

2. ZATIA BAT-BATEKO ELKARRIZKETA

C1 MAILA

Gaia: KIROLA BETI OSASUNGARRI? **BAI**



161A

Elkarrizketa bideratzeko:

- **Egoera fisiko ona** izatea **osasun onaren adierazlea** da, gehienetan.
- Helduengan **zenbait gaixotasuni aurre egiten** laguntzen du, diabetesa, adibidez.
- **Igeriketa, paseatzea, mendian ibiltzea...** kirolak dira, eta **ondorio positiboak** dituzte.
- Frogatuta dago **ariketa fisikorik ez** egiteak **aldartean eragin txarra** duela.
- **Harreman sozialak indartzen** ditu: kirola lagunartean, familiarekin...

2. ZATIA BAT-BATEKO ELKARRIZKETA

C1 MAILA

Gaia: KIROLA BETI OSASUNGARRI? EZ



161B

Elkarrizketa bideratzeko:

- Kontrolik gabe, **modaren eraginpean** aritzen dira asko kirola egiten.
- Sarritan **kirol desegokia** aukeratzen dugu, eta intentsitate desegokia.
- **Gaixotasunak edo lesioak baditugu**, kirol batzuek **arriskua areagotu** dezakete.
- Zaletu **askok gorputza behartzen dute**, adibidez, lasterketetan.
- **Gimnasioetan** egiten diren ariketa askok **itxura hobetzea** dute **helburu**, ez osasuna.