



PRESTAKUNTZA JARDUERARAKO DEIALDIA **2013- 2014 PRESTAKUNTZA PLANA. PRESTAKUNTZA ATALA**

Izenburua: YOGA ESKOLAN

Modalitatea: Ikastaroa

Etapia: Haur eta Lehen Hezkuntza

Nori zuzendua: Iruña- Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasleei zuzendua

Justifikazioa: Prestakuntza jarduera honek, haurren bizipenak aberastea du xedetzat. Elementu sortzaile eta armonikoen bidez, haurren barne ahalmenak, erlazio interperpersonalak, sormena, alaitasuna, gogoia, komunikazioa, irudikapena, gorputz gaitasunak... esnatzea du helburu. Beste aldetik, haurren barne munduan sor daitezkeen larritasunak eta kezkek orekatzeko egoerak eskaintzen ditu.

Bide ludiko baten bidez, haurrek beraien barne, harmonia, kontzientzia, eta ongizatea sortzeko ohitura har dezaten planteatzen da.

Haurrak bere inguruan, entzuten, ikusten eta sentitzen duten guztia (bai positiboa zein negatiboa) barneratzeko eta integratzeko gai dira, era azkar eta errez batean.

Adin hauetan haurraren, harmena eta aldaketa gaitasuna bere magnitude osoan dago. Haurrak erabat moldagarriak dira. Hortaz, erabateko garrantzia dauka jasotzen duten eragina eta kanpotik jaso dezaketen orientazioa.

Ikastaro honetan 3 eta 12 urte bitarteko haurren garapen psikofisiko armoniko eta egoki baterako jarduerak eta praktikak proposatzen dira. Yoga fisikotik ateratako formulen bidez, gorputz kontzientzia lortzea nahi da. Yoga fisikoa, gorputz-adimen harmonizazio prozesuari ekarpen eraginkor eta sakonak egiten dizkion metodoa da.

Helburuak:

- Irakasleei baliabideak eskeintzea, ikasle taldeak erlaxatzeko.
- Ikasleek euren mugimendu eta arnasketa koordinazioren kontzientzia har dezaten metodoak ezagutzea. Haurraren adimen garapen egoki baterako oso garrantzitsua.
- Haurrek bere kabuz ongizate psikofisikoa lortzeko teknikak ikastea.

Edukiak:

- Tentsio askatzaile teknikak.
- Energia desblokeatzeko dantzak eta mugimenduak
- Erlaxazio egoera eragiten duten mugimenduak
- Jarrera desberdinak: Mugimenduzkoak (Karanak), estatikoak (asanak), oreka-indarrezkoak, malgutasun-koordinaziozkoak, energetizaziozkoak eta auto behaketazkoak.
- Arnas ariketak (Pranayama). Ikaslearen adinara egokitutako oinarritzko zazpi teknika aplikatuko ditugu.
- Erlaxazio psikiko eta fisiko praktika desberdinak.
- Energia mentalaren kontzentrazio metodoak



Nafarroako Gobernua Hezkuntza Departamentua

Unibertsitateen, Kalitatearen eta Prestakuntzaren Zerbitzua
Prestakuntzaren eta Kalitatearen Atala
Santo Domingo kalea 8, 2. solairua
31001 IRUÑA
Telefonoak: 848 42 47 75 – 848 42 47 76

- Haurrentzako masaje eta automasaje praktikak, ukipen ariketak
- Jolasak eta barre teknikak erlaxazio terapiak bezala.
- Erlazio interpertsonal jolasak, tentsio psikofisiko askatzaileak
- Animalien Yoga
- Irudikatze sortzaileak

Metodologia: Partaideek, hizlariarekin 6 saio teoriko praktikoetan parte hartuko dute. Saio hauetan, ondoren gelan ikasleen gaitasunak garatzeko helburua duten proposamenak esperimentatuko dituzte.

Hizlaria: Leire Mandiola. Yoga irakaslea eta Erlaxazio teknika psikofisikoetan irakasle aditua.

Arduraduna: Izaskun Fernandez de las Heras, Iruñeko ILZko aholkularia.

e-mail: primaria3.cap.pamplona@educacion.navarra.es tel.948 291711

Lekua: Basoko BHI

Iraupena: 15 ordu

Saioen egunak:

- Urriak: 16, 23 eta 30
- Azaroak: 13 eta 20
- Abenduak: 11 eta 18

Ordutegia:

- 17:00etatik 19:00etara: Urriak 16, 23 eta 30; Azaroak 13 eta 20
- 17:00etatik 19:30era: Abenduak 11 eta 18

Izena emateko epea: Azken eguna 2013ko urriak 10a.

Plaza kopurua: 35

Parte-hartzaileen gutxieneko kopurua: 20

Baldintzak: Bertaratutakoak jantzi eroso, manta, galtzerdi lodi eta zerriarekin joan beharko dira.

Parte-hartzaileak hautatzeko irizpideak:

- Iazko ikastaroan parte hartu ez izana.
- Ondoren jasotako prestakuntza ikastetxean bertan zabaltzeko aukera.
- Izena emateko hurrenkera.

Hizkuntzak: Gaztelania

Oharrak:

- Izena ematean beharrezkoa da posta elektronikoko pertsonal eta aktibo bat idaztea.



Nafarroako Gobernua
Hezkuntza Departamentua

Unibertsitateen, Kalitatearen eta Prestakuntzaren Zerbitzua
Prestakuntzaren eta Kalitatearen Atala
Santo Domingo kalea 8, 2. solairua
31001 IRUÑA
Telefonoak: 848 42 47 75 – 848 42 47 76

- Gogorazten dizugu ez dugula banakako onarpen-eskutitzik igortzen eta jarduera honetako onartuen zerrenda, izena emateko epea amaitu eta ahalik eta lasterren argitaratuko dela ondoko webgunean:

http://dpto.educacion.navarra.es/formacionprofesorado/index.php?option=com_dmarticlesfilter&view=articles&Itemid=389&lang=es