

NAFARROAKO UNIBERTSITATEAREN MUSEOA

– IRAKASLEEN
KUADERNOA

–
PROGRAMA
ARNASA HARTU



HELBURUAK

- » Begirada arretatsua sustatu.
- » Geldialdia egiten ikasi, behatzeko.
- » Gorputza eta burua erlaxatzen ikasi, arnasketaren bidez.
- » Errealitatearen ezagutzara hurbiltzea artearen bidez.
- » Begirada sortzailea sustatu.

OINARRIZKO EZAGUTZAK

- » Gorputza eta burua ezagutzea, erlaxatuta eta arretatsu egonda.
- » Arreta aitortu.
- » Begirada sakona.
- » Errealitatea begiradaren bidez: artea, humanitateak eta zientzia.
- » Erabakiak hartzea arazoak modu sortzailean konpontzeko.

KOMPETENTZIAK

- » Sakon begiratzen ikasi.
- » Norberaren, gizartearen eta ikasten ikasteko gaitasuna.
- » Kultura kontzientzia eta adierazpenak.
- » Herritartasuna.

PROGRAMA ARNASA HARTU

JARDUERA

Bisita: 4 faseetan egituratzen da:

1 Arreta

Jarduera arreta sarrerarekin hasten da. Tailerren espazioan ariketa batzuk egingo dira begirada arretatsuan zentratzen.



2 Visual thinking

Ondoren, pentsamendu bisualaren jarduera bat egingo da Museoaren erakusketetan, arte lan baten kontenplazioa eta gero, behatutakoaren inguruko elkarrizketa batekin.

3 Arnasa hartu

Tailerren espazioan berriro, gure gorputza eta burua lasaitzen zentratuko gara, erlaxazio tekniken bidez.

4 Sorkuntza

Azkenik, Museoko esperientzia lasaitasun eta arretaren inguruko jarduera sortzaile bat egingo da.

METODOLOGIA

- » Pentsamendu bisuala.
- » Galdera irekiak.
- » Sormena.
- » Erlaxazioa mindfulness bidez.

EBALUAZIOA

Parte-hartze eta begirada sakon eta lasaitasunaren egoeraren behaketa zuzena.

IRAUTERAK
2-2.5 ordu.

ORDUTEGIAK
10etatik
14etara

HIZKUNTZAK
Gaztelania, euskara,
ingelesa, frantsesa
eta alemana.

IZEN-EMATEAK
T 686 23 99 87
educacionmuseo@unav.es



●●● Museo Universidad de Navarra

MUSEO.UNAV.EDU