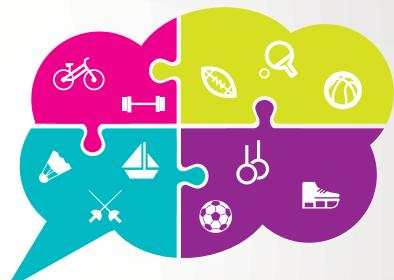




JARRI EUSKARA SASOIAN: ASTINDU MIHIAK!

## GOZATU EUSKARA!

TEKNIKARIAREN GIDALIBURUA  
HELDUEN JARDUERA FISIKOETAN  
ETA KIROLETAN EUSKARAREN  
ERABILERA SUSTATZEKO  
GUÍA DEL MONITOR/A  
PARA FOMENTAR EL USO DEL  
EUSKERA EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO  
DEPORTIVAS DE PERSONAS ADULTAS



Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava

[www.alava.net](http://www.alava.net)



ARGITARATZAILEA / EDITA: Arabako Foru Aldundia / Diputación Foral de Álava · [www.alava.net](http://www.alava.net)

ARGAZKIAK / FOTOGRAFÍAS:

(11. orria / Página 11) Juan Antonio Garaikoetxea · Bera Bera Eskubaloia

(13. orria / Página 13) C.D. Aurrera

DISEINUA ETA MAKETAZIOA / DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Tandem Creativas · [www.tandemcreativas.es](http://www.tandemcreativas.es)

---

TEKNIKARIAREN GIDALIBURUA  
HELDUEN JARDUERA FISIKOETAN  
ETA KIROLETAN EUSKARAREN  
ERABILERA SUSTATZEKO  
GUÍA DEL MONITOR/A  
PARA FOMENTAR EL USO DEL  
EUSKERA EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO  
DEPORTIVAS DE PERSONAS ADULTAS

---



## AURKIBIDEA

Sarrera .....	02
Nola erabili gida? .....	05
Abiapuntua: kokatu zeure burua (A, B edo C) .....	07
Kontuan izateko zenbait aholku .....	26
Material eta baliabide erabilgarriak .....	30

## ÍNDICE

Presentación .....	02
¿Cómo utilizar el manual?.....	05
Primera paso: posiciónate según tu nivel de euskara (A, B o C).....	07
Algunas recomendaciones .....	26
Materiales y recursos útiles.....	30

## SARRERA

Euskal gizarteak elebitasunerako apustu sendoa egin du, eta kirolaren eta jarduera fisikoaren arloan ere bide horretan aurrerapausoak ematen ari da.

Euskararen ezagutza gora doa eten-gabe Araban - arabarren %50 gai da euskaraz ulertzeko eta hitz egiteko- eta horrek eragina du eta izango du gizarteko hainbat arlotan. Ondorioz, kirol zentroetako jarduerek eta helduei zuzendutako kirol jarduerek ere errealtitate horretara egokitu beharko dute.

Baina gizarteán elebitasuna garatu dadin, ez da nahikoa bi hizkuntzen ezagutzan aurrera egitea, arlo guzietan eman behar dira pausoak eta kirolean ere euskarazko eskaintzak gero eta leku handiagoa izan beharko du.

Kirol eskaintza gizarteán ematen diren aldaketetara egokitu izan da, eta horrek kalitatea hobetzea ekarri du. Gero eta gizarte euskaldunagoa denez, hori ere kontuan izan behar du kirol eskaintzan ere hobetzen jarraitzen.

## PRESENTACIÓN

La sociedad vasca ha hecho una apuesta firme en favor del bilin-güismo, y en el ámbito de la actividad física y del deporte también se están dando pasos en la misma dirección.

En Álava el conocimiento del euskera está creciendo –el 50 % de la población de Alava es capaz de entenderlo y hablarlo- y ese factor influencia e influenciará sobre diferentes ámbitos de la sociedad. Es por ello que las actividades para adultos ofertadas en los centros deportivos deben ir amoldándose a la mencionada realidad.

Pero para que una sociedad desarrolle el bilingüismo no es suficiente avanzar en el conocimiento de dos lenguas, sino que hay que avanzar en todos sus ámbitos: también en el deporte habrá de aumentar la oferta en euskera .

La oferta deportiva se ha ido forjando de acuerdo a los cambios dados en la sociedad, contribuyendo así en la mejora de su calidad. En una sociedad cada vez más euskaldun, también es necesario tener en cuenta la gestión lingüística para seguir mejorando en la oferta deportiva.

Izan ere, aberastasuna ematen dio jarduerari berari: erabiltzai-leen hizkuntza aniztasuna kontuan hartzea kalitatearen adierazlea da.

Kirolariak erronka maite du eta bere buruari erronka berriak jarriz egiten du aurrera. Arabar gizarteak berdin egingo du kirolariek euskararen erronka bere eginez.

Kirol eskaintza hainbat arlotan garatu eta hobetu da, besteak beste: kirol teknikarien formazioa, oro har, lehen baino zabalagoa da, kirolerako azpiegitura hobea da, entrenamenduen metodologian aldaketak egin dira eta abar. Aurrera egin du, era berean, eskaintzaren aniztasunean -betiko kirol jarduerak eta jarduera berritzileenak eskaintzen dira-, berdintasunean urrats garrantzitsuak eman dira -emakumeen presentzia eta parte hartzea kontuan hartzen eta sustatzen da-, eta era berean, aurrera egin behar du hizkuntzen kudeaketan ere, Araba gero eta gizarte euskaldunagoa delako.

Horrela, kirol teknikariek urrats batzuk emateak eragin handia dauka, euskara maila dena delakoa badu ere: teknikariaren euskara maila ez da funtsezkoa.

De hecho, responder a la pluralidad lingüística de los usuarios enriquece la actividad y es signo de calidad.

El deportista ama el reto y avanza retándose a sí mismo y, por ello, la sociedad Alavesa también avanzará en cuanto los deportistas vayan interiorizando el reto del euskera.

La oferta deportiva se ha desarrollado en varios factores: en la formación del grupo técnico deportivo-es mucho mayor que antes-, en la mejora de las instalaciones, se han hecho cambios en la metodología, etc. También se ha avanzado en la pluralidad de la oferta- se ofrecen actividades deportivas tradicionales pero también las más innovadoras-, se han dado grandes pasos en cuanto a la igualdad – se tiene en cuenta y se fomenta la participación de la mujer-, y del mismo modo tiene que avanzar en la gestión de los idiomas – porque Araba es cada vez más euskaldun.

Que el personal técnico deportivo esté dispuesto a dar algunos pasos en este sentido tiene muchísima importancia, sea cual sea su nivel de euskara: el nivel de euskara del personal técnico no es primordial.

Euskara erabiltzeko ez da goi-mai-larik behar, kirola egiteko izugarrizko sasoirk behar ez den bezala: ohitura hartu eta erabiliz gero, gozatuko dugu.

Kirol esparrura zabaltzeak euskaraz jakin edo ikasten dihardutenei euskara erabiltzeko aukerak eskainiko dizkie. Kirol teknikariok, beraz, protagonismoa handia duzue: zuek kirol jardueran euskara erabiliz gero, bideak zabalduko baitizkiozue hala aritu nahi dutenei eta euskaraz ere sasoiko egon gaitezkeela erakutsi.

Dabilen harriari goroldiorik ateratzen ez zaion gisara, aritzen den gorputza eta hizkuntza ere ez dira herdoiltzen. Hizkuntzariere horixe beragertatzenten zaio: erabileraak bizirik mantentzen du. Jardueretan irizpide eta tresna batzuk kontuan hartzen baditzuzue, eragin handia izan dezakezue.

Para utilizar el euskera no hace falta tener un nivel alto, al igual que para practicar deporte no hace falta tener una forma física espectacular: si interiorizamos ciertas rutinas y las practicamos, podemos disfrutar.

Influenciar en el ámbito deportivo significa ofrecer posibilidades de utilización del euskera tanto a las personas que lo saben como a las que lo están aprendiendo y, por lo tanto, los/las técnicos/as deportivos/as adquirís un enorme protagonismo en ese proceso. Si utilizáis el euskera en la actividad deportiva, estaréis ofreciendo una oportunidad concreta y práctica a los que quieran utilizarlo, y además demostrarás que se puede estar en forma también en euskera.

Igual que al canto rodado no le nace musgo y la actividad física es el mejor antioxidante del cuerpo, así mismo sucede con la lengua: su uso la mantiene viva. Si tenéis en cuenta ciertos criterios y herramientas, podéis aportar, y mucho.

## NOLA ERABILI GIDA?

Datozen orrialdeetan helduei begirako kirol jardueretan euskararen erabilera eragiteko baliagarri izan litezkeen irizpide, probedura eta baliabideak proposatzen dira, teknikari gisa euskararen eragile izan zaitezten laguntzeko.

Gida hau kirol teknikariok daukazuen euskara mailaren arabera sailkatuta dago baliagarri izango zaizkizuen proposamenak eta ideiak erraz aurkitu ahal izateko.

Lehenik eta behin, hizkuntza aldetik zeure burua kokatu beharko duzu.

Aukeratzen duzunean, atal horretara jo eta zure ezaugarrietara egokitutako hizkuntza irizpideak, proposamenak eta planteamenduak aurkituko dituzu.

Horrez gain, badira denenzako baliagarriak diren proposamen eta aholkuak ere:

- Jarraibide orokorrak
- Materiala zein baliabide interesgarriak

## ¿CÓMO UTILIZAR EL MANUAL?

En las siguientes páginas encontraréis criterios, procesos y recursos que os serán de gran ayuda a la hora de fomentar el euskera en actividades deportivas dirigidas a personas adultas.

Esta guía está clasificada según el nivel de euskera de cada técnico/a deportivo/a, para que cada cual encuentre de manera sencilla las propuestas e ideas amoldadas a su nivel lingüístico.

Por ello, en primer lugar os proponemos situarlos en función de vuestro nivel de euskera.

Cuando elijáis el apartado que os corresponde, encontraréis criterios lingüísticos, propuestas y planteamientos ajustados a vuestra situación.

También hay apartados comunes para el personal técnico:

- Pautas generales
- Materiales y recursos interesantes



## ABIAPUNTUA: KOKATU EZAZU ZURE BURUA

Kirol jardueretan euskararen erabilieran eragin ahal izateko, lehen pauso zenbait hizkuntza irizpide finkatzea izango da. Zein, ordea? Bi dira kontuan hartu beharreko aldagaiak:

### 1. Kirol teknikari gisa **nire euskara maila:**

- Euskalduna naiz
- Euskalduna naiz baina zailtasunak ditut
- Euskara gutxi dakit

### 2. Dinamizatzen dudan **taldearen euskara maila:**

- Denak euskaldunak dira
- Gehien goea euskalduna da
- Gehien goea erdalduna da
- Denak dira erdaldunak

Aldagai hauek kontuan izanda, gida hiru bloketan banatuta geratzen da:

EUSKALDUNA NAIZ

A

EUSKALDUNA NAIZ

EUSKALDUNA NAIZ BAINA  
ZAILTASUNAK DITUT

B

SOY EUSKALDUN PERO TENGO  
DIFICULTADES AL EXPRESARME

EUSKARA GUTXI DAKIT

C

SÉ POCO EUSKERA

## PRIMER PASO: SITÚATE SEGÚN TU NIVEL DE EUSKERA

Para poder fomentar el uso del euskera en las actividades deportivas, el primer paso es establecer criterios lingüísticos básicos. ¿Cómo establecer dichos criterios? Debemos tener en cuenta dos factores:

### 1. Mi nivel de euskera como personal técnico deportivo:

- Soy euskaldun
- Soy euskaldun pero tengo limitaciones
- Sé poco euskera

### 2. El nivel de euskera del grupo que dinamizo:

- Todo el grupo es euskaldun
- La mayoría es euskaldun
- La mayoría es erdaldun
- Todo el grupo es erdaldun

Teniendo en cuenta estos factores la guía se divide en los siguientes bloques:



## EUSKALDUNA NAIZ

Euskara ohiko hizkuntza baduzu eta ederto moldatzen bazara arlo guztieta (legoera informaletan, formaletan zein kirolari lotutako hizkera teknikoarekin) teknikari euskalduna zara. Taldeko kirolarentzako hizkuntza-erreferentea zara: hizkuntzarekiko jarrera aktibo baten bidez -hizkuntza ere kirol jardueran kontuan hartuz- erabilera eskaintzeko eta bermatzeko eragilea izango zara. Zu euskaraz ari bazara, taldeari euskaraz aritzeko aukera eskaintzen diozu.

### HIZKUNTZA IRIZPIDEAK:

EUSKALDUNA NAIZ (Euskaraz ondo moldatzen naiz)	
<b>Denak euskaldunak dira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ikastaroa euskaraz</li> </ul>
<b>Gehiengoa euskalduna da</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrik euskaraz</li> <li>Azalpenak orokorrean euskaraz eta elebakarrei gaztelaniaz</li> <li>Erabiltzaileei haien erabilitako hizkuntzan erantzun</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>*(1)</sup> euskaraz</li> </ul>
<b>Gehiengoa erdalduna da</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrik euskaraz</li> <li>Azalpenak orokorrean gaztelaniaz eta euskaldunei euskaraz</li> <li>Erabiltzaileei haien erabilitako hizkuntzaz erantzun</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>*(1)</sup> progresiboki euskaraz</li> </ul>
<b>Denak erdaldunak dira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrik euskaraz</li> <li>Azalpenak gaztelaniaz</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>*(1)</sup> progresiboki euskaraz</li> </ul>

Dinamizatzen dugun talderako irizpide batzuk edo besteak aukeratzea gauza bat da, baina nola aplikatu, ordea? Aurreko ikasturteetan talde berarekin jardun badugu, nola aldatu hizkuntza ohiturak? Nola aurkeztu hizkuntzaren gaia taldean? Nondik abiatu? Zein urrats egin?

\*(1) Errutina linguistikoa: jardueran zehar behin eta berriż errepikatzen diren ohiko esaldiak: "oinak aurrera eta bizkarra atzera, besoa luzatu eta hanka igo"...

## IRIZPIDEAK TALDEAN AZALDU:

Lehen egunean partaideei eskaintzen zaizkien azalpenen barne, hizkuntza irizpideak ere azaldu.

Adib: "Badakizue astelehenetan eta ostegunetan gorputz jarrera ariketak egingo ditugula gela handian eta ostiraletan, aldiz, erabilera anitzeko aretoan arituko garela arnasketaren kontrola lantzen. Ez ahaztu, beraz, sarreran lastaira hartzeaz. Horrez gain, jakinarazi nahi dizuet talde honetan gehiengoa euskaldunak zaretela eta kirodegiko hizkuntza normalizatze prozesuari jarraiki, azalpenak bi hizkuntzetan eskainiko ditudala, saiatuko naiz euskaraz arrotz gerta litezkeen zenbait hitz pixkanaka erabiltzen, galderarik badaukazue, nahi duzuen hizkuntzetan egin ditzakezue. Gorputzaz gain, mihiak ere polito astinduko ditugu aurten! Denak prest? Aurrera ba!"

## SAIOAK LINGUISTIKOKI ERE PRESTATU:

Kirol alorrean saioak prestatzen diren bezala -beroketa ariketak, dinamikak, luzaketak... - prestatu hizkuntza teknikoa ere.

## IRIZPIDEAK ERABILI:

- Progresiboki:** taldea erabat euskalduna ez bada, nahiz eta zuk euskaraz arazorik ez izan, erne hartzaleen zaitasunei eta lagundu dena behar bezala uler dezaten.
- Hizkuntza ohiturei heldu:** aurreko ikasturteetan talde berarekin jardun badugu, nola aldatu hizkuntza ohitura? Ez da erraza izaten, ohitura erabat barneratua izaten baitugu. Baino, zergatik ez saiatu? Kirolean erabiltzai-leekin ikasturterako erronkak planteatu litezkeen gisa, planteatu euskararen erabileran ere.

"Baietz hemendik urte bukaerara zuen gihar masa handitu eta baita gure mihienean euskaraz pisua ere! Denak prest elkarrekin lan egiteko? Ni bai eta zuek? Lortuko dugu!".

## IRIZPIDEAK EGOKIAK AL DIRA?

Irizpideak erabiltzen hasi eta denbora batera, atzera begiratu: esku artean darabiltzagun irizpideak egiazki gure hizkuntza mailarako eta taldearen errealtitate linguistikorako egokiak al dira? Hala bada, jarraitu abiatutako bidetik eta, bestela, irizpideak birplanteatu eta egokitu.



Adibidea:

**Euskalduna naiz eta euskaraz ondo moldatzetan naiz.**  
**Parte hartzaileen gehiengo euskalduna da.**

### Hasiera saioak:

- Egun on!
- Gaur bikoteka jarri eta baloiarekin arituko gara.  
Nos pondremos en parejas y utilizaremos el balón.
- Baloia parekoari pasa eskura eta pauso bat atzera egin.  
Pasarle el balón a la pareja y damos un paso atrás.
- Horrela, urrunten joango gara. Gero eta zailagoa izango da.  
Nos iremos alejando.
- Has gaitezen.
- Oso ondo! Primeran!
- Orain nahiko zaila da!

### Saio batzuen ondoren:

- Egun on!
- Gaur bikoteka jarri eta baloiarekin arituko gara. Nos pondremos en parejas y utilizaremos el balón.
- Baloia parekoari pasa eskura eta pauso bat atzera egin. (Keinuz azalduko dugu. Ariketa ezagutzen dutenez, ez dago erdaraz azaldu beharrik).
- Horrela, urrunten urrunten joango gara. (Keinuren batekin lagundi).
- Ondo ulertu al da? ¿Se ha entendido bien?
- Has gaitezen.
- Oso ondo! Primeran!
- Orain nahiko zaila da!

Adibidea:

**Euskalduna naiz eta euskaraz ondo moldatzen naiz.**  
**Parte hartzaleen gehiengo ez da euskalduna.**

- Egun on!
- Hoy trabajaremos el resto del saque. Nos pondremos por parejas Uno saca y el otro resta. Pero hay una condición: si la pelota toca la pared izquierda hay que restar con la mano derecha
- ¿Con la derecha?
- Derecha, bai, eskuinez.
- Hiru, bi, bat, aurrera! Tres, dos, uno, adelante!
- Nerea, zer moduz daukazu eskuko baba, hobeto?
- Bai, askoz hobeto.



## B. EUSKALDUNA NAIZ BAINA ZAILTASUNAK DITUT

### B. SOY EUSKALDUN PERO TENGO DIFICULTADES AL EXPRESARME

Euskaraz ulertzen baduzu baina hitz egitean ez badaukazu nahi adinako erraztasunik, teknikari euskalduna zara baina zailtasunak dituzu. Besteak beste, zeure burua mugatua ikus dezakezu zenbait azalpen eskaintzean edo hizkera teknikoa erabiltzean, edo lotsatu egiten zara jendaurrean euskara erabiltzean. Euskaraz ari zarenean ere, batzuetan behar bezain zuzen erabiltzen ote duzun zalantzak izaten dituzu. Lasai: konturatu erabiltzaileentzat eredu izan zaitezkeela, saiatu egiten baitzara. Euskara egunero erabiliz gero, dauzkazun gabezia horiek konpontzen joango dira eta, era berean, kirolariei euskara erabiltzeko aukera eskainiko diezu. Ahalegin txikiz lorpen handia lor dezakezu!

Si entiendes el euskera pero a la hora de hablarlo no tienes suficiente fluidez, eres euskaldún pero en ocasiones puedes verte con ciertas limitaciones a la hora de dar algunas explicaciones o a la hora de utilizar tecnicismos, o simplemente, te da vergüenza utilizarlo. Incluso cuando lo utilizas, te preguntas si lo utilizas bien. No pasa nada: date cuenta de que puedes ser un buen ejemplo para los/las usuarios/as, ya que aunque a veces te cueste, lo intentas. Si lo hablas cotidianamente, las carencias que tengas irán mejorando y a tus deportistas les estarás dando la posibilidad de que lo usen. ¡Puedes conseguir mucho a cambio de un mínimo esfuerzo!

I FORAL DE ALAVA ARAE



## HIZKUNTZA IRIZPIDEAK

## CRITERIOS LINGÜÍSTICOS

### EUSKARAZ BADAKIT BAINA ZAILTASUNAK DITUT SÉ EUSKERA PERO TENGO LIMITACIONES

<b>Denak euskaldunak dira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak euskaraz eta elebakarrei gaztelaniaz</li> <li>Erabiltzaileei haietako hizkuntzaz erantzun</li> <li>Hizkuntza errutinak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos en euskera</li> <li>Explicaciones en euskera y a los que no saben en castellano</li> <li>Responder a los usuarios en el idioma que hayan utilizado</li> <li>Rutinas lingüísticas<sup>(2)</sup> en euskera</li> </ul>
<b>Gehiengoa euskalduna da</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak euskaraz eta gaztelaniaz</li> <li>Erabiltzaileei haietako hizkuntzaz erantzun</li> <li>Hizkuntza errutinak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos en euskera</li> <li>Explicaciones en euskera y castellano</li> <li>Responder a los usuarios en el idioma que hayan utilizado</li> <li>Rutinas lingüísticas<sup>(2)</sup> en euskera</li> </ul>
<b>La mayoría es euskaldún</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak gaztelaniaz eta euskaraz euskaldunei</li> <li>Hizkuntza errutinak progresiboki euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos en euskera</li> <li>Explicaciones en castellano y en euskera a los que saben</li> <li>Progresivamente cada vez más rutinas lingüísticas<sup>(2)</sup> en euskera</li> </ul>
<b>Denak erdaldunak dira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak gaztelaniaz</li> <li>Hizkuntza errutinak batzuk euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos en euskera</li> <li>Explicaciones en castellano</li> <li>Algunas rutinas lingüísticas<sup>(2)</sup> en euskera</li> </ul>
<b>Todo son erdaldunes</b>		

Dinamizatzen dugun talderako irizpide batzuk edo besteak aukeratzea gauza bat da, baina nola aplikatu, ordea? Aurreko ikasturteetan talde berarekin jardun badugu, nola aldatu hizkuntza ohiturak? Nola aurkeztu hizkuntzaren gaia taldean? Nondik abiatu, zein urrats egin?

Una cosa es elegir ciertos criterios para el grupo que dinamizamos y otra muy diferente su aplicación. Además si nos toca trabajar con el mismo grupo del año pasado, ¿cómo cambiar las costumbres? ¿cómo presentar el tema lingüístico en grupo? ¿qué pasos podemos dar?

<sup>(2)</sup> Rutina lingüística: frases que se repiten una y otra vez durante la actividad: "piernas hacia adelante y la espalda hacia atrás, estiramos el brazo y subimos la pierna"...

## IRIZPIDEAK TALDEAN PLANTEATU:

Lehenengo egunean partaideei eskaintzen zaizkien azalpenen barne, hizkuntza irizpideak ere azaldu.

Adib: "Gaurtik aurrera toki berri batean arituko gara: beheko solairuan prestatu duten gimnasioan. Eta, bide batez, ikasturte honetan beste aldaketa bat ere egin nahi nuke: kirol-degiko arduradunek jardueretan euskararen erabilera indartzea nahi dute, eta ni ere prest nago horretarako. Agian kosta ere egingo zaigu hasieran, ohitura falta daukagulako, baina talde honetan denetik zaudete, dakizuenak eta ez dakizuenak, eta guztiontzat positiboa eta atsegina izan daitekeen modu batean egin nahi nuke. Nik azalpenak bi hizkuntzez emango ditut, baina beti errepikatzen diren esaldiak poliki poliki euskaraz soilik erabiltzen hasiko naiz. Zuek, noski, nahi duzuen hizkuntzaz parte hartu, eta zerbait ez baduzue ulertzten lasai esan. Gorputzaz gain, mihiaik ere ederki astinduko ditugu aurten! Denak prest? Aurrera ba!".

## SAIOAK ERE LINGUISTIKOKI PRESTATU:

Kirol alorrean saioak prestatzen diren bezala -beroketa ariketak, dinamikak, luzaketak...- prestatu hizkuntza aldetik ere. Aurreikusi zer

## PRESENTACIÓN DE LOS CRITERIOS EN GRUPO:

El primer día es importante explicar al grupo los criterios lingüísticos que se utilizarán junto a otras directrices generales.

Ejem: "A partir de hoy trabajaremos en un nuevo espacio: en el gimnasio que nos han acondicionado en la planta baja. También os quiero mencionar otro cambio que tendremos en las sesiones, y es que las/los responsables del polideportivo nos han pedido reforzar el uso del euskera en las actividades. Yo estoy dispuesto a ello. Creo que al principio igual se nos hará un poco raro por la falta de costumbre, pero estoy seguro de que con un espíritu de colaboración lo conseguiremos y voy a procurar que sea para el grupo una experiencia positiva y agradable. Yo daré las explicaciones en los dos idiomas pero las frases que repito constantemente iré utilizándolas progresivamente sólo en euskera. Cada cual podrá hablar en el idioma que quiera y si no me entendéis algo, no dudéis en preguntar. Este año vamos a mover algo más que nuestros cuerpos. ¿Todo el mundo listo? Denak prest? ¡Adelante! Aurrera!".

## PREPARA LA PARTE LINGÜÍSTICA DE LA SESIÓN:

De la misma forma que preparas las sesiones en el aspecto deportivo – calentamientos, ejercicios, dinámicas, estiramientos...– prepáralas

beharko duzun eta zure zaitasunak non egon litezkeen. Ariketa berri bat aurkeztu behar badut, nola azalduko dut? Hizkera teknikoa euskaraz menperatzen al dut? Hala ez bada, aldez aurretik prestatu (hiztegietan begiratu, azalpena etxeen praktikatu, laguntza eskatu...).

## IRIZPIDEAK APLIKATU ETA ERABILI:

- **Progresiboki:** taldea erabat euskalduna ez bada eta zu euskaraz ondo moldatu ezean, hiru hilean behingo helburuak planteatu eta betetzen joan, ez hasi dena batera egin nahian (lehendabizi agurrik eta errutina linguistikoak, gero azalpen batzuk...).

Errutina linguistikoekin adibidez: "oinak aurrerantz eraman eta bizkarra atzerantz/ piernas hacia delante y la espalda hacia atrás" hasieran horrela esango dugu egun batzuetan zehar eta pixkanaka euskarantz joko dugu, hartzaileak bi esaldiak eta esanahia erraz lotuko baititu.

Aldez aurretik etxetik azalpena prestatuta badaramazu ere, bat-batean zerbaite sortu eta nola esan ez badakizu, eskatu laguntza erabiltzaile euskaldunei -eman haiei ere protagonismoa-

también en lo lingüístico. Prevélo que necesitarás y dónde puedes encontrarte en apuros. Si vas a presentar un nuevo ejercicio, ¿cómo explicarlo? ¿Dominas los tecnicismos en euskera? Si no es así, prepáralo todo de antemano (consulta diccionarios, practica la explicación en casa, pide ayuda...).

## APLICACIÓN Y USO DE LOS CRITERIOS:

- **Progresivamente:** si el grupo no es del todo euskaldún y si no te arreglas bien en euskera, plantéate objetivos trimestrales y ve poco a poco. No intentes hacerlo todo de golpe (primero los saludos y los criterios lingüísticos, después algunas explicaciones...).

Ejemplo con las rutinas lingüísticas: "oinak aurrerantz eraman eta bizkarra atzerantz/ piernas hacia delante y la espalda hacia atrás". Despues de unos días progresivamente, utilizaremos esa frase únicamente en euskera, ya que el grupo será capaz de interpretarla.

Por mucho que prepares las explicaciones de antemano, si te encuentras en la situación de tener que improvisar y no saber cómo expresarte en euskera, pide ayuda a los euskeraparlantes del

euskaraz aritzea guztiion erronka baita.

- **Hizkuntza ohiturei heldu:** aurreko ikasturteetan talde bera-rekin jardun badugu, nola aldatu hizkuntza ohitura? Ez da erraza izaten, ohitura erabat barneratuta izaten baitugu. Baino, zergatik ez saiatu? Kirolean erabiltzaileekin ikasturterako erronkak planteatu litezkeen gisa, planteatu euskararen erabilera ere.

*"Baietz hemendik urte bukaerara zuen gihar masa handitu eta baita gure mihien euskara pisua ere! Denak prest elkarrekin lan egiteko? Ni bai, izerdi galanta bota arren eta zuek? Lortuko dugu!".*

## IRIZPIDEAK EGOKIAK DIRA?

Irizpideak erabiltzen hasi eta denbora batera, atzera begiratu: esku artean darabiltzagun irizpideak egiazki gure hizkuntza mailarako eta taldearen errealitate linguistikorako egokia dira? Hala bada, jarraitu abiatutako bidetik eta, bestela, irizpideak birplanteatu eta egokitu.

grupo –dales el protagonismo- ya que el reto es de las dos partes.

- **Presta atención a los hábitos lingüísticos:** ¿Cómo cambiar las costumbres lingüísticas del grupo con el que llevas más de una temporada? No suele ser fácil ya que es algo que tenemos totalmente interiorizado, pero merece la pena intentarlo. Plantéalo como otro reto más.

*"A ver si somos capaces de tonificar nuestra masa muscular al igual que nuestro cerebro y nivel de euskera Yo apuesto por ello y aunque sudemos la gota gorda, lo conseguiremos. ¿Grupo preparado? Aurrera!"*

## ¿SON ADECUADOS LOS CRITERIOS?

Es importante pararse de vez en cuando y valorar si estamos acertando con los criterios que utilizamos: ¿se adaptan a nuestro nivel de euskera, y a la realidad lingüística del grupo? Si es así, sigue adelante y si no, replántéalos y modifícalos.



Adibidea:

**Euskalduna naiz baina zaitasunak ditut guzta euskaraz egiteko.**

**Parte hartzaleen gehiengoa eralduna da.**

Soy euskaldún pero tengo dificultades al expresarme.

La mayoría de los participantes es erdaldun.

**Hasierako saioak:**

- Egun on! Denok gaude, ezta? ¿Estamos todos?
- Hoy nos pondremos en parejas y utilizaremos el balón.
- Hay que pasarle el balón a la pareja y damos un paso atrás. Nos iremos alejando. Será cada vez más difícil.
- Yo daré las instrucciones: Pasa baloia! ¡Pasa el balón!. Hartu baloia! ¡Coge el balón!. Pauso bat atzera! ¡Un paso atrás!
- Has gaitezen. Empecemos.
- Pasa baloia! ¡Pasa el balón!...

**Saio batzuen ondoren:**

- Egun on! Denok gaude, ezta?
- Hoy nos pondremos en parejas y utilizaremos el balón.
- Hay que pasarle el balón a la pareja y damos un paso atrás. Nos iremos alejando. Será cada vez más difícil.
- Yo daré las instrucciones:
- Has gaitezen.
- Pasa baloia!
- Hartu baloia!
- Pausu bat atzera!
- Oso ondo! Primeran!
- Orain zailagoa egingo dugu, bi pausu atzera!
- ¡Ahora más difícil! ¡Dos pasos atrás!

Adibidea:

**Euskalduna naiz baina zaitasunak ditut guzta euskaraz egiteko.**

**Parte hartzaleen gehiengoa euskalduna da.**

Soy euskaldún pero tengo limitaciones al expresarme.

La mayoría de los participantes es euskaldun.

- Egun on! Denok gaude, ezta?

• Gaur Step egingo dugu. Hiruko taldean jarri, borobiltxoetan, bakoitzak step eta mancuerna pare bat daukala. Hoy vamos a hacer ejercicios de Step. Os poneís en grupos de tres, formando un minicírculo, con un step un par de mancuernas.

• Bakoitzak step bat edo taldeko bat?

• Taldeko step bat

• ¿Y si estamos desparejados?

• Pues tres grupos de tres y uno de cuatro.

• Ados, nik musika jarriko dut eta zuek adi nire aginduetara . En cuanto ponga la música atento todo el mundo a las consignas que dé.

• Has gaitezen! Aurrera!



## SÉ POCO EUSKERA

Aunque sepas poco euskera (por ejemplo, frases o palabras sueltas) no significa que no puedas implicarte en su fomento y uso. Es más, con tu actitud puedes demostrar mucho: una actitud positiva hacia el euskera puede ser un buen punto de partida. Ten en cuenta los siguientes consejos:

EUSKARAZ EZ DAKIT SÉ POCO EUSKERA		
<b>Denak euskaldunak dira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurrak euskaraz</li> <li>• Dakizuna, gutxi bada ere erabili</li> <li>• Hizkuntza errutinak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos en euskera</li> <li>• Utiliza lo poco que sepas</li> <li>• Rutinas lingüísticas en euskera</li> </ul>
<b>Todo el grupo es euskaldún</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurrak euskaraz</li> <li>• Dakizuna, gutxi bada ere erabili</li> <li>• Hizkuntza errutinak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos en euskera</li> <li>• Utiliza lo poco que sepas</li> <li>• Rutinas lingüísticas en euskera</li> </ul>
<b>Gehiengoa euskalduna da</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurrak euskaraz</li> <li>• Dakizuna, gutxi bada ere erabili</li> <li>• Hizkuntza errutinak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos en euskera</li> <li>• Utiliza lo poco que sepas</li> <li>• Rutinas lingüísticas en euskera</li> </ul>
<b>La mayoría es euskaldún</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurrak euskaraz</li> <li>• Dakizuna, gutxi bada ere erabili</li> <li>• Hizkuntza errutinak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos en euskera</li> <li>• Utiliza lo poco que sepas</li> <li>• Rutinas lingüísticas en euskera</li> </ul>
<b>Gehiengoa erdalduna da</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurrak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos en euskera</li> </ul>
<b>La mayoría es erdaldún</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurrak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos en euskera</li> </ul>
<b>Denak erdaldunak dira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurrak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos en euskera</li> </ul>
<b>Todo el grupo es erdaldún</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agurrak euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos en euskera</li> </ul>

### UTILIZA LAS PALABRAS QUE SEPAS, AUNQUE SEAN pocas:

Los/as usuarios/as euskaldunes valorarán tu esfuerzo y serás un referente para las personas que estén intentando utilizarlo. Y si no sabes euskera, puedes aprender y utilizar cada vez más frases.

### SALUDA EN EUSKERA:

*Egun on, arratsalde on, kaixo, zer moduz?, agur, bihar arte, ondo izan...*

### RUTINAS LINGÜÍSTICAS:

Son esas frases y palabras que utilizas constantemente en las sesiones. Haz una lista de las que más utilices y pídele al Servicio de Euskera que te las traduzca. Despues, elige unas pocas y empieza a utilizarlas. Si te sientes a gusto y las



utilizas con naturalidad, elige algunas más y amplía a el repertorio. Poco a poco puedes llegar a aprender y utilizar muchas frases en euskera.

Kaixo! Zer moduz? Ondo?	¡Hola! ¿Qué tal? ¿Bien?
Gogotsu al zatozte?	¿Venís con ganas?
Hasteko, beroketa	Para empezar, calentamiento
Pausu bat aurrera! / atzera!	Un paso adelante / atrás
Goral! / Beheral!	Arriba! / Abajo!
Goazen denok batera!	¡Vamos todos juntos!
Orain gozo. Orain gogor!	Ahora suave. ¡Ahora fuerte!
Hori da sasoia!	¡Estamos en forma!
Aupa txapeldunak!	¡Campeones!
Saioa amaitu dugu	Hemos acabado la sesión
Eskerrik asko denei	Gracias a todos

¿Cuántas frases conoces o puedes aprender? Aprender y utilizar cada vez más frases de la vida cotidiana y de rutas lingüísticas es fácil y así muestras una actitud muy positiva.

# A

	EUSKALDUNA NAIZ	EUSKARAZ BADAKIT BAINA ZAITASUNAK DITUT SÉ EUSKERA PERO TENGO DIFICULTADES
DENAK EUSKALDUNAK DIRA  TODO EL GRUPO ES EUSKALDÚN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ikastaroa euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak euskaraz eta elebakarrei gaztelaniaz</li> <li>Erabiltzaileei hainak erabilitako hizkuntzaz erantzun</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> euskaraz</li> </ul>
GEHIENGOA EUSKALDUNA DA  LA MAYORÍA ES EUSKALDÚN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak orokorrean euskaraz eta elebakarrei gaztelaniaz</li> <li>Erabiltzaileei hainak erabilitako hizkuntzaz erantzun</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak euskaraz eta gaztelaniaz</li> <li>Erabiltzaileei hainak erabilitako hizkuntzaz erantzun</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> euskaraz</li> </ul>
GEHIENGOA ELEBAKARRA DA  LA MAYORÍA ES ERDALDÚN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak orokorrean gaztelaniaz eta euskaldunei euskaraz</li> <li>Erabiltzaileei hainak erabilitako hizkuntzaz erantzun</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> progresiboki euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak gaztelaniaz eta euskaraz euskaldunei</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> progresiboki euskaraz</li> </ul>
DENAK DIRA ELEBAKARRAK  TODO EL GRUPO ES ERDALDÚN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak gaztelaniaz</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> progresiboki euskaraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Azalpenak gaztelaniaz</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> batzuk euskaraz</li> </ul>

# B

# B

	EUSKARAZ BADAKIT BAINA ZAITASUNAK DITUT SÉ EUSKERA PERO TENGO DIFICULTADES	EUSKARA GUTXI DAKIT SÉ POCO EUSKERA
DENAK EUSKALDUNAK DIRA  TODO EL GRUPO ES EUSKALDÚN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos en euskera</li> <li>Explicaciones en euskera y a los que no saben en castellano</li> <li>Responder a los usuarios en el idioma que hayan utilizado</li> <li>Rutinas lingüísticas<sup>(2)</sup> en euskera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Dakizuna, gutxi bida ere, erabili</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> euskaraz</li> </ul>
GEHIENGOA EUSKALDUNA DA  LA MAYORÍA ES EUSKALDÚN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos en euskera</li> <li>Explicaciones en euskera y castellano</li> <li>Responder a los usuarios en el idioma que hayan utilizado</li> <li>Rutinas lingüísticas<sup>(2)</sup> en euskera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Dakizuna, gutxi bida ere, erabili</li> <li>Hizkuntza errutinak<sup>(1)</sup> euskaraz</li> </ul>
DENAK DIRA ELEBAKARRAK  TODO EL GRUPO ES ERDALDÚN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos en euskera</li> <li>Explicaciones en castellano y en euskera a los que saben</li> <li>Progresivamente cada vez más rutinas lingüísticas<sup>(2)</sup> en euskera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Saludos en euskera</li> </ul>
GEHIENGOA ELEBAKARRA DA  LA MAYORÍA ES ERDALDÚN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos en euskera</li> <li>Explicaciones en castellano</li> <li>Algunas rutinas lingüísticas<sup>(2)</sup> en euskera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurrak euskaraz</li> <li>Saludos en euskera</li> </ul>

\*Hizkuntza-irizpideak proposatzeko, oinarri moduan honako hartu da: Bermeoko Udaleko Euskara Zerbitzuaren Kirol-ikastaroetako hizkuntzak kudeatzeko jarraibideak esku-orria.

<sup>(1)</sup> Errutina lingüística: jardueran zehar behin eta berriż errepikatzen diren ohiko esaldiak: "oinak aurrera eta bizkarra atzera, besoa luzatu eta hanka igo"...

<sup>(2)</sup> Rutina lingüística: frases que se repiten una y otra vez durante la actividad: "piernas hacia adelante y la espalda hacia atrás, estiramos el brazo y subimos la pierna"...

## KONTUAN IZATEKO ZENBAIT AHOJKU

Hona arestian aipatu hizkuntza irizpideak eta prozedurak abian jartzeko unean baliagarri gerta dakizuekeen zenbait aholku eta proposamen:

- Helburu xumeetatik hasi:** ondo neurtu egoera lingüística zein den eta horren araberako helburuak finkatu. Saiatu prozesua ahalik eta modu naturalenean garatzen. Helburu zailagoak planteatzeko denbora badago.
- Gorputz hizkuntzaz baliatu:** ahoz diozuna bisualki ulertzeko modu erraza da eta komunikazioaren kalitatea hobetuko du zalantzak gabe. Hizkuntza progresioetarako ere oso baliagarria izan liteke. Ez da gauza bera hitzez esatea: "taula hartu eta 10 luze crawl egingo ditugu, bi aldiro arnasa hartuz eta eskua aldatuz" edo hori diogun bitartean eredu fisikoa eskaintza, ariketa geuk egitea.
- Euskaraz aritzeko zailtasunak badituzu:** saiatzeak axola du. Euskara onean bada hobe, baina ez eman garrantzia handiegia ere:

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

A continuación encontrarás algunas propuestas y consejos que te ayudarán a implantar los criterios lingüísticos y procesos anteriormente citados.

- Partir desde objetivos accesibles:** observa con atención cuál es la realidad lingüística y fija un objetivo en consecuencia. Procura desarrollar el proceso de la manera más natural posible, ya que siempre habrá tiempo de plantearse nuevos retos..
- Utiliza el lenguaje corporal:** es una manera sencilla de visualizar lo que has verbalizado y mejorará la calidad de la comunicación. Puede ser muy interesante para desarrollar las progresiones lingüísticas. No es lo mismo decir: "cogemos la tabla y haremos 10 largos de crawl, respirando cada dos brazadas y cambiamos de mano" que simular nosotros la actividad a realizar mientras la explicamos.
- Si tienes dificultades para utilizar el euskera:** lo importante es que lo intentes. Es mejor si la calidad del euskera

erabilitzen baduzu, hobetuko duzu. Partaideei jakinarazi eta esan, ahal duzun guztia saiatuko zarela eta eskertuko zenukeela euskaraz egingo balizute. Ondo pentstu saio bakoitzean eskainiko dituzun azalpenak eta aldez aurretik prestatuta eraman.

- Errutina lingüistikoak behin eta berriro erabili:** taldearekin hizkuntza ohiturak aldatzeko eta taldean euskaraz eroosoago aritzeko, oso baliagarriak izan litezke. La oharkabean, saioetan entzuten dena euskaraz ere izatea lortu liteke, izan ere, kontuan hartu behar da saioan zehar, ariketetan dihardugunean, elkarrizketek espazio murritza izango dutela. Zenbat eta lelo zein esaldi gehiago errepikatu, hainbat hobe! Nahi izanez gero, gehien erabilitzen diren errutinekin errotuluak sor daitezke eta horman itsatsi.

esbuena, pero no le des demasiada importancia: mejorás tu nivel a medida que lo utilices. Haz saber al grupo que vas a hacer todo lo posible por utilizarlo y que agradecerías que te hablaran en euskera. Piensa de antemano las explicaciones que vas a dar durante la sesión y prepáralas.

- Utiliza las rutinas lingüísticas sin cesar:** pueden ser muy valiosas a la hora de cambiar las costumbres lingüísticas del grupo y para encontrarnos más a gusto. Con poco esfuerzo podemos conseguir que se escuche mucho euskera en las sesiones, ya que durante los ejercicios no hay cabida para grandes conversaciones, pero sí para las rutinas lingüísticas. Cuantas más frases repitamos en euskera, mejor. Puede resultar interesante crear unos rótulos con las rutinas lingüísticas que más utilices y colgarlos en las paredes.

Esapideak eta hizkuntza errutinen adibideak:

Ejemplos de frases y rutinas lingüísticas:

<b>Taldea bildu eta elkartzeo: Para juntar el grupo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Etorri bixi-bixi!</i></li> <li>• <i>Denok batera!</i></li> <li>• <i>Osatu taldea!</i></li> <li>• <i>Bildu!...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¡Vamos, rápido!</i></li> <li>• <i>¡Todos/as a la vez!</i></li> <li>• <i>¡En grupo!</i></li> <li>• <i>¡Juntaros!...</i></li> </ul>
<b>Taldea isilarazteko: Para pedir silencio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Entzun pixka batean!</i></li> <li>• <i>Entzun mesedezl!...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Escuchadme un poco</i></li> <li>• <i>Escuchadme por favor...</i></li> </ul>
<b>Arreta gureganatzeko: Para pedir atención:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Adi! Erne zer esatera noan!</i></li> <li>• <i>Erne belarriak!...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¡Atención a lo que os voy a decir!</i></li> <li>• <i>¡Atended!...</i></li> </ul>
<b>Aginduak: Órdenes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ekarri baloiak!</i></li> <li>• <i>Zabaldu!</i></li> <li>• <i>Jaurti!</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¡Traed los balones!</i></li> <li>• <i>¡Expandiros!</i></li> <li>• <i>¡Tiro!...</i></li> </ul>
<b>Animatzeko: Para animar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hori jaurtiketa!</i></li> <li>• <i>Ondo ari zarete!</i></li> <li>• <i>Aupa zuek!</i></li> <li>• <i>Lortuko duzue! Eutsi gogor! Hori da ta! Bikain! Bai horixe!</i></li> <li>• <i>Goazen-goazen-goazen!</i></li> <li>• <i>Aupa txapeldunak!</i></li> <li>• <i>Heldu!</i></li> <li>• <i>Eman egurra!</i></li> <li>• <i>Hori da sasoia!</i></li> <li>• <i>Ez etsi!</i></li> <li>• <i>Ona! Hori bai pase polita!</i></li> <li>• <i>Beste bat!</i></li> <li>• <i>Segi horrela!</i></li> <li>• <i>Ederra jaurtiketa!</i></li> <li>• <i>Aurrera! Primeran!</i></li> <li>• <i>Ez etsi! Gor-gorrean! Jarraitu horrela!...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¡Buen lanzamiento!</i></li> <li>• <i>¡Vais bien!</i></li> <li>• <i>¡Animo equipo!</i></li> <li>• <i>¡Lo conseguiremos! ¡Ánimo! ¡Muy bien! ¡Di que sí!</i></li> <li>• <i>¡Vamos-vamos-vamos!</i></li> <li>• <i>¡Aupa campeones!</i></li> <li>• <i>¡Caña!</i></li> <li>• <i>¡Estáis en buena forma!</i></li> <li>• <i>¡Que no decaiga!</i></li> <li>• <i>¡Muy buena, bonito pase!</i></li> <li>• <i>¡Otra!</i></li> <li>• <i>¡Sigue así!</i></li> <li>• <i>¡Buen lanzamiento!</i></li> <li>• <i>¡Adelante! ¡Muy bien!</i></li> <li>• <i>¡Seguid así!...</i></li> </ul>
<b>Zuzentzeko: Para corregir:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Erne! Kontuz! Horrela ez!</i></li> <li>• <i>Neke gutxiago eta ekin lanari!</i></li> <li>• <i>Xuxen!</i></li> <li>• <i>Zer, erdi lo?</i></li> <li>• <i>Mugil Zer da hori!...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¡Atención! ¡Así no!</i></li> <li>• <i>¡Menos llorar y más trabajar!</i></li> <li>• <i>¡Con cuidado!</i></li> <li>• <i>¿Qué estamos, dormidos?</i></li> <li>• <i>¡Con un poco más de garbo!...</i></li> </ul>

• **Hizkuntza paisaia zaindu:**

- Musika: saioetan musika erabiliz gero, erabili euska-

• **Hizkuntza paisaia zaindu:**

- Música: si utilizas música durante las sesiones, utiliza

razko abestiak ere.

(Lurraldeko euskara zerbitzuek badute baliabide hau eskaintzerik)

- Errrotuluak eta idatziak: partaideen artean idatzizko materialik banatzugero, eskatu laguntza zuzendaritzan edo euskara zerbitzuan eta banatu elebitan. Gida honen amaierako baliabide eta material sailean ere, lagungarri izango zaizkizunak topatuko dituzu.

**Mezu bateratuaren garrantzia:** egokia izan liteke, teknikari roletik euskararen erabilera sustatzeko erabiltzen den mezua bai kirol zentruko zuzendaritzak eta baita euskara zerbitzuak ere babestua izatea. Nola?

- Kirol instalazioetan zehar mezu jakinak zintzilikatuz.

- Jardueretako izen-estate orriean hizkuntza irizpideen berri emanez.

- Euskararen erabilera aldeko kanpainak abian jarriz.

también canciones en euskera.( Los servicios de euskera del territorio pueden ofrecer este recurso)

- Rótulos y escritos: si repartes material escrito, pide ayuda a la junta directiva o en el servicio de euskera y reparte dicho material en euskera y castellano. Al final de esta guía encontrarás información que te puede ser de ayuda.

**La importancia de los mensajes unificados:** puede ser interesante que la actitud del personal técnico deportivo en lo referente al fomento del uso del euskera esté sustentado por la junta directiva del centro deportivo y el servicio de euskera. ¿Cómo?

- Colgando mensajes concretos en las instalaciones deportivas.

- Informando acerca de los criterios lingüísticos en las hojas de inscripción.

- Poniendo en marcha campañas en favor de la utilización del euskera.

## MATERIAL ETA BALIABIDE ERABILGARRIAK MATERIALES Y RECURSOS ÚTILES

<b>Kirolerako entrenamendu fitxak</b>	<p><a href="http://www.kirolaeuskaraz.net/bestelakoak">www.kirolaeuskaraz.net/bestelakoak</a>            Eskubaloia: alebin eta benjaminentzat            Saskibaloia: benjamín eta alebinentzat            Futbola: alebin eta benjaminentzat            Sofbola: alebin eta benjaminentzat            Gaztetxoentzat futbol fitxak            Saskibaloiko arbitratze lana eskola mailei egokitza</p>
<b>Kirolerako material didaktikoa</b>	<p><a href="http://www.gorputzheziketa.net">www.gorputzheziketa.net</a>  <a href="http://www.kirolaeuskaraz.net">www.kirolaeuskaraz.net</a>            Aerobika            Aquagym            Arraunketa            Atletismoa eta futbola            Beroketa, eskubaloia, rugbia, saskibaloia            Boleibola            Gimnasia erritmikoa            Gimnasioko ziklismoa            Herri kirolak            Hirugarren adineko gimnasia            Igeriketa            Judoa            Karatea            Kirol alternatiboak            Natur ekintzak            Oinarrizko soin hezkuntza            Pilates            Saskibaloia            Surfa            Tenisa            Txirrindularitza            Xakea            Yoga eta erlajazioa            Euskal pilota:  <a href="http://eskupi.blogspot.com.es/p/euskal-pilota-irakaskuntzan.html">http://eskupi.blogspot.com.es/p/euskal-pilota-irakaskuntzan.html</a>            eta  <a href="http://ikaspilota.blogspot.com.es/">http://ikaspilota.blogspot.com.es/</a></p>
<b>Ariketa fitxak</b>	<p><a href="http://www.kirolaeuskaraz.net/nabarmendua">www.kirolaeuskaraz.net/nabarmendua</a>            Malgutasuna lantzeko            Aerobika            Haur txikientzako ur jarduerak            Aquagym</p>

<b>Kirol hiztegiak</b>	<p><a href="http://www.hiztegia.net/gaika.php">www.hiztegia.net/gaika.php</a>            Eskubaloia            Saskibaloia            Kirola            Gorputz hezkuntza            Kirol materialak  <a href="http://www.kirolaeuskaraz.net/hiztegia-online">www.kirolaeuskaraz.net/hiztegia-online</a>            Aerobika            Aquagym            Beroketa            Futbol entrenatzalea            Gimnasia erritmikoa            Gimnasioko ziklismoa            Haur txikientzako ur jarduerak            Herri kirolak            Judoa            Karatea</p>
<b>Hiztegi orokorrak</b>	<a href="http://www.hiztegia.net">www.hiztegia.net</a>
<b>Kirol aldizkariak eta bestelakoak</b>	<a href="http://www.euskaraz.net/Argitalpenak/Mugi">www.euskaraz.net/Argitalpenak/Mugi</a> <a href="http://www.uribekosta.org/ukirolak">www.uribekosta.org/ukirolak</a> <a href="http://www.sasoian.info">www.sasoian.info</a>
<b>Kartel eta errrotuloak</b>	<p><a href="http://www.kirolaeuskaraz.net/kartelak">www.kirolaeuskaraz.net/kartelak</a>            Arnasketa            Crawl eta bizkar igeriketa            Entrenamendu konbinatuak            Entrenamendu printzipioak            Gihar eta talde nagusiak            Gorputz atalak            Hezurdura            Luzaketak            Uretan ibilitzen ohitza            Ohar-errrotuloak</p> 
<b>Kirol elkarteen eskuliburua</b>	<a href="http://www.kirolaeuskaraz.net/bestelakoak/kirol-elkarteen-eskuliburua-2">www.kirolaeuskaraz.net/bestelakoak/kirol-elkarteen-eskuliburua-2</a> eta <a href="http://www.sasoian.info/kirolweb/eskuliburua/">www.sasoian.info/kirolweb/eskuliburua/</a>
<b>Kirol psikologiaren inguruko weba</b>	<a href="http://www.kirolpsikologia.net">www.kirolpsikologia.net</a> (Etiketak)
<b>Jarduera fisikoaren eta kirolaren oinarrizko terminología</b>	<a href="http://www.kirolaeuskaraz.net/argitalpenak/dokumentuak/jarduera_fisikoaren_eta_kirolaren_oinarrizko_terminologia.pdf">www.kirolaeuskaraz.net/argitalpenak/dokumentuak/jarduera_fisikoaren_eta_kirolaren_oinarrizko_terminologia.pdf</a>

OHARRAK | NOTAS

OHARRAK | NOTAS

**TEKNIKARIAREN GIDALIBURUA  
HELDUEN JARDUERA FISIKOETAN  
ETA KIROLETAN EUSKARAREN  
ERABILERA SUSTATZEKO  
GUÍA DEL MONITOR/A  
PARA FOMENTAR EL USO DEL  
EUSKERA EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO  
DEPORTIVAS DE PERSONAS ADULTAS**



Kirol hezitzaileen jarreraz ari gara:

Kirolaz gain, euskaraz ere egiten badugu, erabiltzaileek eskertuko digute aukerak emango dizkiegulako kirola egiteko eta euskaraz bizi zeko. Horrela, kirol jardueraren kalitatea areagotu eta guztion sasoia hobetuko dugu.

Ekin euskarari!

La clave está en la actitud del personal técnico deportivo::

Si además de dinamizar la actividad, utilizamos y fomentamos el uso del euskera, los usuarios nos lo agradecerán porque les ofrecemos la oportunidad de hacer deporte y vivir la lengua. Es un buen camino para continuar mejorando la calidad de la oferta deportiva.

**JARRI EUSKARA SASOIAN: ASTINDU MIHIAK!**

LAGUNTZAILEA: Vitoria-Gasteizko Udala



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

**ebete**

EGILEAK: Iñaki Eizmendi Arsuaga eta Itziar Larzabal Bengoetxea  
*ebete hizkuntza zerbitzuak*

Arabako Euskara Zerbitzuak



Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava

[www.alava.net](http://www.alava.net)