

BIGARREN HIZKUNTZA ESKAKIZUNA

Hizkuntzen Europako Erreferentzia Marko Bateratuaren B2 maila

IDATZIZKO AZTERKETA

- Idatzizko azterketak **bi proba** ditu: irakurmena eta idazmena.
- **1h 10 min** dituzu azterketa egiteko.

	PROBEN EZAUGARRIAK	AURREIKUSITAKO DENBORA	PUNTUAZIOA (GEHIENEZ)	PUNTUAZIOA (GUTXIENEZ)
IRAKURMEN PROBA	<ul style="list-style-type: none"> • Bi ariketa dauzka. Biak egin behar dira. • Bi irakurgai eta guztira 25 item. • Lehenengo ariketan item bakoitzak 1,6 puntu balio du; bigarreanean 0,6 puntu. • Txarto erantzuteagatik ez da punturik kenduko. • Testuen luzera guztira: 750 hitz gehienez. 	30 min	20	10
IDAZMEN PROBA	<ul style="list-style-type: none"> • Ariketa bakarra egin behar da eta eskatutako hitz kopurua bete. Eskatutako hitz kopurua ez idazteagatik puntuak kenduko dira. 	40 min	30	15

- **Irakurri** atal bakoitzean datozen **argibideak** eta egizu bertan jartzen duena.
- Egin **idazmen-probako ariketa** horretarako eman zaizun **aparteko orrian**.

1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderai.

Aukeratu erantzuna. Bakarra da zuzena.

DANTZA ETA OSASUNA ESKUTIK HELDUTA

Dantzak onurak ditu osasunerako, eta zahartzaroan lagungarria izan ahal da osasun-arazo batzuen prebentziorako. Orain arte Euskal Herrian ez zaio arreta handirik eskaini dantzak osasunari egiten dion ekarpenari, baina adituek uste dute egoera aldatzen hasi dela. Ikerketetan oinarrituta, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) ere eskatu du arte horri kasu egiteko. Maialen Araolaza fisioterapeutak euskal dantzak zahartzaroan dituen onurak azaldu ditu bere tesian.

Normalean, oinez ibiltzeko agindu ohi dute medikuek; izan ere, edonork egin dezake, bakoitzak bere mailan. Gainera, oinez ibiltzeak eragina du osasun kardiobaskularrean, eta Araolazak dio hori garrantzitsua dela. «Oso gauza onak ditu, baina agian ez da nahikoa», zehaztu du: «Askotan, oinez ibiltzera bazoaz, ez duzu beste ezer egiten, eta badirudi oinez ibiltzea ez dela aski gaitasun funtzional maila altua dutenentzat. Dantzak plus bat ematen dio funtzio kognitibo-motorrari, eta hori oso interesgarria da, adibidez, zahartzaroko erorikoak prebenitzeko». Ikerketek diote oinez ibiltzeak ez duela nahikoa sustatzen orekaren funtzio hori.

Oreka eta arreta nabarmendu ditu fisioterapeutak. Ohartarazi du maila kognitiboa jaisten den neurrian funtzio motorra ere jaitsi egiten dela. Adibidez: oinez ibiltzean, pentsatzeak errendimendua kentzen dio funtzio fisikoari. «Zahartzaroan bereziki nabaritzen da hori. Pertsona nagusiak oinez ibiltzen direnean, polikiago ibiltzen dira, hitz egiteko gelditu egiten dira, edo ez dute ondo esaten esan nahi dutena». Araolazaren ustez, «dantzan aritzen direnen egoera hobea da oinez ibiltzen direnena baino». Araolazak euskal dantza aztertu du, eta ikusi du heterogeneotasun handia dagoela: «Urrats guztiak egiten dira eskuinarekin eta ezkerarekin; patroir eritmiko ugari daude, eta erreperitorio zabala: jauziak, balsak, fandangoak eta arin-arinak, zortzikoa... Adibide onak daude lantzeko: mugimendua, desplazamenduak, bueltekin, aurrera eta atzera, bikotearekin, lerroan, biribilean... Arreta handia eskatzen du horrek, eta hori oso interesgarria da».

Noski, dena ez da maila guztietarako egokia. Adibidez, itzuliak azkar eman behar badira, oreka gal daiteke, bereziki gaitasun hori ez badago erabat ongi. Malgutasun edo indar handia eskatzen dutenak ere arriskutsuak izan daitezke. Komeni da nor bere mailan aritzea eta ongi pasatzea garrantzitsua da: «Gozamena ezinbestekoa da ariketa hauetan, gogo egoera positiboa sortzen dutelako». Araolazaren iritziz, osasuntsu egoteko, zer egin behar den baino gehiago, zer egin nahi den identifikatzea da garrantzitsuagoa: «Egoera emozionalak badu jarduera fisikoarekin lotura: gogorik gabe ez da jarduera fisikorik egiten». Horregatik uste du euskal dantza erakargarria dela Euskal Herrian, baina, beste toki batzuetan, beste dantza batzuk izango dira.

Araolazak uste du osasun-sistema publiko oso sendoa duten tokietan gehiago erreparatzen zaiola dantzari, baina Euskal Herrira ere heldu da olatua: «Osasun-sistemak prebentzioa benetan kontuan hartu behar du. Agian ez da dantza bezainbeste egiten den beste jarduerarik zahartzaroan, eta ez da kontuan hartzen. Berandu dator dantzaren kontua, baina pozik gaude badatorrelako».

1. ariketa. Aukeratu erantzuna

1. **Zer dio testuak dantzak osasunean duen eraginaz?**
 - a) OMEk ez duela egoki ikusten adineko jendearentzat.
 - b) Euskal Herrian behar besteko arreta eman zaiola.
 - c) Izan ditzakeen onurak kontuan hartu behar direla.
2. **Zein da oinez ibiltzearen eta dantzaren arteko desberdintasuna?**
 - a) Dantzari esker osasun-arazo gehiagori egiten zaiola aurre.
 - b) Oinez ibiltzea ez dela inoiz nahikoa osasuntsu egoteko.
 - c) Dantza arazo kardiobaskularrak prebenitzeko egokiagoa dela.
3. **Zer dio Araolazak orekaz eta arretaz pertsona nagusiengan?**
 - a) Galera kognitiboak mugitzeko ahalmena gutxitzen duela.
 - b) Maila kognitiboa ez dela funtzio motorra beste galtzen.
 - c) Ez dutela inolaz ere batak bestearekin zerikusirik.
4. **Zer uste du Araolazak dantzaren jarduera fisikoaz?**
 - a) Zahartzaroan arriskutsua izan ohi dela.
 - b) Osasuntsu egoteko, edozein egin behar dela.
 - c) Zein den gustukoa jakitea dela garrantzitsuena.
5. **Zer ondorio atera du Araolazak dantzaz?**
 - a) Ezinbestekoa dela osasun-sistema publikoa sendoa izateko.
 - b) Dantzari zahartzaroan duen garrantzia aitortu behar zaiola.
 - c) Zahartzaroan dantza, oro har, apenas egiten dugula.

2. ariketa

Hutsuneak bete. Testutik zenbait hitz ezabatu ditugu. Erantzun-orrian aukera ezazu zenbaki bakoitzari dagokion hitza.

BIZKAIAN SEI GUNE BIZIKLETAK KONPONTZEKO

Garraioak eta Mugikortasun Jasangarria Sustatzeko Sailak bizikletak konpontzeko guneak instalatu ditu Bizkaiko sei udalerritan, libreki eta doan erabiltzeko. Txirrindulariek bizikletetan konponketa txikiak eta mantenu-lanak egin ahal izateko beharrezko tresnez hornituta daude guneak, **6**, gurpilak puztu edo aldatu, torlojuak estutu, balaztak doitu edo **7** konpondu ahal izango dituzte. Bizikletaguneen kokalekuak hurrengo **8** arabera aukeratu dira: hiriguneetan eta erabilera handiko bidegorrien ondoan egotea.

Sei bizikletagune berrietan, pneumatiko-estalkiak muntatu eta desmuntatzeko bihurkinak, giltza ingelesak, giltza finkoak, allen giltzak eta **9** daude. Puztzeko, mahuka eta balbula bidezko konektoreak dituzte, puztzeko eskuzko sistema batekin eta airearen presioa kontrolatzeko manometroarekin. **10** ura dosifikatzen duen mahuka baten bidez garbitzeko aukera dago. Lan horiek guztiak erosotasunez egin daitezke; **11**, instalazioetan bizikletak zintzilikatu ahal dira.

Portugaleten aurkeztu da gaur goizean **12**, bertan bizikletak garbitzeko instalazio bat ere badago, Udalak berak jarrita. Garraioak eta Mugikortasun Jasangarria Sustatzeko diputatuak Portugaleteko alkatearen aurrean **13** duenez, Bizkaian bizikletaren erabilera sustatzeko foru-estrategiarekin bat datorren jarduera da. **14**, Mugikortasun Jasangarria Sustatzeko Zuzendaritzak bizikleta-bideen azpiegitura osagarriak hobetzea da bere **15** bat. Bizikletaguneak behar bezala mantentzeko egin beharreko lanak Bizkaiko Foru Aldundiak berak egingo ditu.

Foru-sailak udalekin **16** ditu deskribatutako kokalekuak eta kasu guztietan, Santurtzin izan ezik, guneak udal-titulartasuneko lurzoruetan daude. Santurtziren kasuan, **17**, lurzoruaren titulartasuna Bilboko Portuko Agintaritzari dagokio, baina ur-hornidurako instalazioak Udalarenak dira.

Bizikletaguneetako instalazioak «Bizkaia» markarekin eta kasuan kasuko udalaren logotipoarekin identifikatuta daude. **18**, QR kode batek gunearen funtzionamendua **19** aukera emango du, eta beste QR kode batek Bizkaiko Foru Aldundiak bizikletari buruz **20** duen informazioa kontsultatzeko aukera emango du.

Lehen esperientzia honetan egindako inbertsioa hogeita hamairu mila eurokoa da, bizikletak mantentzeko, instalazioak hornitu eta jartzeko eta urtebetez behar diren mantentze-lanak egiteko eremuak **21** obrak barne. Lehen instalazio hauetatik abiatuta, eta hilabete batzuetan zehar, instalazioen erabilera-mailaren eta osagaien erresistentziaren eta iraunkortasunaren **22** egingo da, eta txirrindularien iritziak jasoko dira, Bizkaian **23** jotzen diren gune gehiagotan bizikletaguneak jartzeko. Garraioak eta Mugikortasun Jasangarria Sustatzeko diputatuak adierazi du espero dutela **24** eta, orokorrean, herritar guztiak mota horretako instalazioak norberarenak balira bezala jasotzea, behar bezala erabiltzea eta beharrezkoak **25** dituzten hobekuntza-proposamenen berri ematea.

<web.bizkaia.eus> 2020ko abenduaren 30a. Egokitua

2. ariketa. Aukeratu hutsuneak betetzeko hitz egokia

6. a) era berean
b) ziur aski
c) besteak beste
d) are gehiago

7. a) zorrozketak
b) zulaketak
c) zainketak
d) zuriketak

8. a) irizpidearen
b) gabeziaren
c) ausardiaren
d) burutazioaren

9. a) hutsuneak
b) lanabesak
c) ondasunak
d) trikimailuak

10. a) Horregatik
b) Alabaina
c) Gainera
d) Beraz

11. a) dena den
b) azken batean
c) bide batez
d) izan ere

12. a) ekimena
b) luzapena
c) ekarpena
d) adimena

13. a) alderatu
b) ukatu
c) azaldu
d) kokatu

14. a) Ziur aski
b) Behintzat
c) Oro har
d) Zehazki

15. a) kontakizun
b) eginkizun
c) asmakizun
d) ospakizun

16. a) mugatu
b) biderkatu
c) izenpetu
d) adostu

17. a) berriz
b) behintzat
c) bestela
d) berez

18. a) Horren bidez
b) Halako batean
c) Hala ere
d) Horretaz gain

19. a) ezagutzeko
b) asmatzeko
c) aldarrikatzeko
d) baztertzeke

20. a) ezkutuan
b) isilpean
c) sobera
d) eskura

21. a) aurreikusteko
b) sakabanatzeko
c) egokitzeke
d) baliogabetzeko

22. a) jarraipena
b) ekoizpena
c) adierazpena
d) salbuespena

23. a) sendagarritzat
b) interesgarritzat
c) jasangarritzat
d) sinesgarritzat

24. a) ikuskatzaileek
b) ekintzaileek
c) erabiltzaileek
d) zaintzaileek

25. a) miatzen
b) irizten
c) neurtzen
d) ikertzen

Oharrak

- Ondoren, **idazmenerako ariketa** duzu.
- Oso kontuan hartu behar dituzu gaia eta eskatzen zaizun ariketa mota.
- Garbi idatzi eta saiatu letra argia egiten: **ez da zuzenduko irakurri ezin denik.**
- Erabili boligrafoa idazteko.
- Zuzentzeko orduan, hauexek hartuko dira kontuan:
 - Eskatutako guztiari erantzun diozun.
 - Ideiak garbi adierazi dituzun.
 - Euskara nola erabili duzun: egokitasuna, zuzentasuna eta aberastasuna.

**ZIRIBORROAK EGITEKO LEKUA ONDORENGO ORRIETAN DAUKAZU.
EGIN ARIKETA HORRETARAKO EMAN ZAIZUN APARTEKO ORRIAN.**

Gaia kontuan hartuta, **iritzia** eman behar duzu **herriko aldizkarian**, *Herritarren txokoa* sailean.
Gutxienez 125 hitz idatzi behar dituzu.

GAIA: Bizi-ohitura osasuntsuak bultzatzeko asmoz, Udalak «Eskolara oinez» proiektua jarri nahi du abian, herriko umeak eta gazteak ikastetxera oinez eta beren kabuz joatera animatzeko.

Herritar asko ez daude guztiz ados proiektuarekin.

Herriko aldizkarian iritzia ematea erabaki duzu.

Esan, Udalaren proiektuak zer ondorio ekar dezakeen, alde edo kontra zauden, eta arrazoitu esandakoa.

Zirriborroetarako lekua

Zirriborroetarako lekua

Zirriborroetarako lekua

Zirriborroetarako lekua

IVAP

HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA

■ **1. ariketa.** aukera anitzeko galderak.

■ **Irakurgaia:** «DANTZA ETA OSASUNA ESKUTIK HELDUTA»

1.	C	2.	A	3.	A
4.	C	5.	B		

■ **2. ariketa.** hutsuneak bete.

■ **Irakurgaia:** «BIZKAIAN SEI GUNE BIZIKLETAK KONPONTZEKO»

6.	C	7.	B	8.	A
9.	B	10.	C	11.	D
12.	A	13.	C	14.	D
15.	B	16.	D	17.	A
18.	D	19.	A	20.	D
21.	C	22.	A	23.	B
24.	C	25.	B		