



ATSEGIN TXOKOA

BIZIPEN PROIEKTUA

LEHEN ETA HAUR HEZKUNTZAN



ATSEGIN TXOKOA - GARIKOITZ LASA

AURKIBIDEA



1 Zergatik Atsegin Txokoa?

2 Zer egingo dugu?

3 Helburu nagusiak

4 Nola egingo dugu?

5 Denboralizazioa

6 Programazioa

7 Ebaluazioa

8 Saioen ezaugarriak



ZERGATIK ATSEGIN TXOKOA?

Presa, estresa...

Giro ona sortu, laguna gin

sentimenduak

Erritmo mantsoagoa

emozioak

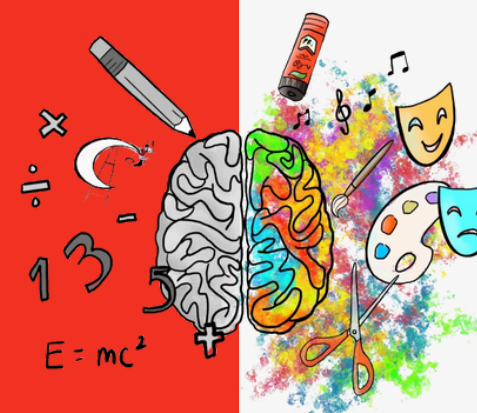
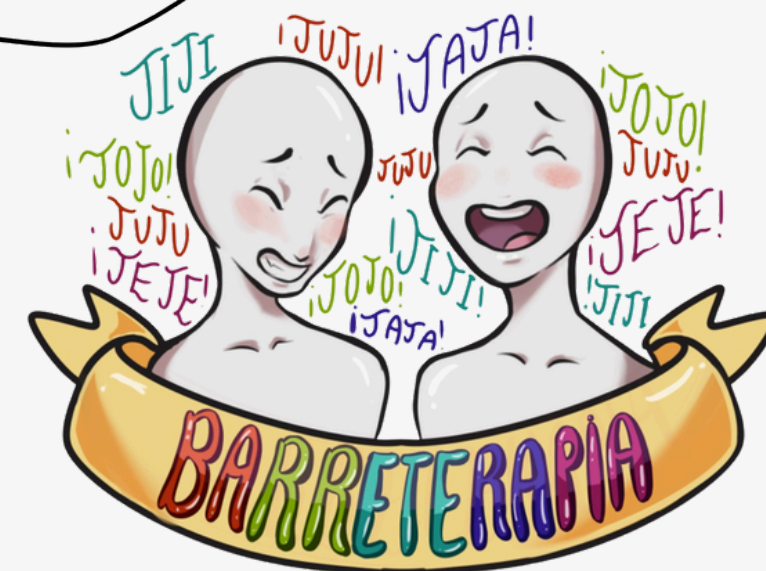
Arnasketa

Nekea, kontzentratzeko

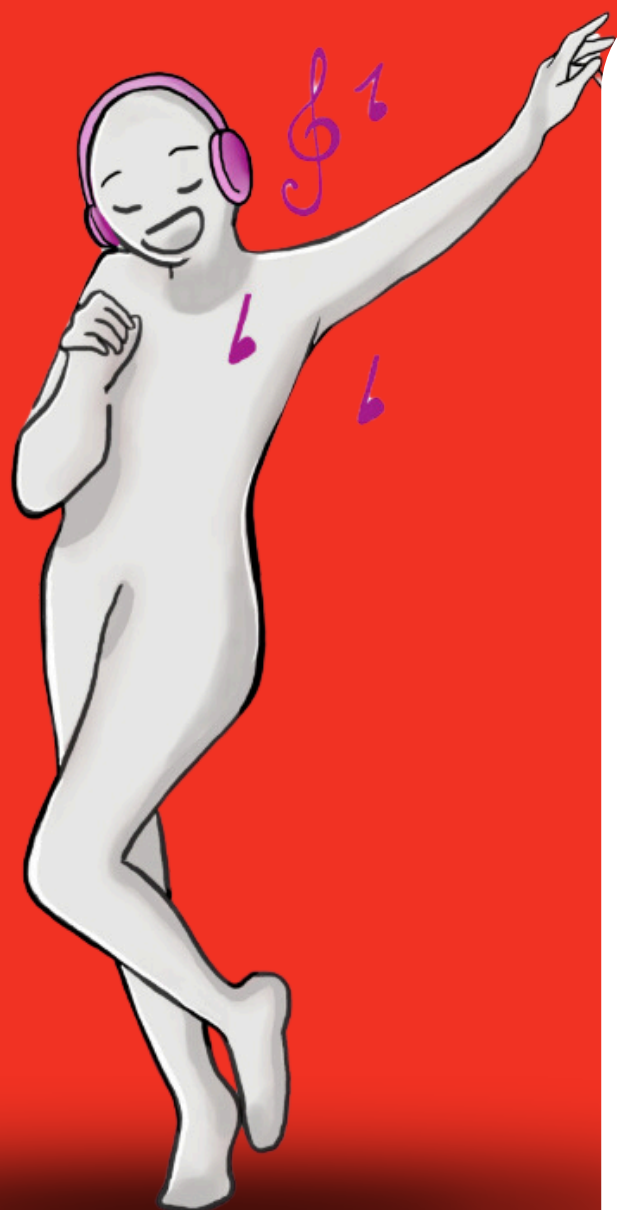
barre egin

Hazi, hezi, garatu...

Gazte eta helduoi, sarritan, arazoak beste era batean hartzeko eskatzen digute (jokabide-aldaketa) edo estresa hobeto kudeatzeko gonbitea egiten digute. komunikazio arazoak ere baditugu: lanean, eskolan, bikotea edo lagunekin eta gure sentimenduak ezagutu eta komunikatzeko zailtasuna ere somatzen dugu baina, noiz ikasi ditugu gouzti horiek?



ZER EGINGO DUGU?



Barre egin = jarrera aldatu

Antzeztu, jolastu

Dantza egin, ondo pasa...

Ipuinak eta istorioak

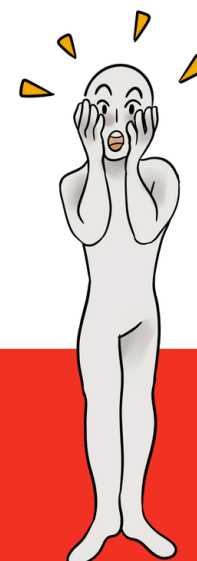
Arnasa hartu, erlaxatu=

Komunikatu, adierazi, partekatu



zer sentitzen
duzu?

ez dakit!



HELBURU NAGUSIAK



HAURRAK KOMUNIKATZEKO DUTEN GAITASUNA HOBETZEA:
EGUNEROKOTASUNA KONTATU, GERTAERAK ULERTU ETA ADIERAZI...

ESTRESA KUDEATZEN IKASTEA: ARNASTEN IKASTEA, ORAIN ETA HEMEN
EGOTEKO TRESNAK EZAGUTZEA, EMOZIOAK ULERTU, ADIERAZI ETA
KUDEATZEA.

BEREN BIZITZAKO GERTAERAK ULERTZEA ETA ADIERAZTEA, IRAGANA
KOKATU, ORAINA BIZI ETA ETORKIZUNA ERAIKITZEKO KONFIDANTZA
HOBETZEA

NOLA EGINGO DUGU

4 PROPOSAMEN METODOLOGIKOAK:



SAIOEN EGITURAREN ARTEKO ANTZEKOTASUNAK: BARRETERAPIA ETA ERLAXAZIOA

LASAIGARRIA

- ONGIETORRIA
- ERLAXAZIOA
- BARRETERAPIA
- IPUIN KONTAKETA
- BUKAERA

DIBERTIGARRIA

- ONGIETORRIA
- BARRETERAPIA
- ANTZERKIA
- ERLAXAZIO
- AGURRA

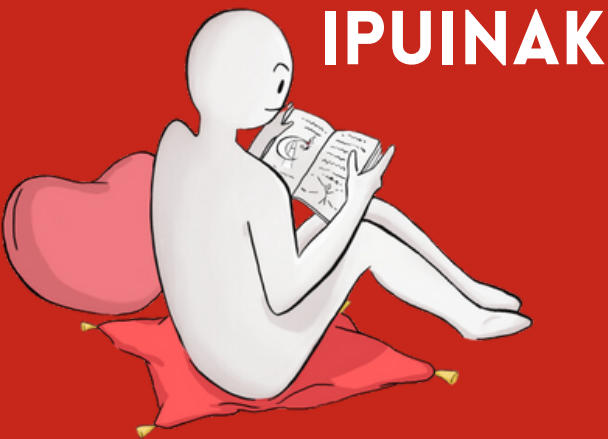
MOTIBAGARRIA

- ONGIETORRIA
- DANTZA
- MUGIMENDUA
- BARRETERAPIA
- ERLAXAZIOA
- AGURRA

ELKARREKIN

- ONGIETORRIA
- ERLAXAZIOA
- TALDE DINAMIKA
- BARRETERAPIA
- KANTUA

EZBERDINTASUNAK:



DENBORALIZAZIOA



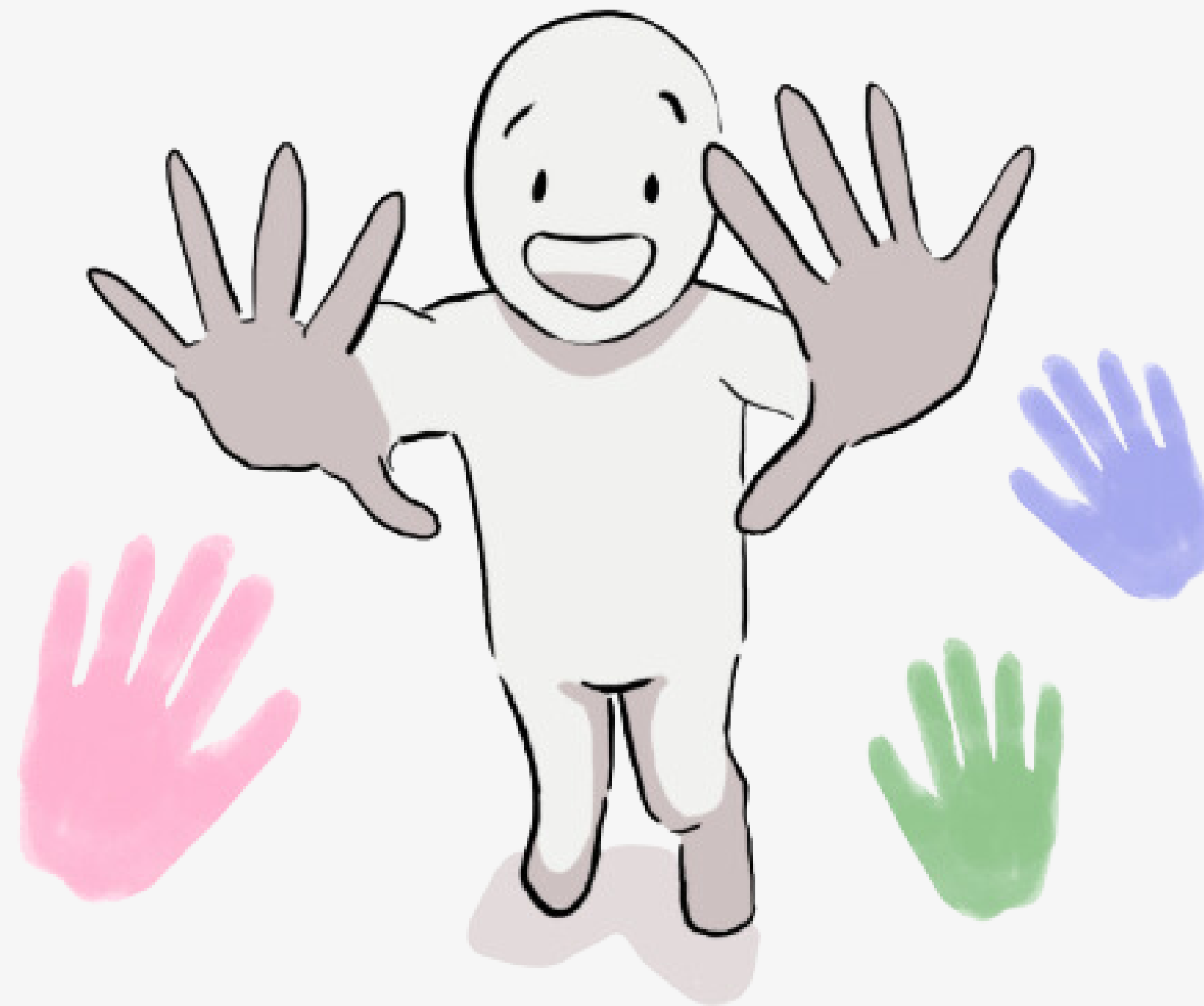
ASTEAN BEHIN



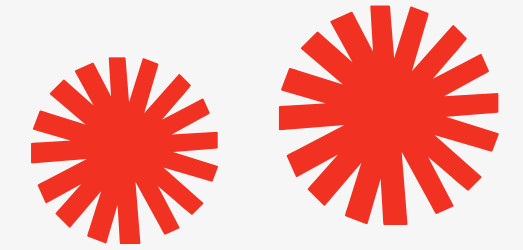
ORDUBETEKO SAIOAK



1, 2 EDO 3 HIRUHILEKO PROIEKTUA



EBALUAZIOA

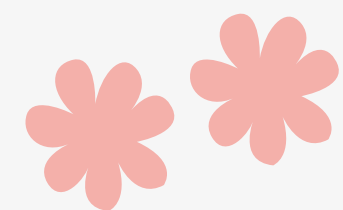


✿ **IKASTETXEKO TUTOREAK,
ANTZERKHIZKUNTZAKO IRAKASLEAK ETA
IKASLEAK**

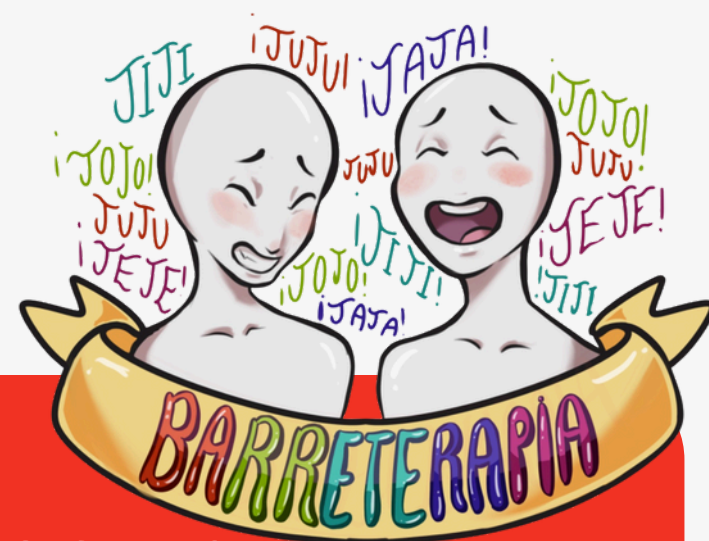
✿ **EBALUAZIO JARRAIA ETA HIRUHILEKOAN
-EGUNEROKO EBALUAZIOA
ANTZERKHIZKUNTZAKO + ESKOLAKO IRAKASLEAK**

✿ **-IKASLEAK (AHOZKO ETA ADIERAZPENEKO
MARRAZKIAK) EBALUAZIOA**

✿ **-HIRUHILEKO BAKOITZEAN
-IKASTETXEARI: TXOSTENA
-TUTOREEKIN FEEDBACK BILERA**



ZERTARAKO ATSEGIN TXOKOA



BARREA TRESNA

Norberaren buruarentzako onura eta taldera edatuko den giro baikorra ekarriko du. Barrea erakarriko dugu Bai ariketa zein jarrera baikorren bidez. Ez dizkiegu txisteak kontatuko, barrea batzutan ezpainetara ekarri behar dugu.

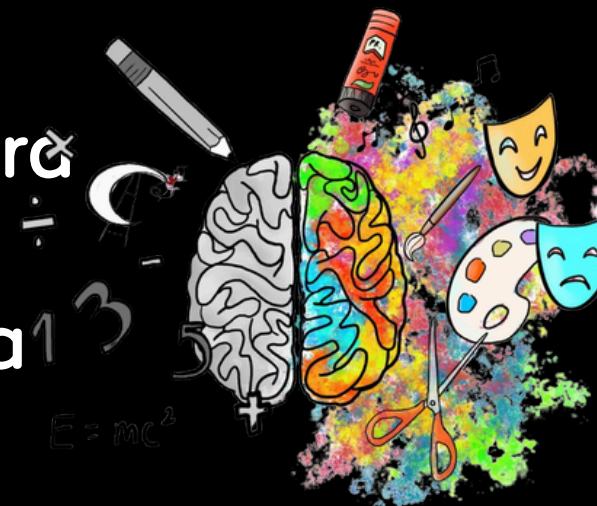
ERLAXAZIOA TRESNA

Astero erlaxazio teknika ezberdin bat egingo dute, ikasturtean zehar **erlaxatzeko** ohitura barneratu arte. Inpultsoen kontrolerako tresna oso egokia.



BURMUINAREN ESKUMA ALDEA

Gure alde artistikoa atera, izaera emozionala garatuko dugu. Eskumako alde hau ezkerrekoa bezain beharrezkoa baina ez horren famatua.



KONTAKTUA



FACEBOOK

@antzerkizkuntza



INSTAGRAM

@ber2.participacion



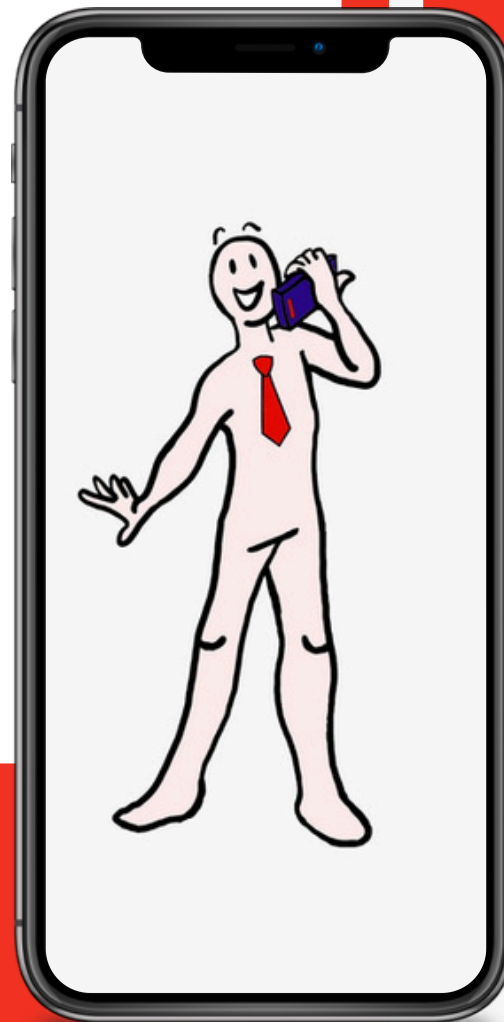
YOUTUBE

@comunicacionteatral



LINKEDIN

www.linkedin.com/in/garikoitz-lasa-iglesias/



TELEFONOA

635 73 63 60



WEB

www.antzerkhizkuntza.com



E-MAILA

info@antzerkhizkuntza.com

ESKERRIK ASKO!

