

Nolako oinetakoak gustatzen zaizkizu?

Sekuentzia honetan lehendabizi fisioterapeuta bati egindako elkarrizketa entzungo duzu, sandaliei buruz hitz egiten. Hortik abiatuta, ariketa hauek proposatzen dira:

- Elkarrizketaren zati bat entzun ondoren, galderen erantzun zuzena aukeratu.
- Audio osoa entzun ondoren, egiak eta gezurrak identifikatu.
- Baldintza erreala: esaldiak osatu.
- Zertarako dira aproposak? Oinetakoen deskribapenak lanbideekin lotu.
- Azken ataza: zure gustuko oinetakoak idatziz deskribatu.



Entzun lehen atala eta erantzun zuzenak aukeratu

Elkarrizketa honetan, Kontxi Garmendia fisioterapeutak oinetakoek osasunerako duten garrantziaz hitz egingo du. Entzun elkarrizketaren zati hau eta ondoren, galderen erantzun zuzena aukeratu.

Kontxiri gustatzen al zaio oinutsik ibiltzea?

- ☐ Ez zaio gehiegi gustatzen.
- ☐ Asko gustatzen zaio gorputza biluzik ibiltzea.
- ☐ Bai, gustatzen zaio, eta baita sandaliekin ibiltzea ere.

Zergatik janzten ditu beti sandaliak?

- ☐ Normalean hankak izerditan izaten dituelako.
- ☐ Zapata itxiekin urduri sentitzen delako.
- ☐ Oinek arnasa hartzea nahi duelako.

Bere kontsultan zein oinetako erabiltzen ditu?

- ☐ Normalean txankletak erabiltzen ditu.
- ☐ Noizean behin oinutsik ibiltzen da.
- ☐ Normalean oinutsik ibiltzen da.



Entzungaia eskuratzeko kodea

Berriro entzunda, egia eta gezurrak identifikatu

Orain audio osoa entzungo duzu, eta ondoren, beheko esaldiak egia edo gezur diren markatu behar duzu. Ondoren, saiatu gezur direnak zuzentzen.



Entzungaia eskuratzeko kodea

	Egia	Gezurra
Kontxi sandaliekibiltzen da, eta baita oinutsik ere.	☐	☐
Kontxik batzuetan zapata itxiak ere janzten ditu.	☐	☐
Kirola egiteko zapatila bereziak janzten ditu.	☐	☐
Oinak sandaliatan libre-libre ibiltzea ona da bizkarrarentzat.	☐	☐
Sandaliak izerdi-arazoentzat ez dira egokiak.	☐	☐
Garrantzitsua da txankleta egokiak janztea pausu naturalagoa emateko.	☐	☐
Orkatilara lotzen diren sandaliak dira egokiak, oina erlaxatuta joateko.	☐	☐

Baldintza erreala: osatu esaldiak

Gogoratzen dituzu audioan agertu diren egitura hauek? Orain horiek landuko dituzu. Irakurri beheko esaldiak eta azalpenak, eta ondoren, esaldi hauek osatu, erantzun egokia aukeratuta.

Baldintza erreala: -T(z)EN (BALDIN) BA + ONDORIOA

Baldintza osatzeko, BA- edo BALDIN BA- jartzen dugu aditz laguntzailearen aurretik (aditz konposatuetan) eta aditz nagusiak -T(Z)EN hartzen du.

Ondorioan, erreparatu aditz-aspektuari:

Ohiturazkoa. Ekintza maiztasun batekin (normalean, beti, egunero...) errepikatzen dela adierazten du.

Aditza geroaldian. Etorkizunean zer gertatuko den iragartzeko erabiltzen dugu.

- Nik urte osoan, posible BALDIN BAdut, sandaliak erabiltZEN ditut.
- Hotz handia egiten BAdut, botak edo zapatak janzTEN ditut.
- Hondartzara joaten BAnaiz, askotan txankletak janzTEN ditut.
- Sandaliak janzten BAdituzu, oinak freskoago ibiliKO dituzu.
- Zapatila onak erosten BAditut, erosoago sentituKO naiz.

1. Bihar eguraldi hobe _____, (guk) txankleta berriak jantziko ditugu.
2. Normalean (gu) mendira joaten bagara, bota onak eta sendoak _____
3. Kuadrillakoak Pirinioetara _____, urtero, Gabarditoko aterpetxean bazkaltzen dugu.
4. Hemendik aurrera, txankleta egokiak _____, bizkarra zuzenago _____
5. Nire lantokian sandalia hauek _____, normalean oso eroso ibiltzen naiz.
6. Hondartzara joaten naizenean oinutsik _____, gauean, oso nekatuta _____
7. Kontuz ibili! Lanerako oinetako horiek _____, gero hankako minez ibiliko zara.

Aukerak

- | | | |
|---|---|---|
| (1) egiten baldin bada
egiten baldin badu
egingo baldin badu | (4) jantziko badituzu
janzten badituzu
janzten baduzu | (7) ibiltzen banaiz
ibiltzen bagara
ibiliko banaiz |
| (2) janzten dituzue
jantziko ditugu
janzten ditugu | (5) sentituko zara
izaten duzu
izango duzu | (8) sentituko naiz
sentitu ahalko naiz
sentitzen naiz |
| (3) joango bagara
ibiltzen baldin bagara
joaten baldin bagara | (6) janzten baldin baditut
jantzi baditut
jantziko baldin baditut | (9) erosten baldin baduzu
erosten baldin badituzu
erosi baldin badituzu |

Zein lanbideri buruz ari da?

Kontxi Garmendiak elkarrizketaren une batean honakoa komentatu du: "korrika egiteko ba txankleta hauek, adibidez, aproposak (egokiak) dira". Irakurri beheko testuak eta erreparatu egitura honen erabilerari. Hori idatzi duenak zein lanbide dauka? Lotu deskribapena, irudia eta lanbidea.



4. Ni asteen zehar askotan ibiltzen naiz takoidun zapatekin. Asko ibiltzeko ez dira oso egokiak. Bai, egia da, baina aproposak dira dotore joateko. Ze, nire lanbidean garrantzitsua da ondo jantzita joatea, beti jendearen aurrean nago-eta.



1. Nire lanean oso garrantzitsua da oina libre-libre ibiltzea; horregatik, beti txankletak janzten ditut. Gainera, nire lanean bero handia pasatzen dut, eta ez zaizkit zapata itxiak gustatzen. Nire lantokian egoteko oinetako hauek aproposak dira, oso erosoak eta freskoak direlako.

igerilekuko monitorea

marketingeko zuzendaria

ile-apaintzailea

mendiko gidaria

2. Lanean zutik ordu asko egon behar baldin baduzu, zapata hauek aproposak dira, atzetik irekiak eta oso arinak direlako. Nire lanean garrantzitsua da oinak eroso sentitzea, lanean eta bezeroekin ordu asko pasatzen ditudalako



3. Nire lanean garrantzitsua da oinak babestuta eta bero eramatea, altuera hauetako mendietan hotz egiten duelako. Mendian denbora asko ibili behar baduzu, oinetako hauek egokiak dira. Horregatik, oinetako hauek aproposak dira nire lanerako, sendoak direlako.



Deskribatu zure gustuko oinetakoak

Eta zuk zure armairuko zein oinetako dituzu gustukoen? Erabili ereduan azpimarratuta dauden egiturak. OHARRA: aukera baduzu, eraman zure gustuko oinetakoen argazkia klasera eta irakurri zure deskribapena taldekoen aurrean. Denon argazkiak nahastu ondoren, ea besteek asmatzen duten zein oinetakoei buruz ari zaren.

Adibidea

NIRE OINETAKO GUSTUKUENAK

Niretzat oinetako gustukoena botata marroi hauek dira. Oinetako hauek larruzkoak dira, eta oso sendoak, baina erosoak dira. Duela bi urte erosi nituen Huescako kirol-denda batean. Niri asko gustatzen zaizkit oinetako hauek, mendian ibiltzeko aproposak direlako. Baina ez dira oso egokiak kalean ibiltzeko, pisutsuak dira eta. Eguraldi oso hotza egiten badu, eta Pirinioetara joaten bagara, beti bota hauek janzten ditut... asko babesten dute, eta oinak lehor-lehor ibiltzen ditut.

GIDOI-PROPOSAMENA:
 Nolakoak dira?
 Noiz erosi zenituen?
 Zertarako dira/ ez dira aproposak? (kirola egiteko, mendian asko ibiltzeko...)
 Zergatik gustatzen zaizkizu?



Zuzenketa-orria

Entzun lehen atala eta erantzun zuzenak aukeratu

1. Kontxiri gustatzen al zaio oinutsik ibiltzea?

✓ Bai, gustatzen zaio, eta baita sandaliekin ibiltzea ere.

2. Zergatik janzten ditu beti sandaliak?

✓ Oinek arnasa hartzea nahi duelako.

3. Bere kontsultan zein oinetako erabiltzen ditu?

✓ Normalean oinutsik ibiltzen da.

Berriro entzunda, egia eta gezurrak identifikatu

	Egia	Gezurra
Kontxi sandaliekin ibiltzen da, eta baita oinutsik ere.	✓	
Kontxik batzuetan zapata itxiak ere janzten ditu.	✓	
Kirola egiteko zapatila bereziak janzten ditu.		✓
Oinak sandaliatan libre-libre ibiltzea ona da bizkarrarentzat.	✓	
Sandaliak izerdi-arazoentzat ez dira egokiak.		✓
Garrantzitsua da txankleta egokiak jantzea pausu naturalagoa emateko.	✓	
Orkatilara lotzen diren sandaliak dira egokienak, oina erlaxatuta joateko.	✓	

Baldintza erreala: osatu esaldiak

- Bihar eguraldi hobea (egiten baldin badu), txankleta berriak jantziko ditugu.
- Normalean mendira joaten bagara, bota onak eta sendoak (janzten ditugu)
- Kuadrillakoak Pirinioetara (joaten baldin bagara), urtero, Gabarditoko aterpetxean bazkaltzen dugu.
- Hemendik aurrera, txankleta egokiak (janzten badituzu), bizkarra zuzenago (izango duzu)
- Nire lantokian sandalia hauek (janzten baldin baditut), normalean oso eroso ibiltzen naiz.
- Hondartzara joaten naizenean oinutsik (ibiltzen banaiz), gauean, oso nekatuta (sentitzen naiz)
- Kontuz ibili! Lanerako oinetako horiek (erosten baldin badituzu), gero hankako minez ibiliko zara.

Zein lanbideri buruz ari da?



1. Nire lanean oso garrantzitsua da oina libre-libre ibiltzea; horregatik, beti txankletak janzten ditut. Gainera, nire lanean bero handia pasatzen dut, eta ez zaizkit zapata itxiak gustatzen. Nire lantokian egoteko oinetako hauek aproposak dira, oso erosoak eta freskoak direlako.



4. Ni astean zehar askotan ibiltzen naiz takoidun zapatekin. Asko ibiltzeko ez dira oso egokiak. Bai, egia da, baina aproposak dira dotore joateko. Ze, nire lanbidean garrantzitsua da ondo jantzita joatea, beti jendearen aurrean nago-eta.



2. Lanean zutik ordu asko egon behar baldin baduzu, zapata hauek aproposak dira, atzetik irekiak eta oso arinak direlako. Nire lanean garrantzitsua da oinak eroso sentitzea, lanean eta bezeroekin ordu asko pasatzen ditudalako.



igerilekuko monitorea

marketingeko zuzendaria

ile-apaintzailea

mendiko gidaria

3. Nire lanean garrantzitsua da oinak babestuta eta bero eramatea, altuera hauetako mendietan hotz egiten duelako. Mendian denbora asko ibili behar baduzu, oinetako hauek egokiak dira. Horregatik, oinetako hauek aproposak dira nire lanerako, sendoak direlako.

Transkripzioa

Entzun lehen atala eta erantzun zuzenak aukeratu

KONTXI GARMENDIA.- Arratsalde on.

KAZETARIA 1.- Zu ausartu omen zara biluztera. Oinak biluztera.

KONTXI GARMENDIA.- Bai. Guztiz biluzik eta baita sandaliakin... Bai, baita, biak!

KAZETARIA 2.- Eta aspaldi jantzi zenituen sandaliak?

KONTXI GARMENDIA.- Beno...

KAZETARIA 2.- Hasi zinen sandaliak janzten aspaldi, alegia?

KONTXI GARMENDIA.- Bai. Beno, nik ia urte osoan, ahal bada, posible baldin badut erabiltzen ditut. Gero, ja(da), hotz handia egiten baldin badu, bai beno, bai botak edo zapatak janzten ditut. Baina posible denean, sandaliak, eta oso gustura. Eske nik orain ezin dut [ditut] jantzi zapata oso itxiak, edo, edo oso gogorrak, ja(da) ezin dut, behar dut, nire oinak arnasa, arnasa hartzea. Bestela gaizki pasatzen dut.

KAZETARIA 1.- Ze(ren) sandaliak erabiltzen dituzu zuk, esan duzu ia urte guztian zehar, lanerako edo kalerako, eta esan duzu korrika egiteko ere bai? Kirola egiteko ere bai?

KONTXI GARMENDIA.- Bai, beno nik lanean zortea daukat, nire kontsulta da, beraz oinutsik egiten dut lana, eta, eta beno, kalean bai ba! Ibiltzeko askotan txankletak eta korrika egiteko ba txankleta hauek, adibidez, ba aproposak dira.

Berriro entzunda, egiak eta gezurrak identifikatu

KAZETARIA 1. Kontxi Garmendia, fisioterapeuta eta terapia kraneosakralkan aditua. Arratsalde on!

KONTXI GARMENDIA. Arratsalde on.

KAZETARIA 1. Zu ausartu omen zara biluztera. Oinak biluztera.

KONTXI GARMENDIA. Bai. Guztiz biluzik eta baita sandaliakin... Bai, baita, biak!

KAZETARIA 2. Eta aspaldi jantzi zenituen sandaliak?

KONTXI GARMENDIA. Beno...

KAZETARIA 2. Hasi zinen sandaliak janzten aspaldi, alegia?

KONTXI GARMENDIA. Bai. Beno, nik ia urte osoan, ahal bada, posible baldin badut erabiltzen ditut. Gero, ja(da), hotz handia egiten baldin badu, bai beno, bai botak edo zapatak janzten ditut. Baina posible denean, sandaliak, eta oso gustura. Eske nik orain ezin dut [ditut] jantzi zapata oso itxiak, edo, edo oso gogorrak, ja(da) ezin dut, behar dut, nire oinak arnasa, arnasa hartzea. Bestela gaizki pasatzen dut.

KAZETARIA 1. Ze(ren) sandaliak erabiltzen dituzu zuk, esan duzu ia urte guztian zehar, lanerako edo kalerako, eta esan duzu korrika egiteko ere bai? Kirola egiteko ere bai?

KONTXI GARMENDIA. Bai, beno nik lanean zortea daukat, nire kontsulta da, beraz oinutsik egiten dut lana, eta, eta beno, kalean bai ba! Ibiltzeko askotan txankletak eta korrika egiteko ba txankleta hauek, adibidez, ba aproposak dira.

KAZETARIA 1. Esan duzu oinak airean izateak edo behintzat oinak sandaliakin libre-libre eramateak onurak izan badituela bizkarrarentzat eta geuretzat ere bai. Eta zer, ze onura gehiago?

KONTXI GARMENDIA. Beno, nire ustez azkenean gorputz osoak arnasa hartu behar du eta oinak [oinak] arnasa hori hartu behar dute ere. Ikusten da, ba izerdi, izerdi-arazoa ez daukazula orduan, eta onddoen, "pie de atleta" gauza horiek askoz geyo (gehiago), gutxiagotzen dira, ez? Arazo horiek ez dituzu izaten normalean eta beno... Gero e, erabiltzen baldin badezu [badituzu] txankleta batzuk egokiak, oina eta ba ohitzen da... ba pausua nolabait era naturalagoan ematean [ematera] zapata bat potoloa eramaten baduzu baino, eta orduan ba hori, ba gure bizkarra pixka bat zuzentzen da, aurkitzen duzu zure "ejea" [ardatza], zure zentroa, eta errazago da, nolabait, zuzen mantentzea, ez?

KAZETARIA. Zuk esan duzu sandaliarik egokiak direla txorkatilerak [orkatilerak] lotzen diren horiek, ez?

KONTXI GARMENDIA. Bai. Eske azkenean pixka bat da, e oina oso eroso joan behar da. Azkenean txankleta joaten da, oina erlaxatu gabe, joaten da nolabait heltzen, txankleta ez joateko dispartuta, ez? Eta orduan ez da erlaxatzen guztiz oina.

KAZETARIA. Ba Kontxi Garmendia, fisioterapeuta, eskerrik asko eta gozatu e, guretzat sandalia-sasoia dena, eta zuretzat ba, hanka-hutsik ibiltzeko beste denboraldi bat gehiago.