

Kirola egitearen onurak

Aurkezpena

Ataza honetan, jarduera hauek egin ditzakezu:

- Audioa entzun eta galderei erantzun.
- Helburuzko esaldiak osatzeko, nominalizazioak subujuntiboko aditzekin berridatzi.

Ulermen-ariketa



Entzun Luis Mari Zulaika irakasleak zer dioen, eta aukeratu erantzun egokia (litekeena da galderaren batean erantzun bat baino gehiago egokiak izatea).



(20150419_kirolarenonurak_0447.mp3)



<https://labur.eus/aREO8>

Luis Mari Zulaikaren iritziz,.....

- ☐ garrantzitsuena da haur guztiek jarduera fisikoa egitea, helduaroan bizitzeko estilo aktiboak izateko.
- ☐ garrantzitsua da haurrek kirola egin ahala, emaitza onak jasotzea, bestela ez dute jarraitzen.
- ☐ jolas egiteaz gain, garrantzitsua da haurrek duten espiritu lehiakor hori aprobetxatzea.

Gurasoek.....

- ☐ ez dute obsesionatu behar bere seme-alabak txikitatik goi-mailako kirolari izateko prestatu daitezen.
- ☐ nahi badute bere seme-alabak goi-mailako kirolariak izatea, komeni da txikitatik helburu horri begira lan egitea.
- ☐ onartu beharra daukate ume guztiek ez dutela kirol egiteko balio.

Munduko Osasun Erakundearen arabera, haurrek ordubeteko jarduera fisikoa egin beharko lukete egunero.

- ☐ Ordubete horretan sartzen dira mugitzea eskatzen duten jarduerak: oinez ibiltzea, zenbait jolas....
- ☐ Ordubete horretan ez da kontatzen oinez ibiltzen pasatzen duten denbora.
- ☐ Denbora horretan ez dira sartzen jolasak eta bizikletan ibiltzea.

Helduontzat aholku hauek ematen ditu jarduera fisikoren bat egin dezagun:

- ☐ kiroldegi batean izena ematea.
- ☐ garraio publikoetan geraleku bat lehenago jaistea.
- ☐ eskailerak igotzea.

Subjuntiboa helburuzko esaldietarako

Helburuzko esaldiak osatzeko, nominalizazioaz eta subjuntiboaz baliatu gaitzeke. Hemen dituzu audioan entzun dituzun zenbait esaldi (zertxoabait aldatuta) nominalizazioez osatuta. Berridatzi azpimarratutakoak subjuntiboa erabiliz. (Subjuntiboari buruzko azalpenak eta taulak hemen dituzu)

1-Haur guztiek parte hartzea, jolastea bultzatu behar dugu, biharko egunean bizitzeko estilo

aktiboa **izateko**.

2- Animatu behar ditugu umeak kirolarekin ondo **pasatzera**

3- Geroago izango dute denbora hurrek, errendimenduari begira **lan egiteko**

4. Ea moldatzen garen gure haurrak oinez eta jolas aktiboetan gehiago **ibiltzeko**

5. Ikastetxeetatik eta saiatu behar genuke kirola bultzatzen, hurrek sedentarismoari **aurre**

egite aldea.

6. Helduok ere hartu beharko genituzke neurri txiki batzuk, gure bizimoduan gastu kaloriko

minimo bat **egiteko**.

Zuzenketa-orria

Ulermen-ariketa

Luis Mari Zulaikaren iritziz,.....

- ✓ garrantzitsuena da haur guztiek jarduera fisikoa egitea, helduaroan bizitzeko estilo aktiboak izateko.

Gurasoek.....

- ✓ ez dute obsesionatu behar bere seme-alabak txikitatik goi-mailako kirolari izateko prestatu daitezen.

Munduko Osasun Erakundearen arabera, haurrek ordubeteko jarduera fisikoa egin beharko lukete egunero.

- ✓ Ordubete horretan sartzen dira mugitzea eskatzen duten jarduerak: oinez ibiltzea, zenbait jolas....

Helduontzat aholku hauek ematen ditu jarduera fisikoren bat egin dezagun:

- ✓ garraio publikoetan geroaleku bat lehenago jaistea.
- ✓ eskailerak igotzea.

Subjuntiboa helburuzko esaldietarako

- 1-Haur guztiek parte hartzea, jolastea bultzatu behar dugu, biharko egunean bizitzeko estilo aktiboa **izateko**. ((izan dezaten))
- 2- Animatu behar ditugu umeak kirolarekin ondo **pasatzera**. ((pasa(tu) dezaten))
- 3- Geroago izango dute denbora haurrek, errendimenduari begira **lan egiteko**. ((lan egin dezaten))
4. Ea moldatzen garen gure haurrak oinez eta jolas aktiboetan gehiago **ibiltzeko**. ((ibil(i) daitezen))
5. Ikastetxeetatik eta saiatu behar genuke kirola bultzatzen, haurrek sedentarismoari **aurre egite aldera**. ((aurre egin diezaioten))
6. Helduok ere hartu beharko genituzke neurri txiki batzuk, gure bizimoduan gastu kaloriko minimo bat **egiteko**. ((egin dezagun))

ESATARIA. Luis Mari, "Gure haurren kirola, osasun iturri?" Galdera egin duzu, seinale, orduan, beti ez dela haurren kirola osasuntsu?

LUIS MARI. Bai, hori da. Guk pentsatzen dugu haurtzaroan jarduera fisikoa egiten dugunean ba lehentasuna eman behar diogula haur horiengan gure hiritarren, biharko hiritarren helduengan, nolabait bizi-estilo aktiboak sustatzea, denei zaletasuna, bueno, barneratzen laguntzea biharko egunean, aisialdian, bizi-estilo aktiboa izan dezaten eta denek jarduera fisikoa egin dezaten. Baina batzuetan gertatzen da ba momentuko emaitzari gehiegizko garrantzia ematen diogula eta pixka bat ahaztu egiten garela denek dutela eskubidea parte hartzeko, jolasteko, gozatzeko ba biharko egunean kirola eta jarduera fisikoa egiten jarraitu dezaten.

ESATARIA. Mezua, orduan, zuzen-zuzenean kasu honetan haur horien inguruan dabilzan eta kirola egiten laguntzen dieten hezitzaile eta gurasoentzat izan beharko luke?

LUIS MARI. Bai hala da, e? Batetik ba, aipatu duzun bezala, monitore eta entrenatzaile horiek garbi izatea adin hauetan, testu inguru hauetan lan egiten dugunean, ezin dezakegula helduen kasuan, goi mailako kasuan, telebistak eta hainbeste erakusten digun, goi-errendimenduko parametro horiek ezin ditzakegula erabili, umeein gabiltzanean beste helburu batzuk izan behar ditugula: guztientzako lan egin behar dugula, eta momentuz gozatu dezatela, ondo pasatu dezatela, biharko egunean jarraitu nahi izateko ba jarrera fisikoa egiten, kirola egiten eta abar.

Eta, zuk diozun bezala, beste kolektibo bat izango litzateke gurasoena, bueno argitu egin beharko zaie badagoela denbora goi mailara iristeko, lasaitasuna izan dezatela, ez dezatela presarik izan eta pentsa dezatela bueno goi mailan oso-oso gutxirentzako lekua dagoela eta ez obsesionatzeko ea bere semea horra iristen den; garrantzi gehiago izan beharko lukeela ondo pasa dezala lagun-giroan ibili dadila, biharko egunerako ba ohitura osasuntsu horiek eskuratu ditzala, eta badago denbora errendimenduari begira lan egiteko.

ESATARIA. Jarduera fisiko egokia esaten denean, zertaz ari gara? Haurren kasuan, e?

LUIS MARI. Osasun Mundu Erakundeak, gaztelerazko OMS dela horrek edo, aholkatzen du haurrek gutxienez egunero ordubeteko mugimendua edo jarduera fisikoa edo zerbait egin beharko luketela, osasunari begira. Parametro, bueno denbora horren barruan nolabait onar daiteke oinez desplazatzea edo txirrindulaz ikastetxera eta abar, jolas-garaian, patio-garaian edo mugikortasuna eskatzen duten, mugimendua eskatzen duten jolasetan parte-hartzea, eta abar. Ez bakarrik kirol instituzionalizatua, baina haurrek nolabait egunero ordubete desplazatzen, mugitzen beharko luketela eta abar. Orduan ba, esanda bezala, gure gizartean denok ikusten dugu gero eta sedentarioagoak garela, gero eta inaktiboagoak garela, haurrak barne, eta orduan ba bueno garrantzitsua da ba pixka bat kontuan hartzea zenbat denbora pasatzen duten pantaila aurrean, hola Interneten, jolasetan eta. Nolabait beren eguneroko jardueretan ea moldatzen garen oinez gehiago ibili daitezen eta horrelako jolas aktiboetan; agian, garai bateko jolas tradizionalak sustatzen saiatzen gara ikastetxeetatik eta abar, ba nolabait sedentarismo honi ba aurre egite aldera.

ESATARIA. Mmm. Bueno, eta berdin helduen kasuan, ezta? Ze irudipena daukagu, Luis Mari, azkenaldi honetan jarduera fisikoa, ariketa fisikoa, kirola osasunarentzat ona ez, baizik beharrezkoa ere bihurtu dela ja, botika gisara.

LUIS MARI. Bai hala da, e? Zenbait kasutan esaten da ba hori, pastilla edo botika bat ematea baino onuragarriagoa izan daitekeela, zenbait pazienteren kasuan, ba nolabait beren ohiturak edo alda ditzatela. Eta, nolabait, ba egunerokotasunean ba batzuek esaten dute: "Eske nik ez daukat denborarik gimnasia joateko edo kiroldegira joateko". Orduan, ba, bueno, aholkatzen dira zenbait neurri denen esku daudela, ezta? Ba saiatu, ahal den neurrian, desplazamenduetan oinez ibiltzea gehiago sartzen, zenbait kasutan ba garraio publikoan parada edo bat lehenago jaisten, edo eskailerak oinez igotzen, edo horrelako neurri txikiak ba nolabait ba gastu kaloriko minimo bat behintzat gure bizitzetan sartzeko, ezta?