



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

ÍNDICE





ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

CUADRO RESUMEN

MODALIDAD Actividad	TIPO	PLAZO DE INSCRIPCIÓN	PRECIO	INSCRIPCIÓN PATERNO/ MATERNA	ADJUDI- CACIÓN DE PLAZAS
ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS					
Buceo	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	NO	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
AJEDREZ	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	48 € por Centro Escolar	NO	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
CICLISMO	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	NO	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
DEPORTE ADAPTADO					
Multideporte	R				
Jornadas de puertas abiertas	R				
Artes marciales, atletismo, Baloncesto, Boccia, Deportes de invierno, Deportes de raqueta, Fútbol sala, Gimnasia, Golf, Hockey, Natación, Patinaje, Pelota, Piragüismo, Slalom, Surf y Vela.	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	Diferentes cuotas en función del curso deseado. Consultar con la federación	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
DEPORTES DE INVIERNO					
Esquí Alpino (Salidas de fin de semana y Navidad)	R	Desde las 15,00h. del 16 de octubre al 13 de noviembre de 2024	180 € por persona (160 € si se dispone de material)	SI	SORTEO
Patinaje sobre hielo	R	Desde las 15,00h. del 12 de diciembre de 2024	22 € por persona	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
Patinaje sobre hielo por centro escolar (26 o más deportistas)	R	Desde las 15,00h. del 12 de septiembre de 2024	5 € por persona	NO	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
Korrigan	I	Desde las 15,00h. del 12 de septiembre de 2024	5 € por persona	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
ESGRIMA	I				
Esgrima	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
Esgrima por centro escolar (De 4 a 10 deportistas)	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	NO	ORDEN DE INSCRIPCIÓN

R: Recreativas

I: Iniciación



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

MODALIDAD Actividad	TIPO	PLAZO DE INSCRIPCIÓN	PRECIO	INSCRIPCIÓN PATERNO/ MATERNA	ADJUDI- CACIÓN DE PLAZAS	
GOLF						
Nivel I (otoño)	I	Desde las 15,00 h. del 9 al 30 de setiembre de 2024	20 € por persona	SI	SORTEO	
Nivel II (otoño)	I		20 € por persona			
Nivel I (primavera)	I	Desde las 15,00 h. del 7 al 20 de enero de 2025	20 € por persona			
Nivel II (primavera)	I		20 € por persona			
HÍPICA						
Nivel I	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	60 € por persona	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN	
Nivel II	I		80 € por persona			
HOCKEY						
Nivel I	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	NO	ORDEN DE INSCRIPCIÓN	
Nivel II	I					
LUCHA						
	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN	
MONTAÑA						
Salidas de Montaña	R	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	2,50 € por persona (3 € salidas para mayores)	NO	SIN LIMITE	
Salida multiaventura	R		140 € por persona			
Taller de Orientación	I		10 € por persona		ORDEN DE INSCRIPCIÓN	
Taller de escalada Deportiva	I					
Taller de marcha nórdica	I					
Estancia (Gorbea / Izarraitz)	I					
Estancia de Iniciación al mon- tañismo	I					100 € por persona
Estancia deportes de invierno Estancia senderismo y Vivac	I					100 € por persona
PADEL						
	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	5 € por persona	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN	
GIMNASIA /PARKOUR						
	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN	

R: Recreativas

I: Iniciación



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

MODALIDAD Actividad	TIPO	PLAZO DE INSCRIPCIÓN	PRECIO	INSCRIPCIÓN PATERNO/ MATERNA	ADJUDI- CACIÓN DE PLAZAS
PATINAJE					
Patinaje	I	Desde las 15,00 h. del 9 al 30 de se- tiembre de 2024	20 € por persona	SI	SORTEO
Skateboard	I				
Patinaje Freestyle Slalom	I				
Patinaje Roller Freestyle	I				
Patinaje artístico en línea	I				
Patinaje velocidad	I				
Scooter	I				
PELOTA VASCA	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	NO	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
PESCA	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	GRATUITO	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
PIRAGÜISMO					
Nivel I (otoño)	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	48 € (curso de 8 h.)	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
Nivel II (otoño)	I				
Nivel I (primavera)	I	A partir de las 15,00 h. del 3 de febrero de 2025	28 € (curso de 4 h.)		
Nivel II (primavera)	I				
SURF					
Nivel I	I	Desde las 15 h. del 7 de enero al 3 de febrero de 2025	30 € por persona	SI	SORTEO
Nivel II	I				
Bodyboard	I				
TAEKWONDO	I	A partir de las 15,00 h. del 14 de abril de 2025	GRATUITO	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
TENIS DE MESA	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	5 € por persona	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
TIRO CON ARCO					
Nivel I	I	A partir de las 15,00 h. del 16 de setiembre de 2024	10 € por persona	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN
Nivel II					
VELA	I	A partir de las 15,00 h. del 3 de febrero de 2025	45 € por persona	SI	ORDEN DE INSCRIPCIÓN

R: Recreativas

I: Iniciación



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS



NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN

INSCRIPCIÓN

1 INSCRIPCIÓN POR ENTIDAD

Las Entidades que deseen tomar parte en cualquiera de las actividades del Programa de Deporte Escolar deberán presentar su solicitud de acuerdo con lo previsto en el artículo 66.6 de la Ley 39/2015, ajustarse a los modelos oficiales disponibles para su cumplimentación y presentación en la sede electrónica de la Diputación Foral de Bizkaia: <https://www.ebizkaia.eus/es/inicio>

Toda aquella persona que no disponga de medios informáticos y los precise, podrá obtener asistencia en Kirol Etxea (Martin 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 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 (Artes Marciales, Atletismo, Baloncesto, Boccia, Deportes



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

de invierno, Deportes de raqueta, Fútbol sala, Gimnasia, Golf, Hockey, Multideporte, Natación, Patinaje, Pelota, Piragüismo, Slalom, Surf y Vela), Deportes de Invierno (Salidas de fin de semana y Navidad de Esquí alpino, Patinaje sobre Hielo y Korrican), Esgrima, Golf, Hípica, Lucha y Sambo, Padel, Patinaje (Patinaje, Skateboard, Patinaje Freestyle Slalom, Patinaje Roller Freestyle, Patinaje artístico en línea, Patinaje velocidad y Scooter), Parkour, Pesca, Piragüismo, Surf, Taekwondo, Tenis de Mesa, Tiro con Arco y Vela. Para ello deberá dirigirse a la web

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.

ADJUDICACIÓN 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 SUBACUATICAS 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 2009, 2010, 2011 y 2012.

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.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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: 615785950



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

- Dirigido a centros que actualmente no cuenten con la actividad.
- Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2011/12/13/14/15/16/17.

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.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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 dirigirse a:

Oficina central de Deporte Escolar

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

Tfno: 944 410 900



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 2011/2012/2013/2014/2015/2016.

FECHAS

Las actividades de iniciación se celebrarán de noviembre de 2024 a abril de 2025. 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/eskolakirola>.
- Únicamente se podrá realizar a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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 Txorierri.

INFORMACIÓN

Si desea mas información dirigirse a:

Oficina Central de Deporte Escolar

Martín Barua Picaza, 27

48003 Bilbao

Tfno.: 944 410 900

A young child is the central focus, standing on a snowy slope. The child is wearing a blue and dark blue ski suit, a red braided scarf, black gloves, and a grey helmet with yellow accents. They are also wearing blue ski goggles. In the background, several other people are visible, some in winter clothing, but they are out of focus. The overall scene is bright and snowy.

DEPORTES DE INVIERNO

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS



ACTIVIDADES RECREATIVAS

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.

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.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2009-10-11-12-13-14-15-16.

FECHAS

Las salidas se realizarán en las siguientes fechas:

- 20, 21, 22 de diciembre de 2024 para los/las nacidos/as en los años 2009-10-11-12.
- 10, 11 y 12 de enero de 2025 para los/las nacidos/as en los años 2013-14-15-16.



- 17, 18 y 19 de enero de 2025 para los/las nacidos/as en los años 2009-10-11-12.
- 24, 25 y 26 de enero de 2025 para los/las nacidos/as en los años 2013-14-15-16.
- 31 de enero y 1 y 2 de febrero de 2025 para los/las nacidos/as en los años 2009-10-11-12.
- 7, 8 y 9 de febrero de 2025 para los/las nacidos/as en los años 2013-14-15-16.
- 14, 15 y 16 de febrero de 2025, para los/las nacidos/as en los años 2009-10-11-12.
- 21, 22 y 23 de febrero de 2025 para los/las nacidos/as en los años 2013-14-15-16.
- 28 de febrero y 1 y 2 de marzo de 2025 para los/las nacidos/as en los años 2009-10-11-12.
- 7, 8 y 9 de marzo de 2025 para los/las nacidos/as en los años 2013-14-15-16.

Las salidas se realizarán los viernes a las 19 horas excepto la salida de Navidad que será el martes 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/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 180 euros (160 € si se dispone de material) por persona, de-biendo realizarse el abono en:



ACTIVIDADES RECREATIVAS

Federación Vizcaína de Deportes de Invierno.

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27. 48003 Bilbao

Tfno.: 94 441 10 63

info@fvdi.org

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.: 94 441 10 63

www.fvdi.org

info@fvdi.org



ACTIVIDADES RECREATIVAS

PATINAJE SOBRE HIELO

Este programa, consiste en la celebración de unas salidas de día, a la pista de hielo de Vitoria-Gasteiz, en los meses de enero, febrero y marzo de 2025.

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 2017-16-15-14-13-12-11-10-09.

FECHAS

Los cursos se celebrarán en los siguientes días:

26/01/2025 02/02/2025 09/02/2025 16/02/2025

23/02/2025 02/03/2025 09/03/2025 16/03/2025

23/03/2025

Las fechas de inscripción por centro escolar (26 o más deportistas) se concretarán con el propio centro.

INSCRIPCION Y CUOTA

INDIVIDUAL O POR CENTRO ESCOLAR (Máximo 25 deportistas)

- La inscripción podrá realizarse en la web:
<http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>



ACTIVIDADES RECREATIVAS

a través de una entidad (MÁXIMO 25 DEPORTISTAS) o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).

- No se realizará sorteo.

POR CENTRO ESCOLAR (26 o más deportistas)

- La inscripción podrá realizarse en la web:
<http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad.
- No se realizará sorteo.
- La cuota de inscripción es de 22 euros por persona, debiendo realizarse el abono en:

Federación Vizcaína de Deportes de Invierno.

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27. 48003 Bilbao

Tfno.: 94 441 10 63

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 provistas 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. 48003 Bilbao

Tfno.: 94 441 10 63

www.fvdi.org

info@fvdi.org



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

KORRICAN

Los cursos “KorriCan” de iniciación al canicross serán impartidos por las y los monitores de la Federación Vizcaína de Deportes de Invierno.

Los cursos tienen una duración de 3 horas, desarrollándose de la siguiente manera:

- Formación teórico-práctica.
- Práctica relacionada con la educación y etología canina.
- Práctica de canicross.

PROGRAMA

- Educación canina y su relación con el canicross.
- Origen y características técnico-deportivas del canicross.
- Normativa deportiva reguladora del canicross.
- Características principales de los circuitos de canicross
- Práctica de canicross.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2009/2010/2011/2012



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

FECHAS

Se impartirán los fines de semana durante el curso escolar entre los meses de octubre a febrero en las siguientes fechas:

<u>13/10/2024 (domingo)</u>	<u>17/11/24 (domingo)</u>
<u>15/12/24 (domingo)</u>	<u>16/02/25 (domingo)</u>

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), siendo 6 el mínimo y 16 el máximo de participantes establecido por jornada.
- No se realizará sorteo.
- La cuota de inscripción es de 5 euros por persona, debiendo realizarse el abono en la Federación Vizcaína de Deportes de Invierno 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



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

DEPORTE ADAPTADO

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 Gran discapacidad Bilbao
- Multideporte Sopuerta
- Artes Marciales
- Multideporte Bilbao
- Multideporte Barakaldo
- Multideporte Durango
- Atletismo



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

- Baloncesto
- Deportes de invierno
- Fútbol sala
- Golf
- Natación
- Pelota
- Slalom
- Vela
- Boccia
- Deportes de raqueta
- Gimnasia
- Hockey
- Patinaje
- Piragüismo
- Surf

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18.

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 podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- 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.: 94 441 31 81
www.bkef.eus



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

ESGRIMA

Los cursos de iniciación tendrán una duración de 8 horas en grupos reducidos de deportistas escolares.

PROGRAMA

- Conocimiento del equipamiento de la esgrima deportiva.
- El saludo de respeto al adversario y la puesta en guardia de esgrima.
- Técnica básica de mano y guardias.
- Desplazamientos y esquivas, juegos de aprendizaje de estimulación motriz.
- Conocimiento básico de las acciones ofensivas y defensivas.
- Asaltos dirigidos (táctica y estrategia).

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2011/12/13/14/15/16.

FECHAS

- Los cursos se celebrarán de octubre de 2024 a mayo de 2025.
- En el caso de la inscripción por centro escolar el horario se concretará entre la entidad y la Federación Vizcaína de Esgrima.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

INSCRIPCIÓN Y CUOTA

INSCRIPCIÓN INDIVIDUAL O POR CENTRO ESCOLAR

- Máximo 3 deportistas
- La inscripción podrá realizarse en la web:
<http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>
a través de una entidad (MÁXIMO 3 DEPORTISTAS) o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.

INSCRIPCIÓN POR CENTRO ESCOLAR

- De 4 a 10 deportistas
- La inscripción podrá realizarse en la web:
<http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad
- No se realizará sorteo.
- Los cursos serán gratuitos.

OBSERVACIONES

- El equipamiento de esgrima de inicio (careta, armas, chaquetilla/protección) será cedido por la Federación Vizcaína, así como un aparato señalizador de registro de tocos utilizado en la esgrima moderna.
- Los y las escolares participantes deberán ir provistos de chándal y playeras.

INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

Oficina central de Deporte Escolar

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27. Tfno: 944 410 900



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

GOLF

Los cursos serán impartidos por monitores de la Federación Vizcaína de Golf en distintos clubes de golf de Bizkaia.

El Nivel I tiene una duración de 12 horas distribuidas en 6 sesiones de 2h al día y el Nivel II de 10 horas distribuidas en 5 sesiones de 2h al día.

PROGRAMA NIVEL I

- 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.

PROGRAMA NIVEL II

1ª SESIÓN

- A. Puttingren, colocación, control del péndulo para la dirección y distancias con ejercicios de círculos de 2 pies de radio al hoyo, 3 pies y 4 pies y 10 mts
- B. Chip, rodados con el híbrido, alrededor de green y después con el piching



- C. Jugar en el pich an putt, repasando las reglas de etiqueta y de juego

2ª SESIÓN

- A. Cancha de practicas, repasando el grip y la colocación
- B. Practicar golpes de bunker alrededor de green y reglas de etiqueta y juego del bunker
- C. Jugar en el pich an putt y en individual stablefor (explicando la modalidad)

3ª SESIÓN

- A. Cancha de prácticas, repasando el backswing con ritmo y al final equilibrio
- B. Practicar el chip a 15 mts del green
- C. Salir al pich and putt y se juega individual

4ª SESIÓN

- A. Cancha de prácticas, haciendo ejercicios de grenes cogidos a 40, 60 y 80 mts
- B. Bunken de calle (largo)
- C. Salir al p&p y hacer una evaluación individual de cada jugador

5ª SESIÓN

- A. Calentar 15 minutos en la cancha de práctica
- B. Chip durante 15 minutos
- C. Repaso de lo aprendido

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años
2011/12/13/14/15/16



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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/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 del curso de Nivel I y de Nivel II es de 20 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. 48003 Bilbao

Tfno: 944 410 900



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

NIVEL I

- Conocimientos morfológicos del caballo.
- Limpieza y mantenimiento del caballo.
- Equilibrio sobre el caballo.
- Monta a caballo: paso y trote.

NIVEL II

- Orientado a los y las escolares que han realizado el Curso de Iniciación de Nivel I y que desean profundizar un poco más sus conocimientos de la hípica, o a los y las escolares que en algún momento de sus vidas han tenido contacto con la hípica y poseen ya los conocimientos básicos para ir montado al paso y al trote.
- 10 horas de perfeccionamiento del paso, trote y, dependiendo del nivel de cada escolar, posibilidad de iniciación al galope.
- Breve preparación al Zaldiberri – una disciplina de juegos a caballo, con una muestra de posibles juegos.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años
2007/08/09/10/11/12/13/14/15/16



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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€ en el nivel I y 80€ en el nivel II por persona, debiendo realizarse el abono en la Federación Vizcaína de Hípica, una vez realizada la confirmación de la inscripción.

INFORMACIÓN

Si se desea más información:

www.fbizkainahipika.eus



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

HOCKEY

Los cursos consistirán en 4 o 5 sesiones.

PROGRAMA NIVEL I

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

PROGRAMA NIVEL II

El programa incluye:

- Conocimiento del material.
- Utilizar y manejar el stick adecuadamente (empuñaduras)
- Conocimiento de las reglas básicas del hockey hierba/ sala y reglas de comportamiento.
- Calentamiento general.
- Técnica individual: gestos técnicos de pase, recepciones, regates y tiro.
- Técnica ofensivas y defensivas: 1vs1, 2vs1, 2vs2
- Movimientos tácticos individuales y en grupo.
- Táctica de partido
- Conocer movimientos básicos: apoyos, desmarques...
- Juegos para potenciar el trabajo en grupo.
- Entrenamientos específicos
- Control de la bola en estático y en movimiento (conducciones, dribling, regates, pases, recepciones...)



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

- Partidos amistosos
- Ser capaz de conjugar los aspectos técnicos y tácticos en un partido.
- Transmitir los valores del deporte en equipo.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2008/09/10/11/12/13/14/15/16.

FECHAS

Los cursos se celebrarán durante los meses de noviembre de 2024 a junio de 2025.

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.
- campo de Hockey del Polideportivo de Fadura, en Getxo.

INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

Oficina central de Deporte Escolar
C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27
48003 Bilbao
Tfno: 944 410 900

Federación Vizcaína de Hockey
C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27
48003 Bilbao
Tfno.: 688 619 831



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 2007/08/09/10/11/12/13/14/15/16

FECHAS

Se impartirán entre las fechas siguientes:
De octubre de 2024 a mayo de 2025



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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: 655446238

roberlucha@hotmail.com

MONTAÑA

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS





ACTIVIDADES RECREATIVAS

MONTAÑA

ACTIVIDADES

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.

CATEGORÍAS

Las categorías de deporte escolar de montaña para el curso 2024/2025 son:

PEQUEÑOS

Benjamín: 2015/2016

Alevín: 2013/2014

Infantil: 2012*

MAYORES

Infantil: 2011/2012*

Cadete: 2009/2010

Juvenil: 2007/2008

*Los nacidos en el 2012 tienen la opción de participar en cualquiera de las dos categorías.



ACTIVIDADES RECREATIVAS

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 Encartaciones
- Zona 2: Zona Minera y Margen izquierda.
- Zona 3: Uribe Kosta.
- Zona 4: Urdaibai, Duranguesado y Lea Artibai.
- 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.



ACTIVIDADES RECREATIVAS

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:

FECHA	ZONA	SALIDA
29/09/2024	1,3 y 5	ATXARRE (312M) - LAIDA
06/10/2024	2 y 4	
13/10/2024	1	DEABRU ATXA (779M) – ZUMELTZA
20/10/2024	2	
27/10/2024	3-5	
10/11/2024	4	
17/11/2024	1	SENDERISMO 1 - ARRIGORRIAGA
24/11/2024	2	
01/12/2024	3-5	
15/12/2024	4	
12/01/2025	1	ENEABE (782M) - UBIDEA
19/01/2025	2	
26/01/2025	3-5	
02/02/2025	4	
09/02/2025	1	SENDERISMO 2 - OROZKO
16/02/2025	2	
23/02/2025	3-5	
16/03/2025	4	
23/03/2025	1	ILUNBE (445M) - DIMA
30/03/2025	2	
06/04/2025	3-5	
04/05/2025	4	



ACTIVIDADES RECREATIVAS

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

La cuota para las categorías benjamín, alevín e infantil es de 2,50€ 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:

FECHA	ZONAS	SALIDA
06/10/2024	todas	ATXARRE (312M) - LAIDA
20/10/2024	todas	SENDERISMO 1- AREZPALDITZA
10/11/2024	todas	SAIBIGAIN (954M) - ZUMELTZA
15/12/2024	todas	SENDERISMO 2- ALONSOTEGI
26/01/2025	todas	UBIETA (656M) - GALDAMES
23/02/2025	todas	OGOÑO (305M) - IBARRANGELUA
06/04/2025	todas	ETAPA 1 (SENDERISMO BMF)



ACTIVIDADES RECREATIVAS

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

La cuota para las categorías infantil, cadete y juvenil (mayores) es de 3,00€ 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

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 montañoso.
- Rocódromo, slackline y tirolina.
- Taller de orientación.
- Reparto de premios y diplomas.

La fecha de la fiesta finalista es:

FECHA	ZONAS	SALIDA
18/05/2025	Todas	FIESTA FINALISTA

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

La cuota para esta salida es la misma para todos los asistentes: 3€

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.

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



SALIDA MULTIAVENTURA

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
- Vivac

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría mayores.

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 16 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

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

CUOTA

El precio del taller es de 140 €.



ACTIVIDADES RECREATIVAS

RETO

Se propone un reto a los participantes para que puedan hacer las salidas de manera autónoma. Para ello podrán descargar toda la información necesaria para poder ir al monte y cada mes tendrán preparada la ficha técnica y la ruta para el GPS. En caso de que no tengan conocimientos de GPS tal y como reflejamos en la siguiente sección de actividades de iniciación les ofreceremos un curso de aprendizaje.

La información de los montes propuestos se encuentra en el siguiente enlace: <https://bmf-fvm.org/deporte-escolar/reto/>



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.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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 10 € 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.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

DURACIÓN

El taller tiene una duración de una mañana

LUGAR

El taller por lo general se suele hacer en el rocódromo del polideportivo de Errekalde de Bilbao. El traslado al lugar de prácticas es responsabilidad de la entidad solicitante.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 12 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

CUOTA

El precio del taller es de 10€

CURSO DE GPS EN EL MOVIL PARA PADRES Y MADRES

Para aquellas personas que no se atreven a ir de manera autónoma al monte les damos la opción de hacer un curso de GPS con móvil.

OBJETIVOS

Darles las nociones básicas de GPS en el móvil a los padres y madres para que puedan hacer el reto con más seguridad.

TALLER DE MARCHA NÓRDICA

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas las categorías.

DURACIÓN

El taller tiene una duración de una mañana.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

LUGAR

El taller se realizará en una zona adecuada para la práctica. 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 6.

CUOTA

El precio de la actividad es de 10€.



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

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.

ESTANCIA GORBEA / IZARRAITZ

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría pequeños y los pequeños de la categoría de mayores, tendrán preferencia estos últimos y 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, en Aittola para Izarraitz. El regreso será el domingo en el mismo sitio a las 17:00.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

LUGAR

esta actividad podrá realizarse en los macizos de Gorbeia e Izarraitz. Para ello se pernocta en los refugios Angel Sopeña de Arraba y en 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€.

ESTANCIA DE INICIACIÓN AL MONTAÑISMO

Consiste en una estancia de 5 días en un refugio de montaña en la que podrán disfrutar de actividades relacionadas con la montaña en la que de manera lúdica aprovecharemos para que se vayan formando como montañeros.

OBJETIVOS

- Ofrecer una estancia multiaventura y aprovechar para formar a los participantes de la categoría de pequeños en seguridad, cartografía y vestimenta.
- Darles la oportunidad de que conozcan y practiquen actividades diferentes y atractivas como espeleología, escalada, barranquismo, rapel o yumar.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría pequeños y los pequeños de la categoría de mayores.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

DURACIÓN

5 días

LUGAR

Esta actividad podrá realizarse en el macizo de Gorbeia

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 20 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

Finales de junio

CUOTA

100€

ESTANCIAS CATEGORÍA DE MAYORES

Las actividades se dividen en dos salidas diferenciadas:

- Esquí de travesía: Salida de 4 días a finales de febrero (Semana Blanca).
- Vivac: Salida de 5 días a mediados de junio).

ESTANCIA CON TALLER DE INICIACIÓN A DEPORTES DE INVIERNO

Esta estancia tiene como objetivos:

INICIACIÓN AL ESQUI DE TRAVESÍA (Alto Campoo o Pirineos)

- Iniciar a los participantes en la práctica del esquí de travesía.
- Conocer el material necesario para la práctica.
- Afianzar el manejo de crampones y piolet.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

- 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

Categoría de mayores.

DURACIÓN

La salida tiene una duración de cuatro días incluida la ida y la vuelta

LUGAR

La estancia de iniciación al alpinismo se llevará a cabo en la zona de Alto Campoo (Cantabria) o Pirineos. Se confirmará el lugar exacto en función de las condiciones meteorológicas y de la montaña.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 16 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

La actividad se llevará a cabo a finales de febrero a lo largo de la semana blanca de vacaciones (carnavales).

CUOTA

El precio de la actividad es de 140€.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

ESTANCIA CON TALLER DE INICIACIÓN DE SENDERISMO Y VIVAC

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Categoría de mayores.

DURACIÓN

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

LUGAR

La actividad se llevará a cabo en la zona de Urkiola y Gorbea.

PARTICIPANTES

El grupo máximo será de 16 participantes.

El grupo mínimo será de 8.

FECHAS

La actividad se llevará a cabo la segunda semana de julio.

CUOTA

El precio de la actividad es de 100€.



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 2011/12/13/14/15/16.

FECHAS

Los cursos se celebrarán de octubre de 2024 a junio de 2025.

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.
- Por cada escolar inscrito se deberán abonar 5 €.
- El abono se realizará en: Caja Rural ES83 3008 0275 89 3881336220

INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

Federación Vizcaína de Padel. C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27.
48003 Bilbao.

94 443 38 50

info@bizkaiapadel.com

www.bizkaiapadel.com



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

PARKOUR

Tienen una duración de 8h (4 sesiones de 2 horas de clase)

PROGRAMA

- Visión y mentalidad
- Seguridad y auto-protección
- Técnicas básicas de salto, trepa y superación de obstáculos:

GENERAL: explicación, calentamiento, ejercicios técnicos de aprendizaje y trabajo de integración en circuitos

S1: SALTOS: técnicas de caídas, recepciones, saltos y equilibrio y ejercicios y juegos de "el suelo es lava" y recorridos temáticos

S2: OBSTÁCULOS: técnicas de cuadrupedia, rodadas, saltos de obstáculos, underbars y recorridos 3x3

S3: TREPA: técnicas de escalada, saltos de brazo y tic-tacs y retos cooperativos, travesías y recorridos temáticos.

S4: RECORRIDOS: repaso de todo lo visto, creación personal de recorridos y retos intermedios.

Todas las sesiones van precedidas por otra hora de preparación (limpieza o revisión del área y planificación y ajuste de contenidos a cada parque: 12h de monitor)

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2009/10/11/12/13/14/15/16



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

FECHAS

Los cursos se celebrarán los domingos por la mañana (9:30-11:30 para 8-11 años y 11:30-13:30 para 12-15 años) en 2 periodos:

- **OTOÑO:** Octubre- Noviembre
- **PRIMAVERA:** Abril-Mayo

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

INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

Federación Vizcaína de Gimnasia

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

48003 Bilbao.

944413834

fbgimnasia@fbgimnasia.eus

www.fbgimnasia.com

PATINAJE

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS





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 frenada.
- 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 2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18

FECHAS

Una vez concretadas las fechas se podrán consultar en la Federación.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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

48003 Bilbao

946024179 / 667540025

federacion@irristaketa.org



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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 2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18

FECHAS

Una vez concretadas las fechas se podrán consultar en la Federación.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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

48003 Bilbao

946024179 / 667540025

federacion@irristaketa.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 2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18

FECHAS

Una vez concretadas las fechas se podrán consultar en la Federación.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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 (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 techado.
- 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

48003 Bilbao

946024179 / 66754002

federacion@irristaketa.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 2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18

FECHAS

Una vez concretadas las fechas se podrán consultar en la Federación.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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, 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

48003 Bilbao

946024179 / 667540025

federacion@irristaketa.org



PATINAJE ARTISTICO EN LINEA

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 media al día.

PROGRAMA

- Conocimiento de las distintas modalidades y del material
- Calentamiento y ejercicios de equilibrio sin patines
- Aprender a ponerse los patines
- Aprender posiciones específicas, así como coordinación de los brazos al patinar
- Aprender figuras artísticas
- Técnica básica de deslizamiento hacia delante y hacia atrás
- Frenar en patinaje artístico (T y cuña)
- Coreografía final, con los elementos aprendidos

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18

FECHAS

Una vez concretadas las fechas se podrán consultar en la Federación.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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

48003 Bilbao

946 024 179 / 667 540 025

federacion@irristaketa.org



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

PATINAJE DE VELOCIDAD

Los cursos serán impartidos 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
2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

FECHAS

Una vez concretadas las fechas se podrán consultar en la Federación.

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. 48003 Bilbao

946024179 / 667540025

federacion@irristaketa.org



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

SCOOTER

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.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18

FECHAS

Una vez concretadas las fechas se podrán consultar en la Federación.

INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web:
<http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN Y RECREATIVAS

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 (scooter) 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

48003 Bilbao

946 024 179 / 667 540 025

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 2009/10/11/12/13/14/15/16

FECHAS

- Los cursos se celebrarán durante los meses de septiembre a junio y serán impartidos por monitores titulados (personal técnico) 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/eskolakirola>

- Únicamente se podrá realizar a través de una entidad.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

- 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/a.
- 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. 48003 Bilbao

Tfno: 944 410 900

Federación Vizcaína de Pelota Vasca

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27. 48003 Bilbao

Tlfno: 944 105 560



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
2009/10/11/12/13/14/15/16/17/18

FECHAS

- Los cursos se celebrarán el 21 y 28 de septiembre de 2024 (pesca de río) y 8, 15 y 22 de marzo de 2025 (pesca de mar) y serán impartidos por el personal técnico de la Federación Vizcaína de Pesca y Casting.
- Tienen una duración de 3 horas en dos turnos de 1 hora y media, realizándose en la ría de Bilbao, Muelle de Ripa (pesca de mar) y en Ugao-Miraballes (pesca de río).



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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

INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

Federación Vizcaína de Pesca y Casting

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

48003 Bilbao

Tfnos: 944 276 537 / 619 074 966

web@fbpesca.eus



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

PIRAGÜISMO

Tienen una duración de 4h u 8h, pudiendo estar distribuidas de 2 a 4 días, entre semana o fines de semana a pactar con el club organizador.

PROGRAMA NIVEL I

- Conocimiento material.
- Fundamentos prácticos de la técnica de paleo en seco y en agua.
- Aprendizaje de la entrada y salida de la embarcación.
- Conceptos básicos de seguridad.
- Aprendizaje de maniobras básicas para la dirección y desplazamiento en la piragua.

PROGRAMA NIVEL II

- Prueba de diferentes piraguas.
- Práctica de conceptos básicos de técnica de paleo.
- Prácticas de vuelco y remolque en el agua.
- Desarrollo del equilibrio en piragua
- Desarrollo del control de la piragua y la transmisión al desplazamiento.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2007/08/09/10/11/12/13/14/15/16



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

FECHAS

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

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 será de 48 € para el curso de 8 h y de 28 € para el curso de 4 h.

OBSERVACIONES

- Los y las asistentes a los cursos de iniciación, tendrán la posibilidad de dar continuidad a su aprendizaje mediante los clubes.
- Para tomar parte en los cursos es indispensable saber nadar.
- Una vez realizada la inscripción y confirmada por la federación, los clubes ofrecerán fechas para realizar los cursos.

INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

Oficina central de Deporte Escolar

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

48003 Bilbao

Tfno: 944 410 900



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 6 horas a razón de 1 hora y media por jornada hasta completar 4 clases impartidas durante la semana y/o fines de semana dependiendo de la disponibilidad de los clubes y monitores que impartirán los cursos.

PROGRAMA NIVEL I

- 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.

PROGRAMA NIVEL II

Conocimiento del medio marítimo

- Corrientes y cómo se forman.
- Cómo salir de ella (corrientes) y practicarlo.
- Mareas, cuáles son los mejores puntos para surfear.
- Zona de surf. Banderas y cuándo se usan.
- Seguridad: condiciones del mar para surfear, para cada nivel.
- Prioridades en las olas.
- Distancias de seguridad sobre surfistas que vengan sobre la ola.

Técnica de remada sobre la tabla

- Remada al pico.
- Remada a la ola.



- Desplazamiento remando, de un sitio a otro.
- Pinchar las olas para pasarla por debajo.

Técnica cómo sentarse

- Colocarse sobre la tabla.
- Girarse y cómo tumbarse en ella y empezar a remar.

Colocarse para coger una ola sin romper

- Sentado ver las olas cómo vienen.
- Aprender a leer las olas.
- Ir en la ola (postura en la tabla, velocidad, esquivar etc.).
- Aprendizaje de maniobras básicas en la ola.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años
2007/08/09/10/11/12/13/14/15/16

FECHAS

Se impartirán entre las fechas siguientes: abril a septiembre de
2025.

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.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

- 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 saber nadar dominando 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

48003 Bilbao

944410900 / 665 268 582



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

BODYBOARD

Los cursos serán impartidos por monitores de la Federación Vizcaína de Surf en distintas playas del litoral de Bizkaia.

Tienen una duración de 6 horas a razón de 1 hora y media por jornada hasta completar 4 clases impartidas durante la semana y/o fines de semana dependiendo de la disponibilidad de los clubes y monitores que impartirán los cursos.

PROGRAMA

- Conocimiento del medio marino y del material.
- Aleteo y posicionamiento en seco.
- Take off y direccionamiento en espumas.
- Take off y maniobras básicas en la ola.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2007/08/09/10/11/12/13/14/15/16

FECHAS

Se impartirán entre las fechas siguientes: Abril a septiembre de 2025.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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 saber nadar dominando 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
944410900 / 665 268 582



TAEKWONDO

Los cursos serán impartidos por monitores de la Federación Vizcaína de Taekwondo en distintos clubes.

Tienen una duración de 6 horas impartidas de lunes a viernes de mañana o tarde.

PROGRAMA

- Conocimiento del lugar y material adecuados para la práctica del taekwondo.
- Calentamiento del cuerpo a través de ejercicios y juegos.
- Aprendizaje de pumses.
- Aprendizaje básico de técnicas de combate y defensa.
- Práctica de mini-combates entre los alumnos.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 y 2017

FECHAS

Se impartirán entre las fechas siguientes: De junio a julio del 2025



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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 Taekwondo

944 418 408

taekwondo@asfedebi.eus



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 2007/08/09/10/11/12/13/14/15/16
- Monitores

FECHAS

Los cursos se celebrarán de Diciembre de 2024 a Mayo de 2025.
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 € por escolar y/o técnico/a.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

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

tenisdemesa@fvtm.org



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

TIRO CON ARCO

Los cursos tendrán una duración de 10 horas. El número de participantes por curso será 8 máximo y 6 mínimo.

PROGRAMA NIVEL I

INTRODUCCIÓN

Nociones seguridad, partes del arco y la flecha, montaje y desmontaje del arco.

Fase I

- Posición de base y colocar flecha – Stance & Nock
- Agarre de cuerda y arco – Hooking & Gripping
- Preparación – Set

FASE II

- Pretensión – Setup

FASE III

- Estirar el arco - Draw & Loading
- Anclaje – Anchor

FASE IV

- Expansión y Apuntar - Expand & Aiming
- Suelta y continuar movimiento - Release & Follow-Through

FASE V

- Acabar el Tiro – End



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

PROGRAMA NIVEL II

INTRODUCCIÓN

Recordatorio Nivel I

FASE I

- Posición de base y colocar flecha – Stance & Nock (II)
- Agarre de cuerda y arco – Hooking & Gripping (II)
- Preparación – Set

FASE II

- Pretensión – Setup (II)

FASE III

- Estirar el arco - Draw & Loading (II)
- Anclaje – Anchor (II)

FASE IV

- Expansión y Apuntar - Expand & Aiming (II)
- Suelta y continuar movimiento - Release & Follow-Through (II)

FASE V

- Acabar el Tiro – End (II)

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años 2007/08/
09/10/11/12/13/14/15/16.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

FECHAS

Los cursos se celebrarán entre los meses de noviembre de 2024 a mayo de 2025 en distintos municipios de Bizkaia.

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 será de 10 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 Picaza kalea nº 27. 48003 Bilbao

Tfno: 944 410 900



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 2009/10/11/12/13/14/15/16

FECHAS

La actividad se realizará de abril a septiembre de 2025.

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 45 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.



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

Oficina central de Deporte Escolar

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27

48003 Bilbao

Tfno: 944 410 900