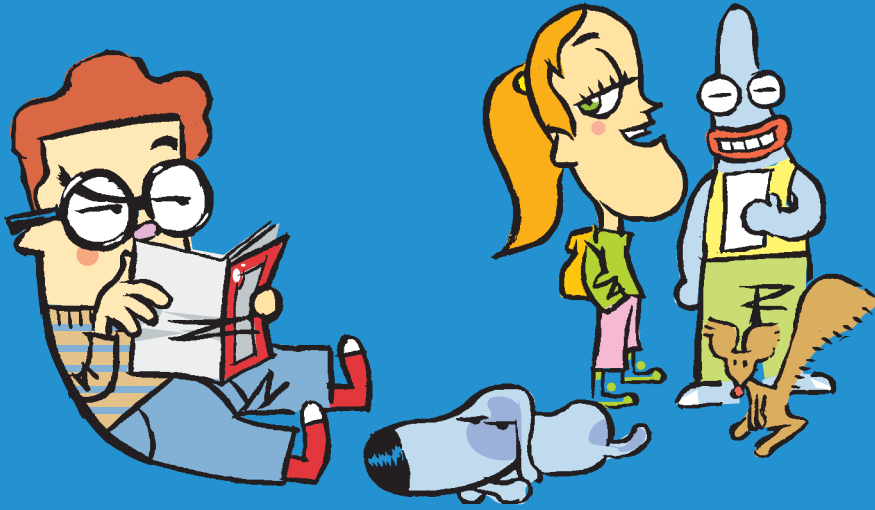


Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin



Ikaslearen kaiera

Lehen Hezkuntzako
Hirugarren eta
Laugarren kurtsoak

Dantzara!



Nafarroako
Gobernua



Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin

Ikaslearen kaiera

Lehen Hezkuntzako Hirugarren eta Laugarren kurtsoak

Sustatzailea:

Kirol Medikuntza, Ikerkuntza eta
Ikerkuntza Zentroa (KMIIZ)
Nafarroako Gobernua

Autoreak:

Javier Ibáñez Santos
Alicia M^a Alonso Martínez
Cecilia Gómez Vides

Argitaratzailea:

Nafarroako Gobernua.
Gizarte Ongizate, Kirol eta
Gazteria Departamentua.
Kirol eta Gazteriaren Nafar
Institutua

Ipuina:

Heda Comunicación

Diseinua, maketazioa eta ilustrazioak:

Heda Comunicación

Itzulpena:

Edorta Agirre (CCI, S.L.)

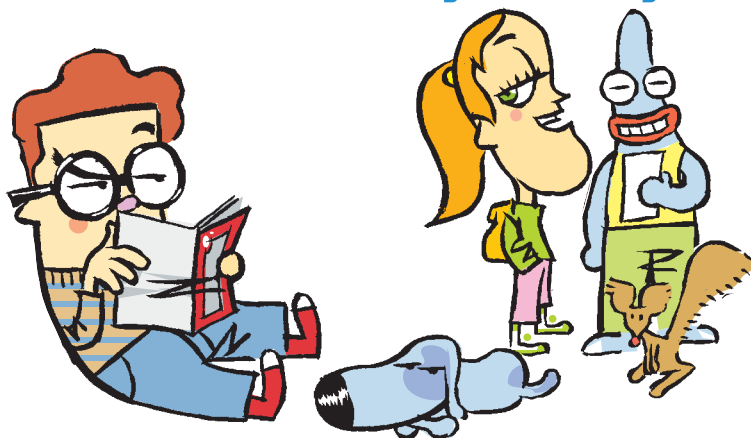
Imprimatzailea:

Gráficas Abegi

L.G.:

Xxxxxxxx Xxxxxxxx

Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin



AURKIBIDEA

4 Ezagut gaitzazu!

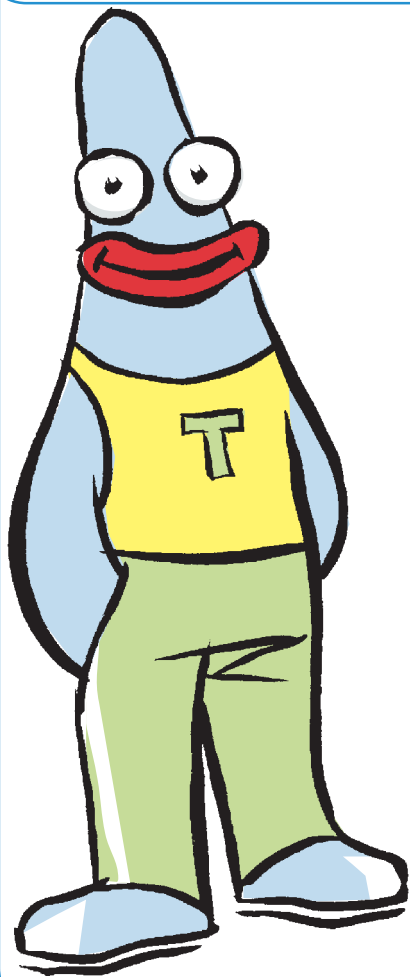
8 Ipuina:
"Dantzara!"

17 Guraso eta
seme-alabentzako
jarduera eta
aholkuak

Ipuin hau ere, "Heziketa gida" bezala, haurren obesitatearen aurka Nafarroako Gobernuak aurrera eraman nahi duen kanpainaren osa-gaietako bat da. Ikusten denez, obesitatearen aurkako borrokan jangai anitzek osaturiko elikadura orekatuak eta ohiko ariketa fisikoak duten garrantziaz ikasle-irakasleak eta gurasoak jabetzea da kanpaina honen helburua. Lehen Hezkuntzako Lehen eta Bigarren kurtsuetako neska-mutikoez haurren obesitatearen prebentzioan elikadura osasuntsuak nolakoa izan behar duen hobeki ezagut dezaten eta eguneroko ariketa fisikoaren garrantziaz jabe daitezzen taxutu da liburu hau, berariaz.

Haurrak eta beren senideak pisu osasungarriari eusteak duen garrantziaz jabetzea lortzen badugu, kanpainaren helburu nagusiaren parte handi bat erdietsitza jo ahal izango dugu, hots, ohiz obesitatearen eskutik datozen gaixotasunek -2. motako diabetesa, gaitz kardiobaskularrak eta antzekoak- behera egin dezaten.

Tranki



Tranki esaten didate eta kiroltasunaren eta joko garbiaren eredutzat hartua naute Nafarroan. Bizimodu lasaia dut gustukoa. Gauza ederra da telebista aurrean eserzea eta, eskatzen hasita, ahalegin txikiaren aldeko porrokatua den Goio lagunaren aldamenean palomita,

«Igogailua badago eta, zergatik oinez igotzea? Ni ez naiz horren adoretsua!»

litxarrerria eta antzekoak jan eta jan aritzea, non eta Lola adiskidea gertu ez dagoen, aiurri egiaz txarrekoa baita neska hori: “Tira, Tranki, goazen bizikletaz ibiltzera!, Tranki, Goio, itzali telebista eta goazen skate board-eko

pistara!, jarri musika, Tranki, bion artean koreografia bat moldatu behar dugu! Nekagarri hutsa, hitz batez! Egia esateko, gero gustura egoten gara eta, neurri handi batean, hartzen ari garen gorputz atletiko hau Lolaren aginduei zor diegu baina, besaulkitik jaikitzeke, batzuetan... hau nagia! Kontuak kontu, duela pare bat urteko ene argazkiak ikustean edo ispiluan begiratzean konturatu egiten naiz: hainbeste ariketa eta hainbeste dieta orekatu eginik, azkenean nabaritu egiten dira emaitza onak! Ederki sentitzen naiz, hori ezin dut ukatu.

Goio



Goio naiz ni. Mesede bat eskatuko dizuet: ez sinetsi ene buruaz esaten den guztia, horiek esaten dituenen Lola bada, bereziki: laguna baino, batzuetan etsairik amorratuena omen da neska hori. "Geldo moteldua"

«Bizkorrago izan behar dudala esaten didate behin eta berriro, baina, irakurtzea txarra al da?»

deitzen nau. Konforme, ni ez naiz bera bezain bizkorra, ekimena hartzea kosta egiten zait, berak asmatzen ditu gure jolas guztiak... Tira, hori ere ez da egia biribila, zeren... nork esan du kontsolan aritzea ez dela jolastea? Komiki bat irakurtzea ez dela gozagarria?

Kontua ez da beti-beti parkera joatea, bizikletan ibiltzea, mendira joatea, igeriketa ikastaroa egitea... Dena den, egia aitortu beharra dago: gozatu egiten dut eta hobeto sentitzen naiz baina... plasta hutsa da! Oraintxe, bera inguruan ez dabilela, aitortuko dizuet egia: donut ala sagarra aukeran, nik hamarretik hamarretan donuta, inondik inora ere!

Lola

Honezkero badakizue denok Lola naizela eta, ustez, kontatu zaizuenaren arabera, "Lola larderiatsua" naizela pentsatuko duzue, seguruenik. Ez egin kasurik horien esanari. Adiskideek ez didate barkatzen ekimena gehienetan nik eramatea baina... ez dago beste biderik! Horiek beti plan berbera dute: sofa eta telebista, edo, aldatzeko, sofa eta kontsola.

«Zenbat gauza egingo nituzke gustura baina... zein denbora gutxi daukagun horiek egiteko!»

Hori ez da planik, orde! Beste erremediorik ez dagoenean, euria goiti-beheti ari duenean, tira, baina... zenbat gauza atsegin egin daitezkeen, egin behar diren, ezta?

Barru-barruan, berriz, aginduka ibiltze hau

eskertu egiten didate, urrutitik atzematen zaie eta! Hori bai, ez dute horrelakorik aitortuko, noski! Aire zabaleko jarduerak oso-oso gustuokak ditut: dantzan egitea, toki berriak ezagutzeta, bestelako jendearekin harremanetan sartzeta... atseginak dira, ezta? Gure artean, isil-isilik: ordenagailuko eta kontsolako jokoak ere gustatzen zaizkit baina, ze demontre!, inoiz edo behin bakarrik.



Ez atera oke-
rreko ondorio-
rik!

Argi dagoena
da munduko
adiskiderik
hoberenak
garela, auzoki-
deak, ikaskide-
ak, hamaika
abenturatan
elkarrekin ibili-
takoak eta, tar-
teka, denetan
etsairik hobere-
nak!

Horrek ere
asko lotzen
gaitu!

Di-da



Aski, aski... ez gara zuetaz ahaztuko. Horiek dira taldeko bi ele-
mentu nagusiak, dudarik gabe, sekula ez zaie kontra egiten ezer-
tan. Di-Da, Lolaren katagorri jauzkaria, ikusten duzuenetz, ez da
geldirik egotekoa. Lolak keinu txiki bat egin eta batetik bestera
mugitzen hasten den aurrena da Di-Da. Oraintxe bertan Kulux
begira zaio, gozotasun gutxiko begiez, gainera. Badaki eta ondo-
ren zer datorren: beti igual, beti igual. Abiatzen aurrenak Lola eta
Di-Da dira beti. Ondoren, nagiak ongi harrotutakoan, Tranki eta
Goio. Azkenik, segidaren bukaeran, Kulux. Ze erremedio! Inork ez
dio galdetzen beste lo kuluxka bat egin nahi duen ala auzoko
parkean kilometro asko korrika bizian alferrik egitea nahiago
duen. Ez dago haserre Lolarekin: nekeak neke, neska hori betida-
nik izan da horrela! Kuluxen ustez, egiazko traidorea Tranki da.
Lehenago, bederen, Lolaren hiperaktibitate-krisien aurrean nola-
baiteko adorea erakusten zuten; orain berriz, ez Goio -desgogoz,
baina obeditu egiten baitu-, ez Tranki -zenbaitetan badirudi gustu-
ra ari dela, berariaz edo- ez ditu lagunak. Hori bizimodu latza!

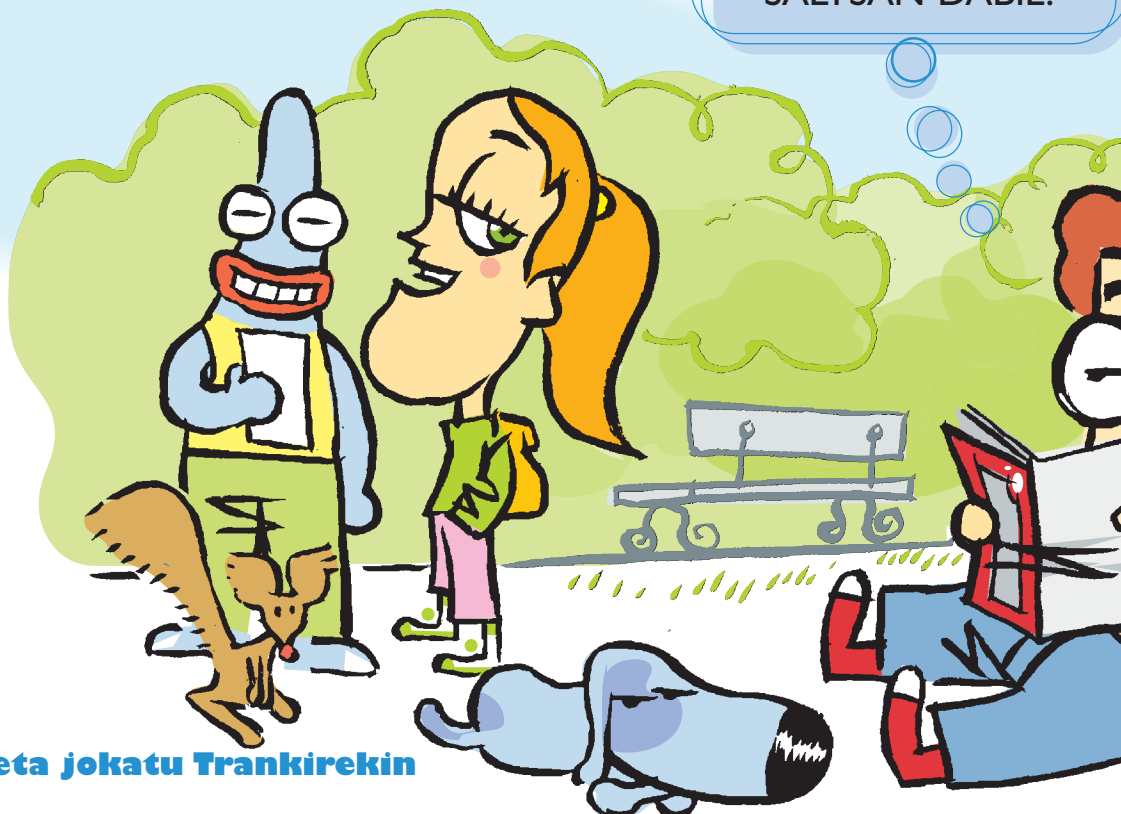
Kulux




Dantzara!

Aztoratuta dabil Lola aspaldi honetan. Badabilkio zerbait buruan, bueltaka. Goioek, bere komiki eta kaieretan murgildurik, begi ertzetik begiratzeko, ez ikusiarenak egin nahian edo. Beldurgarria da Lola horrela jartzen denean: zer ote du orain? Bere lanean sartu da berriro: dagoena dagoela ere, bera ez ukitzea espero du Goioek.

HARA, BEGIRA!
TRANKI ERE
SALTSAN DABIL!





**HALAKO TRAIKIDORE ZITALAK!
GEROZ ETA GAUZA GUTXIAGO
KONTATZEN DIZKIDATE! ZERAZ ARI
DIRA BARREKA ORAIN?**

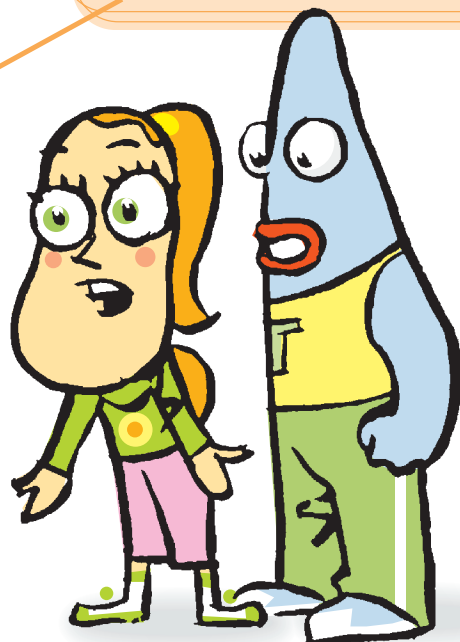
**BERANTEGI, ORDEA:
ENEGANA DATOZ!**

- Plan polit-polita dugu, Goio. Nahi duzu adieraztea?
- Edonola ere adieraziko didazue eta...

Lolak eta Trankik asmatu duten plan polit-polit hori, auzoko kultur zentroak antolatu duen koreografien erakusketara aurkeztea da, to! Erotuta daude bi horiek, Goio animatuko dutela pentsatu badute, jai dute! Lolaren jokaera hori ez da harrigarria baina... Tranki bera ere barregarri agertzeraino iristea ere! Goio, bederen, ez dago prest auzokideen artean barregarri agertzeko. Eta, gainera, dantzan egite hori oso-oso nekagarria dela esan du norbaitek, erne!

PRESTATZE SAIOAK
IKUSTERA GUTXIENEZ
ETORRIKO ZARA...

EZ: HORRETARA JOANEZ
GERO, NAHASTU EGINGO
NAUZUE ETA



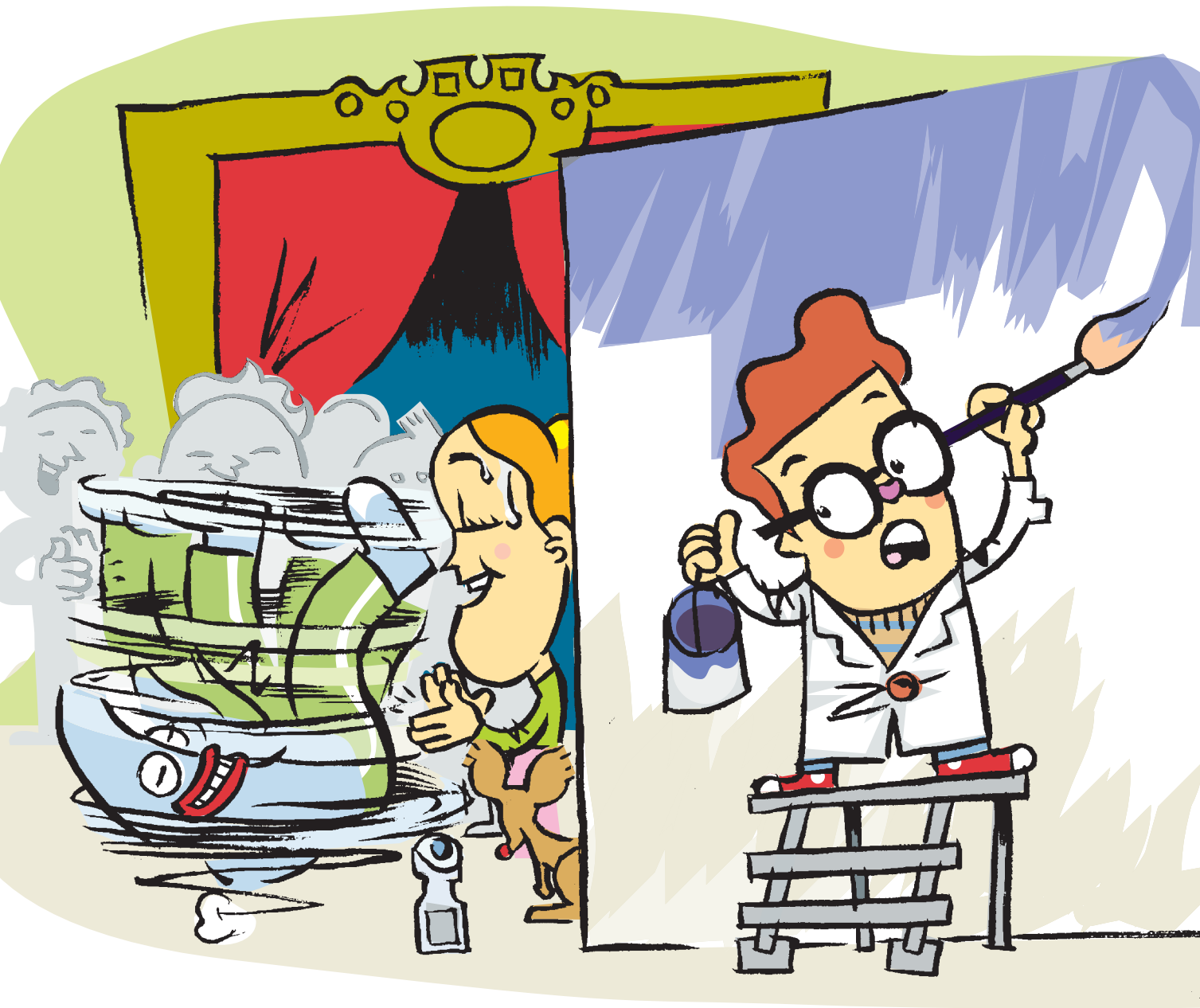
Trankik dibertitzen ari dela, koreografia bat dantzatzea soinketa eskola baino askozaz ere atsegina dela, forma onean jartzeko baliabide ederra daukala... eta beste hamaika aitortu dizkio baina, tira, alferrik da....

Ez, Goio ez dago dantzan egiteko prest. Ez du amore emango.

Goio kultur zentrora hurbiltzeko formula aurkitu du Lolak azkenean. Adiskidea ederki ezagutzen du, badaki haren ahulezien berri:



Goioaren begiak pozarren piztu dira. Irribarrez ari da Lola, maltzurki, formulak funtzionatu duela ikusita.



Hurrengo egunetan denak dabilta hara-hona, aztoratuta. Lolak, Trankik eta gainerako dantzariak tarte guztiak dantzaz egiteko baliatzen dituzte. Goiok ere ez du minutu bat ere galdu baina, hori bai, hiri handi bateko etxe orratzen gaineko izartia marraztuz eta margotuz, gai horixe aukeratu baitu koreografia girotzeko.

Marrazkiak gorabehera, dantza saioetatik begia kendu ezinik dabil Goio. Polita da doinua, oroiterraza eta, egia esateko, dantzak atsegina dirudi. Hara, Di-Da katagorria ere betetzen ari da bere papera! Goiori oinak joan egiten zaizkio, erritmo biziak erakarrita. Gogotik gozaten ari dira denak, inondik ere. Ikuskizuneko une gozagarrienean, Tranki protagonista bihurturik, talde osoak etengabe txaloka adoretzen du eta hor aurrean break-danceko pauso batzuk eginik, lurrean bira eta jiraka bukatzen da saioa. Haluzinaturik dago Goio! Inbidia izpirik ere atzematen zaio begietan, ezta?

Tarteka, atsedean hartzeko gelditzen dira eta ur botilei tragoxkaren bat kentzen diote. Tragoxka? Bai, zera: hori da, hori, ura edatea! Tarte horietan Lolak motxilatzarretik sagarrak eta fruitu lehorrak ateratzen ditu. Ez zara lehenagoko bera, Tranki! Lehen txokolatezko pastelak bezain gogotsu jaten ari zara fruta orain!



Goio irudiarri azken ukituak ematen ari zaizkion bitartean, adiskideak pausoak zehazkiago uztartzen ari dira. Agerraldia egun gutxi barru egingo dute baina, lasai!, dena bikain doa.



Hau zoritxarra! Dantzarietako bat gaixotu egin da, ez da sendatuko agerraldi egunerako. Begi guztiak -Lolaren begi zorrotzak, batez ere- Goiori so daude orain.

DANTZAN
EGIN BEHARKO
DUZU, GOIO

EZ!

TIRA, GOIO. ZUK
BAKARRIK
LAGUN
GAIZAKEZU...

...GURI BEGIRA EGONIK,
DAGOENeko KOREOGRAFIA
IKASIA DUZU. GAINERA,
ONGI EZAGUTZEN ZAITUT,
BADAKIT GUSTUZ ARITUKO
ZARELA. ETA SAIOA BIKAIN
EGINGO DUZULA, NOLA EZ!

DENON ARTEAN
LAGUNDUKO
ZAITUGU SAIOA
PRESTATZEN, EGUN
GUTXI HAUETAN

Esan beharko? Goiok dantzan egin zuen. Ez, noski, adiskideek konbentzitura. Gogokoa zuen Goiok saio hartan parte hartzea eta, horri esker, asmoa bete egin zen, gogokak aitortu beharrik izan gabe.

Saioa bikain egin zuen eta dantzari denei txalo zaparrada gaitza eskaini zieten. Goio asebate zen baina, taldeko lagunek ez bezala (saioa ariketa fisiko neketsuen bidez ere prestatua zutelako) hurrengo egunetan minberatuak izan zituen junturak. Ez zitzaion batere inporta. Lola bihotzgabeak “geldo moteldua” deitu arren, Goio harro zegoen, dantzan gozatu egin baitzuen eta, gainera, berak eginiko irudia mundiala izan zelako.

