso sobre el procedimiento

ESKALADA EGOKITUA URRITASUNEN BAT DUTEN IKASLEENTZAT ▪ ESCALADA ADAPTADA A ESCOLARES CON ALGUNA DISCAPACIDAD



Nork har dezake parte?

Urritasunen bat duten ikasleak eta jarduera desberdin batez gozatzeko motibazioa dutenak, eskalada batez, kasu honetan.

Partaideen zenbakia

Taldeek 6 eta 12 lagun bitartekoak izan beharko dute

Egunak:

2020ko otsailaren 8a eta apirilaren 4an
Goizeko 9:30etik arratsaldeko 13:30ra

Tokia:

Tolosako Usabal kiroldegian eta Oartzungo Elorsoro kiroldegian.
Elkartzeko tokia kiroldegiko harrera-lekua izango da.

Materiala eta irakasleak:

Material teknikoa eta irakasleak Gipuzkoako Mendizaletasun Federazioak jarriko ditu.

Gipuzkoako Mendi Federazioko 4 irakasle izango dira.

Nolanahi ere, ikastetxeak arduradun batzuk izendatu beharko ditu, irakasleekin batera jarduerak irauten duen bitartean ikasleak zintzo ibil daitezzen zaintzen lagunduko duena.

Gurasoentzako gonbidapena:

Partaideen gurasoak ikusle bezala parte hartzera gonbidatuta daude. Horrela, beren seme-alaben bilakaerarekin disfrutatu ahal izango dute.

Prezioa: 10 euro ikasle bakoitzeko, ez heldua.

Diru kopuru hori jarduera egunean bertan ordainduko zaie monitoreei. Diru Kopuru zehatza eraman behar da.

Izen-ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares con alguna discapacidad que sientan atracción por el reto de realizar una actividad nueva, como es la escalada.

Número de participantes

Máximo 12 participantes y mínimo 6

Fechas:

El 8 de febrero y el 4 de abril de 2019
Desde las 9:30 hasta las 13:30 horas

Lugares:

Polideportivo Usabal de Tolosa y en el Polideportivo Elorsoro de Oartzun Elorrondo s/n Oartzun.
El lugar de encuentro será la recepción del polideportivo.

Material y profesorado:

Todo el material técnico, así como el profesorado necesario sera aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña.

El profesorado estará compuesto de 4 técnicos de la F.G.M.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente varias personas, que colaborarán con el personal técnico de la Federación en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Invitación a padres y madres:

Los padres y madres de los participantes están invitados a participar en la actividad como espectadores, para que puedan disfrutar de la evolución de sus hijos/as.

Precio: 10 euros por participante escolar, no adulto.

El importe deberá ser abonado al profesorado de la actividad el mismo día de ésta. Se ruega llevar importe exacto.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a

ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik lekurik ote dagoen **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar da (943.461.440).

Ikastaro horietan parte hartu nahi duten ikastetxeek Gipuzkoako Mendizale Federazioari argibide hauek eman behar dizkiete: parte hartzaile kopurua, adina, urritasun mota eta maila, ikastetxea, eta arduradun baten izena eta telefonoa.

Ikastetxe desberdinetako neska-mutilek eman dezakete izena bakarka.

Plazak izena emateko eskaerak iritsi ahala emango dira.

Izena emateko epea: urtarrilaren 17an arte.

Matrikularen barruan daude:

Jarduerak eta monitoreak, materialaren erabilera, eta kiroldegiko sarrera.

Matrikularen barruan ez daude:

Oiartzunerainoko bidaia, eta hamaiketako, parte hartzaile bakoitzaren kontura izango baitira.

Norberaren materiala:

Kirol jantzi erosoak.

través de Internet, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** la disponibilidad de plazas.

Los centros escolares interesados deberán facilitar a la Federación Guipuzcoana de Montaña los siguientes datos: Nombre de participantes, edad, grado y tipo de discapacidad, centro escolar, nombre y teléfono de responsable.

También se podrá realizar la inscripción individual por parte de escolares de diferentes centros.

La adjudicación de plazas se realizará por orden de llegada de las inscripciones.

Plazo de inscripción: hasta el 17 de enero.

La matricula incluye:

Actividades, profesorado, utilización del material y entrada del polideportivo.

La matricula no incluye:

Viaje hasta Oiartzun y almuerzo que será por cuenta de cada participante.

Material individual

Ropa cómoda de deporte

EGITARAUA:

Helburu nagusia:

Urritasunen bat duten ikasleei beren autoestimua areagotzen laguntzea, espazio-eremu berri batetik mugitzeko gai direla nabaritzeak ematen duen plazerra segurtasunez probatzeko aukera emanez, zutikako lur eremu batetik mugituko baitira.

Edukiak eta jarduerak:

- 1. Parte hartzaileak eta monitoreak aurkeztea eta ibilbidea azaltzea.*
- 2. Materiala ezagutzea: erabili behar diren materialak ukitzea, hala nola, presak, soka, arnesa, mosketoiak, eta abar. Osagai bakoitza nola erabiltzen den ezagutzea.*
- 3. Sokarekin eta arnasarekin trebatzea: lurretik zentimetro batzuetara sokatik zintzilik egotearen esperientzia*

PROGRAMA:

Objetivo general:

Ayudar a escolares con alguna discapacidad a aumentar su autoestima, haciéndoles experimentar con seguridad el placer de sentirse capaces de desplazarse por un nuevo entorno espacial, como es el terreno vertical.

Contenidos y actividades:

- 1. Presentación de participantes y profesorado. Descripción del recorrido.*
- 2. Conocimiento del material: palpar los materiales a utilizar, como son presas, cuerda, arnés, mosquetones, etc, y conocer la utilidad de cada elemento*
- 3. Adquisición de confianza en la cuerda y el arnés: experimentar la sensación de estar*

probatzea.

4. *Eskalatzearen simulazioa: postura egokiak hartzea, lurretik metro batera horma-barretatik barrena mugituz.*

5. *Benetako eskalada: rokodromoan egokituta dauden bideetako bi igotzea.*

6. *Jarduera ebaluatzea: hizketaldi bat monitoreen eta partaideen artean*

suspendido de la cuerda a unos centímetros del suelo.

4. *Simulacro de escalada: adquisición de posturas adecuadas, desplazándose por las espalderas a un metro de altura.*

5. *Eskalada real: ascensión de dos de las vías acondicionadas del rocódromo.*

6. *Evaluación de la actividad: charla entre profesorado y participantes.*