



EUSKALTEGIEN TXOKOA 2. ZENBAKIA

AEK euskaltegia

ASTIGARRAGA

Egileak:*Astigarragako AEK euskaltegiko ikasleak*

Zer da Ikasleteria?

Astigarragako AEKren porposamena eta ekimena da. IKASLE-TEGIA. Urtarrilaren 27an hasi ginen, AEKko bi talderen artean euskaraz hitz egitea bultzatzeko. Astero talde bakoitzak besteari txoriei buruzko abesti bat aurkeztu dio, abestiak, pomak, etab. landu ditugu.

Talde arduradunak eztabaidak, jolasak, ariketak eta abar antolatu ditu. Horrela, guk elkar ezagutu dugu eta hitz egin, ideiak partekatzeko. Horregatik, asko gustatu zaigu.

Egileak: Maxux eta Davide

Landu ditugun abestiak

Astigarragako AEKko bi talde elkartu gara hiruhileko honetan ariketak egiteko Ikasleterian. Eta txoriei buruz landu ditugu abestiak. Igor Garmendia txoriei buruz hitzaldi bat ematera etorriko denez, aprobetxatu genuen txorien abestiei buruz hitz egiteko.

Urtarrilean Mixel Labegueriren "Xorieri mintzo zen" abestia landu genuen. Kantu honen beste bertsioak ezagutzen ditugu, orain dela gutxi "La Revuelta" ikusi genuen Izaroren bertsioa. Erramun Martikorenaren bertsioa ere ezagutu genuen, Huntuza taldearen bertsioa, Ura Bere bidean kontzertuan Idoia Asurmendik kantatu zuena eta aipatu dugun Izaroren bertsioa.

Otsailaren 3an Itoizen "Hegal egiten" eta Golazenen "Euskararen txantxangorria" entzun eta landu genituen, eta bideo klipak ikusi genituen.

Otsailaren 10ean "Zozoak galdu du lepoa" kantu herrikoa ezagutu genuen, baina kantu ezagun honen bertsioak ere landu genituen (Oskorri taldearena, Pirritx eta Porrotxen bertsioa, Argiako "Hizkipizkiko Z ipuina", eta baita Gorka Knörr-en bertsioa ere).

Eta amaitzeko, Nøgen "Enarak" landu dugu.

Askok gustatu zaizkigu abesti hauek.

Egilea: Leyre



Gasteizko martxoaren 3ko sarraskia

1976ko martxoaren 3an gertatu zen, Zaramagan Gasteizko auzo batean.

1976ko urtarrilean, 6000 langile inguruk greba hasi zuten, soldatak mugatzen zituen dekretua salatzen eta haien lan-egoera hobetzeko. Mugimendu indartsua antolatzen ari zen, diktaduraren eta enpresen aurka. Martxoaren 3an, greba orokorra deitu zuten, goizaldetik poliziak manifestazio guztiak erreprimatu zituen.

Arratsaldean, Zaramagako San Francisco Asis elizan langileen batzarra zegoen deituta.

Orduan, gertakari harrigarriak gertatu ziren, poliziak armatuak, "grisak", elizan sartu ziren eta langileak irtenarazi zituzten gas-negarreragilea erabiliz, espazio itxi batean.

Eliza hustean, poliziak pistolaz eta metralletaz hainbat tiro eginda 150 pertsona zauritu zituen eta sarraski horretan 5 langile gazte hil zituzten.

Espainiako gobernuari eskatu diote gertatutakoa desklassifikatzeko, tiro egiteko agindu horiek dondik datoz zehazki jakiteko, baina oraindik ez da arduratu.

Gaia lantzeko Idoia Asurmendi eta Karmele Jaioren "AM3ts berriak" kantua landu dugu.

Egileak: Juan Miguel, Ane, Bego eta Isa



Argazkia: Germán Gallego

Gurutzegrama

Zein hitz dago ezkutatuta?

Hitza osatu beharko duzue. Horretarako, marrazkiei erreparatu eta goitik behera, marrazkiari dagokion hitza jarri. Ondoren, hitz horiekin horizontalean dauden hitza topatu beharko duzue.



M						
	U	P			A	
		A	E		E	
K		R		I		A
				H		M
						T
	I	A				
			R	A		
		U				

Hizki-zopa

Topatu hizki-zopan Korrikarekin zerikusia duen hitz hauek.

1- Korrika

2- Esperientzia

3- Lagunak

4- Gaintitza

5- Diziplina

6- Indartu

7- Desafioa

8- Lorpena

B E R D A A K K I S U M Z
 Z O I R T A O I F A S E D
 S O N D O N R B A S X T I
 N N D I K E R R I I R U A
 N G A I N D I T Z E A Z N
 L E R Z A O K D T Z E T L
 A L T T S A A G N A A S O
 G A U O N I X T E X R E R
 O K E U Z O R T I H R V P
 P O G R E U S K R A G I E
 E A I I G T A N E R O L N
 L B J G D I Z I P L I N A
 E G E L A K I D X E I D R
 S O X T A Z I L E R G I A

Zer da Korrika?

Korrika Euskal Herri osoan zehar egiten den euskararen aldeko ekimen erraldoia da. Euskararen aldeko kontzientzia suspertzea eta euskaltegien eguneroko lana indartzeko dirua biltzea ditu helburu.

1980an Euskal Herria Oñaititik Bilbora zeharkatu zuen lehen KORRIKA antolatu zenean, euskararen alde antolatzen den ekitaldirik jendetsuena eta garrantzitsuenetakoa da. Ordudunik, 24 Korrika eta 45 urte igaro dira. 2026ko martxoaren 19an hasita, 11 egunez eta 10 gauez, eta gelditu gabe, KORRIKAK Euskal Herria zeharkatuko du 24. aldiz. Bi mila kilometro baino gehiago euskararen alde, adin eta mota guztietako milaka partaiderekin, gau eta egun gelditu gabe.

Korrika hasi eta amaitu arte, lekukoa eskuz esku eta kilometro kilometro eramaten dute korrikalariak; lekuko horren barruan, euskaldun ezagun batek Korrika helmugara iristean irakurriko duen mezua gordetzen da, ordura arte sekretupean gordetzen dena.

Ehunka mila lagunek hartu dute parte aurreko Korrika edizioetan. Ekimenaren inguruan sortzen den mugimenduak Euskal Herriko jendarteak bere hizkuntza berreskuratzearen alde egindako hautua erakusten du.

Korrika bi urterik behin Euskal Herriko jendarteak astintzen duen gertakari bilakatu da, oso ekimen babestua eta maitatua, zalantzarik gabe. Bertan parte hartzen duen jende-kopuruak gora egiten du etengabe, KORRI-

Karen antolaketan milaka lagun aritzen dira herriz herri eta auzoz auzo eratutako batzordeetan, eta kanpainak irauten duen bitartean, hil batzuk lehenago aurkezten denetik azken eguneko jaia egin arte, ehunka jaialdi, kultur ekitaldi eta abar antolatu ohi dira.

Maitasun eta babes horiek itzuli nahi dizkiogu jendarteari, inguruari, Korrika arduratsua go bat sustatuta: feminismotik eraiki, gizarte erantzukizunetik aniztasuna aldarrikatu, aztar-na ekologikoari erreparatu, eta abar.

Gurekin prestatu nahi duzu? Orduan, segi irakurtzen.



Egileak: Astigarragako AEKko ikasleak

Prestakuntza fisikoa

1. Astea

Astelehena

20 minutuko ibilaldi azkarra.

Astearte

Atsedena.

Asteazkena

5x1 korrika arin, tarte bakoitzean bi minutuko ibilaldiarekin.

Osteguna

Atsedena.

Ostirala

25 minutuko ibilaldi azkarra.

Larunbata

3x2 minutu korrika arin, tarte bakoitzaren artean 3 minutuko ibilaldiarekin.

Igandea

Atsedena.

2. Astea

Astelehena

30 minutuko ibilaldi azkarra.

Astearte

Atsedena.

Asteazkena

4x3 minutu korrika arin, tarte bakoitzaren artean 2 minutuko ibilaldiarekin.

Osteguna

Atsedena.

Ostirala

35 minutuko ibilaldi azkarra.

Larunbata

5x2 minutu korrika arin, tarte bakoitzaren artean 2 minutuko ibilaldiarekin.

Igandea

Atsedena.

3. Astea

Astelehena

40 minutuko ibilaldi azkarra.

Astearte

Atsedena.

Asteazkena

3x4 minutu korrika arin, tarte bakoitzaren artean 2 minutuko ibilaldiarekin.

Osteguna

Atsedena.

Ostirala

45 minutuko ibilaldi azkarra.

Larunbata

20 minutuko korrika jarraitua erritmo leunean.

Igandea

Atsedena.

4. Astea

Astelehena

30 minutuko ibilaldi azkarra.

Astearte

Atsedena.

Asteazkena

25 minutuko korrika jarraitua erritmo leunean.

Osteguna

Atsedena.

Ostirala

30 minutuko korrika jarraitua erritmo leunean.

Larunbata

Atsedena.

Igandea

5 km-ko korrika erritmo konstantean.

Prestakuntza psikologikoa

Kilometroak ez dira hankek zama bakarrik. Burua ere entrenatu behar da, lasterketan lagungarri izan dadin eta ez tortura bihur dadin. Prestakuntza mentalaren helburua da pentsamenduak positiboak izatea hasieratik helmugara arte. 10 edo 21 kilometroko distantziak -eta zer esanik ez 42koak- beldurgarriak izan daitezke.

- Konfiantza izan entrenamenduan.
- Ibilbide berriak egin, asper ez zaitezten.
- Jarri jarrera positiboan.
- Irudikatu gauzak ondo egingen ari zarela.
- Izena jarri sentitzen duzunari.
- Helburu hurbilak ezarri.
- Begiratzen duzun lekua kontrolatu.
- Ez pentsatu irabaztean edo markan.
- Gogoratu lortu duzun guztia.

Prestakuntza nutrizionala

Ezberdina da kirolari baten pautak egunerokotasunean eta lehiaketa garaian.

Lasterketa aurretik

- Karbohidratoak igo (ez integralak).
- Zuntza jeitsi beharko da (aurreko egunean barazki gutxi edo batere ez, eta karbohidrato txuriak).
- Proteina jeitsi beharko da (ez kendu, baina proportzioan hidrato gehiago hartu).
- Koipea jeitsi beharko da.

Lasterketa arratsaldean denean, bazkaria: 3-4 ordu lehenago.

- Lasterketa goizez denean, gosaria: 2-3 ordu lehenago.
- Ordu bat lehenago, 1 ikidorik soilik eta ongi hidratatu

Lasteketa bitartean

Hidratazioa:
Ordubeteko jarduera isikoegiteko, 500ml-750ml tartean:
Temperatura, hezetasuna...
Aurretik ondo hidratatu!
Eta gogoratu... Ez probatu ezer

berririk!

Zer jan lasterketa ondoren

Jarduera fisikoa amaitu (partida zein entrenamendu) eta lehen 20 minutuak oso garrantzitsuak dira errekupeazio muskularrerako.

- Fruta
- Fruta eta olo batidoak
- Yogurta fruitu lehorekin
- Fruta + ogitarteko txikia