

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: dekorazio arteak / artes decorativas
EGUNAK/FECHAS: osteguna / jueves (urritik ekainara / octubre-junio)
ORDUTEGIA/HORARIO: 10:00-12:00
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18
IRAKASLEA/IMPARTE: Begoña Portillo
PREZIOA/PRECIO: 119,40€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Se trabajará todo tipo de técnicas plásticas como el pincel seco, el dorado y plateado, el estarcido, el patinado... Todo ello sobre cualquier superficie que queramos como la madera, la escayola, la marmolina, la resina, el vidrio y otras. Se podrá realizar: Pintura sobre tela, pintura sobre seda, cuadros de arena, lienzos texturizados, policromados, pintura a mano alzada... Los materiales necesarios para desarrollar esta aula, correrán a cargo del alumno/a.

Askotariko teknika plastikoak landuko dira (pintzel sikua, urreztatzea eta zilarreztatzea, txantiloiz pintatzea, irristatzea...) eta nahierako materialetan egingo da lan: egurra, igeltsua, marmol-hautsa, erretxina, beira eta beste.

Horiekin hainbat motatako obrak egin ahal izango dira: pintura oihalean, pintura zetan, hareazko koadroak, oihal testuradunak, polikromatuak, esku hutsezko marrazkiak...

Ikasleek erosi behar dituzte materialak.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: narru tailerra / taller cuero

EGUNAK/FECHAS: ostirala / viernes (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:30

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Julia López

PREZIOA/PRECIO: 115,42€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

El curso da comienzo con una introducción teórica a las técnicas del cuero, los alumnos desarrollarán el programa desde su inicio. Esta primera fase familiarizará a los integrantes del curso con los diferentes usos del cuero, sus diferentes curtidos y procesos de elaboración, herramientas necesarias y su utilización, partiendo de las técnicas básicas del tratamiento del cuero, grabado, repujado, rebajado y modelado, ocuparán la parte más importante del desarrollo del curso, sin olvidar otros técnicas de montaje, que constituyen el soporte de cualquier construcción, como el "patronaje", necesario para forrar cajas, baúles, y la construcción de otras piezas, como bolsos, carteras, cinturones o piezas de bisutería.

Estas técnicas resultan lo suficientemente versátiles como para ocupar el desarrollo completo del curso.

El primer día los alumnos no tendrán que traer nada, la profesora mostrará un amplio abanico de las piezas que pueden desarrollar junto con los materiales y herramientas a utilizar.

Los materiales necesarios correrán a cargo del alumno/a. Precio aproximado del material del curso será de 78 euros.

Ikastaro hau larrua lantzeko teknikei buruzko sarrera tekniko batekin hasiko da, ikasleek hasiera-hasieratik programa jorratzen hasteko. Lehen fasean, ikasleek larruaren askotariko erabilerak ikasiko dituzte, bai eta zurratzea eta ekoizpen-prozesu motak, beharrezko tresnak eta horien erabilera ere. Hori horrela, larrua lantzeko funtsezko teknikek ikastaroaren zati handi bat hartuko dute (grabatua, bozelketa, beheraketa eta modelaketa), edozein obraren oinarri diren muntaketa-teknikak ahaztu gabe; esaterako, kutzak handiak nahiz txikiak forratzeko eta edota bestelako piezak (poltsak, zorroak, gerrikoak edota bitxiak) egiteko "patroigintza".

Teknika horiek hainbat lanetarako erabil daitezke eta ikastaro osorako ematen dute. Ikasleek ez dute ezer ekarri behar lehen eskola-egunean. Irakasleak egin ditzaketen hainbat pieza aurkeztuko dizkie, erabil ditzaketen material eta tresnekin batera.

Ikasleak ordaindu beharko ditu beharrezko materialak. Gutxi gorabehera, 78 € ikasturte osoan.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: argazkilaritza. Hastapena / fotografía. Iniciación
EGUNAK/FECHAS: asteazkena / miércoles (urritik ekainara / octubre-junio)
ORDUTEGIA/HORARIO: 17:30-19:00
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18
IRAKASLEA/IMPARTE: Javier Alonso
PREZIOA/PRECIO: 92,54€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

El desarrollo del curso está pensado para la adquisición de conceptos básicos de fotografía. No hace falta ningún conocimiento técnico.

Programa:

Introducción a la fotografía.
Conocer nuestro equipo.
Conceptos básicos.
Toma fotográfica (Velocidad de obturación, profundidad de campo, tiempo de exposición, ISO).
Cámara fotográfica (Ajustes, manejo, ópticas).
Medición de la luz.
Introducción a la composición.
Disciplinas fotográficas.
Revelado básico.
Ajuste y enfoque de imágenes para distintos usos.
Visionado y crítica constructiva de las fotos realizadas.

Los materiales necesarios para este aula serán: Una cámara réflex o en su defecto una cámara que permita trabajar en modo manual. Estos materiales correrán a cargo del alumno/a.

Ikastaro hau argazkigintzaren oinarriko kontzeptuak barneratzeko dago diseinatuta. Ez da ezagutza teknikorik behar.

Programa:

Argazkigintza, sarrera
Tresnak ezagutzea
Oinarriko kontzeptuak
Argazkia ateratzea (obturazio-abiadura, eremuaren sakonera, esposizio-denbora, ISO)
Argazki-kamera (konfigurazioa, erabilera, lenteak)
Argiaren neurraketa
Konposizioa, sarrera
Argazkigintzako diziplinak
Errebelatze prozesuaren oinarriak
Irudiak doitzea eta fokuratzea askotariko erabileretarako
Egindako argazkiak ikustea eta kritika eraikitzaileak ematea

Hauek dira beharrezko materialak: Reflex motako kamera bat edukitzea, edo, bestela, eskuzko moduan aritzeko aukera ematen duen kamera bat. Ikasleek ekarri beharko dute.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: teknika mixtos eginiko pintura / pintura con técnicas mixtas

EGUNAK/FECHAS: Anual: asteazkena / miércoles (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:45-20:45

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Ana Belén Gil

PREZIOA/PRECIO: 123,38€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Partiendo de los conocimientos y la experiencia pictórica individuales, se trabajará la composición y la creación de cuadros con la máxima libertad, en cuanto a materiales empleados, y la estrecha orientación, en cuanto al lenguaje y la sintaxis pictórica, por parte de la profesora.

Se trabajará sobre lienzo, madera, cartón...con pastas, relieve, acrílico, óleo, esmalte, telas, lanas, cuerda, papel, colas...

Los materiales necesarios para esta aula correrán a cargo del alumno/a. El gasto aproximado en esta aula variará en función de los materiales de los que el alumno disponga. Si se realiza esta actividad desde cero el gasto inicial es de 80-100€ el curso completo.

Bakoitzaren ezagutza eta esperientzia piktorikotik abiatuta, askatasun osoz konposatu eta sortuko dituzte koadroak ikasleek. Nahierako materialak erabili ahal izango dituzte, betiere irakaslearen gidaritzapean irudien hizkera eta sintaxi dagokionez.

Taula-oihaletan, egurrean, kartoian, etab. egingo dute lan ikasleek pasta, erliebe, akriliko, olio, esmalte, oihal, artile, soka, paper, kola nahiz bestelako materialekin.

Ikasleak ordaindu beharko ditu eskolarako behar diren materialak. Gutxi gorabeherako gastua ikasleak erabiliko dituen materialen araberakoa izango da. Hasiberriek 80-100 € ordaindu behar izaten dituzte gutxi gorabehera lehen ikasturtean.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: tai-chia / taichi
EGUNAK/FECHAS: osteguna / jueves (urritik ekainara / octubre-junio)
ORDUTEGIA/HORARIO: 19:30-21:00
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18
IRAKASLEA/IMPARTE: Eunate Llona
PREZIOA/PRECIO: 89,55€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Dirigido a personas adultas interesadas en su bienestar físico y mental. El taichi considera una práctica físico-espiritual, que por una parte sería muy provechosa para la salud, mientras que por otra constituye una técnica de meditación (meditación en movimiento). En este curso se abordará lo siguiente:

- estiramientos y posiciones regenerativas
- aprendizaje de la respiración
- practica de la relajación
- psicomotricidad taichi

Ropa y calzado cómodo. El calzado tiene que ser de goma y que no se traiga de la calle.

Gorputzaren eta buruaren ongizatea hobetu nahi duten helduei zuzendua. Tai xia praktika fisiko-espiritual bat da. Osasunerako oso onuragarria da eta, aldi berean, meditazio-teknika bat da (meditazioa mugimenduan). Hauek landuko dira ikastaro honetan:

- Luzapenak eta posizio onuragarriak
- Arnasketa
- Erlaxazioa
- Tai xi psikomotrizitatea

**Jantzi oinetako eta arropa erosoak. Oinetakoek gomazkoak izan behar dute eta ezin dira kaletik ekarri.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: automasajea / automasaje

EGUNAK/FECHAS: asteartea / martes (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 19:00-20:30

IRAKASLEA/IMPARTE: Geras programación psicosocial

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

PREZIOA/PRECIO: 92,54€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

1º TRIMESTRE (OCT-DIC)

¿Qué es la mesoterapia/automasaje? ; Tipos de masaje y diferentes maniobras; Aceites y cremas; Pie y piernas; Conocimientos de anatomía; Lesiones típicas; Maniobras de mesoterapia y estiramientos; Beneficios de masaje y prevención de lesiones.

2º TRIMESTRE (ENE-MARZ)

Abdomen, brazos y manos; Conocimientos de anatomía; Lesiones típicas; Lesiones o afectaciones viscerales; Técnicas para aliviar lesiones viscerales (gases, estreñimiento, menorrea...); Técnicas respiratorias de relajación; Maniobras de mesoterapia; Artículos relacionados.

3º TRIMESTRE (ABR-JUN)

Cabeza y cara; Conocimientos de anatomía; Masaje cráneo-facial; Ejercicios de tonificación del rostro; Artículos relacionados; Espalda (cervicales, dorsales y lumbares); Conocimientos de anatomía; Maniobras de mesoterapia; Ejercicios de corrección postural; Artículos relacionados; Repaso general de todo lo dado.

Los materiales necesarios para este aula serán: ropa y calzado cómodo. El calzado tiene que ser de goma y que no se traiga de la calle. Estos materiales correrán a cargo del alumno/a.

1. HIRUHILEKOA (URR.-ABE.)

Zer da mesoterapia/automasajea?; masaje motak eta maniobrak; olioak eta kremak; oinak eta hankak; anatomiako ezagutzak; ohiko lesioak; mesoterapiako maniobrak eta luzapenak; masajearen onurak eta lesioen prebentzioa

2. HIRUHILEKOA (URT.-MAR.)

Abdomena, besoak eta hankak; anatomia-ezagutzak; ohiko lesioak; erraietako lesioak edo minak; erraietako lesioak arintzeko teknikak (haizeak, idorria, amenorea...); erlaxatzeko arnasketak; mesoterapiako mugimenduak; erlaxatutako artikulak

3. HIRUHILEKOA (API.-EKA.)

Burua eta aurpegia; anatomia-ezagutzak; buruko eta aurpegiko masajea; aurpegia indartzeko ariketak; erlaxatutako artikulak; bizkarra (zerbikalak, dorsalak eta lumbarrak); anatomia-ezagutzak; mesoterapiako mugimenduak; gorputz-jarrera zuzentzeko ariketak; erlaxatutako artikulak; landutako guztiaren errepaso

Hauek dira beharrezko materialak: arropa eta oinetako erosoak. Oinetakoek gomazkoak izan behar dute eta ezin dira kalefik ekarri. Ikasleek ekarri beharko dituzte material horiek.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Gurutzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: marrazkia pintura / dibujo y pintura

EGUNAK/FECHAS: astelehena / lunes (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:45-20:45

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Estibaliz Rodríguez

PREZIOA/PRECIO: 123.38€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Este taller está dirigido a personas que quieran aprender a dibujar y a pintar sin necesidad de conocimientos previos.

Comenzaremos conociendo los tipos de materiales con los que vamos a trabajar, es decir: los tipos de lápices y papeles en el caso del dibujo y tipos de lienzos y pinceles en el caso de la pintura.

Comenzaremos el curso conociendo los elementos básicos del dibujo: punto, línea, plano, forma, volumen y textura, realizando una serie de ejercicios prácticos, para posteriormente, realizar bocetos, aprendiendo a hacer degradados, observando las luces y las sombras, atendiendo a la composición y perspectiva.

En cuanto a pintura, conoceremos los tipos de materiales y técnicas pictóricas que vamos a utilizar y la gama de colores. Aprenderemos a pintar con acrílico y al óleo.

El taller contiene una parte teórica, aunque fundamentalmente es práctica.

Material primer día de clase: block de dibujo, goma de borrar, lapiceros de diferentes durezas, sacapuntas, carboncillo, trapos, cinta de carrocer. Los materiales necesarios para esta aula correrán a cargo del alumno/a. El gasto aproximado en esta aula variará en función de los materiales de los que el alumnado disponga. Si se realiza esta actividad desde cero el gasto inicial es de 25-30€.

*Se podrán realizar visitas a museos para complementar los conocimientos adquiridos, el coste de esta actividad correrá a cargo del alumno/a.

Tailer hau marrazten eta margotzen ikasi nahi duten eta esparruan eskarmenturik ez duten pertsonei dago zuzenduta.

Hasteko, lanerako erabiliko ditugun materialak ikasiko ditugu, hau da, arkatz eta paper motak (marrazkien kasuan) eta oihal eta pintzel motak (pinturaren kasuan).

Ostean, marrazketaren oinarriko elementuak aztertuko ditugu (puntuak, lerroak, planoak, formak, bolumenak eta testura) ariketa praktiko batzuen bidez. Gero, ziriborroetara pasatuko gara: degradatuak egiten ikasiko dugu, argia eta itzala islatzen ikasiko dugu eta konposizioa eta perspektiba landuko ditugu.

Margolaritzari dagokionez, zenbait material eta teknika ikasiko ditugu, bai eta kolore gama ere. Margo akrilikoaz eta olio-pinturaz margotzen ikasiko dugu.

Tailerrak parte teoriko bat du, baina praktikoa izango da batez ere.

Lehen eskola egunerako materialak:

Marrazketa-koadernoak

Ezabagoma

Hainbat gogortasunetako arkatzak

Zorrozkailua

Ikatz-ziria

Trapuak

Karroza-zinta

Oharra: ikasleak ordaindu beharko ditu eskolarako behar diren materialak. Gutxi gorabeherako gastua ikasleak erabiliko dituen materialen arabera izango da. Hasiberriek 25-30 € ordaindu behar izaten dituzte gutxi gorabehera hasieran. Ikasitakoaren osagarri gisa, baliteke irteerak egitea museoetara. Ikasleek ordaindu beharko dituzte irteera horien gastuak.

JARDUERARAN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: fusion dancea / fusion dance

EGUNAK/FECHAS: larunbata / sábados (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 12:30-14:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: + 18

IRAKASLEA/IMPARTE: Luisa Indias

PREZIOA/PRECIO: 86,57€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Fusión coreográfica en la que se unen distintos bailes en coreografías muy amenas y divertidas ("country dance", "disco dance", "swing & Twist dance", "actual dance"...).

- Danza coreográfica (ejecución individual y colectiva).
- Adecuada postura y ejecución corporal.

**Ropa y calzado cómodo. El calzado tiene que ser de goma y que no se traiga de la calle.

Hainbat datza mota nahastuta koreografia entretenigarri eta dibertigarrietan ("country dance", "disco dance", "swing & twist dance", "actual dance"...)

-dantza koreografikoa (banaka nahiz taldeka)

-gorputz-jarrera eta mugimenduak

**Jantzi oinetako eta arropa erosoak. Oinetakoek gomazkoak izan behar dute eta ezin dira kaletik ekarri.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: birziklatze sortzailea / reciclaje creativo

EGUNAK/FECHAS: Anual: asteartea / martes (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 16:00-18:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Eva Alonso

PREZIOA/PRECIO: 123,38€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso aprenderemos a dar un segundo uso a lo que no se utiliza de una manera creativa. Reciclaremos, trabajando con materiales desechables y con objetos que hemos dejado de usar.

La metodología del profesorado se basará en:

- buscar una alternativa para producir arte a partir de lo que para los demás son objetos desechables. Así, el alumnado conseguirá un aumento del enriquecimiento personal y de su propia creatividad.
- Estimular al alumnado para buscar obras que resulten atractivas o llamativas, y que al mismo tiempo lo sean por estar fabricadas con material reutilizado, hecho que repercute a favor de la naturaleza y del medio ambiente.
- Conseguir que cada participante consiga apreciar la singularidad de cada material para renovarlo y adaptarlo a una nueva obra donde dicho objeto adquiera una nueva función.

El arte de reciclar se puede generar sobre cualquier materia que sea reciclable o reutilizable pudiendo abarcar todos los estilos artísticos existentes (madera, tela, plástico, vidrio, metales, cartón, papel, cerámica...)

Material necesario:

Los materiales corren a cargo de los alumnos con la posibilidad de poner un fondo para tener materiales comunes.

Al finalizar el curso se hará una exposición con los trabajos realizados a lo largo de todo el año.

El primer día habrá una presentación explicando qué trabajos se pueden hacer, los materiales necesarios para el curso y dónde pueden adquirirse.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Gurutzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: Kundalini yoga. Euskaraz / Kundalini yoga. Euskera
EGUNAK/FECHAS: Anual: astelehena / lunes (urritik ekainara / octubre-junio)
ORDUTEGIA/HORARIO: 19:00-20:30
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18
IRAKASLEA/IMPARTE: José Roberto Colorado
PREZIOA/PRECIO: 92,54€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Yoga oinari gisa hartu eta apurka-apurka Kundalini yogaren baliabideak eta onurak ikasten joatea da ikastaro honen helburua. Arnasten ikasiko dugu, bai eta askotariko pranayamak (arnasketak), gorputzaren malgutasuna, mantrak, erlaxazioa eta meditazioa ere. Gudan eragin fisiko eta mentala izateko daude diseinatuta kundalini yogako eskolak.

Honelakoak izango dira eskolak:

1.- *Adi Mantra*-rekin eta *Mangala Charan Mantra*-rekin sintonizatzea geure burua mementoarekin konektatzeko.

2.- Kriya. Ariketen serie zehatz bat da eta geldirik egoteko nahiz mugimenduzko asanak (gorputz-jarrerak), mantrak (soinuak), mudrak (eskuen posizioak), bhandak (itxierak) eta pranayamak (arnasketak) barne hartzen ditu. Gure gorputzean ondorio jakin bat eragiteko dago diseinatuta kriya bakoitza.

3.- Erlaxazioa. Ariketen ostean, erlaxazioa egingo dugu, landutako energiak banatu daitezen eta gorputza eta burua erlaxa daitezen.

4.- Meditazioa. Kundalini yogako eskola guztiek meditazio bat dute elementu garrantzitsu gisa. Hari esker, erlaxazio psikikoko egoera sakona lortu ahal izango dugu.

5.-"Eguzki betierekoa" eta 3 "Sat Nam" eginez itxiko dugu saio bakoitza.

Hauek dira beharrezko materialak: Arropa eroso, zafua edo esertzeko tako bat, erlaxaziorako tapaki mehe bat eta ur-botilatxoa. **Ikasleek ekarri beharko dituzte material horiek.**

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: areto dantzak. Hastapena / bailes de salón. Iniciación
EGUNAK/FECHAS: larunbata / sábados (urritik ekainara / octubre-junio)
ORDUTEGIA/HORARIO: 10:00-11:30
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: + 18
IRAKASLEA/IMPARTE: Luisa Indias
PREZIOA/PRECIO: 86,57€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo del curso los/as usuarios/as van a aprender:

Adquisición de los conocimientos suficientes para bailar ritmos caribeños: salsa, bachata, cha-cha-chá, merengue... Insistiendo en los siguientes puntos principales:

- o Bases y ritmo musical de cada baile.
- o Corrección postural y saludable.
- o Pasos básicos y coreografías individuales y colectivas.
- o Disposición y desarrollo de positivismo total (diversión asegurada).

Los materiales necesarios para este aula serán: Ropa y calzado cómodo. El calzado tiene que ser de goma y que no se traiga de la calle. Estos materiales correrán a cargo del alumno/a.

Ikastaro honetan, hauek ikasiko dituzte ikasleek:

Erritmo karibetarrak dantzatzeko adina ezagutza: saltsa, bachata, cha-cha-cha, merenguea... Horretarako, gako hauek jorratuko dira:

- o Dantza bakoitzaren oinarriak eta erritmoa
- o Gorputz-jarrera zuzena eta osasuntsua
- o Oinarrizko pausoak eta banakako zein taldeko koreografiak
- o Jarrera egokia, gogoia eta positibismoa (ondo pasatuko dugu!)

Hauek dira beharrezko materialak: Oinetako eta arropa erosoak. Oinetakoek gomazkoak izan behar dute eta ezin dira kaletik ekarri. Ikasleek ekarri beharko dituzte material horiek.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Gurutzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: argazkilaritza aurreratua / fotografía avanzada

EGUNAK/FECHAS: asteazkena / miércoles (uritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 19:15-20:45

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Javier Alonso

PREZIOA/PRECIO: 92,54€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Disciplinas fotográficas.

Fotografía Urbana:

- Retrato
- Capturando momentos

Fotografía social:

- Contando historias con nuestras imágenes
- La imagen como mensaje

Fotografía de Naturaleza:

- Particularidades de la fotografía en entornos naturales
- Visión de las diferentes disciplinas

Fotografía Nocturna:

- Iluminación en fotografía nocturna
- La luna como fuente de luz
- Trabajar con la luz de las ciudades

Iluminación con flash y de estudio:

- Esquemas de luz
- Uso del flash de mano

La elaboración de la imagen:

- Elementos formales
- El encuadre
- Las reglas de composición
- El equilibrio
- Propósito y estilo

Revelado de la imagen:

- Tratamiento del raw (LR)
- Ajustes en PS

Los materiales necesarios para este aula serán:

Una cámara réflex o en su defecto una cámara que permita trabajar en modo manual. Estos materiales correrán a cargo del alumno/a.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: kakorratz lana. Hastapena / ganchillo. Iniciación

EGUNAK/FECHAS: astelehena / lunes (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:15-20:15

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: M^a Paz Rodríguez

PREZIOA/PRECIO: 123.38€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

El ganchillo es una técnica muy antigua que, actualmente, se ha recuperado para la elaboración artesanal de piezas modernas. Para empezar a hacer ganchillo, sólo se necesita una aguja de ganchillo y un ovillo de lana. A lo largo de estas sesiones se aprenderá a elaborar distintas técnicas.

El primer día se recomienda traer:

- 1 Ovillo de algodón para una aguja con grosor del 5-6
- (3 € Aproximadamente)
- 1 Aguja de ganchillo del número 5 o 6 (1,40 €)
- 1 cuaderno y bolígrafo

Los materiales correrán a cargo del alumno/a.

Kakorratz-lana oso antzinako teknika bat da, pieza modernoak artisau-eran egiteko berreskuratu dena. Kakorratz-lanak egiteko kakorratz bat eta artile-harilak besterik ez da behar. Saio hauetan, zenbait teknika aplikatzen ikasiko dute ikasleek.

Lehen egunean, komeni da honako hauek ekartzea:

- 5 edo 6 zenbakiko kakorratz baterako kotoizko haril bat
- (3 € gutxi gorabehera)
- 5 edo 6 zenbakiko kakorratz bat (1,40 €)
- 1 koaderno eta bolaluma

Ikasleek erosi beharko dute materiala.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: birziklatze sortzailea / reciclaje creativo

EGUNAK/FECHAS: Anual: asteartea / martes (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 16:00-18:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Eva Alonso

PREZIOA/PRECIO: 123.38€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Erabiltzen ez ditugun gauza horiei bigarren bizitzabat ematen ikasiko dugu ikastaro honetan, irudimena oinarri. Birziklatu egingo dugu. Horretarako, material birziklagarriak eta dagoeneko erabiltzen ez ditugun objektuak erabiliko ditugu.

Hauetan oinarrituko da ikastaroaren metodologia:

- Gainerako jendeak botatzeko objektutzat dituen elementuetatik abiatuta, artea egiteko alternatiba bat bilatzea. Horrela, ikaslea pertsonalki aberastu egingo da eta sormena landuko du.
- Berrerabilitako materialez egindako obra erakargarri edo adierazgarriak bilatzera bultzatzea ikasleak, natura eta ingurunea zaintzearekiko kontzientzia zabaltzeko.
- Material bakoitzaren berezitasunak antzematen ikastea eta beste erabilera bat ematen jakitea.

Birziklagarria edo berrerabilgarria den edozein materialekin sor daiteke arte birziklatua; adibidez, egurra, oihala, plastikoa, metalak, kartoia, papera, zeramika...

Ikasleek erosi behar dituzte materialak, eta guztiontzako materialak erosteko funts komun bat egin daiteke.

Ikastaroa amaitzean, urtean zehar egindako lanen erakusketa bat antolatuko da.

* Lehenengo egunean aurkezpen bat egingo da, egin daitezkeen lanen, ikastaroan beharko diren materialen eta horiek erosteko tokien berri emateko.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: sukaldaritza tradizionala / cocina tradicional

EGUNAK/FECHAS: osteguna / jueves (urritik ekainara / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 10:00-12:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Ana Parra

PREZIOA/PRECIO: 119,40€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

En este curso elaboraremos recetas de primeros platos, segundos y postres de manera tradicional.

Los gastos derivados de la compra de alimentos y fotocopias de las recetas correrán a cargo del alumno/a. Este gasto será de aproximadamente 20€ por trimestre.

Ikastaro honetan, lehen plateren, bigarrenen eta azkenburukoen errezetak prestatuko ditugu modu tradizionalan.

Ikasleak ordaindu beharko ditu janaria erostearen eta errezeten fotokopiak egitearen gastuak. Gutxi gorabehera, 20 € hiruhileko.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: argazkilaritza aurreratua / fotografía avanzada
EGUNAK/FECHAS: asteazkena / miércoles (urritik ekainara / octubre-junio)
ORDUTEGIA/HORARIO: 19:15-20:45
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18
IRAKASLEA/IMPARTE: Javier Alonso
PREZIOA/PRECIO: 92,54€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Argazkigintzako diziplinak.

Hiriko argazkiak:

- Erretratua
- Mementoak kapturatzea

Giza argazkiak:

- Istorioak kontatzea irudiekin
- Irudia etxeko apaingarri gisa

Naturako argazkiak:

- Ingurune naturaletan egindako argazkien ezaugarriak
- Askotariko diziplinen ikuspegia

Gaueko argazkiak:

- Gaueko argazkien argiztapena
- Ilargia argi-iturri gisa
- Hirietako argiekin lan egitea

Flash bidezko argiztapena eta estudioko argiztapena:

- Argi-eskemak
- Eskuzko flash-aren erabilera

Irudiaren sorrera:

- Elementu formalak
- Enkoadraketa
- Konposizioaren arauak
- Oreka
- Xedea eta estiloa

Irudiak errebelatzea:

- Raw-aren trataera (LR)
- PS ezarpenak



Hauek dira beharrezko materialak:

Reflex motako kamera bat edukitzea, edo, bestela, eskuzko moduan aritzeko aukera ematen duen kamera bat. Ikasleek ekarri beharko dute.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: olio pintura / pintura al óleo
EGUNAK/FECHAS: astelehena / lunes (urritik ekainara / octubre-junio)
ORDUTEGIA/HORARIO: 10:00-12:00
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18
IRAKASLEA/IMPARTE: Rosa Ferro
PREZIOA/PRECIO: 123,38€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Los usuarios con conocimientos previos en la materia realizarán obras utilizando la técnica pictórica del óleo.

Para aquellos usuarios que quieran iniciarse en la materia se les dará al comienzo del curso un temario con estos contenidos:

- Procesos y técnicas expresivas del dibujo
- El dibujo de boceto
- El dibujo sombreado
- Aproximación al color
- Técnicas al agua
- Técnicas por opacidad y transparencia
- Procesos de técnicas pictóricas

En ambos casos la profesora aconsejará a cada alumno/a, asistiéndole en todas las cuestiones técnicas que surjan.

Los materiales necesarios para esta aula correrán a cargo del alumno/a. El gasto aproximado en esta aula variará en función de los materiales de los que el alumno disponga. Si se realiza esta actividad desde cero el gasto inicial es de 80-100€ el curso completo.

Arloa dagoeneko zertxobait ezagutzen dutenek olio-pintura erabiliko dute hasieratik obrak egiteko.

Hasiberriek, ordea, gai hauek ikasiko dituzte ikasturte hasieran:

- Marrazteko prozesuak eta teknika adierazkorak
- Zirriborroa
- Itzalak
- Kolorea
- Ur-teknikak
- Opakutasun- eta gardentasun-teknikak
- Teknika piktorikoen prozesuak

Kasu batean zein bestean, ikasleak laguntzeko egongo da irakaslea, zalantza tekniko guztiak argitzeko.

Ikasleak ordaindu beharko ditu eskolarako behar diren materialak. Gutxi gorabeherako gastua ikasleak erabiliko dituen materialen arabera da. Hasiberriek 80-100 € ordaindu behar izaten dituzte gutxi gorabehera lehen ikasturtean.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Gurutzeta zentro zibikoa/ centro cívico de Gurutzeta

JARDUERA/ACTIVIDAD: zoro pelbikoa: gimnasia hipopresiboa / suelo pélvico.
gimnasia hipopresiva

EGUNAK/FECHAS: osteguna / jueves (urria- ekaina / octubre-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 17:00-18:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18 haurdun ez dauden eta hipertentsio arterialik eta bihotzeko zein giltzurrunetako (dialisia) gaixotasun larririk ez duten pertsonen zuzendutako ikastaroa /Curso destinado a personas que no estén embarazadas, ni padezcan de hipertensión arterial, patología cardíaca y renal grave (diálisis)

IRAKASLEA/IMPARTE: Ruth Sildalgo

PREZIOA/PRECIO: 59,70€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Los ejercicios hipopresivos se basan en el trabajo del músculo diafragma, en la fase de espiración (vaciado de aire) mediante técnicas en movimiento y posturales que nos ayudan a fortalecer el suelo pélvico y la faja abdominal, ambos muy importantes para el mantenimiento de la postura y el correcto funcionamiento de los diferentes procesos fisiológicos.

Ariketa hipopresiboekin diafragma-giharra lantzen da arnasa botatzean (birikak hustean), mugimendu- eta jarrera-tekniken bitartez; horri esker, gorputz-jarrera egokiari eusteko eta askotariko prozesu fisiologikoen funtzionamendu ona ziurtatzeko funtsezkoak diren zoru pelbikoa eta gerriko abdominala indartuko ditugu.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: usaintsuak eta germinatuak / aromáticas y germinados

EGUNAK/FECHAS: ostirala / viernes (otsaila/febrero)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Nekane López

PREZIOA/PRECIO: 11,94€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso:

Germinados con material reciclado se harán germinados diferentes variedades y diferentes formatos. 3€.

Aromáticas, diferencia entre culinarias y medicinales más típicas y plantación de semilla. 5€

Aromáticas usadas en aceites, sales, infusiones y aceite para uso tópico. 5€.

Aloe vera propiedades, cuidados multiplicación y se hará una crema de aloe uso tópico. 3€

Precio total de material por alumno: 16 €

Ikastaro honetan ikusiko ditugu:

Biziklaturiko materialarekin ernamuinak egiteko zenbait molde eta formatu. 3 €.

Usain belarrak, ohikoen diren sukaldatzeko eta medikuntzako arteko aldea eta hazien ereitea. 5 €

Olioetan, gatzetan eta egoskietan eta larruazalaren gainean erabiltzeko olioetan erabiltzen diren usain belarrak. 5 €.

Aloe vera: propietateak, zaintzak, ugalketa; larruazalaren gainean erabiltzeko aloe crema bat egingo dugu. 3 €

Materialaren prezioa, guztira, ikasle bakoitzeko: 16 €

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: sukaldaritza mexikarra / cocina mexicana
EGUNAK/FECHAS: osteguna / jueves (azaroak 2, 9, 16, 23, 30 de noviembre)
ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18
IRAKASLEA/IMPARTE: Josefina Puentes
PREZIOA/PRECIO: 19.50€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso se enseñará a elaborar la comida típica mexicana. Se realizarán recetas tradicionales, sencillas y prácticas. En cada sesión se preparará un entrante y/o segundo plato y para finalizar un postre.

Los gastos derivados de la compra de alimentos y fotocopias de las recetas correrán a cargo del alumno/a. Este gasto será de aproximadamente 20 €.

Ikastaro honetan, Mexikoko ohiko janaria prestatzen ikasiko dugu. Errezeta tradizional, erraz eta praktikoak ikasiko ditugu. Saio bakoitzean, hasierako bat edo bigarren plater bat eta azkenburukoa prestatuko ditugu.

Ikasleak ordaindu beharko ditu janaria erostearen eta errezeten fotokopiak egitearen gastuak. Gutxi gorabehera, 20 €.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: txokolatea bost zentzumenez /el chocolate con los cinco sentidos

EGUNAK/FECHAS: asteartea/martes (otsailak 5, 12 eta 19 / 5, 12 y 19 de febrero)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Elena

PREZIOA/PRECIO: 11,94 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso se desarrollarán estos apartados:

1 - Cata per sé

Introducción:

Origen, tipos y calidades

Recorrido por los sabores

Sesión teórica y práctica

2 - Cata a ciegas

Evitando prejuizar con la vista

Recorreremos el mundo del chocolate a través del tacto, olfato y gusto a través de texturas y temperaturas diferentes.

3 - Cata maridaje

Presentación y degustación del chocolate con otros alimentos en perfecta combinación.

Sesión teórica y práctica.

Precio total del material por alumno: 10€

Ikastaro honetan, honako atal hauek garatuko ditugu:

1 – Dastaketa bere horretan

Sarrera:

Jatorria, motak eta kalitateak

Zaporeak korrituz

Saio teoriko eta praktikoa

2 – Itsuan dastatzea

Aurretik ikusmenaz iritzia osatu gabe

Txokolatearen mundua ukimenaz, usaimenaz eta dastamenaz ibiliko dugu, testura eta tenperatura desberdinak sumatuz.

3 – Elkartze dastaketa

Txokolatea beste elikagaiekin ederki elkarturik aurkeztu eta dastatuko dugu.

Saio teoriko eta praktikoa

Material guztiaren prezioa, ikasleko: 10 €

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Gurutzeta zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: pintura tailerra zerupear (urban sketcher). Euskaraz / pintura al aire libre (urban sketcher). Euskera

EGUNAK/FECHAS: osteguna / jueves (apirila-ekaina / abril-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 19:00-20:30

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Juan Manuel Díez

PREZIOA/PRECIO: 26,87€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Tailerra, udaberriko egunetan izango denez, kalera irtengo gara naturatik apunteak hartzera, parke hurbil batean, kale batean,,cafetegian eguraldiaren arabera ... Hau da, marrazki txiki eta arinak egingo ditugu.

Lehenengo atalean ez ditugu marrazkiak margotuko.

Hurrengo pausuan akuarela estutxe bat eramango dugu eta berriz parkean bertan naturatik hartuko ditugu apunte arinak, baina oraingoak akuarelaz margotuko ditugu.

Azken ariketa izan daiteke pintura txiki bat egitea .Horretarako, egin ditugun marrazki guztietatik bat aukeratuko dugu, eta horrekin egun bakar batean pintura bat egingo dugu edozein teknika erabiliz.

urban sketcher kaleko joera artistiko bat da ,non margolariak taldeka, kalera irten diren apunte azkarrak hartzera.

Erreferentzia moduan, "Urban eskethers Barcelona" ," skethrawl Euskalherria", bilboko "Dibujatodoelratosinparar", besteak beste, facebook orriak har ditzakegu.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: xaboiak eta kosmetika naturala / jabones y cosmética natural

EGUNAK/FECHAS: asteartea / martes (urriaren 2tik urtarrilaren 29era arte / del 2 de octubre al 29 de enero)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:30

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Zuriñe Sarabia

PREZIOA/PRECIO: 59,70€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso el alumno/a aprenderá las técnicas tradicionales de elaboración de jabones naturales (adquirirán conocimientos sobre las múltiples técnicas de decoración de jabones tales como firulillos, la ola, la columna, etc.) y cosmética básica para poder crear sus propios productos cosméticos.

Los materiales necesarios para el primer día serán:

- cuchara de palo
- jarra de plástico
- levanta claras
- tarro grande de cristal

Los materiales necesarios para desarrollar esta aula, correrán a cargo del alumno/a. El gasto anual aproximado del curso será de: 100 €.

Ikastaro honetan, ikasleek xaboi naturalak eta oinarriko kosmetikoak egiteko teknika tradizionalak ikasiko dituzte, bai eta horiek apaintzeko hainbat teknika ere (zainak, olatuak, bizkarrezurra...). Horrela, ikasleek beren produktu kosmetikoak sortu ahal izango dituzte.

Hauek dira lehen egunerako beharrezko materialak:

- Zurezko koilara
- Plastikozko pitxerra
- Hagaxka
- Kristalezko pota handia

Oharra: ikasleek erosi behar dituzte materialak. Gutxi gorabehera ikasle bakoitzak 100 € ordaindu beharko ditu ikasturte osoan.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: apaldu estresa, mindfulness tekniken bidez / reduce tu estrés con técnicas de mindfulness

EGUNAK/FECHAS: asteartea / martes (urritik martxora / octubre-marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 11:15-12:45

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE:

PREZIOA/PRECIO: 65,67€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Entendemos el Mindfulness como la capacidad que poseemos para tener conscientemente focalizada la atención en el momento presente, y mantenerla ahí, recuperando nuestra máxima libertad en la vida, vivirla cuando ésta sucede, en el aquí y ahora.

A través del Mindfulness:

- Mejoraremos la estabilidad e inteligencia emocional, autocontrol, empatía, creatividad, intuición, claridad mental, gestión de problemas, memoria, amabilidad, capacidad de maravillarse ante la vida, concentración, modo de reaccionar...
- Reduiremos el estrés y malestar psicológico asociado al mismo (hostilidad, ansiedad...) dolores físicos asociados a la tensión (insomnio, dolores de cabeza, sufrimiento, envejecimiento...
- Mejorar la salud general: buen humor, paz interior, felicidad, tranquilidad de cuerpo y mente, gestión de pensamientos y emociones, aceptación, relaciones conscientes, confianza, seguridad, encontrar el sentido vital de la vida...

Todo esto se realizará a través de ejercicios de meditación guiados en el que se alternarán teoría y práctica.

Los materiales necesarios para esta aula serán:

Ropa y calzado cómodo. El calzado tiene que ser de goma y que no se traiga de la calle. Una toalla para colocar encima de la colchoneta. Estos materiales correrán a cargo del alumno/a.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: robotika. Euskaraz / robótica. Euskera

EGUNAK/FECHAS: larunbata / sábados (azaroa eta abenduak 1 eta 15) / noviembre y 1 y 15 de diciembre)

ORDUTEGIA/HORARIO: 10:00-11:30

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: nacidas/os en 2010-2009 urte bitartean jaioak

IRAKASLEA/IMPARTE: Edurobotik

PREZIOA/PRECIO: 14,93 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

El objetivo del aula es "Aprender Haciendo" y divertirnos. La metodología utilizada permite a los alumnos conducir sus propias investigaciones, trabajar en equipo y utilizar la tecnología para diseñar hipótesis, analizar datos, proponer soluciones...

Habilidades a desarrollar:

- Creatividad e innovación;
- Identificar problemas, formularlos y solucionarlos;
- Desarrollo de un razonamiento lógico matemático;
- Trabajo en equipo;
- Comunicar y compartir ideas;
- Curiosidad intelectual;
- Pasión por el aprendizaje.

El alumno dará sus primeros pasos en la robótica y la programación, y conocerán y comprenderán de un modo práctico la electrónica de un robot, el funcionamiento de sus diferentes sensores, y cómo programarlos, también descubrirán que existen herramientas para crear sus propios programas de ordenador y son capaces de comprenderlas y usarlas, llegando a crear, por ejemplo un juego, con los personajes, reglas, colores...que el que cada menor decida.

Ikastaroaren helburua "Eginez ikastea" eta ongi pasatzea da. Erabili den metodologiak ikasleei beren ikerketak gidatzeko aukera ematen die, taldean lan egiteko aukera, bai eta teknologia hipotesiak diseinatze, datuak aztertze, aterabideak proposatzeko eta abar...

Garatzeko trebetasunak:

- Sormena eta berrikuntza;
- Problemak identifikatu, azaldu eta askatzea;
- Arrazoi bide logiko matematikoa garatzea;
- Talde lana;
- Ideiak komunika eta partekatzea;
- Adimen jakingura;
- Ikasteko grina.

Ikasleak robotika eta programazioko lehen urratsak egingo ditu eta alde praktikotik ezagutu eta ulertuko ditu roboten elektronika, sentore bakoitzaren funtzionamendua eta nola programatzen diren; ikasleek beren ordenagailu programa bereak sortzeko tresnak daudela ikusiko dute eta tresna horiek ulertu eta erabiltzeko gai izango dira; joko bat sor dezakete, adibidez, bakoitzak erabakiko dituen pertsonaiekin, arauekin, koloreekin...

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: lore-arte / arte floral

EGUNAK/FECHAS: ostirala / viernes (urritik abenduara / octubre-diciembre)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Nekane López

PREZIOA/PRECIO: 23,88€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Octubre:

Corona de flores secas para cabeza. 6,5€ por alumno.

Ramo de flores naturales bouquet. 6,5 € por alumno.

Centro de flor natural en esponja para todos los Santos. 8,50 € por alumno.

Noviembre:

Kokedama 8,50 € por alumno.

Liofilizado o preservado cuadro o centro 12,50€ por alumno.

Terrario de cactus y plantas 10,50 € por alumno.

Corona para puerta de casa Navidad 9,50€.

Diciembre:

Centro para mesa navideño. 12€ por alumno.

Paquetería y envoltura de regalos con toque floral, para regalos navideños. 3€.

Precio total de material por alumno: 77,5 €

Urria:

Lore idorrez egindako buru koroa. 6,5 € ikasleko.

Lore naturalen sorta. 6,5 € ikasleko.

Lore naturalen erdiko hornidura, belaki gainean, Omiasaindurako. 8,50 € ikasleko.

Azaroa:

Kokedama 8,50 € ikasleko.

Liofilizaturik edo babesturik, koadroa edo erdiko hornidura 12,50 € ikasleko.

Kaktus eta landare terrariuma 10,50 € ikasleko.

Eguberritan etxe atarian jartzeko koroa 9,50 €.

Abendua:

Eguberritarako mahai erdiko hornidura. 12 € ikasleko.

Eguberritako opariak lore ukitu batez biltzea. 3 €.

Materialaren prezioa, guztira, ikasleko: 77,5 €

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: norbera zaintzeko sukaldaritza / cocina para cuidarse

EGUNAK/FECHAS: asteazkena / miércoles (urtarriletik ekainara / enero-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 19:15- 20:45

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Sora Ryu

PREZIOA/PRECIO: 59,70€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

¿Qué es la cocina para cuidarse? ¿Cómo podemos cocinar ingredientes desconocidos? Utilizaremos productos estacionales, cercanos e internacionales para introducir a nuestra dieta. Pero la condición obligatoria es añadir un sabor intenso. Los puntos siguientes también los trataremos:

- Utilizar técnicas saludables para cocinar.
- Elaboración de platos con el tesoro del mar, alga.
- La estrella de la cocina coreana, "Kimchi" cómo preparar y degustar su sabor especial.
- Diferentes platos de verduras.
- Platos tradicionales.
- Platos internacionales saludables.

Lo pasaremos bien preparando la comida y al final degustaremos lo preparado.

Para comprar los ingredientes del curso, cada persona abonará alrededor de 20 euros cada trimestre. La cantidad puede variar por la peculiaridad de los ingredientes.

Zer da nork bere burua zaintzeko sukaldaritza? Nola prestatu ezagutzen ez ditugun osagai horiek? Sasoiko, gertuko zein nazioarteko produktuak ezagutuko ditugu eta gure dietan sartuko. Hala ere, ezinbesteko baldintza zapore bizia ematea da. Gauzak horrela, honako hauek landuko ditugu:

- Janaria prestatzeko teknika osasungarriak
- Itsasoaren altxorraz, algaz, prestatutako platerak
- Sukaldaritza korearraren harribitxia: "kimchi" prestatu eta dastatu
- Barazki-platerak
- Plater tradizionalak
- Nazioarteko plater osasungarriak

Ondo pasatuko dugu janaria prestatzen eta, amaieran, prestatutakoa dastatuko dugu.

Ikastaroan erabiliko diren osagaiak erosteko, ikasle bakoitzak 20 euro/hiruhilekoa ordaindu beharko ditu. Osagaien araberakoa izango da zenbatekoa.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: garagardoa. Hastapena / iniciación al mundo de la cerveza

EGUNAK/FECHAS: astelehena / lunes (maiatza-ekaina / mayo-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:30

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Jon Cascos

PREZIOA/PRECIO: 23,88€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

1. Garagardoaren historia

- 1.1 Garagardoaren jatorria
- 1.2 Garagardoa Alemanian
- 1.3 Garagardoa Belgikan
- 1.4 Garagardoa Ingalaterran
- 1.5 Garagardoa XX. mendean
- 1.6 Garagardoa XXI. mendean

2. Garagardoaren osagaiak

- 2.1 Malta
- 2.2 Lupulua
- 2.3 Legamia
- 2.4 Ura

3. Garagardoaren ekoizpena

- 3.1 Maltatze-prozesua
- 3.2 Wort
- 3.3 Egoketa
- 3.4 Hozte-prozesua
- 3.5 Hartzidura
- 3.6 Dry hopping
- 3.7 Botiletan sartzea

4. Garagardo motak

- 4.1 Ale
- 4.2 Lager
- 4.3 Berezkoa

5. Nola dastatu garagardoa

- 5.1 Deskriptoreak garagardo-dastaketan
- 5.2 Garagardoaren akatsak

6. Nola uztartu garagardoa

- 6.1 Garagardoa uztartzea, teoria
- 6.2 Garagardoa uztartzea, laborategia



Oharra: ikasleak ordaindu beharko ditu garagardoa egiteko beharrezkoak diren materialen gastuak. Gutxi gorabehera ikasle bakoitzak 25 € ordaindu beharko ditu.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: gaztaren historia eta jatorria / historia y orígenes del queso

EGUNAK/FECHAS: asteartea/martes (azaroak 20 eta 27 / 20 y 27 de noviembre)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Manducoteca

PREZIOA/PRECIO: 7,96 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Introducción a la elaboración del queso.
Clasificación técnica de los tipos de queso.
Explicación de las principales familias de queso.
Cata de 6 tipos distintos de queso.

Precio total del material por persona: 19 €

Gazta egitearen lehen ezagutza.
Gazta moten sailkapen teknikoa.
Gazta familia nagusien azalpena.
6 gazta moten dastaketa.

Material guztiaren prezioa, ikasleko: 19 €

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: xaboiak eta kosmetika naturala / jabones y cosmética natural

EGUNAK/FECHAS: asteartea / martes (otsailaren 5tik ekainaren 11ra / del 5 de febrero al 11 de junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:30

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Zuriñe Sarabia

PREZIOA/PRECIO: 63,68€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso el alumno/a aprenderá las técnicas tradicionales de elaboración de jabones naturales (adquirirán conocimientos sobre las múltiples técnicas de decoración de jabones tales como firulillos, la ola, la columna, etc.) y cosmética básica para poder crear sus propios productos cosméticos.

Los materiales necesarios para el primer día serán:

- cuchara de palo
- jarra de plástico
- levanta claras
- tarro grande de cristal

Los materiales necesarios para desarrollar esta aula, correrán a cargo del alumno/a. El gasto anual aproximado del curso será de: 100 €.

Ikastaro honetan, ikasleek xaboi naturalak eta oinarriko kosmetikoak egiteko teknika tradizionalak ikasiko dituzte, bai eta horiek apaintzeko hainbat teknika ere (zainak, olatuak, bizkarrezurra...). Horrela, ikasleek beren produktu kosmetikoak sortu ahal izango dituzte.

Hauek dira lehen egunerako beharrezko materialak:

- Zurezko koilara
- Plastikozko pitxerra
- Hagaxka
- Kristalezko poto handia

Oharra: ikasleek erosi behar dituzte materialak. Gutxi gorabehera ikasle bakoitzak 100 € ordaindu beharko ditu ikasturte osoan.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: apaldu estresa, mindfulness tekniken bidez / reduce tu estrés con técnicas de mindfulness

EGUNAK/FECHAS: asteartea / martes (urritik martxora / octubre-marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 11:15-12:45

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Geras programación psicosocial

PREZIOA/PRECIO: 65,67€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Arreta unean bertan kontzienteki jarrita izateko eta mantentzeko daukagun gaitasuna da Mindfulness-a, bizitzeko askatasuna izateko eta bizitza hemen eta orain bizitzeko bide gisa.

Mindfulness-aren bidez:

- Egonkortasuna eta adimen emozionala, autokontrola, empatia, sormena, intuizioa, argitasun mentala, arazoen kudeaketa, memoria, atsegingarritasuna, bizitzarekin hunkitzeko gaitasuna, kontzentrazioa, erantzuteko modua, etab. landuko ditugu.
- Estresa eta hari lotutako ezinegon psikologikoa (etsaitasuna, antsietatea...) eta tentsioari lotutako min fisikoak (lo eza, buruko mina, sufrimendua, zahartzea...) murriztuko ditugu.
- Orokorrean, osasuntsuagoak izango gara: umore ona, bakea gure baitan, zorientasuna, gorputzaren eta buruaren lasaitasuna, pentsamenduen eta emozioen kudeaketa, harreman kontzienteak, konfiantza, segurtasuna, bizitzaren benetako zentzua aurkitzea...

Hori guztia teoria eta praktika konbinatuko dituzten meditazio-ariketa gidatuen bidez egingo da.

Hauk dira beharrezko materialak:

Oinetako eta arropa erosoak. Oinetakoek gomazkoak izan behar dute eta ezin dira kaletik ekarri. Eskuoihal bat, koltxonetaren gainean jartzeko. Ikasleek ekarri beharko dituzte material horiek.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: asiako sukaldaritza. Euskaraz / cocina asiática. Euskera

EGUNAK/FECHAS: osteguna / jueves (otsaila eta martxoa / febrero y marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Sora Ryu

PREZIOA/PRECIO: 31,84 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

1. Koreako sukaldaritza: Oilasko min erregosia, arroza koreako erara eta entsalada kiwi ongailuarekin. / Cocina coreana: Estofado de pollo picante, arroz al estilo coreano y ensalada con aliño de kiwi.
 2. Koreako sukaldaritza: Kimtxi entsalada nola egin / Cómo hacer la ensalada Kimchi.
 3. Txinako sukaldaritza: Txerriki dim sum eta barazki dim sum, pak choi zoparekin batera. / Cocina china: Dim sum de carne de cerdo y de verdura junto con la sopa de pak choi.
 4. Txinako sukaldaritza: Tofu plater batzuk / Varios platos con tofu.
 5. Japoniako sukaldaritza: Donkatsu, aza eta sagar entsaladarekin. / Cocina japonesa: Donkatsu con ensalada de col y manzana.
 6. Thaiandiako sukaldaritza: Pad Thai (fideo frijituak itsaso eta mendiko erara) / Cocina tailandesa: Pad Thai (fideos fritos de arroz de mar y montaña)
 7. Filipinetako sukaldaritza: Pancit (Arroz tagliatelleak barazkiekin) / Cocina filipina: Pancit (tallarines de arroz con verduras)
 8. Indiako sukaldaritza: Bildots tikka masala basmati arroza eta naan ogiarekin / Cocina hindú: Cordero Tikka Masala con arroz basmati y el pan hindú naan.
- Ikastaro honen osagaiak erosteko partaide bakoitzak 20 euro ordainduko du. Garbiketa egiteko 3-4 ikasle txandakatuko dira.**

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: Olioaren kultura / la cultura del aceite

EGUNAK/FECHAS: asteartea/martes (martxoak 5 eta 12 / 5 y 12 de marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Marta Zubieta

PREZIOA/PRECIO: 7,96 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

¿Qué es el Aceite de oliva Virgen Extra? Un zumo de aceituna, extraído mediante una única prensa en frío.

¿Qué tipos de Aceite nos encontramos en el mercado? Oliva virgen extra, oliva virgen, oliva, orujos de oliva, lampante, refinados de semillas.... Diferencias entre ellos, usos gastronómicos y valores nutricionales.

Cata organoléptica de Aceites de Oliva virgen extra o
5 aceites diferentes :

4 aceites provenientes de diferentes regiones productoras y diferentes variedades de aceituna

1 "aceite de oliva virgen extra" comprado en algún supermercado, se seleccionará uno de marca blanca o de oferta, se eliminará la etiqueta y lo compararemos organolépticamente con los anteriores

Comentaremos las diferentes variedades de aceituna y su uso gastronómico.

Beneficios nutricionales del Aceite de oliva Virgen extra

Hablaremos del fraude en el mundo del aceite, el etiquetado, las diferentes presentaciones en el mercado (botella de litro o garrafa, cristal o plástico, recipiente opaco, lata...)

Se pretende concienciar al consumidor sobre la importancia de adquirir productos de calidad y de cercanía, cómo con la diferencia de un par de € podemos comprar productos súper saludables ayudando a un consumo sostenible y responsable, y por supuesto con sabor muchísimo más rico.

Precio total de material por alumno: 5 € aproximadamente

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: Olioaren kultura / la cultura del aceite

EGUNAK/FECHAS: asteartea/martes (martxoak 5 eta 12 / 5 y 12 de marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Marta Zubieta

PREZIOA/PRECIO: 7,96 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Zer da oliba olio birjin hauta? Oliba zukua da, behin bakarrik hotzean zapalduz ateratzen dena.

Nolako olioak ditugu merkatuan? Oliba birjin estra, oliba birjina, oliba, oliba-patsazkoa, hondakinetakoa (lanparatakoa), hazietako olio finduak... Haien arteko aldeak, gastronomia erabilera eta nutrizio-balioak.

Oliba olio birjin estra edo 5 olio motaren dastaketa:

Olioak ekoizten duten eskualdeetatik datozen eta oliba mota zenbaitetakoak diren 4 olio

1 "oliba olio birjin estra" supermerkatuen batean erositakoa; marka zuriko edo eskaintzan den bat hautatuko da, etiketa kenduko zaio eta lehengoekin erkatuko dugu alde organoleptikoari dagokionean

Oliba motak aipatu eta gastronomian duten erabilera ikusiko dugu.

Oliba olio birjin estrak elikagai gisa dakartzan onurak

Olioaren munduan ematen den iruzurrak mintzatuko gara, etiketatzea, merkatuan aurkezteko moduak (litroko botila edo txanbila, beira edo plastikoa, edukinontzi opakua, lata...)

Konsumitzailea hurbileko kalitatezko produktuak erostearen garrantziaz ohartarazi nahi dugu; nola euro pare baten aldean produktu oso-oso osasungarriak eros ditzakegun eta, horrela, kontsumo iraunkor eta arduratsua egin eta gustuz askoz hobea den produktuaz goza, gainera.

Material guztiaren prezioa, ikasleko: 5 € inguru

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: hiriko ortua eta sasoiko landareak / huerto urbano y plantas de temporada

EGUNAK/FECHAS: ostirala / viernes (martxoa / marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Nekane López

PREZIOA/PRECIO: 14,93€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso:

Se plantará y distinguiremos desde la semilla de tomate, pimiento cebolla, espinacas, lechugas...4€

Se plantará desde taco flor de temporada de begonias, surfinias, alegría etc....y aprenderemos a acondicionarlas a nuestras terrazas y balcones.4€

Se pasará a maceta lo plantado en semilla tomate, pimiento lechuga y se hablará de bichos y enfermedades.

Se hará una excursión a un vivero de planta ornamental o invernadero ecológico lo que ellos prefieran.

Precio total de material por alumno: 8€

Ikastaro honetan:

Hazitik ezagutuko ditugu eta ereingo ditugu tomatea, piperra, tipula, espinakak, uhazak... 4 €

Sasoiko loreak ziritatik landatuko ditugu: andere belarrak, petuniak, alegriak, etab... eta gure terraza eta balkoietara egokitzen ikasiko dugu.4 €

Ereindako hazien tomate, piper eta uraza landareak loreontzietara aldatuko ditugu eta xomorro eta eritasunez mintzatuko gara.

Ateraldi bat egingo dugu landare edergarrietako bihitegi batera edo bihitegi ekologiko batera, ikasleek nahi bezala.

Material guztiaren prezioa, ikasleko: 8 €

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: kokedama eta lorategi bertikala / kokedama y jardín vertical

EGUNAK/FECHAS: ostirala / viernes (urtarrila / enero)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Nekane López

PREZIOA/PRECIO: 8,96€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso:

Se realizará una kokedama, técnica japonesa que consiste en envolver plantas en bolas de musgo. 8,50€.

Jardín vertical se hará un cuadro de suculentas y cactus. 12,50€.

La última tarde haremos un jardín vertical casero con botellas para el balcón. Reciclado de botellas y cuerdas. Plantillas y turba 4€.

Precio total de material por alumno: 25 €

Ikastaro honetan:

Kokedama bat egingo dugu, hau da, landareak goroldio bola batean biltzeko teknika. 8,50 €.

Lorategi bertikala egiteko, lauki batean landare gizenak eta kaktusak erabiliko ditugu. 12,50 €.

Azken arratsaldean, botilekin, balkoirako lorategi bertikal bat egingo dugu. Botilen birziklaketa eta sokak. Txantiloiak eta zohikatza 4 €.

Material guztiaren prezioa, ikasleko: 25 €

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: postregintza sortzailea / repostería creativa

EGUNAK/FECHAS: astelehena / lunes (urritik martxora / octubre-marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: + 18

IRAKASLEA/IMPARTE: Marta Zubieta

PREZIOA/PRECIO: 87,56€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de estos seis meses los alumnos podrán manejar desde los fundamentos de la repostería hasta las diferentes técnicas básicas y sus variantes, importantes para conseguir crear la chispa diferenciadora en nuestras mesas o la magia con nuestros regalos.

Se trabajará:

- Bases y horneados para las tartas clásicas y sus variantes actuales (Bizcochuelos, masas dulces y galletas...).
- Masas dulces y galletas (bases para tartaleta y tartas en frío... Se trabajará con ganache de chocolate como rellenos y como base para trufas).
- Merengues (tipos y sus reglas de oro).
- Pasteles sin harina apto para celíacos (se trabajará con la almendra: tarta francesa de naranja y chocolate o la tarta de Santiago).
- Cremas de relleno y tipos de mantequillas (Marrón glasé)
- Coberturas y baño espejo para pasteles y tartas (trabajaremos el toffee, el caramelo y los diferentes guirlaches con sus reglas de oro).
- Yema quemada y almíbares (Tarta de San Marcos).
- Confituras, mermeladas y frutas escarchadas (Naranjas confitadas).
- Chocolate como base en bombones, rocas y decoraciones (Utilización de diferentes recipientes para el relleno...).
- Se trabajará el transfer (Flores de menta, mazapán y diferentes técnicas de confitería, alfajorcitos y polvorones, presentación de regalo, cajas y envoltorios así como la decoración de las mesas de dulce...
-

Los gastos derivados de la compra de alimentos y fotocopias de las recetas correrán a cargo del alumno/a. Este gasto será de aproximadamente 40 €.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: sukaldaritza kurdua / cocina kurda

EGUNAK/FECHAS: osteguna / jueves (urtarrila/enero)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Nawal Youssef

PREZIOA/PRECIO: 15,92 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso se enseñará a elaborar la comida típica kurda. Se realizarán recetas tradicionales, sencillas y prácticas (KUTELEK, SAMBOSK, BAKLAOA, KEFTA, TABOLA....)

Los gastos derivados de la compra de alimentos y fotocopias de las recetas correrán a cargo del alumno/a. Este gasto será de aproximadamente 8 €.

Ikastaro honetan, kurduen ohiko janaria prestatzen irakatsiko da. Errezeta tradizionalak, errazak eta baliagarriak egingo dira (KUTELEK, SAMBOSK, BAKLAOA, KEFTA, TABOLA....)

Elikagaiak erosteko eta errezeten fotokopiak egiteko gastuak ikaslearen kontura izango dira. GASTU HORI, GUTXI GORABEHERA: 8 €.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: ogi ona ezagutzen / descubriendo el buen pan
EGUNAK/FECHAS: asteartea/martes (azaroak 6 eta 13/ 6 y 13 de noviembre)
ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18
IRAKASLEA/IMPARTE: Manducoteca
PREZIOA/PRECIO: 7,96 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo de este curso se desarrollarán estos apartados:

Introducción a la elaboración del pan artesano de masa madre.
Diferencias con el pan industrial.
Nomenclatura de harinas.
Procesos de elaboración y fermentación.
Cata comentada de 6 tipos distintos de pan.

Precio total del material por persona: 10 €

Ikastaro honetan, honako atal hauek landuko ditugu:

Ore amazko artisauek ogia prestatzeko lehen ezagutzak.
Industria-ogiarekiko aldeak.
Iriren nomenklatura.
Prestatzea eta hartzidura.
6 ogi moten dastaketa, azalpenekin.

Material guztiaren prezioa, ikasleko: 10 €

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: puntu-lanak / labores de punto

EGUNAK/FECHAS: astelehena / lunes (urtarila- martxoa / enero-marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 16:00-18:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: M^a Paz Rodríguez

PREZIOA/PRECIO: 43,78€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Ikastaro honetan honako hauek ikasiko ditugu:

- * Galtzorratzetan puntuak kokatzen
- * Alderantzizko puntua
- * Puntu zuzena
- * Oinarrizko puntuak (jertsekoa, malgua, arrosa)
- * Puntuak hestea
- * Puntuak gehitzea
- * Fantasia puntuak (dama taula, ingelesa, zulo puntua, garia, ildaskatua, diagonal, buruxka...)
- * Puntuak gutxitzea (simple eta bikoitzak)
- * Nola kolorea alda
- * Nola trikotatu diagrama bati jarraiki
- * Hiruki formako xala
- * Zorroa
- * Txanoa-txapela
- * Haurtxo estalkia eta diagonalean egindako estalkia

Ikastarorako behar den materiala:

- * 100 gramoko 2 haril (5-6ko galtzorratzetarako)
- * 6 zenbakiko bi galtzorratz

Material guztiaren prezioa, ikasleko: 7 €

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: garagardoa. Hastapena / iniciación al mundo de la cerveza

EGUNAK/FECHAS: astelehena / lunes (maiatza-ekaina/ mayo-junio)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:30-20:30

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Jon Cascos

PREZIOA/PRECIO: 23,88€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

1. HISTORIA DE LA CERVEZA

- 1.1 Origen de la cerveza
- 1.2 Cerveza en Alemania
- 1.3 Cerveza en Bélgica
- 1.4 Cerveza en Inglaterra
- 1.5 Cerveza en el siglo XX
- 1.6 Cerveza en el siglo XXI

2. INGREDIENTES DE LA CERVEZA

- 2.1 Malta
- 2.2 Lúpulo
- 2.3 Levadura
- 2.4 Agua

3. FABRICACIÓN DE LA CERVEZA

- 3.1 Malteado
- 3.2 Wort
- 3.3 Hervido
- 3.4 Enfriado
- 3.5 Fermentación
- 3.6 Dry hopping
- 3.7 Embotellado

4. ESTILOS DE CERVEZA

- 4.1 Ale
- 4.2 Lager
- 4.3 Espontánea

5. CÓMO CATAR CERVEZA

- 5.1 Descriptores en la cata de cerveza
- 5.2 Defectos en la cerveza

6. CÓMO MARIDAR CON CERVEZA

- 6.1 Teoría de maridaje con cerveza
- 6.2 Laboratorio de maridaje con cerveza



Los gastos derivados de la compra de los materiales para elaborar la cerveza correrán a cargo del alumno. El coste aproximado es de 25€ por alumno/a.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: Bizkaiko produktuak: Txakolina / productos de Bizkaia: Txakoli

EGUNAK/FECHAS: asteartea/martes (martxoak 19 eta 26 / 19 y 26 de marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: +18

IRAKASLEA/IMPARTE: Antonio García

PREZIOA/PRECIO: 7,96 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Descubriremos y analizaremos los distintos tipos de txakoli que se elaboran en nuestra provincia. Además, realizaremos distintas catas para apreciar las diferencias existentes entre cada uno ellos.

Los gastos derivados de la compra de los materiales correrán a cargo del alumno. El coste aproximado es de 15-20€ por alumno/a.

Gure probintzian egiten diren txakolin mota guztiak ezagutu eta aztertuko ditugu. Horrez gain, dastaketa zenbait eginen dugu ere, horien artean dauden aldeak sumatzeko.

Materialak erosteko gastuak ikaslearen kontura izango dira. Kostua, gutxi gorabehera, 15-20 € ikasleko

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: postregintza sortzailea / repostería creativa
EGUNAK/FECHAS: astelehena / lunes (urritik martxora / octubre-marzo)
ORDUTEGIA/HORARIO: 18:00-20:00
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: + 18
IRAKASLEA/IMPARTE: Marta Zubieta
PREZIOA/PRECIO: 87,56€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Sei hilabetez, ikasleek gozogintzaren oinarriak, teknikak funtsezkoenak eta aldaerak ikasiko dituzte, mahaiak xarmaz eta opariak magiaz betetzeko.

Honako hauek egingo dituzte:

- Tarta klasikoen eta horien egungo aldaeren oinarriak eta prestaketa (bizkotxoak, masa goxoak eta galletak...)
- Masa goxoak eta galletak (tartaleten eta tarta hotzen oinarriak, txokolatzeko ganachea betegarri gisa eta trufen oinarri gisa)
- Merengea (motak eta urrezko arauak)
- Zeliakoek jateko moduko irinik gabeko pastelak (arbendolazko pastelak: laranja eta txokolatzeko tarta frantsesa edo Santiago tarta)
- Krema betegarriak eta gurinak (marron glacé)
- Pastelen eta tarten estaldurak eta bainuak (toffeea, gozokia eta askotariko krokanteak eta horien urrezko arauak)
- Goringo errea eta almibarrak (San Markos tarta)
- Konfiturak, marmeladak eta fruta antzigartuak (laranja melatuak)
- Txokolatea bonboien, harrien eta apainduren oinarri gisa (betegarrietarako askotariko edukiontziak)
- Transfer-a (mendazko loreak, mazapana eta gozogintzako askotariko teknikak, alfajore txikiak eta polboroiak, oparien aurkezpenak, kutxak eta biltzeko paperak nahiz gozoki-mahaien apaingarriak...

Ikasleak ordaindu beharko ditu janaria erostean eta errezeten fotokopiak egitearen gastuak. Gutxi gorabehera, 40 €.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: familia sukaldean / cocina en familia

EGUNAK/FECHAS: asteazkena (azaroa) / miércoles (noviembre)

ORDUTEGIA/HORARIO: 17:30-19:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: nacidos/as en 2012-2007 urte bitartean jaiok

IRAKASLEA/IMPARTE: Sora Ryu

PREZIOA/PRECIO: 11,94€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Vamos a preparar platos interesantes para hacerlos en familia un fin de semana.

- Elaboración de varios "Tteok", infusión coreana "Su-jeong-gwa" y degustación. (Cocina coreana)
- Elaboración de pasta al huevo con salsa pesto y degustación. (Cocina italiana)
- Elaboración de "California Roll" y degustación (Cocina japonesa)
- Elaboración de rollito de papel de arroz vietnamita y degustación.

Los gastos derivados de la compra de alimentos y fotocopias de las recetas correrán a cargo del alumno/a. Este gasto será de 10€ por persona.

Asteburu batean familian prestatzeko plater interesgarriak egiten ikasiko dugu.

- "Tteok" batzuk eta "Su-jeong-gwa" infusio korearra prestatu eta dastatzea (sukaldaritzza korearra)
- Pesto saltsadun arrautzazko pasta prestatu eta dastatzea (sukaldaritzza italiarra)
- "California roll" prestatu eta dastatzea (sukaldaritzza japoniarra)
- Arrozezko papereko biribilki vietnamdarrak prestatu eta dastatzea

Ikasleak ordaindu beharko ditu janaria erostearen eta errezeten fotokopiak egitearen gastuak. Gutxi gorabehera, 10 €.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: familia sukaldean. Euskaraz / cocina en familia. Euskera

EGUNAK/FECHAS: asteazkena (otsaila) / miércoles (febrero)

ORDUTEGIA/HORARIO: 17:30-19:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: nacidos/as en 2012-2007 urte bitartean jaiok

IRAKASLEA/IMPARTE: Sora Ryu

PREZIOA/PRECIO: 11,94€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

Vamos a preparar platos interesantes para hacerlos en familia un fin de semana.

- Elaboración de varios "Tteok", infusión coreana "Su-jeong-gwa" y degustación. (Cocina coreana)
- Elaboración de pasta al huevo con salsa pesto y degustación. (Cocina italiana)
- Elaboración de "California Roll" y degustación (Cocina japonesa)
- Elaboración de rollito de papel de arroz vietnamita y degustación.

Los gastos derivados de la compra de alimentos y fotocopias de las recetas correrán a cargo del alumno/a. Este gasto será de 10€ por persona.

Asteburu batean familian prestatzeko plater interesgarriak egiten ikasiko dugu.

- "Tteok" batzuk eta "Su-jeong-gwa" infusio korearra prestatu eta dastatzea (sukaldaritzza korearra)
- Pesto saltsadun arrautzazko pasta prestatu eta dastatzea (sukaldaritzza italiarra)
- "California roll" prestatu eta dastatzea (sukaldaritzza japoniarra)
- Arrozezko papereko biribilki vietnamdarrak prestatu eta dastatzea

Ikasleak ordaindu beharko ditu janaria erostearen eta errezeten fotokopiak egitearen gastuak. Gutxi gorabehera, 10 €.

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro Zibikoa / centro cívico de Cruces
JARDUERA/ACTIVIDAD: familia, koreografia tailerlean / coreografía en familia
EGUNAK/FECHAS: larunbata / sábados (urritik ekainara / octubre-junio)
ORDUTEGIA/HORARIO: 11:30-12:30
HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: nacidos/as en 2012-2007 urte bitartean jaiok
IRAKASLEA/IMPARTE: Luisa Indias
PREZIOA/PRECIO: 57,71€

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

A lo largo del curso desarrollaremos:

- Divertidas coreografías para compartir juntos padres e hijos.
- Temas musicales muy actuales.
- Ejecución en equipo familiar y en grupo.
- Mejora de coordinación y memoria coreográfica.
- Motivación de los lazos familiares.
- Adquisición de valores de equipo.
- Postura corporal saludable.

Los materiales necesarios para este aula serán:

Ropa y calzado cómodo. El calzado tiene que ser de goma y que no se traiga de la calle. **Estos materiales correrán a cargo del alumno/a.**

Ikastaro honetan, hauek landuko dituzte ikasleek:

- Gurasoek eta seme-alabek batera egiteko koreografia dibertigarriak
- Abestirik berrienak
- Familian eta taldean dantza egitea
- Koordinazioa eta memoria koreografikoa hobetzea
- Familia-harremanen motibazioa
- Talde-baloreez jabetzea
- Gorputz-jarrera osasungarria izaten ikastea.

Hauek dira beharrezko materialak:

Oinetako eta arropa erosoak. Oinetakoek gomazkoak izan behar dute eta ezin dira kaletik ekarri. **Ikasleek ekarri beharko dituzte material horiek.**

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Gurutzeta zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: artistak edo zientzialariak. Euskaraz / artistas o científicas y científicos. Euskera

EGUNAK/FECHAS: larunbata / sábados (otsaila / febrero)

ORDUTEGIA/HORARIO: 10:15-11:15

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: nacidas / os en 2012-2010 urte bitartean jaiok

IRAKASLEA/IMPARTE: Zientziapolis

PREZIOA/PRECIO: 7,96 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

El objetivo de este taller es crear obras de arte aplicando bases científicas y descubrir la estrecha relación que existe entre el arte y la ciencia.

Los contenidos de las sesiones serán:

- Arte Renacentista. Preparación de pigmentos.
- Arte óptico. Geometría y combinación de colores para conseguir efectos visuales.
- El arte de la cristalización
- Pintura con sal
- Innovación
- Generación de ideas
- Creatividad
- Concentración

Lantegi honen helburua arte lanak zientzia oinarriak baliatuz sortzea da eta artearen eta zientziaren artean den harreman estua atzematea.

Saioetako EDUKIAK honako hauek izango dira:

- Arte Errenazentista. Pigmentuen prestaketa.
- Ikus-arte. Geometria eta koloreen konbinazioa ikus-efektuak lortzeko.
- Kristalizazioaren artea
- Gatzazko margolaritza
- Berrikuntza
- Ideien sorkuntza
- Sormena
- Kontzentrazioa

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Gurutzeta zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: artistak edo zientzialariak. Euskaraz / artistas o científicas y científicos. Euskera

EGUNAK/FECHAS: larunbata / sábados (martxoak 2, 9, 16 eta 23 / 2, 9, 16 y 23 de marzo)

ORDUTEGIA/HORARIO: 11:30-13:00

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: nacidas / os en 2009-2007 urte bitartean jaiok

IRAKASLEA/IMPARTE: Zientziapolis

PREZIOA/PRECIO: 11,94 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

El objetivo de este taller es crear obras de arte aplicando bases científicas y descubrir la estrecha relación que existe entre el arte y la ciencia.

Los contenidos de las sesiones serán:

- Arte Renacentista. Preparación de pigmentos.
- Arte óptico. Geometría y combinación de colores para conseguir efectos visuales.
- El arte de la cristalización
- Pintura con sal
- Innovación
- Generación de ideas
- Creatividad
- Concentración

Lantegi honen helburua arte lanak zientzia oinarriak baliatuz sortzea da eta artearen eta zientziaren artean den harreman estua atzematea.

Saioetako EDUKIAK honako hauek izango dira:

- Arte Errenazentista. Pigmentuen prestaketa.
- Ikus-arte. Geometria eta koloreen konbinazioa ikus-efektuak lortzeko.
- Kristalizazioaren artea
- Gatzazko margolaritza

- Berrikuntza
- Ideien sorkuntza
- Sormena
- Kontzentrazioa

JARDUERAREN EDUKIEN FITXA

FICHA DE CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

LEKUA/LUGAR: Guruzetako zentro zibikoa / centro cívico de Cruces

JARDUERA/ACTIVIDAD: robotika. Euskaraz / robótica. Euskera

EGUNAK/FECHAS: larunbata / sábados (azaroa eta abenduak 1 eta 15) / noviembre y 1 y 15 de diciembre)

ORDUTEGIA/HORARIO: 10:00-11:30

HARTZAILEA/DESTINATARIO/A: nacidak/os en 2010-2009 urte bitartean jaioak

IRAKASLEA/IMPARTE: Edurobotik

PREZIOA/PRECIO: 14,93 €

EDUKIEN LABURPENA/RESUMEN DE CONTENIDOS

El objetivo del aula es "Aprender Haciendo" y divertirnos. La metodología utilizada permite a los alumnos conducir sus propias investigaciones, trabajar en equipo y utilizar la tecnología para diseñar hipótesis, analizar datos, proponer soluciones...

Habilidades a desarrollar:

- Creatividad e innovación;
- Identificar problemas, formularlos y solucionarlos;
- Desarrollo de un razonamiento lógico matemático;
- Trabajo en equipo;
- Comunicar y compartir ideas;
- Curiosidad intelectual;
- Pasión por el aprendizaje.

El alumno dará sus primeros pasos en la robótica y la programación, y conocerán y comprenderán de un modo práctico la electrónica de un robot, el funcionamiento de sus diferentes sensores, y cómo programarlos, también descubrirán que existen herramientas para crear sus propios programas de ordenador y son capaces de comprenderlas y usarlas, llegando a crear, por ejemplo un juego, con los personajes, reglas, colores...que el que cada menor decida.

Ikastaroaren helburua "Eginez ikastea" eta ongi pasatzea da. Erabili den metodologiak ikasleei beren ikerketak gidatzeko aukera ematen die, taldean lan egiteko aukera, bai eta teknologia hipotesiak diseinatzeko, datuak aztertze, aterabideak proposatzeko eta abar...

Garatzeko trebetasunak:

- Sormena eta berrikuntza;
- Problema identifikatu, azaldu eta askatzea;
- Arrazoi bide logiko matematikoa garatzea;
- Talde lana;
- Ideiak komunika eta partekatzea;
- Adimen jakingura;
- Ikasteko grina.

Ikasleak robotika eta programazioko lehen urratsak egingo ditu eta alde praktikotik ezagutu eta ulertuko ditu roboten elektronika, sentore bakoitzaren funtzionamendua eta nola programatzen diren; ikasleek beren ordenagailu programa bereak sortzeko tresnak daudela ikusiko dute eta tresna horiek ulertu eta erabiltzeko gai izango dira; joko bat sor dezakete, adibidez, bakoitzak erabakiko dituen pertsonaiekin, arauekin, koloreekin...