

A group of young children are sitting on the edge of a swimming pool, their legs in the water. They are wearing various swim caps and goggles. The child on the far right is wearing a purple swim cap with 'NABAIJI' written on it and a pink swimsuit. The child next to them is wearing a pink swim cap and goggles. The child in the center is wearing a blue swim cap and goggles. The child to the left of the center is wearing a blue swim cap and a colorful patterned swimsuit. The child on the far left is wearing a pink swim cap and a pink swimsuit. The background shows a swimming pool with blue tiles and a building with large windows.

KIROL PLANA PLAN DE DEPORTES



AURKIBIDEA

0 Sarrera- Introducción

1 Kirola, eskola orduetan- Deporte en horario escolar

2 Kirola, eskolaz kanpo orduetan- Deporte en horario extraescolar

3 Zer garatuko da noiz?- ¿Qué se desarrollará y cuándo?

4 Zer egin behar dut guraso lez?- ¿Qué tengo que hacer como familia?

5 Kirola eta Komunitatea: Ingurunera zabalik- Deporte y comunidad:
Abriendo Nuestras Puertas al Entorno

0 Sarrera

Introducción

Lauaxeta Ikastolan, kirola hezkuntzaren funtsezko ardatz gisa ulertzen dugu eta gure helburua da ikasle guztiek kirola egitea, honen onuretz baliatu ahal izateko.

Hori dela eta, 2 urtetik Batxilergora arte, kirola presente dago baieskolako ordutegian bai eskolaz kanpoko jardueretan, bizi-ohitura osasungarriak eta ikasleen garapen fisiko, emozional eta pertsonala sustatuz.

Kirola eta kirolaren bidez lortzen diren konpetentzia, balore eta garapen emozional eta pertsonalak oso garrantzitsuak dira Lauaxeta ikastolan eta horregatik, ikasle guztiek kirol bat egitea da gure helburua.

Horrekin bat, hurrengo orrietan Lauaxeta Ikastolako jarduera fisikoaren planteamendua jasotzen dugu.

En Lauaxeta Ikastola, entendemos el deporte como un pilar fundamental en la educación y es nuestro objetivo que todo el alumnado se beneficie de realizar una actividad deportiva.

Es por ello que desde los 2 años hasta Bachillerato, el deporte está presente tanto en el horario escolar como extraescolar, fomentando un estilo de vida saludable y el desarrollo físico, emocional y personal de las y los estudiantes.

El deporte y las competencias, valores y desarrollo emocional y personal que se obtienen con él son muy importantes y por eso, nuestro objetivo es que todo el alumnado practique alguna actividad deportiva.

Con este objetivo, recogemos a continuación el planteamiento de la práctica deportiva en Lauaxeta Ikastola.



Jarduera fisikoak ohitura osasungarrien garapena, emozioen kudeaketa hobea eta autoestimua indartzea sustatzen ditu. Horrez gain funtzesko baloreak garatzen ditu: pertseberantzia, hobekuntza, talde lana eta errespetua, besteak beste.

La práctica deportiva favorece el desarrollo de hábitos saludables, una mejor gestión de las emociones y fortalece nuestra autoestima. Además, a través del deporte, potenciamos valores esenciales como la perseverancia, la superación, el trabajo en equipo y el respeto.

Kirola egitea sustatzeko asmoz, KIROL PLAN berrian osagarriak diren eremu bi bereizten ditugu.

Con el objetivo de promocionar la práctica deportiva en este nuevo PLAN DE DEPORTES, distinguimos dos ámbitos complementarios:

1

ESKOLA ORDUETAN

Ikastolako eskola ordutegiaren barne garatzen diran ekintzak dira, astean behin ikasle guztientzat garatzen direnak eta derrigorrezkoak direnak.

Ikasle guztiek parte hartzen dute eta 4 urtetatik aurrera kirol espezifikokoak lantzen hasten dira.

EN HORARIO ESCOLAR

Se trata de actividades deportivas que se desarrollan dentro del horario lectivo una vez por semana, para todo el alumnado y de carácter obligatorio.

Participan todas y todos los estudiantes y a partir de 4 años comienzan con la práctica de deportes específicos.

2

ESKOLAZ KANPOKO ORDUETAN

Eskolaz kanpoko ordutegian garatzen diran ekintzak dira, adinaren arabera ordutegi edota egun ezberdinak dituztenak eta jolas orduetan edota 16:30etatik aurrera garatzen direnak eta familiek aukeratuta.

HH4 eta HH5ekoek derrigorrez aukeratu beharko dute kirol ekintza bat, dohain.

EN HORARIO EXTRAESCOLAR

Se trata de actividades deportivas que se desarrollan en horario no lectivo, con días y horarios diferenciados según la edad, en el recreo o a partir de las 16:30, elegidas por las familias.

En HH4 y HH5 es obligatorio escoger una actividad deportiva de forma gratuita.

1 Kirola, eskola orduetan

Deporte en horario escolar

- **2 urtetik aurrera, jarduera fisikoa eguneroko errutinan txertatzen dugu, mugimendua eta koordinazioa sustatzeko.**
- **Psikomotrizitatea ere garatzen da, jolasaren eta mugimenduaren bidez haurren garapen motorra, kognitiboa eta soziala bultzatzen duten jarduera multzoa.**
- **3 urterekin, yoga saioak ere egiten ditugu, ongizate emozionala eta kontzentrazioa hobetzeko.**
- **4 urtetik aurrera, hiruhileko bakoitzean kirol jarduera espezifiko bat praktikatuko dute: igeriketa, futbola edo saskibaloia. Jolasaren bidez, ikasleek kirolarekin modu ludikoan harremanetan jartzen dira, aldi berean oinarrizko teknika eskuratuz eta trebetasun motorrak garatuz.**

- Desde los 2 años, incluimos la actividad física en la rutina diaria para fomentar el movimiento y la coordinación motriz.
- Además se incorpora la psicomotricidad, un conjunto de actividades que favorecen el desarrollo motor, cognitivo y social a través del juego y el movimiento.
- Desde los 3 años también realizamos sesiones de yoga, que contribuyen al bienestar emocional y a la concentración.
- A partir de 4 años, cada trimestre practicarán una actividad deportiva específica diferente: natación, fútbol o baloncesto. A través del juego, las y los estudiantes se acercan al deporte de una manera lúdica mientras adquieren una técnica básica y desarrollan habilidades motrices.



- **LHtik aurrera, Gorputz Hezkuntzako saioetan, adina egokitutako jarduerak proposatzenditugu, motibazioa eta interesa mantentzeko: igeriketa, aerobika, herri kirolak, erronkak, orienting edo colpboll bezalako kirol minoritarioak.**
- **DBHn, Gorputz Hezkuntza lantzen danaz gain, opor aurreko tailerretan, mendiko ibilbideak, txirrindularitza edo aire zabaleko jarduerak antolatzen dira, naturan murgildutako kirola sustatuz.**

- A partir de Primaria, en las clases de Educación Física, planteamos actividades adaptadas a cada edad para mantener la motivación y el interés: natación, aeróbic, herri kirolak, retos, orienting o deportes minoritarios como el colpboll.
- En Secundaria, además de lo que se trabaja en Educación Física, en los talleres previos a vacaciones organizamos salidas al monte, ciclismo o actividades al aire libre, para fomentar la actividad física en contacto con la naturaleza.





2 Kirola, eskolaz kanpoko orduetan

Deporte en horario extraescolar

- Kurtso bakoitzaren arabera eskaintza desberdin bat daukagu, eta familia bakoitzak aukeratzen du ekintzen artean:

Eskolaz Kanpoko
Dosierra

- HH3ko umeei igeriketako ikastaro trinko bat eskeiniko zaie, dohain, ikasturte amaieran, asteburuetan burutuko dena.
- HH4 eta HH5eko ikasleen artean, kirolaren praktika bereziki sustatzeko, dohain eskeiniko da ikasturtean zehar kirol espezifiko bat lantzea (saskibaloia, futbola edota igeriketa), 13:00etatik 14:00tara, eskola orduetan landutakoaz gain. Ikasle guztiek bat aukeratu beharko dute, Eskolaz Kanpoko Dosierreko galdetegia erantzunez.

- En el ámbito extraescolar, ofrecemos una amplia variedad de actividades. Cada familia escoge de entre las propuestas:

Dossier de Actividades
Extraescolares

- En HH3 se ofrecerá un curso intensivo de natación, gratuito, al final del curso, que se realizará los fines de semana.
- Para fomentar especialmente la práctica del deporte en HH4 y HH5, se ofrecerá gratuitamente a lo largo del curso un deporte a elegir (baloncesto, fútbol o natación), en horario de 13:00 a 14:00, además de lo trabajado en horario escolar. Todo el alumnado deberá elegir uno, respondiendo al cuestionario en el Dossier de Actividades Extraescolares.





Eta gainera...

- **Ikasturtean zehar, kirol topaketak antolatzen ditugu, familiekin batera.**
- **Oporraldietan zehar, kirolak protagonista izaten jarraitzen du Lizarra eta Eginoko kanpamentuetan, non ikasleek mendi irteerak, jarduera akuatikoak eta bestelako proposamenak burutzen dituzten.**
- **Udaleku Irekiek ere kirol jarduera ugari integratzen dituzte: Futbol Kanpusa, Bilbao Basket Kanpusa edo Mendi Abenturak eta orokorrean beste Udaleku Irekiek.**
- **Ikasturtean zehar, asteburu jakin batzuetan mendi irteerak antolatzen ditugu familiekin eta Lehen Hezkuntzako ikasleekin, elkarbizitza eta naturarekiko harremana sustatzeko.**

Y además...

- Durante el curso, organizamos encuentros deportivos, con las familias.
- Durante las vacaciones, el deporte sigue siendo protagonista en actividades como los campamentos de Lizarra y Egino, donde se realizan salidas al monte, actividades acuáticas y otras propuestas.
- Los Udaleku Irekiak integran actividades deportivas diversas: Futbol Kanpusa, Bilbao Basket Kanpusa o Mendi Abentura, así como el resto de propuestas de udalekus que integran actividades deportivas.
- Además, a lo largo del curso, algunos fines de semana organizamos salidas al monte con familias y estudiantes de Primaria, fomentando la convivencia y la conexión con la naturaleza.





3 Zer garatuko da eta noiz? ¿Qué se desarrollará y cuándo?

Adinaren arabera eskola orduetan zein eskolaz kanpoko orduetan garatzen diran ekintza guztiak argiago ezagutzeko, hurrengo orrian guztia laburbiltzen duen taula bat aurkituko duzu.

Con el objetivo de conocer con más detalle las actividades que se desarrollan en horario escolar y extraescolar, en la siguiente página encontrarás un cuadro resumen.



KIROL PLANA (HH)- PLAN DE DEPORTES (HH)

EKINTZA ACTIVIDAD	EREMUA ÁMBITO	HH3	HH4	HH5
PSIKOMOTRIZITATEA PSICOMOTRICIDAD	Eskola orduetan Horario escolar	Klase orduetan ordu bete Una hora en horario escolar	Klase orduetan ordu bete Una hora en horario escolar	Klase orduetan ordu bete Una hora en horario escolar
SASKIBALOIA BALONCESTO	Eskola orduetan Horario escolar		1. hiruhilabete an, astean behin, urritik-abendura. Topaketa Abenduak 13 En el primer trimestre, una vez por semana de octubre a diciembre. Encuentro 13 de diciembre	2. hiruhilabete an, astean behin, urtarriletik-martxora. Topaketa martxoak 28 En el segundo trimestre, una vez por semana de enero a marzo. Encuentro 28 de marzo
	Eskolaz kanpoko orduetan Horario extraescolar		Dohain, urte osorako. Astean behin 13:00-14:00 (1) Gratuito, todo el año, una vez a la semana 13:00-14:00 (1)	
FUTBOLA FÚTBOL	Eskola orduetan Horario escolar		2. hiruhilabete an, astean behin, urtarriletik-martxora. Topaketa martxoak 28 En el segundo trimestre, una vez por semana de enero a marzo. Encuentro 28 de marzo	3. hiruhilabete an, astean behin, apiriletik-ekainera. Topaketak Ekainak 6 En el tercer trimestre, una vez por semana de abril a junio. Encuentro 6 de junio
	Eskolaz kanpoko orduetan Horario extraescolar		Dohain, urte osorako. Astean behin 13:00-14:00 (1) Gratuito, todo el año, una vez a la semana 13:00-14:00 (1)	
IGERIKETA NATACIÓN	Eskola orduetan Horario escolar		3. hiruhilabete an, astean behin, apiriletik-ekainera. Topaketak Ekainak 6 En el tercer trimestre, una vez por semana de abril a junio. Encuentro 6 de junio	1. hiruhilabete an, astean behin, urritik-abendura. Topaketa Abenduak 13 En el primer trimestre, una vez por semana de octubre a diciembre. Encuentro 13 de diciembre
	Eskolaz kanpoko orduetan Horario extraescolar	Ikastaro trinkoa asteburuetan, gurasoekin, dohain (apirila/maiatza) Cursillo intensivo en fines de semana con familias, gratis (abril, mayo)	Dohain, urte osorako. Astean behin 13:00-14:00 (1) Gratuito, todo el año, una vez a la semana 13:00-14:00 (1)	

(1) HH4 eta HH5koek, 3 kiroletako bat aukeratu behar dute ikasturtean zehar Eskolaz Kanpoko Ekintza lez. Dohainik izango da, eta hiruhileko bakoitzean klase orduetan landuko diran kirol espezifikoz gain egingo da, osagarri lez, urte guztian burutzeko. Hiru kiroletako bat aukeratzeaz gain (derrigorrez eta dohain izango dana) beste Eskolaz Kanpoko ekintza batzuetan ere parte hartzeko aukera eukiko dute. Aukeraketa [Eskolaz Kanpokoen galdetegia](#) beteaz adierazi beharko dute familiek.

(1) En HH4 y HH5 deben elegir uno de los 3 deportes para realizar como extraescolar durante el curso. Será gratuito y se practicará además del deporte específico que se trabajará cada trimestre en horario escolar, como complemento, durante todo el año. Además de elegir uno de los tres deportes (que será obligatorio y gratuito), también podrán participar en otras Actividades Extraescolares. Las familias deberán indicar la selección cumplimentando [el cuestionario de Extraescolares](#).

KIROL PLANA (LHtik aurrera)- PLAN DE DEPORTES (Desde Primaria)

EKINTZA ACTIVIDAD	EREMUA ÁMBITO	LH 1-2	LH 3-6, DBH, BATX
SASKIBALOIA BALONCESTO	Eskolaz kanpoko orduetan Horario extraescolar	Eguerdietan, astean birritan (2) Al mediodía, 2 veces por semana (2)	Arratsalde z (16:45-18:15), egun bi astean + zapatutan A la tarde (16:45-18:15), dos veces por semana + sábados
FUTBOLA FÚTBOL	Eskolaz kanpoko orduetan Horario extraescolar	Arratsalde z (16:45-18:15), egun bi astean + zapatutan hilean behin A la tarde (16:45-18:15), dos veces por semana + un sábado al mes	Arratsalde z (16:45-18:15), egun bi astean + zapatutan A la tarde (16:45-18:15), dos veces por semana + sábados
IGERIKETA NATACIÓN	Eskola orduetan Horario escolar	Hiruhileko batetan igeriketa lantzen da Durante un trimestre se imparte natación	
	Eskolaz kanpoko orduetan Horario extraescolar	Arratsalde z (16:45-18:15), egun bi astean A la tarde (16:45-18:15), dos veces por semana	Arratsalde z (16:45-18:15), egun bi astean A la tarde (16:45-18:15), dos veces por semana
BESTE BATZUK OTROS	Eskola orduetan Horario escolar	Lehen Hezkuntzatik aurrera, Gorputz Hezkuntza Desde Primaria clases de Educación Física	
	Eskolaz kanpoko orduetan Horario extraescolar	Eguerditan, astean behin (13:00-14:00); Yoga, Skate, Xake. Al mediodía una vez por semana (13:00-14:00): Yoga, Skate, Ajedrez.	
		Arratsaldetan, astean birritan (16:45 - 18:15); Judo, Gimnasia erritmikoa, Hockey inline A las tardes dos veces por semana (16:45-18:15): Judo, Gimnasia rítmica, Hockey inline	

(2) 2025/2026 ikasturtean eguerditan egingo dan arren, hurrengo ikasturteetarako arratsaldera pasatzea aurreikusten da.

(2) Aunque en el curso 2025/2026 se realizará a mediodía, para los próximos cursos se prevé pasarlo a la tarde.

4 Zer egin behar dut guraso lez? **¿Qué tengo que hacer como familia?**

HH 4 EDO HH5EKO GURASOA BAZARA:

Derrigorrez saskibaloia, igeriketa edo futbolaren artean aukeratu behar duzu, eskolaz kanpo, 13:00etatik 14:00etara, garatu dezan dohainik:

**Eskolaz Kanpoko
Galdetegia**

LHTIK AURRERAKO GURASOA BAZARA:

Zure seme edo alabak eskolaz kanpoak ekintzaren bat garatzen nahi izanez gero, ondoko galdetegia bete behar duzu:

**Eskolaz Kanpoko
Galdetegia**

SI ERES FAMILIA DE HH4 O HH5:

Obligatoriamente tienes que escoger entre baloncesto, natación o fútbol para que desarrolle esta actividad como extraescolar, de 13:00 a 14:00 de forma gratuita.

**Formulario
Extraescolares**

SI ERES FAMILIA DE PRIMARIA EN ADELANTE:

Si quieres apuntarle a tu hijo o hija a alguna actividad extraescolar, tienes que hacerlo a través del siguiente formulario:

**Formulario
Extraescolares**

5 Kirola eta Komunitatea: Ingurunera zabalik

Deporte y comunidad: Abriendo Nuestras Puertas al Entorno

- Lauaxeta Ikastolan, kirol arloko erreferentziazko erakundeekin lankidetzan aritzen gara, hala nola, Athletic Fundazioa, Bilbao Basket, Zornotza Saskibaloi Taldea, Amorebieta Kirol Elkartea eta beste hainbat profesionalekin, eskolako kirolaren kalitatea indartzeko.
- Horretaz gain, Lauaxeta Ikastolako komunitate osoak eta inguruak kirolaren onurak izan ditzaten, gure instalazioak familien, ikasleen, profesionalen, ikasle ohien eta kanpoko kirol taldeen eskura jartzen ditugu, alokairuan erabil ditzaten, gure ingurunean kirola sustatzen lagunduz.
- En Lauaxeta Ikastola, colaboramos con entidades deportivas de referencia como la Fundación Athletic, Bilbao Basket, Zornotza Saskibaloi Taldea, Sociedad Deportiva de Amorebieta, entre otros profesionales, con quienes trabajamos para potenciar la calidad del deporte escolar.
- Además, con el objetivo de que toda la comunidad y el entorno de Lauaxeta Ikastola se beneficien de la práctica deportiva, ponemos nuestras instalaciones deportivas a disposición de las familias, el alumnado, profesionales, ex alumnas y ex alumnos y equipos deportivos en general, para que puedan alquilarlos, contribuyendo así a fomentar el deporte en nuestro entorno.





LAUAXETA
IKASTOLA

lauaxeta.eus