



Ariketa hauek Ikasbileko 1837277 atazan aurkituko dituz

1- Entzun aurretik

1.1 Korrika egitea



Korrika egitea izango duzue hizpide ikasgelan. Aurretik, prestatu zer esan dezakezun behean dituzun atal hauei buruz eta bildu ideia moduan. Ikasgelan, mahai-ingurua egingo duzue eta bertan azalduko duzu pentsatutakoa.



Idatzi ideiak atal hauen inguruan:

- Korrika egitea moda ote den
- Onurak eta arriskuak zein diren
- Edonorentzako kirola den ala gaitasun berezia behar ote den
- Nolako prestaketa egin behar den
- Puntako material teknikoa beharrezkoa den ala ez
- Besterik...



Adibide hauek lagungarriak izan daitezke zure ahozko azalpena egiteko garaian:

- *Gure artean lortu duen arrakasta ikusita, esan daiteke...*
- *Jende askok itxurari baino ez dio begiratzen, horregatik...*
- *Korrika edonork egin dezakeen kirola bada ere, badira...*
- *Umetan, gaztetan... lantzen hasi beharreko jarduera fisikoa da, naturalki egiten...*
- *Nolako materiala erabili ere bada garrantzitsua, izan ere ...*
- ...

1.2 Zapatilak aukeratzeko

Jon eta Jone korrika egiteko zapatilak erostera joan dira. Aukera zabala dago eta ez da erraza izango. Hemen dituzu zapatilak aukeratzeko garaian kontuan hartu beharreko hainbat irizpide eta arrazoiak. Lotu itzazu eta komentatu ikaskidearekin.



Zer hartu kontuan?

1. Zapatilen zabalera
2. Zapatilen azpialdea
3. Neska / mutil modeloa
4. Zapatilen pisua
5. Zapatilen itxura, koloreak...

Zergatik?

- a. Desberdintasun morfologikoak ditugulako
- b. Hanketan arintasuna lortzeko
- c. Norberaren gustukoa izateko
- d. Lurraren kontrako kolpeari ondo eusteko
- e. Behatzak lasai mugitzeko

Besterik bururatzen al zaizu? Zuk zein irizpideri jarraituko zenioke zure lehenengo korrikako zapatilak erosterakoan? Zergatik? Komentatu ikaskidearekin berak zer pentsatzen duen.

.....

.....

.....

.....

2- Entzun bitartean

2.1 Jonen zapatilak

  Entzun elkarrizketa eta aukeratu nolako zapatilak erosi dituzten. Ondoren, partekatu erantzuna zure ikaskidearekin.

- ☐ bakeroekin janzteko ere balio dutenak
- ☐ zapatila arruntak
- ☐ zabalak eta kolore bizikoak
- ☐ mendirako ere balio dutenak
- ☐ pultsometroa erantsita dutenak

  Ados al zeuden Jon eta Jone zapatilak aukeratzeko irizpidearekin? Zergatik?

.....

2.2 Nork esan du..?

   Elkarrizketa berriro entzungo duzu eta orain, korrika egiteari buruzkoak esan dituztenei erreparatuko diezu. Nork esan ditu ideia hauek? Komentatu zure ikaskidearekin ea iritzi berekoak zareten.

	Jon	Jone
1. Berak ez du korrika egingo, running baizik	☐	☐
2. Zenbat kilometro egiten dituen jakiteko pultsometroa behar du	☐	☐
3. Zapatilez gain zer gehiago erosi erabaki baino lehen hobe du aurrena korrika hastea	☐	☐
4. Kirola egiten duenean, begiek ikusten dutena entzutea gustatzen zaio	☐	☐
5. Korrikalariak oso pertsona astunak iruditzen zaizkio	☐	☐
6. Korrika egiten hasteko, hobe da denbora gutxi egin, erritmo lasaiatz eta tarteka oinez	☐	☐
7. Inpaktuko kirola denez, korrika ez egitea aholkatu zion medikuak	☐	☐
8. Korrika asko egiten duen jendeak buruaren tamaina gorputzarekiko desproporzionatuta izaten du	☐	☐

3. ENTZUN ONDOREN

3.1 Mahai-ingurua

Korrika egitea bai ala ez aztertuko duzue ikasgelan. Horretarako, mahai-inguru bat antolatuko duzue: Hauek izango dira mahai-inguruko partaideak, zuen artean banatu beharko dituzuenak:

- Korrikalari bat
- Fisioterapeuta bat
- Entrenatzaile bat
- Kirol denda bateko saltzailea
- Moderatzailea

Prozedura:

 ariketako atalei buruz hitz egingo duzue. Han bildutako ideietan oinarrituta, egokitu zure azalpena eta iritzia mahai-inguruan garatu behar duzun rolera. Besteek azaltzen dutenarekin ados zauden ala ez ere azaldu behar duzu.



Adibide hauek lagungarriak izan daitezke zure ahozko azalpena egiteko garaian:

- Gure artean lortu duen arrakasta ikusita, esan daiteke...
- Jende askok itxurari baino ez dio begiratzen, horregatik...
- Korrika edonork egin dezakeen kirola bada ere, badira...
- Umetan, gaztetan... lantzen hasi beharreko jarduera fisikoa da, naturalki egiten...
- Nolako materiala erabili ere bada garrantzitsua, izan ere ...
- ...

ADOSTASUNA adierazteko moldeak:

- konforme (nago)
- erabat ados nago
- gertatzen dela onartzen dut
- bat nator
- neuk ere hala dela uste dut
- neu ere hala delakoan nago
- baiezkoan nago
- baietz uste dut

DESADOSTASUNA adierazteko moldeak:

- ez nator bat
- gezurra dela esango nuke
- hori ez da egia
- ez nago ados
- ez dut uste horrela denik
- neuk kontrakoa uste dut
- ezetz uste dut
- ezezkoan nago