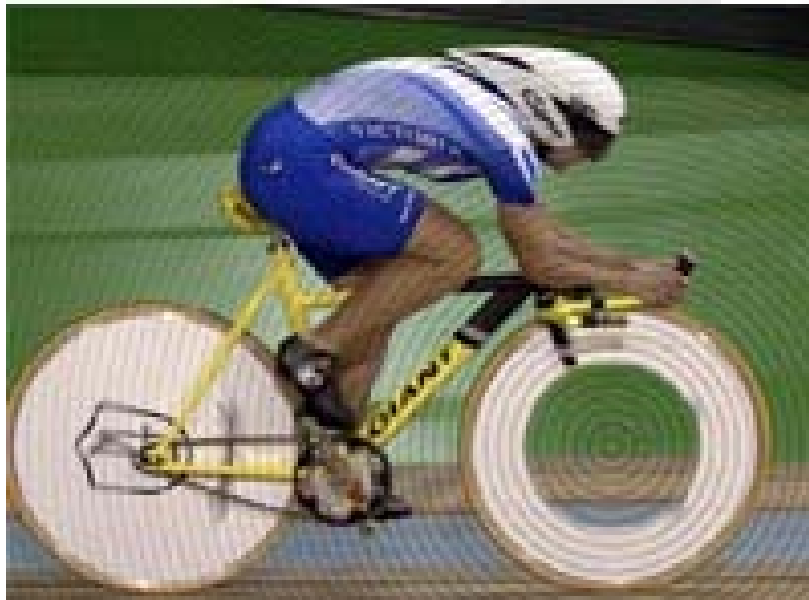


# HITZALDIA

## KIROLA GORA ETA BEHERA



**B**erritzegunea  
B01 Bilbao - Abando

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE  
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

DBH4 Hizkuntzen Trataera Bateraturako materialak

## **PROIEKTUAREN JUSTIFIKAZIOA**

### **AZALPEN TESTUAK**

Ikas-irakaskuntza prozesuetan, azalpen testua da edukiak transmititzeko bide nagusietako bat, beraz, testu tipo honen produkzioan trebatu behar ditugu ikasleak. Horrela, ikasleok gai izango dira ikasketa prozesua behar bezala burutzeko, hots, informazioaren muinera iritsi eta berori zuzen jaso eta azaltzeko. Horregatik, aurreko ikasmailetan dagoeneko landu bada ere, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako maila honetan ere testu tipo hau landuko dugu, beste testu-genero berri batzuen bidez, hain zuzen ere.

Azalpen testuak lantzeko funtsezkoa izango da testuok sortzen diren testuingurua aztertzea. Horretaz gain, ikasleek egiturari eta testu barruko ezaugarriei ere erreparatu beharko diete; izan ere, ezaugarri horiek lotura zuzena dute ikasketa eremuan burutuko duten lanarekin eta hizkuntza-trebetasun bereziak behar dituzte, beste testu tipo batzuen bidez ikasiko ez dituztenak.

Bestalde, gaitasun komunikatiboaren barruko lau azpi-gaitasunak landuko dira, hau da, gaitasun soziolinguistikoa, diskurtsiboa, linguistikoa eta maila apalagoan bada ere, gaitasun estrategikoa.

4. DBHrako proposatzen dugun proiektu honek Hizkuntzen Trataera Bateratua deritzon Programaren ildoari eusten dio. Ikasleek, H1 eta H2an, azalpen testuko bi genero landu eta gauzatuko dituzte: edukiak eta trebetasunak gaztelania eta euskara arloen artean banatuko dira.

## HIZKUNTZEN TRATAERA BATERATUA 4.DBHrako PROIEKTUA EUSKARA/GAZTELANIA

### KOMUNIKAZIO EGOERAREN DESKRIBAPENA

Kirolaren eragina nabarmena da gure gizartean. Hainbat lurralderentzat ametsa da olinpiadak edo munduko futbol txapelketa antolatzeko beta izatea, hasieran egin beharreko diru inbertsio izugarria berreskuratu eta lurraldeak lortuko duen ospeak turismoa eta etorkizunerako aberastasuna ekarriko duelakoan.

Horrez gain, hasieran kirolerako asmatutako teknologia, ondoren, gure eguneroko bizitzan erabilgarri dugu. Hori, esate baterako, oso erraz ikusten da jantziekin: kirolariek erabiltzen dituzten jantziak modan jartzen dira, goi-mailako kirolariak gizarteko izarrak direlako.

Egoera hori ikusita, kirolak gizartean duen eraginaren gaineko hausnarketa eta ikerketa egiteko proiektu erkidea aurkezten dugu: batetik, kirola gizarte fenomenotzat hartuta, eta, bestetik, kirola eta teknologiaren arteko harremana aztertuta.

Bi ekoizpen gauzatuko dira: H1ean teknologiak kirolean izandako eragina azalduko duen hitzaldia, eta H2an, berriz, kirolak gizartean izandako eragina azalduko duen txostena.

### PROIEKTUAREN ARDATZ KOMUNA

**Tipoa:** Azalpen testua  
**Eremua:** Ikasketako hizkuntza  
**Gaia:** Kirola

### HELBURU OROKORRAK

- Azalpen testuei dagozkien ezaugarriak bereiztea eta erabiltzea.
- Genero tipologia eta testu tipologia bereiztea.
- Ikasketa eremuan, bereziki, erabiltzen diren dokumentazio prozedurak eta informazioaren tratamendua ezagutzea eta erabiltzea.
- Hartzailearen ezagupen maila, egoera eta komunikazioaren helburua kontuan hartuta, igoerleak ahozko informazioa erraz eta era eraginkorrean transmititzeko estrategia egokiak erabiltzea.

- Kirolak gure gizartean duen garrantzia ezagutzea, aztertzea eta ikasitakoa besteei transmititzea.

Lan proposamen honetan ikasleek azalpen testu bat ekoiztuko dute taldeka, hitzaldia. Horretarako proposatzen dugun gai nagusia zientzia eta teknologia, ikasleentzako erakargarriagoa den beste gairen bat agertuz gero, gaia aldatu daiteke.

Lan egiteko informazioa hainbat iturritatik jasoko dute (Internet, entziklopediak, liburu tematikoak...)

Lana DBHko 1. mailako ikasleen aurrean aurkeztuko dute ikastetxeko gela batean edo auditorioan.

## H1: EUSKARA

Hitzaldia: Kirola gora eta behera

Ikasleek, taldeka bildurik, teknologiak kirolean izan duen eragina ikertu eta hitzaldi bat emango dute, ikerketaren emaitzak ezagutarazteko.

## KOMUNIKAZIO EGOERA

Gaia: **Kirola eta teknologia**

Igorlea: **DBHko laugarren mailako talde bateko ikasleak**

Hartzailea: **DBHko lehenengo mailako ikasleak**

Kanala: **Ahozkoa**

Asmoa eta helburua: **Teknologiak kirolean izan duen eraginari buruzko informazioa jakinaraztea.**

Argitalpen lekua: **Ikastetxeko gela batean, auditorioan...**

Eremua: **Ikasketako hizkuntza**

## TESTU GENEROEN ERREPERTORIOA

- Testuliburuak: geologia, biologia
- Entziklopediak
- Espezializatutako hiztegiak
- Artikuluak
- Hitzaldiak
- Argazkiak
- Dokumentala
- Erreportajea
- Instrukzioak

## UNITATEAREN BIZKAREZURRA

0. jarduera. Motibazioa eta negoziazioa.
1. Lan-sekuentzia Zer egingo dugu?  1. jarduera. Hitzaldia 2. jarduera. Hartzailearen arreta zeuenganatu 3. jarduera. Baliabide ez-linguistikoak 4. jarduera. Sarrera prestatzen
2. Lan-sekuentzia Testua egokitu  5. jarduera. Informazioa biltzen 6. jarduera. Norentzat da testua? 7. jarduera. Nola erraztu testua 8. jarduera. Testua egokitzen
3. Lan-sekuentzia Informazioa egituratu eta kohesionatu  9. jarduera. Kirola eta zientzia: dopina eta entrenamendua 10. jarduera. Hitzaldiaren eskema 11. jarduera. Erreferentzia ez galdu 12. jarduera. Kausa-ondorioa egiturak lantzeko ariketa 13. jarduera. Informazioa kohesionatzen
4. Lan-sekuentzia Ekoizpena prestatu  14. jarduera. Zer daukagu? Zer falta da? 15. jarduera. Nola amaitu hitzaldia 16. jarduera. Hitzaldia prestatzen 17. jarduera. Praktikatzen 18. jarduera. Entzuleen aurrean
Ebaluazioa

## HELBURU DIDAKTIKOAK

1. Hitzaldiak genero gisa dituen ezaugarriak identifikatzea.
2. Testu tipoa eta testu generoa bereiztea, azalpen testu bakoitzaren ezaugarriak bereiztea.
3. Azalpen eta iritzi testuetan erabiltzen diren antzeko baliabideen helburuak bereiztea.
4. Ez-hitzezko baliabideak ahozko testuetan duten garrantzia ulertzea.
5. Testua hartzaileari egokitzeko estrategiak garatzea.
6. Informazio egokia bilatzea eta aukeratzea azken produkzioari begira.
7. Teknologiak kirolean izan duen eragina ezagutzea.
8. Talde lanetan eztabaidatzen jakitea.
9. Diskurtsoaren garapenerako erreferentzia-mekanismoen garrantzia ulertzea.
10. Kohesio elementuak zuzen erabiltzea.
11. Azalpena kausa-ondorioa egituraren bidez ematen jakitea.
12. Ikaskideek esaten dutena errespetatzea (lana eta iritziak).
13. Lana planifikatzea.
14. Azken ekoizpena txukun eta modu erakargarrian aurkeztea, eta hartzaileei egokituta.
15. Ikaskideak kritikatzeko eta haien kritikak onartzen jakitea.
16. Hitzezko eta ez-hitzezko baliabideak azken ekoizpenean egoki erabiltzen jakitea.

## EDUKIAK

KONTZEPTUZKOAK	PROZEDURAZKOAK	JARRERAZKOAK
<p><b>Azalpen testuak eta hitzaldia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitzaldiaren ezaugarriak behinenak</li> </ul> <p><b>Hitzaldiaren bakoitzaren ezaugarriak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lexikoa</li> </ul>	<p>Ahozko jardunak aztertzea</p> <p>Idatzizko hitzaldien irakurketa erreflexiboa</p>	<p>Ikaskideekiko errespetua</p> <p>Talde lanetan eztabaidatzen jakitea</p> <p>Besteen ideien adierazpenen aurrean jarrera ireki eta errespetuzkoa</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sintaxia</li> <li>• Morfologia</li> <li>• Funtzioa</li> </ul>	egitea	Interesa eta gogoia lana ahalik eta modurik erakargarrienean aurkezteko
<p><b>Ahozko jarduna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitzezko baliabideak</li> <li>• Ez-hitzezko baliabideak</li> </ul>	Hitzaldien atalak bereiztea	Azken ekoizpena praktikatzeak duen garrantziaren balorazioa
<p><b>Testua hartzaileari egokitzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testuaren zailtasuna zertan datza</li> <li>• Testua nola erraztu</li> </ul>	Hitzaldiaren sarrera prestatzea	Komunikazio-arauen balorazio eta errespetua
<p><b>Azalpen testuko ideien antolaketa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohesio elementuak (lokailuak eta testu antolatzaileak)</li> <li>• Erreferentzia-mekanismoak</li> </ul>	Testua egokitzea	Azken ekoizpena txukun eta modu erakargarrian aurkezteko interesa
<p><b>Azalpena idazteko kausa-ondorio egitura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egituren analisisa</li> <li>• Kausa-ondoriozko perpausak</li> </ul>	Informazioa biltzea eta aukeratzea	
	Hitzaldiaren eskema egitea	
	Testu koherentea lortzeko kohesio elementuen erabilera aztertzea	
	Kausa-ondorioa egitura sintaktikoak lantzea	
	Informazioa biltzea eta aukeratzea	
	Ekoizpenaren plangintza egitea	
	Hitzaldirako lagungarriak prestatzea	
	Hitzaldia praktikatu, besteena kritikatu eta besteen kritikak jasotzea	

## **KIROLA GORA ETA BEHERA**

Hitzaldia prestatzeko prozesua eta ikasitako edukiak ebaluatzeko irizpideak.

### **EBALUAZIORAKO IRIZPIDEAK**

Ikasleak gai izan behar du:

1. Azalpen testuak eta hitzaldiak identifikatzeko.
2. Hitzaldia beste testu genero batzuetatik bereizteko.
3. Azalpen eta iritzi testuetan erabiltzen diren antzeko baliabideen helburua bereizteko.
4. Ahozko testuetan ez-hitzezko baliabideen garrantzia ulertzeko.
5. Testua hartzaileari egokitzeko estrategiak erabiltzeko.
6. Informazio egokia bilatzeko eta aukeratzeko, azken produkzioari begira.
7. Teknologiak kirolean izan duen eragina ezagutzeko.
8. Talde lanetan errespetuz eztabaidatzen du eta beste inoren iritziak onartzeko.
9. Diskurtsoaren garapenerako erreferentzia-mekanismoen garrantzia ulertzeko.
10. Kohesio elementuak identifikatzeko eta ondo erabiltzeko.
11. Azalpena kausa-ondorioa egituren bidez emateko.
12. Ikaskideek esaten dutena errespetatzeko.
13. Lana ondo planifikatzeko.
14. Azken ekoizpena txukun, ondo antolatuta eta hartzaileei ondo egokituta aurkezteko.
15. Ikaskideak kritikatzeko eta baita haien kritikak onartzeko.
16. Azken ekoizpenean hitzezko eta ez-hitzezko baliabideak egoki erabiltzeko

### **NOLA EBALUATU:**

Hitzaldia gauzatzeko prozesua eta azken emaitza bera baloratu beharko dira.

1. Ekoizpena azken emaitzaren % 50 balio lezake.
2. Unitatearen bidez ikasi dutena azken emaitzaren % 30 balio lezake, eta proba bidez baloratuko zaie.



3. Klasean egindako lana, unitateetan bertan daude ebaluatzeko balio litzakeen jarduerak, azken emaitzaren % 20.

BAKOITZEAN EBALUATUKO DENA	
HITZALDIA	<p>4. Ahozko testuetan ez-hitzezko baliabideen garrantzia ulertzen du.</p> <p>5. Testua hartzaileari egokitzeko estrategiak erabiltzen ditu.</p> <p>7. Teknologia kirolean izan duen eragina ezagutzeko gai da.</p> <p>11. Azalpena kausa-ondorioa egituren bidez ematen du.</p> <p>15. Azken ekoizpena txukun, ondo antolatuta eta hartzaileei ondo egokituta aurkeztu du.</p> <p>17. Azken ekoizpenean hitzezko eta ez-hitzezko baliabideak egoki erabiltzen ditu.</p>
PROBA	<p>1. Azalpen testuak eta hitzaldiak identifikatzeko gai da.</p> <p>2. Hitzaldia beste testu genero batzuetatik bereizten du.</p> <p>3. Azalpen eta iritzi testuetan erabiltzen diren antzeko baliabideen helburua bereizten du.</p> <p>5. Testua hartzaileari egokitzeko estrategiak erabiltzen ditu.</p> <p>9. Diskurtsoaren garapenerako erreferentzia-mekanismoen garrantzia ulertzen du.</p> <p>10. Kohesio elementuak identifikatu eta ondo erabiltzen ditu.</p> <p>11. Azalpena kausa-ondorioa egituren bidez emateko gai da.</p>
KLASEKO LANA	<p>6. Badaki informazio egokia bilatzen eta aukeratzen, azken produkzioari begira.</p> <p>8. Talde lanetan errespetuz eztabaidatzen du eta beste inoren iritziak onartzeko.</p> <p>13. Ikaskideek esaten dutena errespetatzen du.</p> <p>14. Lana ondo planifikatzen du.</p> <p>16. Ikaskideak kritikatu eta baita haien kritikak onartzen ditu.</p>

EKOIZPENA EBALUATZEKO TXANTILOIA

EMAITZAREN % 50

<b>HITZALDIA EBALUATZEKO TXANTILOIA</b>			
<b>Ikasleak:</b> .....		<b>BAI</b>	<b>EZ</b>
.....			
<b>HITZALDIA OROKORREAN</b>	Helburua informatzea da		
	Hitzaldia era logikoan egituratuta dago eta erraza da jarraitzeko		
	Kausa-ondorioa egiturak era egokian erabilia daude		
	Hitzaldia hartzaileei egokituta dago		
	Diapositibetan ez dago ortografia- edo puntuazio-akatsik		
	Irudi edo/eta grafiko egokiak erabili dituzte		
	Baliabide tipografikoak erabili dituzte edukia antolatzeko eta garrantzitsua dena nabarmentzeko		
	Informazioaren kantitatea eta kalitatea egokia da		
	Hitzaldia osotasunean hartuta ondo kohesionatuta dagoela eta koherentea dela esan genezake		
	Ahozko jarduna era egokian banatu da taldekide guztien artean		
<b>0-3</b>			
<b>SARRERA</b>	Taldea aurkeztu du		
	Interesa pizteko balio duen strategiaren bat sartu du sarreran		
	Sarreran gaia eta azalpenaren asmoa argi uzten du		
	Entzuleen arreta mantentzeko gai da		
	Bere ahotsa eta gorputzaren portaera ondo kontrolatzen ditu		
	Erreferentzia-mekanismoak ondo erabilia daude		
	Kide batek amaitutakoan hurrengo kideari txanda eman dio		
<b>0-2</b>			

<b>GARAPENA</b>	Bere ahotsa eta gorputzaren portaera ondo kontrolatzen ditu		
	Entzuleen arreta mantentzeko gai da		
	Atalak eta azpiatalak orden logikoan eta argi azaldu ditu		
	Baliabideak ondo erabili ditu		
	Erreferentzia-mekanismoak ondo erabilia daude		
	Kide batek amaitutakoan hurrengo kideari txanda eman dio		
<b>0-2</b>			
<b>AMAIERA</b>	Bere ahotsa eta gorputzaren portaera ondo kontrolatzen ditu		
	Entzuleen arreta mantentzeko gai da		
	Erreferentzia-mekanismoak ondo erabilia daude		
	Idea nagusiak errepikatu ditu eta ikerketaren ondorioak azaldu		
	Hitzaldia dotore amaitzeko aipu esanguratsu edo zirrarragarriren bat sartu du		
<b>0-2</b>			

#### 4. DBH: PROBA EREDUA

EMAITZAREN % 30

1. Gogoratu hitzaldiari buruz ikusi duzun guztia eta honako hauek egin:
  - a. Adierazi zer testu tipo den eta arrazoiak eman.
  - b. Azaldu hitzaldiaren ezaugarri behinenak:
    - i. Atalak eta euren ezaugarriak
    - ii. Interesa piztu eta mantentzeko estrategiak
    - iii. Ez-hitzezko ezaugarriak
  
2. Azpimarratu honako testu honetan agertzen diren testu antolatzaileak eta lokailuak, ondoren, adierazi taulan zertarako erabiltzen diren.

Kausa-ondorioa adierazteko testu antolatzaileak eta lokailuak lotzen dituzten kausa eta ondorioak era argiz adierazi.

#### 1. testua

##### Futbol-zelai modernoak

Munduko futbol txapelketako partidak hogeit hamar estadiotan jokatuko dira: hamar Korean daude eta beste hamarrak Japonian. Baina ez Japoniak ezta Koreak ere ez dute futbol tradizio handirik. Hori dela eta, beisboleko eta atletismoko hainbat estadio futbol-zelai bilakatu behar izan dituzte eta beste batzuk eraiki.

Horretarako, Koreak 2 bilioi dolarreko eta Japoniak 9 bilioi dolarreko inbertsioak egin dituztela kalkulatu da; ondorioz, inbertsio sozialetarako aurreikusita zegoen diru kopurua murriztu behar izan dute. Dena den, antolatzaile eta politikariek adierazi dute inbertsio horiek txapelketa amaitutakoan ere merezi izango dutela. Izan ere, Kobe (Japonia) estadioak, esaterako, 42.000 pertsonentzako harmailak ditu, baina estadio txikiagoa bihurtzeko moduan eraikita dago eta, beraz, txapelketa igarotakoan ere erabili ahal izango da.



Berdegunea uneoro partida bat jokatzeke moduan egon dadin teknika berriak ere erabili dituzte Japoniako hainbat futbol zelaitan.

Baina hori baino askoz gehiago ere egin dute japoniarrek: munduko lehen zelai mugikorra diseinatu dute! Belar naturalez egindako zelaiak errail batzuen

gainean pausatuta dago, eta Sapporo hiriko beisbol-estadiorako egokituta dago. Futbol-partida jokatu baino bi ordu lehenago, estadioko harmailak ireki eta zelaia errailetan irristatuz sartzen da. Ondoren, sistema biratzaile bati esker, ikusleekiko posizio egokian ezarri eta, kito, beisbol-estadioa futbol-estadio bilakatzen da.

Belar naturala duen beste zelai bat finala jokatuko den Yokohama zelaia da. Zelai horrek bermatuta du uraren iragazpen egokia, lur eta tamaina desberdinetako harri-geruzen gainean egina dagoelako. Gainera, berdegunea uneoro partida bat jokatzeke moduan egongo da, lur azpian dagoen ur beroko sistema bati esker belarrarentzako tenperatura egokiena lortuko baita. Belar naturala izango da, baina ezin esan era naturalean lortutakoa denik! Hala ere, ez da zelaia egoera onean atxikitzeke era horretako teknika bat erabiltzen den lehen aldia.

[www.zientzia.net](http://www.zientzia.net) Adaptazioa

Kausa-ondorioa adierazteko	Informazioa eransteke	Adibidea emateko	Aurkaritza adierazteko	Beste batzuk

3. Irakurri jarraian agertzen den testua eta adierazi beltzez dauden espresioek nori edo zeri egiten dioten erreferentzia. Eta gero, esan zein erreferentzia-mekanismo mota den bakoitza.

## 2. testua

### Milan taldea eredu

Futbolak ukitzen dituen gainerako esparruetan bezala, teknologiaren kasuan ere punta-puntako taldeak dira aitzindari eta ikur. **Horien** guztien artean Milan taldea gailentzen da. **Italiarren kirol zentro erraldoia**, Milanello, biomekanikaren eta medikuntzaren alorretan erreferentzia bilakatu da. Entrenamendu zelaiez, korrika egiteko pistez eta igerilekuez gain, Milan Lab laborategia dago **bertan**. Lurpean dago eta zientzialari, terapeuta eta zuzendari tekniko gutxi batzuk besterik ezin dira **han** sartu. **Eurek** soilik kontsulta dezakete jokalarien datu mordoa jasotzen dituen software sofistikatua. Besteak beste **futbolarien** hezurren, muskuluen, hortzen, ikusmenaren eta gernu nahiz odolaren inguruko datuak jasotzen ditu software horrek, entrenatzen zein partidak jokatzen ari direnean. Gainera, jokalarien historial klinikoa (lesioak...) ere biltzen du. **Horri** esker, softwareak % 90eko ziurtasunarekin aurreikusi dezake futbolari batek lesioa jasateko arriskua noiz duen. Era berean, gimnasioan dauden aparatuek jasotako datuak (koipe tasa...) kontuan hartzen dira jokalaria bakoitzaren dieta zehaztean.

Matteo Motterlini **Milan Lab laborategiko** aholkulariak dioenez, ordea, ez gara alderdi fisikoa zaintzera mugatu behar: "Parametro fisiologiko, biokimiko eta mentalen arteko oreka lortzea da gure xedea". Hala, tarteka Milango jokalariek test psikologikoak egin behar izaten dituzte, **euren** lidergo gaitasuna eta motibazio maila neurtzeko, besteak beste. Gainera, hurrengo denboraldian, Milanellon Mind Room izeneko gela irekiko dute. Futbolariak zortziko taldeetan sartuko dira **hara** partiden ostean, 90 minututan bildutako estresa arintzeko. Besaulki erosoetan eseriko dira eta 20 minutuz pantaila batean irudi erlaxagarriak ikusi eta entzungailuetatik psikologoak hitzak jasoko dituzte. **Jesarlekuetan** dauden bitartean, makina batek pultsazioak, izerdi-maila, tentsio arteriala eta beste parametro batzuk neurtuko ditu. Helburua hau da: **jokalariek** pentsamendu ezkorrak kontrolatzera iritsi daitezten lortzea, **euren** kontzentrazio ahalmena hobetzea eta, azken batean, zelaietan errendimendu hobea izan dezaten lortzea.

Adaptazioa <http://www.argia.com/sarekada.php?id=25888>

4. Aurreko ariketetako testuetatik (1. testua edo 2. testua) bat aukeratu eta DBHko 1 mailako ikasleentzat egokitu.

TESTU EGOKITUA

5. Behean dagoen taulan agertzen diren ezaugarri guztietatik, ahozko azalpen on bat emateko zuretzat **inportanteenak** diren bost ezaugarriak aukeratu, eta zure aukeraketa arrazoitu.

Behean dagoen taulan agertzen diren ezaugarri guztietatik, ahozko azalpen on bat emateko zuretzat **inportanteak ez** diren bost ezaugarriak aukeratu, eta zure aukeraketa arrazoitu.

- Informatzeko xedea izatea
- 2. pertsona erabiltzea hartzaileari hurbiltzeko
- Objektiboa izatea
- Lagunarteko erregistroa izatea
- Entzuleei egokitzea
- Ahal duzuen informazio guztia ematea
- Paragrafo bakoitzean ideia bana garatzea
- Lokailuak ondo erabiltzea
- Erreferentzia-mekanismoak ondo erabiltzea
- Puntuazio-akatsik ez izatea
- 3. pertsona orainaldian erabiltzea
- Adierazpen perpausak erabiltzea
- Akats ortografikorik ez izatea
- Zuen burua aurkeztea
- Interesa pizteko eta mantentzeko balio duten estrategiak erabiltzea
- Hitzaldia aipu interesgarri batekin ixtea
- Sarreran, gaia eta azalpenaren asmoa argi uztea
- Kide batek amaitutakoan, hurrengo kideari txanda ematea
- Ahotza eta gorputzaren mintzaira ondo kontrolatzea
- Irudi eta/edo grafikoak erabiltzea
- Hitzaldia, osorik hartuta, ondo kohesionatuta egotea eta koherentea izatea



## UNITATE DIDAKTIKOAREN JARDUEREN DESKRIBAPENA

Unitatearekin lanean hasi baino lehen, Heziketa Fisikoko mintegiarekin komenigarria da hitz egitea. Mintegi horrekin batera lanean arituz gero, ikasleen proiektuak garatzeko laguntza lortu daiteke eta azken ekoizpenak ikasgai hori ebaluatzeko ere erabil daitezke

### Motibazio eta negoziazio jarduera/ 0. jarduera (saio 1 gaztelaniarako eta saio 1 euskararako)

Jarduera honen lehengo zatia gaiari buruzko interesa eta eztabaida sortzeko proposatzen dugu. Taldeka egin beharko dute eta euskara eta gaztelera arloetan batera egiteko prestatuta dago.

Izena	Kirola	Beste datuak
Carlota Ciganda	Golfa	Cuco Cigandaren iloba, nafarra, 1991n jaioa Espainiako emakumeen txapelketa, 2006 Nazioarteko emakumeen junior txapelketa, 2006 British Ladies Amateur txapelketa, 2007
José Ángel Iribar	Futbola	Athleticeko eta Espainiako selekzioko atezaina izandakoa, 1943an jaioa. El Chopo ez-izena jarri zioten. Zarautzarra Euskal selekzioaren entrenatzailea 1993-?
Unai Osa	Txirrindularitza	Debarra, 1975ean jaioa. Etorkizuneko Tourra, 1999 Italiako Giroan hirugarren, 2001
Nerea Onaindia	Futbola	Getxoztarra, 1970ean jaioa Athletic taldeko kapitaina 2006ra arte, belauneko lesioa zela-eta erretiratu beharra izan zuen Heziketa Fisikoko irakaslea
Marino Lejarreta	Txirrindularitza	Berriztarra, gaur egun kirol zuzendari dabil txirrindulari talde batean; 1957an jaioa. Ez-izena "el Junco de Bérriz" Giroko etapa bi eta Tourreko bat irabazi zituen Espainiako buelta 1982
Titín III	Pilota	Augusto Ibáñez du izena, errioxarra, 1969an jaioa. Aurrelaria Eskuz binakako txapelketa, 2000 eta 2004
Abraham Olano	Txirrindularitza	Anoetarra, 1970ean jaioa, erretiratu Munduko Txirrindularitza txapelketa, 1995 eta 1998 Espainiako Vuelta, 1998 Giroan 2., 2001ean, eta 3., 1996an.
Xabi Alonso	Futbola	Tolosarra, 1981ean jaioa. Real Sociedadeko, Liverpooleko eta Espainiako eta Euskal selekzioetako jokalaria Txapelunen Liga, Europako Superkopa eta

Euskal Hizkuntza eta Literatura  
Irakasleentzako materiala. Hitzaldia. Kirola gora eta behera

		Ingalaterrako Kopa Liverpoolekin
Eduarne Pasaban	Alpinismoa	Tolosarra, 1973an jaioa. K2 mendia igo duen eta bizirik dagoen emakume bakarra da. Munduko 14 zortzimilakoetatik 8 igo ditu
Julen Guerrero	Futbola	Portugaletekoa, 1974an jaioa Athleticeko eta Espainiako eta Euskal selekzioetako jokalaria. Gaur egun, partiduetan esatari aritzen da.
Iñaki Perurena	Harri-jasotzailea	Leizarra, 1956an jaioa. Harri pisutsuena altxatzearen errekorra: 315 kg, 1990. 100 kg-ko harria 1.000 bider altxatzearen errekorra, 1999. Inaxio Perurena harri-jasotzailearen aita. Harakina eta aktorea (Goenkale).
Angela Vilariño	Mendi-igoeretako pilotua (automobilismoa)	Andrés Vilariñoren alaba, hondarribiarra, 1986an jaioa. Europako Mendiko txapelduna, 2005
Joane Somarriba	Txirrindularitza	Sopelakoa, 1972an jaioa. Italiako Giroa, 2000, 2001 eta 2003 Frantziako Tourra, 1999 eta 2000 Munduko Txirrindularitza txapelketa, 2003
Mikel Goñi	Pilota	Oronoztarra, 1977an jaioa. Pilotarako gaitasun izugarria, baina erregularitasunik ez.
Alberto Iñurrategi	Alpinismoa	Tolosarra, 1968an jaioa. Hamalau zortzimilakoak igo ditu. Haren anaia Felix Iñurrategi mendian hil egin zen, 2000. urtean, Himalayan.
Juanma López Iturriaga	Saskibaloia	Bilbotarra, 1959an jaioa. Real Madrid taldean jokatu zuen eta Espainiako selekzioarekin zilarrezko domina lortu zuen 1984ko Olinpiadetan. Telebistako programa askotan aritu da lanean: teleserieak, lehiaketak...
Josune Bereziartu	Eskalada	Lazkaotarra, 1972an jaioa. 9a mailako horma bat eskalatu duen lehen emakumea da.

Aurrerapen teknologikoak jarraian adierazten den helbidetik hartuta daude.  
**Oraindik egia ez diren aurrerapen teknologikoak: 3., 5. eta 7.a dira.**

<http://www.zientzia.net/>

<b>Kirola: gizarte fenomenoa</b>	<b>Teknologiaren garapena eta kirola</b>
Emakumeen kirola eta gizarte bereizkeria	Dopina eta osasunean duen eragina
Olinpiadak eta azpiegiturak	Entrenamenduaren eragina kirolean

Kirolariak eta dirua	Teknologiak kirolean duen eragina
Kirola eta gazteak	Kirola egiteko arropa eta
Kirola eta adinekoak	ekipamendua: material berriak
Kirolariak, gaur egungo izarrak	Etorkizuneko kirolariak
Kirola eta moda	Txirrindularitzaren garapena

Bigarren zatian, berriz, ikasleek erabaki egin behar dute zeri buruz egingo dituzten euren proiektuak, eta unitatean egingo dutena aztertu eta kritikatu behar dute. Ikasleek ezin dute askorik kendu taulako proposamenetatik, agian beste proposamen batzuk erantsi ahal izango dituzte. Kentzekotan, adibidez, gaia edota ebaluatzeko proposamen batzuk ken ditzakete.

## 1. Lan-sekuentzia Zer egingo dugu?

Posible bada, egindako hitzaldiak grabatuko dira. Hitzaldiok unitatearen materialari gehituz badago, primerakoa izango litzateke, ez da erraza izan hitzaldien adibiderik lortzea eta.

### 1. jarduera. Hitzaldia (saio 1 eta erdi)

Ikasleek ahozko azalpenaren barruan genero berrizat hartu behar dute hitzaldia, orain arte ikusitako generoetatik bereizteko ezaugarriak aztertu behar dituzte.

Lehenengo bideoa Aixerrota ikastetxeko ikasleek prestatutako ahozko azalpena da eta bigarrena Luistxo Fernandezek emandako hitzaldia da, azken hau oso luzea da (ordu bete eta hamar minutu, gutxi gora behera), eta gainera, soinua eta irudiak ez datoz bat hamahirugarren minututik aurrera, beraz lehenengo zatia soilik ikusiko dute eta Aixerrotakoen azalpenarekin konparatu. Ahozko azalpenak eta hitzaldiak, biek, ikasleen hitzaldirako interesgarriak izango diren ezaugarriak dituzte, hortaz, erabaki egin behar dute zeintzuk erabili hitzaldirako eta zeintzuk ez. Kontrol orrian, azalpenetan eta hitzaldian agertzen diren ezaugarri batzuen zerrenda dute. Azken ekoizpenerako kontrol orri bezala erabil dezakete ikasleek.

**1.3** Hitzaldien transkripzioak irakurri eta atalen ezaugarriak behatu. Batzuetan argudio testuen ezaugarriak agertzen dira, eta ikasleek bereiztu egin behar dute igorleak zertarako erabili dituen. Ikasleen erdiak ltxaro Bordaren hitzaldia irakur dezake (gaia literatura da) eta beste erdiak Etxenikerena (gaia zientzia da).

### 2. jarduera. Hartzaillearen arreta zeuenganatu (saio 1)

Ikasleak hemen hasten dira hitzaldiak genero legez dituen berezitasunak aztertzen eta berezitasunok ohiko azalpen testuek dituztenekin konparatzen.

Testu tipologia testuaren helburu orokorrekina lotzen ikasi behar dute, eta, testua tipo batekoa izan arren, testu horren barruan beste testu tipoetako ezaugarriak ere agertzea posible dela ikusi behar dute. Testu-sekuentzia kontzeptua gaztelaniako unitatean ikusiko dute; orduan argituko zaie jarduera honetan intuitiboki agertzen dena.

### 3. jarduera. Ez-hitzezko ezaugarriak (saio 1)

Jardueraren helburua argi izatea da ez-hitzezko ezaugarriak komunikazioan duten garrantzia; garrantzia are handiagoa izango da, talde batentzat hitz egiten dugunean.

**3.3.** Paul Archer-en testua irakurri eta ideia nagusiak atera ditzakete, hitzaldi bat ematerakoan gorputzaren atal bakoitzaren jokaera egokia zein izan behar den adieraziz. Testua ingelesez dago baina ondoko koadroan dituzue gako garrantzitsuenak.

Ariketa hau aproposa izan daiteke ingeleseko mintegiarekin batera egiteko; hala eta guztiz ere, eta hori posible ez den kasurako, material honetan itzulpena erantsi diogu Paul Archerren jatorrizko testuari.

Ingelesez dagoen testua lantzen animatzen bazarete, kontuan izan ikasleek ez dutela testu osoa ulertu behar, nahikoa da ideia nagusiak ateratzen saiatzea. Honako koadro honetan dituzue ikasleek atera beharreko ideia nagusiak.

#### **GORPUTZ MINTZAIRA KONTROLATZEKO OINARRIZKO ARAUAK**

**Burua.** Aurpegiaren espresioa; irribarre egin, bekokia astindu, harrituta, haserre edo txundituta zaudela adierazi, beti esaten duzunarekin bat badator.

**Begiak.** Begi-kontaktua mantentzeak zure entzuleekin lotura lortzea eta haien konfiantza dakar. Ez mugitu azkar begiak entzule batetik bestera, kontaktua segundo batzuetan mantendu eta, ondoren, hurrengo entzule batengana mugitu. Entzule asko badaude, taldeak egin eta talde bakoitzari begiratu.

**Oinak eta hankak.** Zutik zaudela oreka mantendu, ez zaitetz aldeetara jausi, zuzen egon, baina era naturalean. Mugitzea posible da, baina horretarako arrazoirik izanez gero.

**Gorputza.** Erlaxatuta eta eroso egon.

**Eskuak eta besoak.** Erabil itzazu mezua transmititzeko laguntza moduan, hau da, mezuarekin bat datozen keinuak egiteko. Ez sartu inoiz eskuak patriketan, edo gorputzaren atzean jarri, edo gurutzatu, edo igurzten hasi.

**Gorputzaren mugimendua:** Erabili eszenatokia baliabideak ondo antolatzeko,

Zerbait argitu nahi duzunean aurreratu, erreflexionatzea nahi baduzu, aldiz, atzeratu. Mugituz gero, zure mugimenduak arrazoi bat izan behar dute beti. Arretaz entzun eta begiratu hizlariei.

#### AHOZKO AZALPENETAN KONTUAN IZAN BEHARREKOAK

Ahots doinua  
Bolumen aproposa  
Ahots tonua  
Ahoskatu  
Hitz makuluak ez erabiltzea

...

<http://www.few-good-sites.com/self-management/article564.htm>

#### BODY LANGUAGE IN PUBLIC SPEAKING

Author: Paul Archer

How many of you have made your mind up about a speaker's message without concerning yourself about the words, purely by observation and your intuition. And this is going on right now somewhere in the world. A business speaker has a good message but it's being clouded by the way its presented. The purpose of this article is to remind you, no, convince you of some key steps to take to ensure your body doesn't cloud the message next time you get up a speak.

##### **The Head**

As adults, we still have childish habits and one of them is to focus on the face of someone who is speaking to you. So get those expressions working for you and really exaggerate the meaning. Smile, frown, look angry, shocked, amazed – but please always be congruent with your message.

##### **Eye Contact**

Next we have eye contact. This is probably the one skill, when mastered, which does the most to engage the audience and build trust and rapport with the audience. The rule is to hardly ever let go. Imagine you're playing tennis or squash. You never let your eye off the ball otherwise you'll miss a shot. Like wise, keep your eye contact on the audience at all times.

Careful with the lighthouse technique as well – this is where speakers sweep the audience in a repetitive swishing motion that does more to put people to sleep than engage.

Instead have a conversation with your audience with your eyes. Randomly contact with each audience member and give them 2 to 3 seconds of eye contact and move onto the next person. Maintain this random movement. Find those in the audience who like just a little more eye contact and be aware of those who want slightly less. When faced with a large audience – I mean more than 25 or so people, adopt a similar habit but don't give each person eye contact. That'll take ages. Instead clump people into small groups and give these clumps the same eye contact as if they were one person. I tell you, that

because of the distance between you and a large audience, this gives people the impression that you are looking at them.

### **Feet**

Now let's go to the other extreme of your body. Your feet and legs. Now what do you do with these limbs. Not a lot really unless you are moving around your stage, that's movement with a purpose, not aimless wandering that only distracts the audience.

Try to stand with both feet firmly on the ground pretty much the same distance apart as your shoulders. Keep them balanced so your body is not leaning to one side. Don't look like a cat walk model or if you're supping a pint at the bar of your local. Stand straight and look professional not a slouch.

Nerves... that's a word than conjures up fear and dread every time people stand up and speak in public. And sure enough you'll have nerves. Professionals call it adrenaline and you need that to do a really good job. If you don't have nerves or adrenaline, you might as well not bother because you can't be bothered. Sop welcome nerves, call them adrenaline and make them work for you. Nerves will show in the periphery of your body. The ends such as feet, hands, head. Keeping your feet still transfers this energy to the top part of your body where it should go.

Now I didn't say you should stay rigid to the spot; that would be terrible for 20 minutes. Instead focus your attention on preventing aimless movement, pacing up and down, shifting from side to side. Keep well balanced and professional.

### **The Body**

Next we have the trunk. Not much you can do with the trunk apart from keeping it straight. Not like the sergeant Major on the parade ground but not slouched either. Relaxed and comfortable. The worse sin is to block the invisible mid line that runs from between your 2 feet and your head. Block it and you place a barrier with your audience. Just don't block it – that's the rule.

### **Hands and Arms**

How many people I've spoken with who don't know what to do with these very useful limbs. Shame really so they copy people on the TV especially weather girls. They grasp them together. I've never understood this although I was guilty myself. It made me feel better and comfortable so much that as soon as I stood up to talk, my two hands came together. And when I got really nervous I used to rub them together too. Someone told me I looked like a market trader making lots of money. That sure went down well with my audiences.

So what do you do with them? Behind your backs but that just reminds me of Prince Charles. In your pockets I hear you say. No, you're hiding something, keeping back from the audience and besides, you're missing out on a great weapon. No the answer is to use them to back up your message by gesturing.

We should gesture with audiences. Large dramatic gestures to help the audience understand what you're saying. Broad gestures that welcome every

person into your speech, building rapport. Think of your speech content and let your hands do the talking. Watch deaf people doing their sign language – it really is a very clever way of losing your gesture buttons.

And when not gesturing, or talking, maybe standing still to take questions from your audience, assume the assertive stance. Standing straight with your arms and hands down your sides in a relaxed assertive and confident manner.

### **Body Movement**

Finally, body movement. Movement can be an enormously effective way of engaging the audience into your message. Clean your stage – remove obstacles, tape wires to the floor, so you don't trip over them, place the screen to the side.

Once you have a clear space, do move around with a purpose. I've used past, present and future by gradually moving along an imaginary line. The audience can see the time moving along as well as hear. I've used one side of the stage being advantages of an idea I'm promoting and the other side, the disadvantages. I've placed flipcharts at both sides of the room to mirror these place anchors.

Move forward towards your audience when you want to make a really big point. Move backwards when you want them to reflect on something. Move to your left or right to change the subject or pace of your delivery. Do move around your stage but with a distinct purpose.

The next time you're observing and listening to a speaker, try and cut out the sound and focus entirely on the visual aspects. Try and interpret what he or she is saying just by the body language alone. You may not be right in your assumption of the meaning, but it's the impression that everyone else is probably getting too. And first impressions last for ages.

## **GORPUTZAREN MINTZAIRA, JENDE AURREAN HITZ EGITERAKOAN**

Zuetariko zenbatek lortu du azalpenen batean, irakasle baten azalpena entzuterakoan adibidez, haria ez galtzea, zuen intuizioari esker eta hizlariaren gorputza eta keinuak interpretatuz, nahiz eta hitzak entzun ez ?

### **Burua**

Nahiz eta helduak izan, haurtzaroko ohitura asko dugu oraindik, esaterako, gurekin hitz egiten duen edonori aurpegira begiratzekoa. Aurpegiarekin adieraz dezakezuna zure alde erabili eta imintzioak areagotu: irribarre egin, bekokia mugitu, haserre aurpegia, harridura aurpegia jarri, baina ahalegindu beti zure mezuarekin koherentea izaten.

### **Begiak**

Inportantea da begiak hartzaileei begira izatea uneoro. Begirada kontrolatuz gero, entzuleak erakartzeko baliagarria izango da, hots, entzuleen konfiantza

lortu eta eurekiko lotura sortzeko. Begiak entzuleari begira izan behar dituzu. Imajinatu tenisera edo squashera jolasten ari zarela; bada, orduan, ez zenuke inoiz begirada pilotatik aldenduko, pilotakada galduko zenuke eta. Horren antzera, begiak entzuleei begira mantendu momentu guztietan.

Kontuz ibili itsasargiaren teknikarekin. Teknika horretan, hizlariaren begiak oso azkar mugitzen dira batetik bestera, eta, horrela, entzuleak erakartzea baino lokartzea lortzen da.

Esandakoaren harira, begiekin hitz egin entzuleei. Edonori begiratu eta begirada bi edo hiru segundotan mantendu, gero, begiak beste entzule batengana mugitu. Bereiztu entzuleen artean nortzuk atsegin duten begirada mantentzea eta nortzuk ez. Hogeita bost entzule baino gehiago badaude, antzera jokatu, baina ez mantendu begiak pertsona bakar bati begira. Izan ere, entzule bakoitzarekin hori egiteak luze joko luke. Entzuleak multzotan banandu, eta multzo bakoitzari pertsona bat izango balitz bezala begiratu. Zergatik? Audientzia zabal baten eta zure artean egongo den distantziak eurei begira zauden sentsazioa emango dielako entzuleei.

### **Oinak**

Orain, zure gorputzaren beste puntara joko dugu: zure oin eta hanketara. Zer egin dezakezu gorputz-adar horiekin? Egia esateko, askorik ez, taularen gainean mugitzen ari zarenean izan ezik. Nolanahi ere, kontuz: helburu batekin mugitu behar zara eta ez noraezean, azken horrek entzuleen arreta mantendu ahal izatea galarazten du eta.

Ahalegindu oinak egonkor izaten eta, gutxi gorabehera, sorbalden arteko distantzia berean. Oin biak orekan mantendu, horrela ez duzu gorputza alde batera botako. Ez agertu ibiltokiko modelo baten antzera, ezta tabernan garagardo pinta bat edaten egongo bazina moduan ere. Baldar itxura izan beharrean, artez egon eta profesional itxura izan.

Jende aurrera atera eta hitz egin behar duzunean urduri sentituko zara; horrekin batera, beldurra eta izua ere sentituko dituzu. Profesionalak adrenalina deritze urduritasunari, eta behar-beharrezkoa da hitzaldi ona emateko. Urduri ez bazaude edo adrenalina ez badabil zure gorputzean aurrera eta atzera, aurrean duzun erroka ez zaizu axolako eta ez zara arduratuko. Horregatik, urduritasuna sentitzea eskertu behar duzu: adrenalina deitu eta lan ona egiteko beharrezkotzat hartu. Urduritasuna zure gorputzaren kanpoaldean agertuko da, gorputz-adarretan: oinetan, eskuetan eta buruan. Oinak tinko mantentzeak energia guztia zure gorputzaren goiko aldera, behar den lekura, eramango du.

Ez dut esaten zurrin egon behar zarenik, hogeita minututan horrela egotea oso gogorra litzateke eta. Bestalde, arreta mantendu behar duzu, inolako zentzurik ez duten mugimenduak egitea saihestearren.

### **Gorputza**

Hurrengo, gorputz-enborra dugu. Zuzen mantentzeaz aparte, gauza gutxi egin dezakegu horrekin. Ez zaitetz tente egon, militarren martxa batean bezala,



baina ezta itxura trauskilarekin ere: ahalegindu erlaxatu eta eroso itxura ematen. Bekaturik txarrena oinen eta buruaren artean dagoena, enborra, blokeatzea da; hori eginez gero, komunikazio barrera galanta eraikiko duzu zure audientziaren eta zure artean.

### **Eskuak eta besoak**

Hainbat jendek ez daki zer egin oso erabilgarriak diren gorputz-adar horiekin. Hori dela eta, normalean batera batzen dituzte, telebistako eguraldiko esatari askok egiten duen legez. Ez dut hori inoiz ulertu, nahiz eta askotan neuk ere horrelakoak egin ditudan. Erosoago eta lasaiago sentitzen laguntzen zidanez, jende aurrean hitz egiteko altxatzen nintzen bakoitzean, han zihozten nire eskuak bata bestearen bila. Eta oso urduri jartzen nintzenean, berriz, eskuak igurzten hasten nintzen. Ziur horrek kalte handia egingo zidala hitzaldiak ematerakoan.

Orduan, zer egin genezake eskuekin? Atzean jarriz gero, Britainia Handiko Charles printzearekin akordatu ginateke. Poltsikoetan sartu? Zer edo zer ezkututzen duzula emango du. Barrerak eraikitzen ari zara eta oso erabilgarria den tresna bat erabili gabe utziko duzu. Beraz, zer egin eskuekin? Erabil itzazu zure mezua indartzeko eta azalpenetan laguntzeko.

Keinuak egin beharko genituzke audientziaren aurrean. Keinu indartsu eta adierazgarriak, esaten ari zarena azaltzen lagunduko dutenak. Keinu irekiak, edonor zure hitzaldira erakartzeko modukoak, komunikazioa eraikitzeak. Zure hitzaldiaren edukiaz pentsatu, eta utzi zure eskuek hitz egin dezaten. Ohartu zaitez nola hitz egiten duten gorrek euren hizkuntza-zeinuan.

Eta hitz egiten edo keinurik egiten ez bazaude, adibidez zutunik bazaude, entzuleen galdera baten zain, bada, orduan, postura asertiboan egon: artez, besoak eta eskuak aldeetan dituzula, era asertiboan eta konfiantza erakutsiz.

### **Gorputzaren mugimendua**

Amaitzeko, gorputzaren mugimendua dugu. Mugimendua era eraginkorra izan daiteke audientzia erakartzeko eta mezua transmititzeko. Oholtza garbitu: destorbuak kendu eta arbela edo pantaila alde batean jarri.

Oholtzaren gaina garbi dagoenean, orduan bai mugi zaitezke, baina mugimenduok zentzua izan behar dute betiere. Ni, lehenaldia, orainaldia eta etorkizuna erabiltzerakoan, irudizko lerro batetik atzera edo aurrera mugitzen ariko banintz legez mugitzen naiz, entzuleek, horrela, denboraren sentsazioa izaten dute. Oholtzaren alde batean egon ohi naiz ideia baten alde onak azaltzen nagoenean eta beste aldean, ordea, alde txarrak azaltzen nagoenean.

Puntu inportante bat azaltzeko, entzuleei hurbildu; haiek gogoeta egitea nahi baduzu, haiengandik aldentu. Ezkerrera edo eskuinera mugitu, hitzaldiaren gaia edo erritmoa aldatzeko. Oholtza gainean mugitu, baina zentzu argiarekin betiere.

Hurrengoan, hizlari bat entzuten edo ikusten zaudenean, haren hitzetan kontzentratu beharrean kontzentra zaitez haren mugimenduetan. Saia zaitez haren gorputz-hizkuntzak diona interpretatzen. Ziurrenik ulertuko duzuna eta edukia ez dira bat etorriko, baina beste entzuleek inpresio berbera izango dute. Eta lehenengo inpresioa da irauten duena.

## HITZALDI BATEKO ARGAZKIAK, KEINUAK IKUSTEKO

<http://clta-gny.org/05032003pic/Conference%20Picture.htm>

### 4. jarduera. Sarrera prestatzen (saio 1 eta erdi)

Orain arte ikusitakoarekin hitzaldirako sarrera prestatu behar dute eta praktikatzen hasteko, klasearen aurrean aurkeztu behar dute. Taldeka presta dezakete, elkarri laguntzeko, baina bakoitzak berea aurkeztuko du. Taldeko guztiak batera atera daitezke hitz egitera, babestuago eta erosoago senti daitezen.

Jarduera hau aproposa izan daiteke ebaluatzeko, bai eta azken ekoizpenean izango duten *performance*arekin konparatzeko ere.

Jardueraren azkeneko zatian atsotitzekin arituko dira. Zati hori egindako guztiaren ondoren erlaxatzeko erabil daiteke, joko moduan planteatuz, adibidez.

1. Eder edo itsusi zein begik ikusi.	a. El amor es ciego.
2. Bururik nekatzen ez duenak, hankak nekatu behar.	b. Donde no hay cabeza, todo son pies.
3. Han eta hemen txakurrak oinutsik.	c. En todas partes cuecen habas.
4. Gaitz asko, onerako.	d. No hay mal que por bien no venga.
5. Errementariaren etxean zotza burduntzi.	e. En casa de herrero cuchillo de palo.
6. Zozoak beleari "ipurbeltz"	f. Le dijo la sartén al cazo: "vete de aquí cochinado".
7. Zakur zaunkaria nekez hozkaria.	g. Perro ladrador poco mordedor.
8. Nolako zura, halako ezpala.	h. De tal palo tal astilla.
9. Gezurrak buztanak labur.	i. Antes se coge al mentiroso que al cojo.
10. Eroen artean, tontoa alkate.	j. En el país de los ciegos el tuerto es el rey.
11. Erbiak begiak zabalik lo.	k. Hombre prevenido vale por dos.
12. Urrea esan eta urria izan.	l. Las apariencias engañan.
13. Ardo goxoak lau begi eta oinik ez.	m. Mucho vino, poco tino

14. Urrutiko intxaurrak hamalau, bertara joan eta lau.	n. Lo lejano es exagerado.
15. Urik barik errota ez dabil.	o. Agua pasada no mueve molino.

1. Usteak erdi ustel.	a. Gossiping and lying go together.
2. Dakienik ez da jaiotzen.	b. No man is born wise and learned.
3. Urrea mintzatu, denak isilik.	c. When money speaks the world is silent.
4. Dirua, mutil ona, nagusi txarra.	d. Money is a good servant, but a bad master.
5. Sua den tokitik kea.	e. There's no smoke without fire.
6. Otsoa aipatu eta otsoa atean.	f. Talk of the celestials and the angels appear.

## 2. Lan-sekuentzia Testua egokitu

Sekuentzia honetan, ikasleek azalpen testuen hartzailea nor den kontuan izatearen garrantzia aztertuko dute. Hartzailearen arabera azken ekoizpenaren, eta horretarako burutu behar duten prozesuaren egokitasuna aztertuko dute ikasleek. Horretarako, azalpen testuaren helburua zein den gogoan izan behar dute.

### 5. jarduera. Informazioa biltzen (saio 1)

Gaztelaniako unitatean landu behar dute, Actividad 4n; hori dela eta, ez dugu azalpen askorik gehitu ikasleen materialean, prozesua errepikatu egingo baitute.

Guk aukeratutako testuen bilduma CDan dago; gehienak Elhuyarreko aldizkari digitaletik aterata daude.

### 6. jarduera. Norentzat da testua? (saio 1)

Ikasleek taldeka egingo dute lana. Hala ere, irakaslearen laguntza beharrezkoa izango da, testuen azterketa bideratzeko, eta batez ere, ikasleen azterketaren emaitzak ondo argudiatzen laguntzeko. Ez da hain inportantea ikasleek diotena egiaztatzea edo ezeztatzea, jardueraren amaieran erantzunak konprobatzeko aukera izango dute eta.

Testuaren luzera, testuaren egitura, hitz teknikoak, esaldien luzera, paragrafoen banaketa, tipografia... izango dira ikasleek ikusiko dituzten ezaugarriak.

Testuen iturriak honako hauek dira:

3. testua: INGURUAREN EZAGUERA. 5. maila ANAYA HARITZA

4. testua: [http://www.hiru.com/biologia/biologia\\_02400.html](http://www.hiru.com/biologia/biologia_02400.html)

5. testua: <http://www.zientzia.net/>

Oharra: azken testua, 5.a, jatorriz paragrafotan banatuta zegoen baina guk paragrafo bakarrean bildu dugu.

Beste zenbait testu:

### Janariaren jatorria

Jatorriaren arabera bi janari talde bereizten dira:

#### Animali jatorriko janariak:

Haragia ez da animali jatorria duen janari bakarra. Arrautzak eta esnea ere animalietatik lortzen ditugu. Baina guk animalia batzuk baino ez ditugu erabiltzen gure elikadura osatzeko: olioak, behiak, legatza, ardia, atuna...

#### Landare jatorriko janariak

Janari hauek baso, larredi eta baratzetan bizi edo landatzen ditugun zuhaitz, belar edo zuhaixketatik ateratzen ditugu. Normalean ez dugu landarea oso-oso jaten. Batzuetan landarearen zati bat izaten da jangarria, esate baterako, fruituak.

INGURUAREN EZAGUERA. 4. maila. ANAYA HARITZA.

#### ANIMAL SOURCES



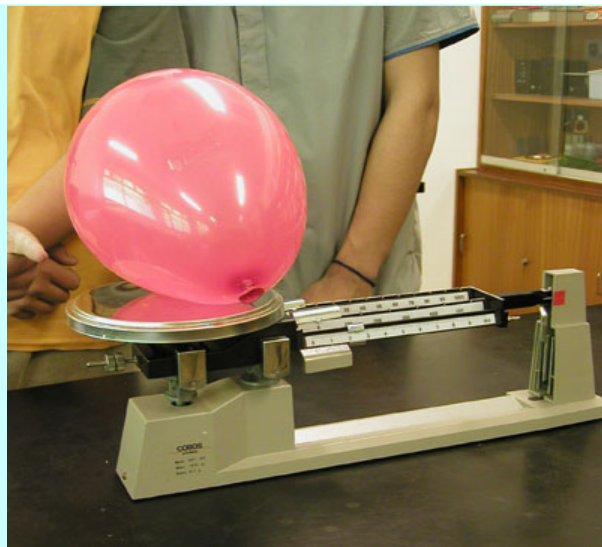
#### PLANT SOURCES



## 1.- Nolakoak dira gasak? Zeintzuk dira hauen ezaugarriak?

### 1. jardueraren iruzkinak.

Gasek, gai guztiak bezala, masa dute (eta pisua, beraz) eta bolumena betetzen dute espazioan.

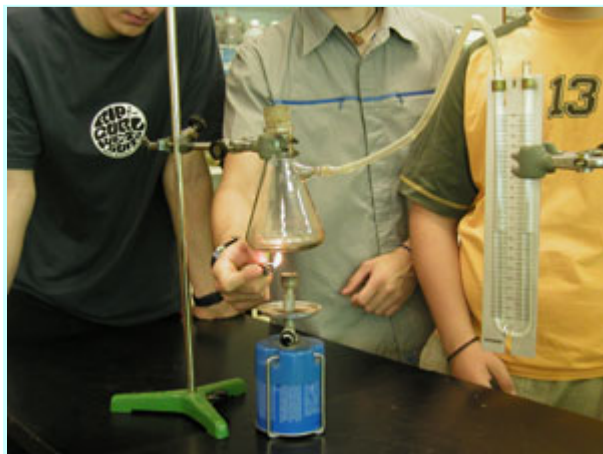


Gasen dentsitatea, orokorrean, oso txikia da, likido eta solidoekin konparatuz. Hauen dentsitatea baino mila aldiz txikiagoa izan ohi dela esan daiteke.

Gasek ez dute beren forma finkorik, dauden ontziaren forma hartzen baitute eta, beraz, formaz aldatzen dute ontzi batetik bestera pasatzean; hori bai, beti dagoen leku edo bolumen osoa betetz.

Gasek bolumena ere erraz aldatzen dute, erraz konprimitzen eta zabaltzen baitira. Hala ere, ezin dira guztiz konprimitu, dauden ontziaren pareten kontra presioa egiten baitute, eta presio hori handituz doa bolumena gutxitu ahala.

Gasak erabat barreiatzen dira batzuk besteen barruan, hau da, erraztasun osoz nahasten dira.



Gasek, materia guztiak bezala, badute temperatura. Hau, noski, aldatu, igo egiten da gasa berotzen dugunean, gasari energia ematen bazaio, eta jaitsi energia kentzen bazaio. Temperaturak bezala, beste propietate batzuk ere, bolumenak eta presioak, handitzeko joera dute gasa berotzean. Masa eta pisua, berriz, berdin mantentzen dira.

[http://lizeoa.com/html/eusk/Ekoiz\\_didak/Uni\\_didak/Gasen\\_legeak/html/1\\_Gasen\\_izaera\\_gogora/1\\_iruzkinak/1-1\\_nolakoak\\_dira\\_gasak\\_con.htm](http://lizeoa.com/html/eusk/Ekoiz_didak/Uni_didak/Gasen_legeak/html/1_Gasen_izaera_gogora/1_iruzkinak/1-1_nolakoak_dira_gasak_con.htm)

Testuen ezaugarriak aztertu eta konparatu behar dituzte; horretarako behaketarako txantiloia bete behar dute. Gero, txantiloian jarritakoa jardueraren hasieran ikusitako ezaugarriekin konparatuko dituzte. Testuaren hartzaileak identifikatuko dituzte, eta horretarako arrazoiak eman.

Idea ona izan daiteke arbelean zuzentzea, talde bakoitzeko buruak/eledunak taldeak egindako azterketa aurkez dezake eta beste taldekoek euren iritzia eman.

Jarduera hau eztabaidarako aukera aproposa izan daiteke; hori dela eta, testuei buruzko hainbat gogoeta plazaratzea ekar dezake. Gutxienez bi dira argi izan behar dituzten gakoak: alde batetik, testua zaila izatearen arrazoia kontzeptuen zailtasunean datzala, nahiz eta testua errazteko eta zailtzeko baliabideak egon hurrengo jardueran ikusiko duten legez; eta beste alde batetik, testua erraza izateak ez duela testua egokia denik adieraziko, testua hartzaileari egokitu behar baitzaio.

## 7. jarduera. Nola erraztu testua (saio erdia)

Jarduera honetan, ikasleek testu biak konparatu eta lehenengo testua errazteko erabili diren teknikak aztertuko dituzte, eta horretarako, testuan azpimarratu edo adierazi: sinonimo errazagoak, hiperonimoak, azalpenak, esaldiak zatitzea, ordena aldatu (2. paragrafoan kausa-ondorio egitura erraztua), gehiegizko informazioa kentzea, tipografia erabili testua antolatzeke, galdera-erantzuna egitura aholkua emateko...

## 8. jarduera. Testua egokitzen (saio 1)

Jarduera honetan erabiltzeko moduko testu asko daude [www.zientzia.net](http://www.zientzia.net) web gunean, izan ere, testu osagarri moduan hemen duzuen hortik ateratakoa da. Ikasleek testu hau erabil dezakete, beste testu egokirik aurkitzen ez badute. Aukeratu behar duten testua zatika egin behar dutenez, gutxienez honako testu osagarri honen tamainakoa izan behar da. Aukeratzen dutena laburra bada, bakoitzak testu oso bat egokitu dezake.

Ikasleek testua egokitzeko hartuko dituzten erabakiak argumentatu behar dituzte, eta ondoren, taldekideekin ados jarri.

Testu osagarria

### **Citius, altius, fortius teknologiari esker**

**Garai batean, onenak irabazten zuen, buru hotza eta gorputz ahalsua zuenak, alegia. Orain ere antzekoa gertatzen da, baina punta-puntan egoteko behar diren ezaugarri berezi horiek edukitzeaz gain, kirolariak zientziaren eta teknologiaren laguntza dute. Hain zuzen, zientziari eta aurrerapen teknologikoei etekin guztia ateratzen jakitean egon daiteke podiumean lehenengoa edo bigarrena izatearen gakoa.**

Aldaketa urte gutxitan gertatu da. Gezurra badirudi ere, 1980ko hamarkadan, Zola Budd emakume hegoafrikarrak distantzia erdiko lasterketetan orduko marka guztiak ondu zituen, eta oinutsik egiten zuen lasterka! Gaur egun, berriz, jardueraren eta kirolarien apeten araberako oinetakoak daramatzate. Bakoitzaren neurrira egiten dira, eta aire-ganberaz, aireztatze-sistemaz eta beste hamaika aurrerapenez hornituta daude.



Bainu-jantziak nabarmen aldatu dira; ikusi bestela marrazo-azalaren tankerako bainu-jantzi horiek.

Arropen bilakaera ere ikusgarria izan da. Lehengo kotoizko elastiko eta galtzamatzen ordez, izerdia kanporatzen duten ehunez egindako arropak janzten dituzte. Diseinua erabat aldatu da: mugimenduak errazteko eta marruskadura gutxitzeko, elastikoak dira eta gorputzera egokitzen dira. Gainera, itxuraren aldetik, modari zuzenean lotuta daude; batzuetan, kirolariak berak jartzen du modan janzkera bat. Izan ere, goi-mailako atletak gizartearen izarrak dira.

Eta halaxe zaintzen dira. Fisiologiak gorputzaren funtzionamendua aztertzen du, eta dietetikak elikaduraren eragina osasunean. Hori guztia kirolari aplikatuta, kirolariek inoiz baino hobeto trebatzeko eta elikatzeko aukera dute. Horri esker, kirolarien gorputza egiten duten kirolari moldatzen da, zein gihar landu behar duten esaten zaie, eta errendimendu handiena lortzeko zer edan eta jan behar duten ere badakite. Gorputzean itsatsitako sentsoreen bidez, bihotz-taupadak neurtzeaz gain, odoleko hainbat parametro ere neur daitezke; hala, kirolari bakoitzaren gorputzak nola erantzuten duen ikus daiteke. Are gehiago, kirolariak eskumuturrean daraman monitorean ikus ditzake neurketa horiek.



Materialetan, oinetakoetan, teknikan... denean antzematen da aurrerapen teknologikoaren eragina.

Astronautei zuzendutako ikerketek ere izan dute aplikazioa kirolean. Astronautentzako prestatutako janari eta edari bereziak ezin egokiagoak dira behar den energia guztia toki gutxian eramateko.

### Lurrean bezala, uretan

Teknika hobetzeko ere, punta-puntako sistemak erabiltzen dira. Kirolarien mugimenduak iruditari jaso eta gelditzeko aukera dago, eta gero mugimenduak findu eta zuzendu egin daitezke. Gauza bera egiten da jaurtiketako kiroletan: gailuaren

ibilbideari jarraipena egin eta jaurtitzean egindako akatsak antzeman daitezke.

Tresnak erabiltzen diren kirol guztietan egon dira aldaketak. Material berriak sortu dira, eta lehen baino tresna arinagoak, malguagoak, aerodinamikoagoak edota iraunkorragoak egin dira. Bizikletetan, esaterako nabarmena da bilakaera. Horri esker, txirrindulariek kilometro gehiago egiten dituzte egunean, azkarrago joaten dira, eta hori lortzeko ez dute ahalegin handiagoa egin beharrik.

Gainera, txirrindularien osasunaz kezkatuta, diseinu bereziko eserlekuak garatu dituzte. Medikuek egindako azterketen arabera, txirrindulari askok arazoak izaten dituzte ugaltze-aparatuaren; eserlekuaren aurkako marruskadurak hantura, sentikortasun-galera eta sexu-arazoak sorrarazten ditu. Hori saihesteko, ugaltze-aparatuaren nerbioekin eta zainekin kontaktuan dauden zatiak kendu eta eserleku berezia asmatu dute.

Eta igerilekuetan zerbait aldatzea zaila iruditu arren, olatuen interferentziak saihesteko diseinatuta daude orain. Gainera, birak azkarrago eman ahal izateko, paretak ez dira lehen bezain labainkorrak. Bainu-jantziak ere berritu dira. Ian Thorpe-k Olinpiar Jokoetan errekorra lortu zuenean, marrazoaren azalaren itxurako hainu-jantzia zeraman; ondotik, hainbatek erabili

du modelo hori, nahiz eta jakin horregatik ez duela inolako errekorrik hausterik lortuko, noski.

Hain zuzen ere, horixe da aurrerapen teknologikoen egiten duten bidea: eliteko kirolarientzat asmatu, eta laster dira edonoren eskura. Zalantzarik gabe, asteburuko kirolzale saiatuarentzat jostailu politak dira. Eta, dena esatekotan, garestiak ere bai batzuetan. Baina motibazioan irabazten omen da.



Aire-ganbera, egitura berezia, aireztatze-sistema... zer ez dute oraingo oinetakoek?

**Baloiek eta pilotek biribilak izaten jarraitzen dute**

Futboleko baloia, botak, arropak, zelaia, teknika.... ia dena aldatu da. Arbitroarekiko gorroto-amodio jokoa eta iskanbilarako aukera dira bere horretan dirauten bakarrak: hau penaltia dela, bestea falta izan dela, eta, batez ere, harako hura jokoz kanpo zegoela gola sartu duenean... Orain, eztabaidarekin bukatzeko modua asmatu dute Alemanian.

Une oro jokalarien eta baloiaren kokapen zehatzak zein diren jakiteko, mikrouhinetan oinarritutako sistema bat aurkeztu dute. Jokalari bakoitzak kreditu-txartelaren neurriko mikrouhinaren transmisore bat daruma galtzerdian, zango-bizkarraren babeslean, eta baloiak berriz, babarrun-ale baten neurriko beste transmisore bat du barruan. Transmisore bakoitzak ehunka seinale bidaltzen ditu segundoko, eta seinale horiek 10 antenaren bidez jasotzen dira.

Datu horiek guztiak ordenagailu batean biltzen dira. Hartara, momentu bakoitzean jakin daiteke non dauden bai jokalaria bai baloia, eta jokoz kanpoko jokaldia gertatu orduko, alarma pizten da. Dena dela, ez ote dio horrek gatza eta piperra kenduko futbolari?



Kirolariak gizartearen izar bihurtu dira, eta haien janzkera eta itxura modan daude.

Pilotan, berriz, bestelakoa izan da teknologiaren eragina. Kirol tradizionala izan arren, pixkanaka-pixkanaka izan dira aldaketak. Esate baterako, erremontean eta zesta-puntan plastikozko zestak erabiltzen dira, eta eskuzko jokorako pilotak ere izan du bilakaera. Oraingoek polipropilenoazko edo latexeko bihotza dute, eta auskalo zenbat iraungo duen artisauak eskuz egindako pilotak. Askok uste dute pilota homologatzeko beharra dagoela, nahiz eta beste asko eta askoren iritziz pilota-aukeraketarik gabe jokoak xarma galduko lukeen. Nolanahi ere, EHU-n polimerozko pilota garatzeko proiektu bat dute. Baten batek esango lukeen bezala: hamaika ikusteko jaiok gara!

2003/01/05 Galarraga Alestaran, Ana. [www.zientzia.net](http://www.zientzia.net)

### Jarduera honek ebaluatzeko balio dezake.

Posible bada, ondo legoke, testu osoa erraztuta dagoenean, DBHko 1. mailako ikasleei ematea, haien irakur dezaten. Ikasleok taldeka komenta dezakete, zeintzuk diren arazoak sortzen dizkieten zatiak eta zer iritzi duten testuari buruz. Gero, 4. mailako ikasleek *feedback* hori aztertu ostean, azken ekoizpeneko entzuleei buruzko informazioa lortuko dute. Bada, orduan, testua 1. mailako ikasleei irakurtzeko ematea lagungarria izan daiteke azken ekoizpena nola egokitu jakiteko.



Oharra: Sekuentzia honetan agertzen diren zenbait testuk, laugarrenak eta bosgarrenak gehienbat, testuak egokitzeari buruzko jarduera estrak egiteko balio dezakete.

### 3. Lan-sekuentzia

#### Testua egituratu eta kohesionatu

#### 9. jarduera. Kirola eta zientzia: dopina eta entrenamendua (saio erdi)

Jarduera honetan, ETB 1eko *Teknopolis* saioan emandako azalpen bi entzun eta ikusiko dituzte ikasleek. Alde batetik, eta ikasleek dopina edo entrenamenduarekin loturiko gaien bat aukeratu badute hitzaldirako, hartarako baliagarria izan daitekeen informazio berria jasoko dute. Beste alde batetik, saioko azalpen bien egiturak aztertuko dituzte eta euren hitzaldiaren azalpena antolatzeko eskema egiteko balio izango die.

Honako hauek dira, guk proposatutako eskemak.

Dopina	Entrenamendua
1. Sarrera/Aurkezpena	1. Sarrera/Aurkezpena
2. Zer da dopina?	2. Eliteko kirolarien zentroa
3. Dopin motak	3. Eliteko entrenamendu bat
a. Bizigarriak	a. Nortzuk
a. Zer diren?	b. Noiz
b. Motak	c. Nola
c. Ondorioak	d. Laginak hartu
- Onak	e. Entrenamenduaren deskribapena
- Txarrak	f. Helburua
b. Anabolizatzaileak	g. Zer kiroletan egiten den
i. Zer diren?	h. Laginen azterketa
ii. Ondorioak	6. Amaiera
- Onak	
- Txarrak	
c. EPO	
i. Zer den?	
ii. Motak	
iii. Ondorioak	
- Onak	
- Txarrak	
4. Nola frogatu dopina?	
5. Amaiera/Konklusioak	

Ikasleen hitzaldia kausa-ondorioa egitura duen azalpena izan behar denez, dopinaren azalpenak hitzaldirako aproposagoa den egitura daukala esan

genezake. Entrenamenduaren azalpenak, aldiz, egitura deskriptiboa du, prozesu baten deskribapena baita.

Testua kausa-ondorioa erako azalpen testua izateak ez du esan nahi horrelako egiturekin —kausa-ondorioa paragrafoekin— bakarrik egindako testua denik. Horretaz konturatu behar dira ikasleak eta azken ekoizpenean paragrafo mota ezberdinak erabiltzeko aukera dutela ikusi behar dute.

#### EDUKIAREN ANTOLAKETA. PARAGRAFO MOTAK.

**Enumerazioko paragrafoa:** Esaldi antolatzaile bat eta aipatzen diren elementuen zerrenda bat ditu.

**Konparazioa adierazteko paragrafoa:** Sarrerako esaldi bat, konparatuko diren elementuak eta konparazioa bera agertuko dira. Konparazioa modu kontrajarrian edo elementuak bereiztuz ager daiteke.

**Kontzeptua garatzeko paragrafoa:** Ideia nagusia biltzen duen esaldi bat du ardatz eta, ondoren, adibideak, xehetasunak...

**Kausa-ondorioa paragrafoa:** Bi atal ditu, kausa eta ondorioa; bien ordena aldatu egin daiteke.

**Arazo-konponbide paragrafoa:** Arazoa enuntziatu eta konponbidea ematen da.

**Sarrerako paragrafoa:** Garatuko den informazioa argi eta garbi aurkeztu eta idazten duenaren asmoa deklaratu du.

**Ondorioak adierazteko paragrafoa:** Testuari itxiera logikoa emango diona.

M<sup>a</sup> Teresa Serafiniren edukiaren araberako paragrafoen sailkapena

#### BIDEOAREN TRANSKRIPZIOA

DOPINA

**Aitziber Agirre:** Giza gorputzaren funtzionamendua ikertu ahala, asko ikasi dute adituek giza fisiologiaz. Eta ikasitako horrek, zuzenean eragin du kirolean ere. Izan ere, kirolarien errendimenduak hobetzeko teknika eraginkorrek garatu dituzte. Hori bai, iruzur eginez, dopinaren bidez. Eta errendimendua hobetu duten bezala, arriskua ere badute.

**Narratzailea:** Dopina da errendimendu fisikoa hobetzeko gorputzarentzat arrotz diren substantziak hartzea, edo arrotz ez direnak, ohikoak ez diren metodoz edo neurrian hartzea.

Dopin motak asko dira. Baina, badirudi kaltegarrienak bizigarriak, anabolizatzaileak eta oxigeno gehiago garraiatzen laguntzen duten substantziak direla.

Bizigarriak erabiltzen dira nekea arintzeko eta lehiarako grina sustatzeko. Bizitasun fisikoa eta psikikoa eragiten dute: anfetaminak, efedrinak, kafeina, eta abar...oso eskura dauden produktuak dira. Baina, ez horregatik, arrisku gabekoak.

**Iñaki Arratibel:** Estimulante ezberdinak lortzen dutena da, printzipioz da orokorrean, nekea baztertzea edo nekearen sentsazioa murriztea. Horren ondorioa zein da? Lanean jarraitzen dugula konturatu gabe noraino nekatuta gauden. Eta nekea onartu behar da babes sistema bat dela, gorputzak esaten gaitu ezin dugula horrela jarraitu, nekatuta gaudelako. Sentsazio hori artifizialki baztertzen baldin badugu ondorio larriak izan daitezke.

**Narratzailea:** Hain eskura ez izan arren, anabolizatzaileak ere maiz erabiltzen dira. Anabolizatzaileak hormona esteroideetatik ateratako substantzia sintetikoak dira, eragin androgenikoa baztertuta eragin anabolizatzailea bilatzen dutenak.

Entrenamendu zehatzekin osatuz gero, gorputzean proteina gehiago eragiten dute anabolizatzaileek, eta hartara, giharren indarra handiagotzen dute. Hala, kirolariek gehiago entrena dezakete, eta bizkorrago errekuera daitezke.

Azken urteotan, argi ikusi da minbizia mota ugari den iturria direla anabolizatzaileak. Eta nerbio-sistemaren funtzionamendua hondatzeko gai ere badirela.

Hala ere, dopin kontuetan EPO-a da gaur egun gehien entzuten dena. Eritropoietina edo EPO-a globulu gorria ekoizten agintzen duen hormona da.

Baina, EPO sintetikoa ere badago. EPO sintetikoa eta naturala ezin dira bereizi. Beraz, EPO gehiegi izateak, ez du nahi eta nahi ez dopina adierazten.

Gainera, bien eragina berdina da: globulu gorri gehiago ekoizten laguntzen dute, eta ondorioz, gorputzak oxigeno gehiago garraia dezake. Baina, osasun arazoak ere eragiten ditu; hipertentsioa adibidez, eta askoz larriagoak ere eragin ditzake.

**Iñaki Arratibel:** Eta gero, bestea izan daiteke, nire ustez epe luzean eta ezagutzen ez dena, norbaitek kanpotik eta behar gabe erabiltzen duenean substantzi hori, dirudienez antigorputzak sortzen dira. Ematen du gorputzak berak substantzi hori ez ezagun bezala onartzen duela eta antigorputzak sortzen ditu, eta ondorio bezala, izan daiteke, pixkanaka pixkanaka, ezta ere EPO endogeno edo eritropoietina berari ez diola gorputzak inongo erantzunik ematen. Hori oso larria da, bere garaian behar denean eta abar..., ez litzake inongo posibilitaterik izango, modu garbi batean, EPO-aren bidez hematie edo globulu gorri berriak, sortzea.

**Narratzailea:** Dopin mota hau frogatzeko ohiko gerru kontrolak ez dira egokiak, eta horregatik, egiten dira odol analisiak. Globulu gorriek odolean betetzen duten

bolumenaren ehunekoa adierazten duen parametroa hematokritoa da. Normalean, odol-analisietan sueroa %55-a izaten da eta hematokritoa %25 erlazio. Hori aldatzen denean, hasten dira dopinaz hitz egiten. Baina, hematokrito mailak ez du zertan dopina adierazi behar. Izan ere, altitude handietan entrenatuz gero EPO asko ekoitz daiteke, baina berezkoa izan daiteke hematokrito maila altua izatea.

Argi dagoenez, merkatu zabala dago kirolarien esku. Kirol eta kirolari bakoitzak ondoen datorkion laguntzailea aurkitzeko aukera du. Bat-batean aterako dio seguruenik etekin. Luzera baina kalte egingo dio.

## ENTRENAMENDUA

**Aitziber Agirre:** Kirolean errendimendua hobetzea izan dugu hizpide aurreko erreportajearen, eta segidan, helburu hori bera duen entrenamendu mota bat, ikusiko dugu, altuerako kondizioak simulatuz egindako entrenamendua. Horrelako entrenamenduen bidez hobekuntza nabarmenak lortzen dituzte eliteko kirolariek. Izan ere, horrela, oxigenoa garraiatzen laguntzen duen hormona bera ere, EPO-a, gehiago ekoitzen du gorputzak. Baina, horrek ez du zer ikusirik dopinarekin, hobekuntzak entrenamenduaren bidez etortzen direlako, nahiz eta gogor samarrak izan.

**Narratzailea:** Getxo, Fudurako hobekuntza teknikorako zentroa, Eusko Jaurlaritzaren kirol zuzendaritzak Euskal Herriko eta Estatuako Kirol Federazioen zerbitzura duen goi milako zentroa da. Eliteko kirolariak ibiltzen dira hemen; entrenamendu egokituak, kirolariak kontrolatzeko eta haiei segimendua egiteko sendagileak, teknologiarik aurreratuenak, kirol teknikarien prestakuntzarako ikastaroak eta abar jartzen dira kirolarien eskura toki honetan.

Gaur, irudi bitxiak ikustea espero dugu hemen. Izan ere, altuerako egoera simulatzen duen entrenamendu bat nola egiten den ikusiko dugu.

Diego eta Jabier Agirregomezkorta anaiek egingo dute proba eta haiei esker ikusiko dugu zein gogorak izan litezkeen eliteko kirolarien entrenamenduak. Euskal jatorria duten arren, Agirregomezkorta anaiek Argentinan jaiotakoak dira. Urtebetetik gora daramate Getxon, familiarekin batera. Arrauneko Euskadi taldearen partaideak dira gaur egun, banku mugikorrean. Goi mailako kirolariak dira. Diegok dagoeneko, hartu du parte joko olinpikoetan, eta Jabier bidean da.

Duela hamabost egun altuerako beste entrenamendu bat egin zuten, eta, gaurko probaren helburua da, orduetik hona zerbait aldatu den ala ez jakitea, alegia, altueran lan egitera ohitzen ari diren ala ez.

Proba une batetik bestera hasiko da, probak dirauen bitartean arnastuko duten aireak 2.000 metroko altueran izan dezaken oxigeno kantitatea izango du. Bostehun metroko serieak egingo dituzte, eta serietik seriea, eskakizun maila handiagoa izango da, hau da, gero eta denbora gutxiago izango dute seriea osatzeko.

Beroketa, gimnasioan bertan dagoen airea arnastuz egin badute ere, probarako

oxigeno maskarak jantzi beharko dituzte, hortik iritsiko baitzaie oxigeno gutxiago duen airea. Probari ekin aurretik mediku ebaki txiki txiki bat egingo die belarri gingilean eta odol lagina aterako die.

**Xabier Leibar:** Ba... ikusten duzunez, odol tanta bat kentzeko eta horren..., hori neurtzeko. Laktatoa (azido laktikoa) neurtzen dugu eta laktatoak ematen digu intentsitatearen maila, orduan maila bakoitzean, intentsitate bakoitzean neurtzen dugu laktatoa jakiteko zer intentsitate, barneko zer intentsitate egiten duten.

**Narratzailea:** Proba hasi da dagoeneko, mantso mantso ekin diote arraun egiteari, itxuraz behintzat. Gero, bizkorrago joan beharko dute.

Ordenagailuz kontrolatzen dituzte saioko gora behera guztiak: zenbateko erritmoan doazen, zenbat aurreratu duten, zenbat geratzen zaien, bihotz taupadak, eta abar...

Serie bakoitzaren bukaeran odol lagina aterata sendagileak bat-batean izango du azido laktikoari buruzko informazioa, baina odol lagin horiek gorde egingo dira, gero azterketa sakonagoak egiteko.

Seriea, atsedena, seriea, atsedena proba aurrera doa poliki poliki, baina gero eta izerdi gehiagorekin. Odol laginak dionez gain serie bakoitzaren bukaeran arraunlariak ere, nola dauden adierazi behar dute, seriean egindako lana zer iruditu zaien esan behar dute: oso erraza, normala, gogor samarra, gogorra, eta abar... Borgen eskala da hori.

Altuerako kondizioak simulatuz egiten diren entrenamenduei, horrenbestez, hipoxia egoerako entrenamenduak esaten zaie. Oxigenoaren garraioa eta errekupeazioa hobetzea du helburu entrenamendu mota honek, bi hitzetan esanda errendimendua hobetzea.

Une honetan, arraunlariak ikusten ari gara, baina pistako txirrindularitza egiten dutenekin ere horrelako entrenamenduak egiten dituzte Faduran. Izan ere, biak oxigeno kontsumo handia eta errekupeazio bizkorra behar duten kirolak dira, errendimendua gehitzeaz gain hobekuntza teknikoko medikuek kirolari bakoitzean EPO naturalaren bilakaera nolakoa den jakin nahi dute.

Nekea pilatzen hasi zaie bi anaiei, nekea eta probaren gero eta eskakizun maila handiagoa haien gorputzaren portaeraren berri ematen duten tresnek eta serietik seriera jasotako datuek horrela adierazten dute.

Bukatu da azken seriea, bukatu da gaurko prestatuta zeukatena. "Egingo al zenuke beste bat?" galdetu die medikuak, jota egon arren begirada gurutzatu dute biak, baiezkoa adieraziz.

Baldintza bat jarri die sendagileak, bene-benetan bukatuko dutela uste badute bakarrik has daitezela seriea egiten.

Hasi dira, eta bistan denez egin behar duten ahalegina itzela da. Laguntzaileak

ere ohartu dira horretaz, eta animatu egiten dituzte.

Ez da asko falta bukatzeko, azken txanpa, hitzak soberan daude. Orain bai, orain benetan amaitu da gaur goizeko proba.

Ondorioak ateratzeko laborategi honetara ekarriko dituzte bezperan, eta proban zehar jasotako odol laginak. Hormonak nola dauden ikusiko dute, EPO gehiago ekoitzi duten jakingo dute, analisi biokimikoak egingo dizkiete: burdin maila begiratuko dute eta balio arruntak aztertuko dituzte.

Eguneko lehen entrenamendua izan da hori, orain gimnasioa eta arratsaldean itsasadarrera. Astea, hamabost hamasei entrenamendu, eliteko kirola da hori.

## 10. jarduera. Hitzaldiaren eskema (saio erdi)

Gaiari buruz dakitena eta daukaten informazioa erabilia, eskema egin behar dute; dena den, gaiari buruzko informazio gehiago lortzen dutenean aldatu egin dezakete lehen eskema hori.

## 11. jarduera. Erreferentzia ez galdu (saio 1)

Hitzak ezagunak dira ikasleentzat, esanahia aztertu eta erreferentzia-mekanismo bakoitzaren adibideak ekoiztu behar dituzte. Gaztelaniako unitatean ordezkapen lexikalak ikusi dituzte, perifrasi eta ordezkapen pronominal batzuk ere bai; euskarakoan, horiek guztiak berrikusi eta mekanismo berri batzuk ikusiko dituzte, honako hauek:

**Errepikapena:** Elementu bera errepikatzen dugunean, mekanismo hau egokia da ideiak argi geratzea nahi denean, aldiz, testuaren kalitatea pobretu dezake. (Adib.: **Gizon** bati galdetu diogu helbidea. **Gizonak**, ordea, ez digu erantzun nahi izan).

**Ordezkapen lexikala:** Aurrekaria errepikatu beharrean, izen horren antzeko esanahia duen beste izen bategatik ordezkatzear datza.

- **Sinonimia:** Testuinguru horretan esanahi bera duen beste hitz bategatik ordezkatu (Adib.: **Andre** bat hurbildu zitzaigun. Momentuan konturatu ginen zein zurbil zegoen **emakumea**).
- **Hiperonimia:** Adiera zabalagoa duen hitz bategatik ordezkatu (Adib.: Jokalariak kolore bereko **elastikoak** zituztenez, kanpokoek **arropa** aldatu beharra izan zuten).
- **Hiponimia:** Adiera murriztagoa duen hitz bategatik ordezkatu (Adib.: **Kirolariak** erretiratzeko asmoa zuen. **Pilotariak** azken txapela hamar urte arinago lortua baitzuen).

**Ordezkapen pronominala:** Aurrekaria (izena edo izen sintagma) pertsona izenordain, erakusle edo aditzondo batekin ordezkatzear datza.

- **Pertsona izenordainak** (bera, berak, eurak...): Izena edo izen sintagma ordezkatzear dute (Adib.: **Joxean Kerejeta** triste zegoen, **bere** taldeak galdu egin zuten Buesa Arenan Pamesa Valenciaren aurka).

- **Erakusleak** (hau, hori, hura, hauek...): Elementu isolatu bat, esaldi nahiz paragrafo oso bat ordezkatzeko erabil daitezke. (Adib.: **Ben Johnson stanazolol-en positiboa eman zuen** Seulgo 1988ko Jokoetan. **Horrek**, 100 metrotako urrezko domina kentzea ekarri zion/gabe geratzea).
- **Aditzondoak**: Hainbat adberbio (hemen, hor, han; bertan; honela, horrela, hala...) ere erabil daitezke testuan esandako zerbaiti erreferentzia egiteko (Adib.: **Berlin 1936ko Olinpiadak** “nazismoaren Olinpiadak” ez-izenez ezagunak dira. **Bertan** Jesse Owens atleta estatubatuar beltzak lau urrezko domina lortu zituen).

**Perifrasia**: Hitz multzo batek ordeztzen du aurretiaz aipaturiko elementua (Adib. **Lotina** oso triste zegoen. **Realeko entrenatzaile bizkaitarra** ez zegoen hitz egiteko moduan).

**Elipsiak**: Baliabide honen bitartez testuko elementuren bat alferrik errepikatu beharrean, isildu egiten da (Adib.: **Joane Somarriba** txirrindularia bizkaitarra da, Giroa baten baino gehiagotan irabazitakoa, baita Tourra eta munduko txapelketa baten irabazitakoa ere).

Testuaren zailtasuna eta erabilitako erreferentzia-mekanismoen motak erlazionatzerik ba al dago? Ikasleek erlazio hori aztertu dezakete, eta euren ustetan zergatik ematen den argumentatu.

Erreferentzia behin eta berriz erreperatuz testuak nola eraikitzen diren aztertzea proposatzen dugu honako honetan. Idatzitakoaren atzean zer dagoen aztertuko dute: aurrerago edo atzerago dagoenari egiten zaion erreferentzia, edo testutik kanpo dagoenari (igorleak eta hartzaileak konpartitzen duten munduaren ezagupenean dagoenari) egiten zaiona.

Hala ere, gaitasun diskurtsiboa lantzeko jarduera honetan gehiago sakondu nahi izanez gero, ondoko testu osagarria gehitu dugu, bertan agertzen diren erreferentzia-mekanismoak ikasleek azter ditzaten.

#### **Milan taldea eredu**

Futbolak ukitzen dituen gainerako esparruetan bezala, teknologiaren kasuan ere punta-puntako taldeak dira aitzindari eta ikur. Horien guztien artean Milan taldea gailentzen da. Italiarren kirol zentro erraldoia (Milanello) biomekanikaren eta medikuntzaren alorretan erreferentzia bilakatu da. Entrenamendu zelaiez, korrika egiteko pistez eta igerilekuez gain, Milan Lab laborategia dago bertan. Lurpean dago eta zientzialari, terapeuta eta zuzendari tekniko gutxi batzuk besterik ezin dira han sartu. Euren soilik kontsulta dezakete jokalarien datu mordoak jasotzen dituen software sofistikatuak. Besteak beste futbolarien hezurren, muskuluen, hortzen, ikusmenaren eta gerneru nahiz odolaren inguruko datuak jasotzen ditu software horrek, entrenatzen zein partidak jokatzen ari direnean. Gainera, jokalarien historial klinikoa (lesioak...) ere biltzen du. Horri esker, softwareak %90eko ziurtasunarekin aurreikusitakoak futbolari batek lesioa jasateko arriskua noiz duen. Era berean, gimnasioan dauden aparatuek jasotako datuak (koipe tasa...) kontuan hartzen dira jokalaria bakoitzaren dieta

zehaztean.

Matteo Motterlini Milan Lab laborategiko aholkulariak dioenez, ordea, ez gara alderdi fisikoa zaintzera mugatu behar: "Parametro fisiologiko, biokimiko eta mentalen arteko oreka lortzea da gure xedea". Hala, tarteka Milango jokalariek test psikologikoak egin behar izaten dituzte, euren lidergo gaitasuna eta motibazio maila neurtzeko, besteak beste. Gainera, hurrengo denboraldian, Milanellon Mind Room izeneko gela irekiko dute. Futbolariak zortziko taldeetan sartuko dira hara partiden ostean, 90 minututan bildutako estresa arintzeko. Besaulki erosoetan eseriko dira eta 20 minutuz pantaila batean irudi erlaxagarriak ikusi eta entzungailuetatik psikologoek hitzak jasoko dituzte. Bitartean, makina batek pultsazioak, izerdi-maila, tentsio arteriala eta beste parametro batzuk neurtuko ditu. Helburua hau da: jokalariek pentsamendu ezkorrak kontrolatzera iritsi daitezen lortzea, euren kontzentrazio ahalmena hobetzea eta, azken batean, zelaian errendimendu hobea izan dezaten lortzea.

Aurrerapen teknologikoek lesioak murriztu edo jokalarien ahalmena hobetzen duten bitartean ez gara kexaka hasiko, baina hainbat adituk honen guztiaren inguruan duten iritziarekin bat egiten dut. Alegia., ikuskizunaren izenean goimailako kirola bide "arriskutsua" hartzen ari da. Eta ez gara inguruan mugitzen den makineria izugarriaz hitz egiten ari, kirol lehiari dagozkien kontu-ez baizik. Kirolariak roboten geroz eta antz handiagoa dute. Egia da norberaren sasoia, teknika, irudimena eta abarrak faktore oso garrantzitsuak izango direla beti, baina kamiseta adimendunei edo txirrindulariek eramaten dituzten "pinganilloei" buruzko komentarioak entzutean, atzera begiratu eta batzuetan faltan sumatzen ditugu apur bat "anarkikoagoak" ziren kirolariak. Ez ziren hain indartsuak, hain perfektuak izango, baina xarma berezia zuten...

<http://www.argia.com/sarekada.php?id=25888>

## 12. jarduera. Kausa-ondorioa egiturak lantzeko ariketa (saio 1)

Jarduera honetan testuaren informazioa ondo antolatzeko jarduera proposatzen dugu, ikasleek testu antolatzaile eta lokailuekin arituko dira. Kausa-ondorioa adierazteko balio dutenak landuko dituzte gehien bat.

Denon artean, lokailuen sailkapena alderatu eta osatu. Onena arbelean taula osatzea, eta horrekin batera, sor litezkeen zalantzak argitzea da. Ondo legoke zuzenketa ariketa osagarri bat egitea: ikasleek txarto eratutako esaldiak batu eta gero taldekideei zuzentzeko eman.

Ariketa gehiago egitea nahi izanez gero honako hau proposatzen dizuegu.

### Ariketa osagarria

Irakurri jarraian agertzen den testua eta ahalegindu ezagutzen dituzuen ondoriozko eta kausazko lokailuak azpimarratzen. Gero, taldeka, azpimarratu lokailuok biltzen dituzten kausa eta ondorioak.



## KIROLA EGIN? JAKINA! BAINA TXIKIEK NEURRI TXIKIAN

**Haurrek eta gaztetxoek berezkoa dute euren indarra, trebetasuna, abiadura, erresistentzia eta abar beste batzuekin alderatu beharra. Jolasak —eta kirola batez ere—haurrak eta gaztetxoak egoera fisiko egokira hel daitezen bide naturala dira. Hala ere, gazteenengan gero eta maizago, lehia-kirola bultzatzen da. Horrek baditu bere alde onak, baina baita txarrak ere. Gakoa neurrian dago.**

Kirola jolasa da

Kirolaren helburua lehian jartzen denean, eta lehiaren helburua garaipenean jartzen denean, kirolaren bidez gara zitezkeen jolas naturalak ez-natural bihurtzen dira. Izan ere, erabateko errendimendua lortu nahi bada, entrenamendu-saioei denbora eskaini behar zaie, sarritan gehiegizko denbora. Kirolean aurrera egiteko, gaur egun gaztetxoek entrenamendu luzeak eta gogorak egiten dituzte. Hala ere, bereizi beharra dago. Badira —bere izaeragatik— jarduera ugari eta desberdinak lantzerantz behartzen duten kirol batzuk, hau da, berariazko entrenamendurik behar ez dutenak. Beste kirol-mota batzuek, ordea, entrenamendu egokituak eta zehatzak behar izaten dituzte, txiki-txikitatik trebetasun bat edo bestea lantzea beharrezkoa izaten baita. Horrela egin ezean, ez da emaitza onik lortzen. Segidan aipatuko dugun hainbat arrazoi medio, entrenamendu zehatz horiek nekez izan dezakete justifikaziorik, ez garapen fisikoaren aldetik eta ez hezkuntzaren ikuspegitik begiratuta.



Adin txikietan lehia-kirolak, entrenamendu-saioetan zein lehia-garaian, sarritan tentsio fisiko eta psikikoak eragiten ditu. Adin txiki horietan, lehia-kirolak ez ditu errendimendu muga fisikoak bakarrik; elkarbizitza-arazoak eta ondorio psikikoak ere izan ditzake. Izan ere, kontuan hartzekoa da horrelako kirol-lehiaketak helduek antolatzen dituztela, eta horrelakoetan jeneralean ez da harremanetarako eta aisialdirako tarterik uzten.

Entrenamenduaren edukiek eta metodoek haurrari egokitutakoak izan behar dute, eta prestakuntza fisikoak orokorra izan behar du, espezializazioari lehentasunik eman gabe. Espezializazioa etortzekotan gero etorriko da, haurra edo gaztetxoa gazte bihurtu eta horrela erabakitzen duenean.

Hainbat kalte

Gero eta nabariagoa da lehia-kirolean aritutako haurrek gero eta lesio gehiago izaten dituztela. Izan ere, haurren ehunetan —garatu gabe egoten direnez eta hazkuntza-prozesuaren beraren ondorioz— mikrotraumatismo ugari sortzen dira. Gehienetan lesio horien errua gehiegizko entrenamenduak izaten du. Entrenatzaile profesional eta trebatuek badakite hazkunde-garaian entrenamenduaren intentsitatea moteldu egin behar izaten dela eta konpentsazio-ariketak ere beharrezkoak direla.

Lesioez gain, gehiegizko entrenamenduak baditu beste ondorio batzuk ere, behar bada larriagoak izan daitezkeenak. Kirola egoki eginez gero, jakinekoa da hazkuntza fisiko normalarentzat lagungarria dela. Karga fisikoa gehiegizkoa denean, berriz, eskeletoarentzat kaltegarri izan daiteke eta hazkuntza normala anormal bihurtu daiteke. Hala ere, horri buruzko segurtasunik ez dago, dauden datuak oso gutxi direlako, bakarren bat badagoen arren. Esate baterako, ezaguna da pisu-altxaketan aritutako haurrek edo gaztetxoek arterietako presio izugarri altua izaten dutela. Kontuan izan beharko lukete haurrak harri-jasotzeko lanetan dauzkatenek, adibidez.

Heldutasun-urratsetarako, haurren tentsio psikologikoarentzat, haurren aisialdi-beharrentzat tokirik ez duten entrenamendu-saioen eta lehia-kirolen ondorioz sor daitezkeen kalteei buruz gehiago hitz egitea badago, baina gaia bere onetik ateratzea ere ez da komeni. Neurrian, gustura, gogoz eta jolas moduan egiten bada, kirola ez da txarra umeentzat. Lagun egiten, ondo pasatzen, eta hazkuntza egokia izaten lagun dezake.

### Aholkuak

Beraz, kirola baztertzerik ez dagoelako, hona hemen Nazioarteko Kirol Medikuntzako Federazioak umeen eta gaztetxoek kirol-asmoekiko eman dituen aholkuak:

1. Lehia-kirolean hasi aurretik, haur guztiei medikuaren azterketa sakona egin behar zaie. Horrela, alde batetik lehia-kirolean hasten diren haurrek ez dutela osasun-arazorik jakin ahal izango da; bestetik, medikuak haur bakoitzarentzat kirol egokiari buruzko eta entrenamendu-saio egokiei buruzko aholkuak eman ahal izango ditu. Hasierako azterketaz gain, noizbehinka egin beharreko azterketei epeak jartzea komeni da, gehiegizko entrenamenduaren ondorioz ba ote dagoen ikusteko.
2. Kirol-lanaz gain, entrenatzaileak erantzukizun pedagogikoa ere badu. Horregatik umeen garapenarekin zerikusia duten arazo biologiko, fisiko eta sozialak ezagutu behar ditu.
3. Entrenatzaileak ume bakoitzaren gorabeherak ezagutu behar ditu, bakoitzaren gaitasunak kontuan hartu eta bakoitzari aukera egokienak eskaini. Umearen garapen orokorra entrenamenduaren eta lehiaren gainetik dago.
4. Entrenamenduari izaera pedagogikoa ematen bazaio, umearen garapenarentzat ona izango da. Entrenamendua errendimenduan oinarritzen bada, osasun- eta garapen-arrazoia medio, ez du balio. Gazteentzat ere balio du azken aholku honek.
5. Umeek kirol askotan hartu behar dute parte, horrela gustukoena, euren izaera, interes eta ezaugarrietara ondoen egokitzen dena aukeratu ahal izango dute. Horrela egiten denean, arrakasta handiagoa izaten da eta porrot-sentsazioz ez da izaten.
6. Kontaktua fisikoa dagoen kiroletan umeak ez dira adinka sailkatu behar; heldutasunari, gorputzaren tamainari, trebetasunari eta sexuari egin behar zaie jaramon.
7. Lehia-saioen arauak eta iraupenak umeen adinerako egokiak izan behar dute; entrenamendu-saioek, berriz, laburrak eta ondo antolatutako. Ondo planifikatutako entrenamenduak, jardueraren optimizazioa lortzeaz gain, lesio-arriskua murrizten du.
8. Pisu-altxaketa eta halterofilia —gurean harri-jasotzea— ez dira gomendagarriak eskeletoa hazi arte.
9. Iraupen luzeko lasterketak umeentzat txarrak dira.

[http://www.zientzia.net/artikulua.asp?Artik\\_kod=1115](http://www.zientzia.net/artikulua.asp?Artik_kod=1115)

### 12.3. Gaztelaniako lokailu batzuk.

CONECTORES DE CAUSALIDAD	
En efecto, Entonces Pues, Así pues, Por lo tanto, Por consiguiente, En consecuencia, De ahí (que), Así, Por eso, Por esto,	Por ello, A causa de esto, Por lo cual, En ese caso, De tal modo, De otro modo (manera, suerte), En caso contrario, De lo contrario, Pues bien, De hecho,

### 13. jarduera. Informazioa kohesionatzen (saio 1 eta erdi)

Talde bakoitzak kideen testuak zuzendu ostean, ikasleek egindako zirriborroak talde handian zuzendu daitezke. Irakasleak fotokopiak atera ditzake eta ikasleek zuzenketak egin ditzakete, taldean edo bakarka.

Hala ere, hemen duzue kohesioa lantzeko ariketa osagarri ba.

Idatzi testuan aurkitzen dituzun lokailuak eta testu antolatzaileak eta testuan betetzen duten funtzioaren arabera sailkatu.

#### GRAN HERMANO

*Voyeurren garaia telebistara iritsi da. "Gran hermano" Tele 5eko saioan hamar lagun 190 metro karratuko etxe batean jarri dituzte, 29 kamerez inguratuta. Hasieran behintzat, elkartasuna azaldu dute haien artean. Jokabide jator horrek noski, ez du luzaroan iraungo.*

#### MUGIMENDUA MAINDIRE AZPIAN

Besteen bizitza zelatatzeko grina gizakia bezain zaharra da. Lehen, ateko zirrikitutik egiten zena, orain, telebista aurrean egin daiteke, ikusia edo harrapatua izateko arriskurik gabe, gainera. Halako saioen bidez askatasun pertsonala urratzen ote den eztabaida antzua iruditzen zaigu, azken batean, 10 partaideak nahi dutelako daude hor, eta kito. Inork ez ditu behartu hiru hilabetez kaiola horretan egotera. Tentuz izan dira hautatuak, ahal den zuku gehien eman dezaten; eta ez da oso azkarra izan beharrik xede nagusia zein den jakiteko, lehiakideen izaerak tupust egitea, hain zuzen. Jakina, edonor lotsagarri uzteko moduko ikuskizuna da. Are gehiago orain arte seriotasunaren eredia zen Mercedes Mila giltzaperatuak daudenen senide eta lagunekin zeinen faltsuki mintzatzen den ikusita.

Aukeratu emakumeak 19 eta 30 urte bitartekoak dira, hala nola, Valladolideko modelo jogazale bat, Sevillako zerbitzari bat, Madrilgo ikasle ekologista bat, ezkondua dagoen bakarra hain zuzen, Bartzelonako ile-apaintzaile bat, erretzaile amorratua dena eta Burlatako dendari bat, igerilari trebea. Gizonezkoak berriz, 24 eta 35 urte artekoak dira, alegia, Ourenseko oposiziogile bat, kiroltzale porrokatua dena, Salamancako ospitale batean diharduen mediku bat, Cadizeko ikasle surflari bat, burua horitzeko ur oxigenatua darabilena, Xixongo gidari turistiko bat eta, azkenik, Bosniako gerran soldadu gisa egon zen Zaragozako gizon bat. Alabaina, saioaren lehen bi astetan behintzat, usteak erdia ustel, hasi eta berehala parte hartzaileak ados jarri baitira 20 milioi pezetako (500.000 libera) saria Sevillako emakumearen alaba batek duen gaitza sendatzeko izan dadin. Halaber, muzin egin diote elkarren kontra lehiatzeari, norbait etxea uztera behartzen dutenean, beraiek ere alde egingo luketela adieraziz. Amarru txiki bat egitea ere proposatu dute: kide bat kanporatzeko beraiek proposatu bozketan berdinketa tekniko egotea. Halakorik gertatuko balitz, saioaren tiradizoa galduko litzateke. Holandako saioan esaterako, norbait balizko egotzien zerrendan zegoela jakin bezain pronto,

trikimailu guztiak erabiltzen hasiko zen besteen kontra.

Kontuak kontu, hori guztia isilarazi du Tele 5ek, ez baita laburpenetan ikusi. Kate pribatuko eledun batek esan zuenez, parte hartzaileak libre dira sariarekin nahi dutena egiteko, baina azkenean, publikoak izango du azken hitza lehiakideak telefono bidezko bozketan kaleratzeko. Baina, ez gaitzen engaina, nahiz eta keinu txalogarria izan, jendeak ez du elkartasunik ikusi nahi. "Gran hermano" honek arrakasta lortuko badu, ezinbesteko bi osagai behar ditu: alde batetik elkarren artean ika-mikak sortu, eta bestetik, nor norekin oheratzen den jakin eta ikustea. Hori bermatzeko, bi logelen banaketa mistoa izan da eta izpi infragorriko kamerek gauean gerta daitezkeen "eszenak" grabatzen dituzte.

Alemaniko RTL II katean "Big brother"ek, kritika lazarriak jaso arren, batez beste hiru milioi ikusle biltzen ditu egunero. Sabrina bular oparoko ilehoriak strip tease bat eskaintzen duenean bere gorenera heltzen da. Litekeena da beraz, azkenean bera izatea irabazlea. Ziurtzat jo, "Gran hermano"n norbait aurki hasiko dela "Sabrinakeriak" egiten

BEÑAT DOXANDABARATZ. ARGIA On Line - 1760.alea - 2000ko apirilaren 30a

Behintzat	<i>IE</i>	Hain zuzen <i>IE</i>	Halaber <i>IE</i>	Baina azkenean <i>AA</i>
Noski <i>ziurtasuna</i>		Berriz <i>AA</i>	Ere <i>IE</i>	Baina <i>AA</i>
Lehen <i>ordena</i>		Alegia <i>IE/AE</i>	Holakorik gertatuko balitz <i>KO</i>	Alde batetik <i>parekidetasuna</i>
Orain <i>denbora</i>		Azkenik <i>bukaera</i>		
Gainera <i>IE</i>		Alabaina <i>KO</i>	Esaterako <i>AE</i>	Esaterako <i>AE</i>
Eta bestetik <i>parekidetasuna</i>		Eta <i>IE</i>	Behintzat <i>IE</i>	Kontuak kontu <i>KO</i>
		Beraz <i>KO</i>	Azkenean <i>bukaera</i>	Ziurtzat jo <i>IE</i>

Jarduerako koadroaren aukeretatik aparte, denborazko, ordenazko, azpimarratzeko eta distributiboak diren lokailuak agertzen dira testu honetan.

Jarduera honek ebaluatzeko balio dezake, batetik, ikasle bakoitza eta, bestetik, talde osoa, taldekidearen zirriborroa zuzentzea talde osoaren lana da-eta.

## 4. Lan-sekuentzia Ekoizpena prestatu

### 14. jarduera. Zer daukagu? Zer falta da? (saio erdia)

Jarduera honetan, orain arte egindako guztiaren berrikuspena egin behar dute ikasleek, eta gero, egiteko geratzen zaien lana planifikatu, egin beharreko lana ekoizpenaren ezaugarrien arabera antolatu behar dute (gardenkiak edo Power Pointa erabili behar dutela kontuan hartuz).

## 15. jarduera. Nola amaitu hitzaldia (saio 1)

Ariketa honetan, ikasleek ikusiko dute nola sarreran gertatzen zen bezala, iritzi testuen ezaugarriak hitzaldiaren amaieran agertzen direla —sarreran ere agertu ohi dira ezaugarriok—. Amaiera indartsu batek daukan garrantzia ulertu behar dute eta efektu hori euren hitzaldietan lortzen saiatu.

Lexiko ariketak ere badaude, horrela euren amaierarako hiztegi erabilgarria erabiltzeko aukera izango dute.

<b>Moduan</b>	<b>Bezala</b>	<b>Horrela</b>	<b>Hala</b>
<b>Alderik</b>	Zatirik	<b>Konturatu gabeko</b>	Oharkabeko
<b>Gehiago esango dizuet</b>	Are gehiago	<b>Ahal bezain laster</b>	Lehenbailehen
<b>Zalantzarik gabe</b>	Dударik gabe	<b>Askotan</b>	Sarri
<b>Era</b>	Modu	<b>Zerbait</b>	Ezer
<b>Halako batean</b>	Inoiz	<b>Gainera</b>	Horrez gain
<b>Guzti-guztiei</b>	Den-denei	<b>Entzuleena</b>	Audientziarena
<b>Atsegin baitu</b>	Gustukoa baitu	<b>Ugari</b>	Ezin konta ahal
<b>Agian</b>	Beharbada	<b>Bukatzer</b>	Amaitzera
<b>Soilik</b>	Bakarrik	<b>Txarragorik</b>	Okerragorik

## 16. jarduera. Hitzaldia prestatzen (saio 1 eta erdi)

Jarduera hau burutzeko ikasleek denbora behar izango dute. Alde batetik, gidoi era egokian garatu arte agian batzuek askotan errepikatu behar duten lana izango dutelako. Beste alde batetik, diapositibak edo gardenkiak ekoizten ere denbora nahiko behar izango dutelako.

Zirriborroaren zatia garatzea ikasleentzako etxeko lana izan daiteke; horrela, hurrengo egunean taldean aztertu ditzakete zati bakoitza eta akatsak zuzendu.

## 17. jarduera. Praktikatzen (saio 1)

Bideoa ingelesez dago; horregatik, egokia litzateke bideoa ingeleseko irakaslearekin lantzea. Hori posible ez bada, ikasleek bideoa ikus dezakete eta agertzen diren gakoak idatzi; bideoan bertan idatzita agertzen dira eta erraza da kopiatzea. Hemen dituzue agertzen diren gakoak, itzulita. Asmoa ez da dena

ulertzea, praktikatzeko eta antolaketa ona izateak daukan garrantzia ulertzea  
baizik.

#### BIDEOAN AGERTZEN DIREN GAKOAK

**Hitzaldi motak:**

1. Azalpeneko hitzaldia
2. Argudiozko hitzaldia

**Hitzaldia gauzatzeko aukerak:**

1. Hitzaldiaren zatiak buruz ikasi eta notak erabili
2. Paperetik irakurri osorik
3. Hitzaldi osoa buruz ikasi

**Notak egiteko aukerak:**

1. Zenbakizko eskema (hitzaldia prestatzeko egin duzun eskema erabili)
2. Hitz gakoekin edo esaldi gakoekin egindako notak, hitzaldia gogorarazteko

**Hitzaldia gauzatzekoan kontuan izan beharrekoak:**

1. Ahotsa proiektatu
2. Begi-kontaktua mantendu
3. Hitzak ondo ahoskatu. Enuntziatu!
4. Ahotsaren inflexioa, doinua erabili
5. Jarri notak atrilean

**Baliabideak direla-eta kontuan izan beharrekoak:**

1. Beharrezkoak direnean bakarrik erabili
2. Hitzaldia baino lehen, gero erabiliko dituzuen baliabide guztiekin praktikatu
3. Baliabideek entzule guztiek ikusteko modukoak izan behar dute

**Zer egin behar duzue?**

Praktikatu!  
Praktikatu!  
Praktikatu!

## BIDEOAREN TRANSKRIPZIOA

**Coach:** Basically, there are two types of speeches: persuasive speeches and informative speeches:

A persuasive speech tries to convince your audience to do something, to take some sort of action or to accept your idea. Like “Why yo-yoing is a cool hobby?”

**Persuasive: a speech that tries to convince your audience to take action and do something or to accept your idea.**

An informative speech does just that, informs your audience. For example, how to use your yo-yo.

**Informative: a speech that provides information pertaining to the topic.**

Which one do you think yours is?

**Stanley:** Well, I mean, I’m trying to inform people about the rain forest but I’m also trying to persuade. My speech is persuasive.

**Coach:** Exactly! You are trying to persuade people why deforesting is bad. All right, next.

**Stanley:** More. Come on!

**Coach:** Hey! Pain is temporary, pride is forever. Get your heart in the game! The delivery of your speech is really important.

**Stanley:** I’m not good at memorizing.

**Coach:** You don’t have to memorize the whole speech. Just memorize bits and pieces of it. Be careful with the content and use note cards to help yourself along. You can memorize the whole thing or you can recite from the paper. Neither one usually works.

### **Options for delivering your speech**

- 1. Memorize parts of the speech and use note cards**
- 2. Read directly from your speech.**
- 3. Memorize the entire speech**

**Stanley:** Which parts should I memorize?

**Coach:** The most important ones: the introduction and the conclusion. However, you are going to have notes throughout your entire speech even the parts you have memorized.

**Stanley:** Notes, how do I make notes? Can I just use my own like?

**Coach:** You can make note cards with key words or key phrases and help jog your memory.

### **Tips for notes**

- 1. Numerical outline (you can use your original outline if you’d like)**
- 2. Note cards with key words or key sentences to jog your memory**

**Stanley:** I go for note cards with key words and key sentences on them.

**Coach:** Get to work then. Be organized but don’t put too much information on your note cards. We’ll meet after school and work on the delivery of the speech.

He's almost there. I just hope he remembers to keep his note cards short and sweet. Key words are the best way to jog your memory. Speaking of jog...

**Girl 1 (Jenny):** Stanley's changed a lot. I think this coach is really helping him. I mean, I used to think he was kind of quiet and gigi, but now he is got like I don't know confident or something. Like he is really funny in class and I see him working out all the time.

**Girl 2(Erin):** Stanley? Well, I don't know. His speech was really kind of suck last year but, you know, I think he could be better this year I mean that speech coach really seems to have shaped him up this year. You know... I mean... I don't know, I'm actually kind of curious to hear his speech this year.

**Coach:** Hello Stan, how is it going?

**Stanley:** Hi doc, thanks, coffee. Here, take a look at my note cards.

**Coach:** Well! These are like pretty good Stanley. Why the different colours?

**Stanley:** Well, I've separated them in sections, see red is my introduction, purple is my 1<sup>st</sup> paragraph, yellow is my second, green is my third, and blue is my conclusion. That way, by myself, I know what section I'll be on.

**Coach:** Nice! I just will have to steal them from you. Very good practise?

**Stanley:** I suppose.

**Coach:** Let's go.

**Girl 3 (Susie):** I don't know how Stanley is going to do this year. I mean he has been working with that coach lad. So, I guess, he's going to be pretty good.

**Girl 4 (Sam):** I don't really know him that well, I mean like... I had Maths with him but he was always really shy and didn't talk much but I think he is going to do out better this year. I mean he can't do much worse than before.

**Group:** Yeah, yeah...

**Coach:** All right. Start for the whole scratch. How is your balance today not feeling closed or anything? Right?. Hey! Take it easy I'm kidding. It's just later when we are going to walk the tight-rope.

**Stanley:** What?

**Coach:** Nothing.

**Stanley:** What are we doing here anyway?

**Coach:** When you practise is important to practise as close to the real thing as possible. Since no-one is here, I felt that your rhetorical would be OK.

Now, this is important. Last year you looked the audience thrown you off. Don't think of it as a bunch of individuals sitting here. Think of it as about one thing: the audience. Go ahead! Further up!

**Stanley:** You do it everyday. You do it twelve to eighteen times per minute.

**Coach:** We can't hear you!

**Stanley:** You do it twelve to eighteen times per minute without even thinking about it.

**Coach:** We can't hear you!

**Stanley:** You do it twelve to eighteen times per minute. You do it without even thinking about it. Every one of us breathes we do it to survive and if we don't stop cutting down the rainforest we won't be doing it much longer.

**Coach:** That's great! You really belted it out you want to be sure to project your voice.

### ***Delivering the speech***

#### ***1. Project your voice***



You want to make sure that everybody, including the people asleep in the back can hear it. In fact you are going to wake those people up and make them say. Hey! You're right! I'm going to save the rainforest.

**Stanley:** All right!

**Coach:** Don't look down too much, when you make eye contact with your audience you keep their attention. It's easy to ignore somebody who is not looking at you.

## ***2. Make eye contact***

Now here it is a quick trick on how to do that, write this down.

When you divide the room into zones and make sure you talk to each zone to keep the audience engaged. When switching eye contact zones you can look out notes if you need it. Here, let me show you.

People of Earth, I'm your new leader. I proclaim today Dog master's day. Now tis is when I look up my notes. Even you up there in the balcony. I invite you all to celebrate Dog master's day.

**Stanley:** Let me try. I'm here to proclaim this day Stanley Reed's day

**Coach:** It is Dog master's day.

**Stanley:** Not anymore. For now on class will start at noon and the phrase balance beam should be ground for attention.

**Coach:** You need to make sure your audience understands the words that you say. So, be sure to pronounce your words very clearly and enunciate.

## ***3. Pronounce your words very clearly-Enunciate!***

**Stanley:** Tropical rainforests are the longest of the Earth.

**Coach:** You need to stand tall, don't sludge and don't fidget. And, when speaking about important issues; you should have some inflexion in your voice. Does this sound like it's very exciting?

## ***4. Use inflection on your voice***

Don't talk like that.

**Stanley:** You do it twelve to eighteen times per minute without even thinking about it.

**Coach:** Now, you can use supporting to put your note cards on but, don't hold on to it. Keep your hands free to gesture or use props.

## ***5. Place note cards in the podium***

**Stanley:** Do it twelve to eighteen times per minute.

**Coach:** Oh! Oh! Cuff away. You don't want to intimidate your audience or make them think that you are crazy. Using gestures is a good idea but don't go overboard. The same goes for props.

**Stanley:** Oh Jesus! I've just realized I don't have any props. I need something don't I? Like one of those chart big things. Let's go and see if we can find some.

**Girl 5 (Julie):** What do I think about Stanley going up for the speech contest again? Well, I think is great! We all remember what happened to him last year. My friends still make fun of him.

I feel bad for him, but he seems to be really going all out a lot this year. He's got that coach of the phonic office helping him and he seems to be really getting into his speech. I think he is going to joyride.

**Girls:** Julie

**Girl 5 (Julie):** I got to go.

**Girls:** What are you talking those camera men about?

**Girl 5 (Julie):** I was talking about Stanley.

**Girls:** Don't you mean balance beam

**Coach:** Props can be a great asset to your speech; they can also be a great dazzler. The rule of thumb is to only use props when you need to and only when it enhances your speech.

**Props:**

**1. Use only when necessary**

Now, do some of your speech in front of the paper

**Stanley:** You do it twelve to eighteen times, breath per minute.

You do it twelve to eighteen... This is hard.

**Coach:** You are right, it is hard. If you are going to use these props in your speech you will need to practise over and over with it, until it got easy.

**2. Practise with any props that will be in the speech**

**Stanley:** That'll take for ever.

Today my speech isn't about pens. Pens are good; we use them to write things that we don't want erased, like checks.

You could tell now about my pen prop, that I'm very knowledgeable about pens.

**Coach:** Good, that's just one prop. Do you know what is that...

**Stanley:** My speech isn't about pens.

**Coach:** That in the pen size.

**Stanley:** What are you trying to say, man? That people in the back won't see it, will they?

**3. Props must be visible to all audience members**

**Coach:** Nope, that's why you always have to think of your audience, and you can't forget about the people in the back.

**Stanley:** Unless I can bring the whole entire rainforest on stage... I guess I don't need any props for the speech.

**Coach:** I think you are right. You know what you need to do now?

**Stanley:** Practice.

**Coach:** Practice. You have done the research. You have written the outline and the speech. You have gathered the props, which in this case, there are none. You are ready to go. Practice.

**Practice!**

**Practice!**

**Practice!**

## 18. jarduera. Entzuleen aurrean (2-3 saio)

DBHko 1. mailako ikasleek lagunduko dute ebaluazioan; honako txantiloia hau emango zaie betetzeko. Hitzaldi guztiak ebaluatzea gogor egingo zaienez, ikasle bakoitzak bakarrik bi edo hiru hitzaldi ebaluatuko ditu.

<b>TALDEA</b>				
<b>Informazioa</b>	Oso ondo	Ondo	Gutxi	<b>IRADOKIZUNAK</b>
Informazioaren kantitatea				
Informazioaren kalitatea				
Erakargarritasuna				
Argitasuna				
Jarraitzeko erraza				
Diapositibak ondo idatzita				
Gaiaren antolaketa				
Hizkuntza				
Adibideak jartzea, azalpenak ematea				
<b>Ekoizpena</b>	1. KIDEA	2. KIDEA	3. KIDEA	<b>IRADOKIZUNAK</b>
Entzuten zaio				
Ahoskatu				
Baliabideak erabili				
Gorputzaren keinuak kontrolatzen ditu				

Irakasleentzat, beste txantiloia osatuago hau proposatzen dugu:

<b>HITZALDIA EBALUATZEKO TXANTILOIA</b>		<b>BAI</b>	<b>EZ</b>
<b>HITZALDIA OROKORREAN</b>	Helburua informatzea da		
	Hitzaldia era logikoan egituratuta dago eta erraza da jarraitzeko		
	Kausa-ondorioa egiturak era egokian erabili dituzte		
	Hitzaldia hartzaileei egokituta dago		
	Diapositibetan ez dago ortografia- edo puntuazio-akatsik		
	Irudi eta/edo grafiko egokiak erabili dituzte		
	Baliabide tipografikoak erabili dituzte edukia antolatzeko eta garrantzitsua dena nabarmentzeko		
	Informazioaren kantitatea eta kalitatea egokia da		
	Hitzaldia, osorik hartuta, ondo kohesionatuta dagoela eta koherentea dela esan genezake		
	Ahozko jarduna era egokian banatu da taldekide guztien artean		
<b>SARRERA</b>	Taldea aurkeztu du		
	Interesa pizteko balio duen strategiaren bat sartu du sarreran		
	Sarreran, argi uzten du gaia eta azalpenaren asmoa		
	Entzuleen arreta mantentzeko gai da		
	Ahotsa eta gorputzaren mintzaira ondo kontrolatzen ditu		
	Erreferentzia-mekanismoak ondo erabili ditu		
	Kide batek amaitutakoan, hurrengo kideari eman dio txanda		
<b>GARAPENA</b>	Ahotsa eta gorputzaren mintzaira ondo kontrolatzen ditu		
	Entzuleen arreta mantentzeko gai da		
	Atalak eta azpiatalak ordena logikoan eta argi azaldu ditu		
	Baliabideak ondo erabili ditu		

	Erreferentzia-mekanismoak ondo erabili ditu		
	Kide batek amaitutakoan, hurrengo kideari eman dio txanda		
<b>AMAIERA</b>	Ahotsa eta gorputzaren mintzaira ondo kontrolatzen ditu		
	Entzuleen arreta mantentzeko gai da		
	Erreferentzia-mekanismoak ondo erabili ditu		
	Idea nagusiak errepikatu ditu eta ikerketaren ondorioak azaldu		
	Hitzaldia dotore amaitzeko, aipu esanguratsu edo zirraragarriren bat sartu du		

## DENBORALIZAZIOA

Jarduerak	Denbora
0. jarduera. Motibazioa eta negoziazioa.	Saio 1 gaztelanian eta beste 1 euskaran
1. Lan-sekuentzia Zer egingo dugu?  1. jarduera. Hitzaldia 2. jarduera. Hartzailearen arreta zeuenganatu 3. jarduera. Baliabide ez-linguistikoak 4. jarduera. Sarrera prestatzen	5 saio
2. Lan-sekuentzia Testua egokitu  5. jarduera. Informazioa biltzen 6. jarduera. Norentzat da testua? 7. jarduera. Nola erraztu testua 8. jarduera. Testua egokitzen	3-4 saio
3. Lan-sekuentzia Informazioa egituratu eta kohesionatu  9. jarduera. Kirola eta zientzia: dopina eta entrenamendua 10. jarduera. Hitzaldiaren eskema 11. jarduera. Erreferentzia ez galdu 12. jarduera. Kausa-ondorioa egiturak lantzeko ariketa 13. jarduera. Informazioa kohesionatzen	4 saio
4. Lan-sekuentzia Ekoizpena prestatu  14. jarduera. Zer daukagu? Zer falta da? 15. jarduera. Nola amaitu hitzaldia 16. jarduera. Hitzaldia prestatzen 17. jarduera. Praktikatzen 18. jarduera. Entzuleen aurrean	6 saio
Ebaluazioa	15 min.