

# **LAUAXETA IKASTOLA**

## **2021-2022**

**ESKOLAZ KANPOKO EKINTZAK**  
**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**





# ABESBATZA CORO

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Bakoitzak dogun musika tresna propioari (ahotsa) etekina ateratzeko ekintza bikaina, non ikasleek taldean oinarritzen den musika munduan murgiltzen diren. / La mejor actividad para sacarle el máximo partido a nuestro propio instrumento (la voz), a la par que se adentran en el mundo de las interpretaciones grupales.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Pertzepzio, kognitibo eta emozio gaitasunak sustatu.** / Mejorar el desarrollo perceptivo, cognoscitivo y emocional.
- **Taldeko lana sustatu.** / Fomentar el trabajo en equipo.
- **Armonia, lirika eta erritmoa ezagutzea.** / Conocer la lirica, armonía y ritmo
- **Teoria Musikalaren oinarriak ezagutzea.** / Adquirir conceptos básicos de Teoría Musical

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Jolas musikalak** / Juegos musicales
- **Abestiak tonu eberdinekin** / Canciones con diferentes tonos.
- **Bigarren ahotsak ulertzeko jolasak** / Juegos para entender las segundas voces
- **Abesti ezberdinen interpretazioak** / Interpretaciones de distintas canciones
- **Zuzenekoak** / Actuaciones en directo

# ANTZERKIA TEATRO

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

**Interpretezaioa eta jolasak direla medio, ikasleek adierazteko, islatzeko eta pertsonifikatzeko gaitasuna hartzen joango dira . / En esta actividad las/los alumnas/os irán adquiriendo capacidades comunicativas, personificadoras e interpretativas por medio de juegos y la propia actuación.**

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Sormena eta imajinazioa garatu.**/Desarrollar la creatividad y la imaginación.
- **Antzerkia, jolasak eta dantzaren bidezko komunikazioa erabili.**/Utilizar la el teatro, el juego y la danza como medio de expresión hacia los demás.
- **Talde lana eta errespetua sustatu.**/Propiciar el trabajo en equipo y el respeto hacia los demás.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Jolasak tematikoak**/Juegos tematizados.
- **Antzerkiak antolatu.**/Montaje de obra de teatro.
- **Erritmo musikalak.**/Ritmos musicales
- **Improbisazioak.**/Improvisaciones
- **Gorputza eta mmugimendua landu.**/Trabajar el cuerpo y el movimiento



# ARTEA

# ARTE

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Sormenaren isla deritzogun ekintza honetan, ikasleek bere imajinazioa libre usteko aukera izango dute haien gaitasun piktorikoak garatzen direla./ En esta representación de la creatividad las/los alumnos/as podrán dar rienda suelta a su imaginación mientras su capacidad pictórica evoluciona.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Imajinazioa eta sormena garatu.**/Desarrollar la creatividad y la imaginación a través de las actividades artísticas.
- **Artea bera, besteekiko komunikabide gisa erabili.**/Utilizar los medios artísticos como medio de expresión hacia los demás.
- **Arte plastikoaren bidez adierazmena sustatu.**/Fomentar la capacidad de expresión a través de las artes plásticas.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Geometria, ehundurak, itxurak eta bolumenak landu.**/Trabajar la geometría, las texturas, la forma y el volumen.
- **Hainbat teknika piktoriko ikasi.**/Estudiar las diferentes técnicas pictóricas.
- **Kolore eta kontrasteak landu.**/Trabajar el color y sus contrastes.
- **Banakako eta taldeko muralak.**/Mural grupal e individual.

# DANTZA BAILE

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

**Dantzen bitartez ikasleek gorputzaren mugimenduaren askatsunaz disfrutatuko dute doinu ezberdinen erritmora.** /Mediante las clases de danza disfrutaran del libre movimiento de su cuerpo al ritmo de la música.

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Gaitasun fisiko zein kognitiboak garatu.**/Desarrollar capacidades físicas y cognitivas.
- **Dantzaren bitartez, alde artistiko eta kulturala garatu.**/Desarrollar el lado artístico y cultural a través de la danza.
- **Diziplina sustatu.**/Fomentar la disciplina.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Koreografiak** / Coreografías
- **Jarduera erritmikoak** / Ejercicios rítmicos
- **Jolas musikatuak.**/Juegos musicales.
- **Dantza mota ezberdinak jorratu.**/ Diferentes tipos de bailes.

# ESKUPILOTA

## ZER DA? / ¿QUÉ ES?

***Euskal kulturaren ondarea den kirol honetan, ikasleek lehen urratsak emateko aukera izango dute. Txikitatik handitasunera haien maila indartuz.** / Las/los alumnas/os tendrán la oportunidad de dar los primeros pasos en este deporte cultural vasco, pudiendo así progresar dentro del mismo.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Eskupilotarekin disfrutatzea.** / Disfrutar con eskupilota.
- **Eskupilotaren oinarrizko kontzeptuak ikasi.** / Aprender los conceptos básicos del deporte.
- **Eskupilota eta lehiaketa osasuntsua lantzea.** / Conocer la pelota mano en base a una competición sana
- **Eskupilotan erabiltzen den materiala ezagutzea.** / Conocer el material empleado en la pelota mano

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Eskupilotaren modalitate ezberdinak ezagutzeko jolasak.** / Juegos para conocer las distintas modalidades de la pelota mano.
- **Jaurtiketak.** / Lanzamientos
- **Norgehiagokak** / Partidos



# FUTBOLA FÚTBOL

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

**Futbola Talde baten parte izateko grina hartzeko kirol paregabea da. Bertan ATHLETIC FUNDAZIOAren irizpideekin bat eginda haien maila garatzen joango dira, kirol honetan lehiatzen diren bitartean.** / El futbol es un deporte idóneo para adquirir el sentimiento de pertenencia a un equipo. Así mismo y siguiendo las indicaciones de ATHLETIC FUNDAZIOA las/los alumnas/os irán adquiriendo competencias mientras compiten dentro de este deporte.

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Futbolaren munduan sartu.**/Iniciarse en el mundo del fútbol.
- **Taldeka landu eta jokatu ikasi.**/Aprender a jugar y trabajar en equipo.
- **Gorputzeko gaitasunak eta mugimenduak garatu.**/Desarrollar habilidades corporales y de movimiento.
- **ATHLETIC FUNDAZIOAren entrenamendu irizpideak jarraitu.** / Seguir las indicaciones de la FUNDACIÓN ATHLETIC.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Entrenamendu espezifikoak.** / Entrenamientos específicos
- **Motrizitate entrenamenduak.** / Entrenamientos de motricidad
- **ATHLETIC FUNDAZIOAren entrenamendu irizpideak jarraitu.** / Seguir las indicaciones de la FUNDACIÓN ATHLETIC.
- **Asteburuko liga norgehiagoka.**/ Partidos de liga
- **Saio espezializatuak.** / Sesiones especializadas

# GIMNASIA ERRITMIKOA

# GIMNASIA RÍTMICA

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Musika oinarri dutela ikasleek erritmoa eta flexibilitatea garatzen joango dira, taldeko zein bakarkako koreografiak erabiliz. / Tomando la música como pilar, las/los alumnas/os irán mejorando su ritmo y flexibilidad empleando coreografías solistas como grupales.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Gaitasun fisiko eta kognitiboak garatu.**/Desarrollar capacidades físicas y cognitivas.
- **Alde artistiko eta kulturala garatu gimnasia erritmikoaren bidez.**/Desarrollar el lado artístico y cultural a través de la gimnasia rítmica.
- **Diziplina sustatu.**/Fomentar la disciplina.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Gimnastika erritmikoaren sarrera.**/Introducción a la gimnasia rítmica.
- **Ariketak uztailarekin.**/Ejercicios con aros.
- **Ariketak zintarekin.**/Ejercicios con cinta.
- **Taldeko koreografia.**/Coreografía grupal.



# HOCKEY BELARREAN

## HOCKEY SOBRE HIERBA

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Kirol-diziplina honen sarrera. Jokoaren arau nagusiak ezagutuko ditugu, eta stick-a nola koordinatu eta erabili landuko dugu.* / *Introducción a esta disciplina deportiva donde conoceremos sus principales reglas de juego y trabajaremos la coordinación y manejo del stick.*

### HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Motrizitate orokorra hobetzea eta mugitzeko trebetasun espezifikoak garatzea.** / Mejora de la motricidad general y desarrollo de habilidades motrices específicas.
- **Egin stick-ak behar dituen teknikak.** / Realizar las diferentes técnicas que requiere el stick.
- **Stick bidezko jokoetan ezarritako oinarritzko arauak ezagutzea.** / Conocer las reglas básicas establecidas en los juegos con stick.

### JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Banakako teknika: gidatzeko ariketa sinpleak, kolpeak, kontrolak, zorabioak, markak...** / Técnica individual: ejercicios simples de conducción, golpes, controles, marcajes...
- **Teknika kolektiboa: paseen ariketa sinpleak, estrategia-jokaldiak, printzipio taktikoak...** / Técnica colectiva: ejercicios simples de pases, jugadas de estrategia, principios tácticos...

# IGERIKETA PISCINA

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Hasi berri nahiz adituentzako ekintza honetan, maila bakoitzari egokituta egongo diren taldetxoak sortuko dira. Honek ahalbidetuko du bakoitzak bere leiha propioaz disfrutatzea./ Una actividad dedicada tanto a los recién iniciados como a experimentados en la que dividiremos distintos grupos dependiendo de las capacidades de cada alumno/a. Esto hará sin duda que cada uno/a disfrute de su propia competición.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Gaitasun fisiko zein mentalak garatu.**/Desarrollo físico y mental.
- **Igeriketa estilo ezberdinak ikasi.**/Aprender diferentes estilos de nado.
- **Autonomia eta autoestima handiagoa lortu.**/Aumentar autonomía y autoestima.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Estilo desberdinak: Krol, Bizkar estiloa...**/ Estilos diferentes: Crol, espalda...
- **Estilo bakoitzaren teknika ikasi**/Aprender la técnica de cada estilo.
- **Jolasak eta jarduera ludikoak.**/ Juegos y actividades lúdicas.



# INGELESA INGLÉS

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Ikasleek hasi berri zein adituentzako saio espezifikoak izango dituzte, hizkuntza hau jorratzen dutela. Bertako kulturaren zein mintzatzeko trebetasunean garapenak ikusten doazela. / Las/los alumnas/os dispondrán de sesiones específicas para principiantes o avanzados a la par que se sumergen en la cultura inglesa y adquieren capacidades comunicativas en el idioma.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Ahozko komunikazioa landu.**/Trabajar la comunicación oral.
- **Britaniar kulturaren tailerrak egin.**/Trabajar talleres sobre la cultura británica.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Ahozko komunikazioa.**/Comunicación oral.
- **Britaniar kulturaren tailerrak.**/Talleres sobre cultura británica.
- **Fitxak eta tailerrak.**/Fichas y talleres.

# IRAKURKETA KLUBA

## CLUB DE LECTURA

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

**Literaturaren mundu zabalean murgiltzen hasten direla ikasleek irakurketaz eta honen hedaduraz disfrutatuko dute bertan.** /En esta actividad las/os alumnas/os tendrán la oportunidad de disfrutar de la lectura y su alcance a la par de adentrarse en el mundo de la literatura.

### HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Ahozko komunikazioa landu.**/Trabajar la comunicación oral.
- **Euskal kulturen murgiltzea eta bertako ezaguera anitzak jasotzea** / Adentrarse en la Cultura vasca y adquirir diversos conocimientos en este ámbito.
- **Ulermena.**/Comprensión lectora.
- **Irakurketan lehen urratsak ematea.**/ Primeros pasos en la lectura.

### JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Irakurketan hastapen ekintzak.** / Actividades para la iniciación en la lectura-
- **Lehenengo zikloan: Ahozko komunikazioa landu** / Primer ciclo: Comunicación oral
- **Bigarren zikloan: Euskal Herriko kultura tailerrak egin** / Segundo Ciclo: Realizar distintos talleres sobre la Cultura Vasca
- **Fitxak eta ahozkotailer ezberdinak egin.** / Realizar distintos tipos de talleres orales y fichas



# JOLASBIZI

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

**Jolasen bitartez txikienek haien gorputza eta hauen gaitasun motrize guztriak ezagutuko dituzte ekintza honetan.** / Actividad que consiste en desarrollar las capacidades motrices de los/as alumnos/as mediante juegos

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Gaitasun motrizeak garatu.** / Desarrollar las habilidades motrices.
- **Sormena eta irudimena garatu.** / Desarrollar la creatividad y la imaginación.
- **Talde lana sustatu.** / Fomentar el trabajo en equipo.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Jolas eta dinamikak.** / Juegos y ejercicios.
- **Hainbat gaitasun fisikoetarako zirkuitu motrizeak.** / Circuitos motrices de diferentes capacidades físicas.
- **Jolas eta ariketen bidez gaitasun orokorrak landu.** / Trabajar las habilidades genéricas mediante juegos y ejercicios.

# JOLASAK INGELESEZ PLAYING ENGLISH

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Ingelesez lehen urratsak emateko ekintzarik aproposena da hau, non txikienek era dibertigarri baten hizkuntza honen onurak ikasiko dituzte. / La actividad perfecta para dar los primeros pasos en Inglés, donde disfrutarán de las ventajas del idioma de la manera más divertida.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Ingelesaren oinarrizko kontzeptuak ikasi.**/Coger nociones básicas del inglés.
- **Jolas musikatuekin disfrutatu.**/ Pasarlo bien con juegos musicales.
- **Ingelesa entzun eta hitz egin.**/Escuchar y hablar inglés.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Ingelesaren teknika desberdinekin ikasi.**/Aprender diferentes técnicas del uso del inglés.
- **Jolasak eta ariketa ludikoak.**/Juegos y actividades lúdicas.



# JUDO



## ZER DA? / ¿QUÉ ES?

**Bere izenaren jatorria “Malgutasunaren Bidea” izanik, bertan autokontrola eta Arte Martzialen onurak ikasiko dituzte./** En este arte marcial conocido como “El camino de la flexibilidad” las/los alumnas/os aprenderán a gestionar el autocontrol y disfrutar de los beneficios del Judo.

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Judoaren munduan sartu.**/Iniciarse en el mundo del judo.
- **Arte martzialaren oinarrizko kontzeptuak ikasi.**/Aprender las nociones básicas de este arte marcial.
- **Gorputzaren mugimendua eta koordinazioa landu.**/Trabajar la coordinación y el movimiento corporal.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Judoaren sarrera.**/Iniciación al judo.
- **Arte martziala.**/Arte marcial.
- **Oinarrizko mugimenduak.**/Movimientos básicos.
- **Teknika desberdin praktikatatu.**/Practicar diferentes técnicas.

# MULTIKIROLA MULTIDEPORTE

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Psikomotrizatea lantzen lagunduko dien ekintza honetan, hainbat kirol daztatzeko aukera izango dute bertan. Multikirolari esker jarduera fisikoa ikasleen egunerokotasunaren parte izaten hasiko da./ Actividad que ayudará a desarrollar las capacidades psicomotrices, con el apoyo de distintos tipos de deporte. Es gracias al Multideporte que muchas/os alumnas/os podrán empezar a introducir la actividad física a sus rutinas.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Kirol anitzetan lehen urratsak ematea./** Primeros pasos en diversos deportes
- **Ariketa fisikoaren garrantziaz jabetzea./** Concienciarse de los beneficios de la actividad física
- **Psikomotrizatea kirolarekin bat egitea./** Psicomotricidad y deporte unidos como medio.
- **Lehiaketaren oinarritzko baloreak ikastea./** Aprender los valores básicos de la competición .

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Kirol ezberdinak jorratu./**
- **Motrizitate ariketak./** Actividades motrices
- **Norgehiagoka txikiak./** Pequeños partidos.
- **Kirol bariazioak./** Variaciones de los deportes
- **Egitura ezberdin bakoitzeko kirola jorratzea./** Actividades en distintos recintos deportivos.



# ROBOTIKA LABORATEGIA

## LABORATORIO de ROBOTICA

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Robotikaren munduan lehen urratsak emateko ekintza da hau, non hasieratik STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts & Maths) printzipioa erabiliz sorkuntza, eraikuntza eta programaketa zikloetan sartuko diren./ Una actividad para dar los primeros pasos en el mundo de la robótica, donde las/los alumnas/os se verán envueltos en ciclos de construcción, creación y programación, siguiendo siempre el principio STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts & Maths)*

### HELBURUAK/OBJETIVOS

- **STEAM kontzeptuak garatu.**/Desarrollar conceptos STEAM.
- **Sormena bultzatu.**/Potenciar la creatividad.
- **Robot baten oinarrizko funtzionamendua ulertu.**/Comprender el funcionamiento básico de un robot.
- **Lankidetzan eta ideiak partekatzen ikasi.**/ Colaborar y aprender a compartir ideas.
- **Oinarrizko programazio-kontzeptuak.**/ Conceptos básicos de programación.

### JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **First LEGO League Jr. prozesu eta txapelketan parte hartu (Otsailerate).**/ Participar en el proceso y competición de la First LEGO League Jr.(hasta febrero)
- **Azken hiruhilekoan proiektu labur desberdinak garatu.**/Desarrollo de proyectos cortos a lo largo del tercer trimestre.

# ROBOTIKA eta PROGRAMAZIOA

# ROBÓTICA y PROGRAMACIÓN

## ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Robotikaren munduan lehen urratsak emateko ekintza da hau, non hasieratik STEAM(Science, Technology, Engineering, Arts & Maths) printzipioa erabiliz sorkuntza, eraikuntza eta programaketa zikloetan sartuko diren./ Una actividad para dar los primeros pasos en el mundo de la robótica, donde las/los alumnas/os se verán envueltos en ciclos de construcción, creación y programación, siguiendo siempre el principio STEAM(Science, Technology, Engineering, Arts & Maths)*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Robot baten oinarrizko funtzionamendua ulertu, mekanismoetatik programazioraino./** Profundizar en el funcionamiento de un robot, desde los mecanismos hasta la programación.
- **Ikaslea robotikarekin estimulatu eta motibatu./** Estimular y motivar al alumno respecto a la robótica.
- **Programazio-lengoaiak ulertzea eta barneratzea./** Comprensión y asimilación de lenguajes de programación.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Hiruhileko gaiak./** Proyectos trimestrales
- **Ikasturte bakoitzeko 3 proiektu ezberdinen konbinazioa./** Combinación de 3 proyectos por curso escolar.
- **Proiektu mota ezberdinak: Liga robotikoak, muntaketak + programazioa, Arduinoproiektuak./** Tipos de proyectos: Liga robótica, montajes+programación, proyectos con Arduino...



# SASKIBALLOIA BALONCESTO

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Saskibaloiak dakarzan erronka denak izango ditzte bertan, talde baten grina hartzen dutela eta honen lehiaren osotasunean murgiltzen direla. / En esta actividad las/los alumnos/as podrán disfrutar de todos los retos que trae el baloncesto en su totalidad, generando así el sentimiento de pertenencia a un equipo y adentrándose en la totalidad competitiva de este.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Saskibaloia munduan hasi.**/Iniciarse en el mundo del baloncesto.
- **Taldeka landu eta jokatu ikasi.**/ Aprender a jugar y trabajar en equipo.
- **Gorputzeko gaitasunak eta mugimenduak garatu.**/ Desarrollar habilidades corporales y de movimiento.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Saskibaloia oinarriko kontzeptuak jolasaren bidez.**/ Nociones básicas del baloncesto a través del juego.
- **Entrenamenduak.**/Entrenamiento.
- **Saskibaloia teknikak.**/Técnicas del baloncesto.
- **Lagunarteko norgehiagokak.**/Partidos amistosos.

# TXIKIRITMO

## ZER DA? / ¿QUÉ ES?

**Musika eta gorputz adierazmena bat egitean lortzen dugun ekintza da. Bertan txikienek haien gorputza identifikatzen ikasiko dute era dibertigarri baten doinu eta mugimendu bitartez./ Txikiritmo es la actividad resultante de mezclar la música y la expresión corporal. Es aquí donde las/los más pequeñas/os aprenderán a identificar su capacidad motriz a través del movimiento y la música.**

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Gorputz adierazmena eta erritmoaren zentzumena garatu./** Desarrollar el sentido del ritmo y la expresión corporal.
- **Ikasleen entzumen eta ahozko gaitasunak , psikomotrizitatea eta erritmoa garatu./** Desarrollar las capacidades rítmicas, auditivas, vocales y psicomotrices de los/as niños/as.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Gorputz eskema eta oinarriko mugimenduak landu./** Trabajar los movimientos básicos y el esquema corporal.
- **Gorputz zein keinu komunikazioa landu./** Trabajar la comunicación corporal, gestual y postural.
- **Musika Tresnak: Perkusio, haize eta hari-instrumentuak./** Instrumentos musicales: cuerda, viento y percusión.



# XAKEA AJEDREZ

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

**Hasi berri zein adituentzako mahai jolas honetan estrategiaz eta burua erabiliz erronka berriak gaituzte dituzte ikasleek.** / En este juego de mesa las/los alumnos emplearán la estrategia y la lógica para superar los retos que se les propongan.

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Xake kontzeptuak ikasi.**/Tomar mayor control sobre el ajedrez.
- **Pertsonen nortasuna osatu xakearen eta hausnarketaren bidez.**/Formar la personalidad a través de la reflexión y la acción del ajedrez.
- **Xakea ezerezatik osotasunera ezagutzea.** / Conocimiento del ajedrez desde cero hasta comprenderlo.

## EKINTZAK/ACTIVIDADES

- **Taktiken hasiera.**/Iniciación en tácticos.
- **Pieza gutxi dituztela partida amaiera ezerdinak ikasi.**/Aprendizaje de diferentes finales con pocas piezas.
- **Partida baten faseen adimena hartu.**/Conocimiento de las fases de una partida.
- **Mugimendu bereziak.**/Movimientos especiales.

# YOGA

## ZER DA? / ¿QUÉ ES?

*Ikasleek haien burua eta gorputza ezagutzeko aukera izango dute bertan. Honekin bat egunerokotasunaren zama arintzeko ekintza aproposa suertatuko zaie./ La oportunidad perfecta para que las/los alumnos/as vayan conociendo su cuerpo y mente, pudiendo así aligerar la carga de la rutina diaria.*

## HELBURUAK/OBJETIVOS

- **Ikasi arnasa hartzea.**/Aprender a respirar.
- **Ikasi erlaxatzea.**/Aprender a relajarse.
- **Ikasi emozioak identifikatzea.**/Aprender a identificar emociones.
- **Yogaren oinarrizko posturak ikasi.**/Aprender posturas básicas del yoga.

## JARDUERAK/ACTIVIDADES

- **Arnasa hartzeko teknikak.**/Técnicas de respiración
- **Ikasi emozioak identifikatzen eta kontrolatzen.**/Aprender a identificar las emociones y controlarlas
- **Yogaren nozioak ikasi.**/Aprender nociones del yoga





LAUAXETA  
IKASTOLA



**lauaxeta.eus**

lauaxeta@educalia.biz

Tel. 678 84 58 87