

PRUEBA LIBRE PARA LA OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO DE SUPERACIÓN DE COMPETENCIAS CLAVE NIVEL 2

FEBRERO 2023

Nombre: _____

Apellidos: _____

Centro donde se realiza la prueba: _____

Fecha de realización de la prueba: _____

Tiempo para la realización de la prueba: 60 minutos por competencia, máximo 3 horas.

Señale marcando el círculo de la izquierda las competencias que va a realizar

- ☐ Lengua Castellana
- ☐ Matemáticas
- ☐ Inglés
- ☐ Francés

INSTRUCCIONES PARA CUMPLIMENTAR EL CUADERNILLO

- 1º) Escuche atentamente las instrucciones que le dé el personal examinador.
- 2º) Antes de empezar, rellene los datos personales que figuran en la portada, y recuerde indicar el nombre y los dos apellidos en el encabezado de cada una de las páginas que cumplimente.
- 3º) Lea con atención las preguntas y no se apresure en empezar a escribir.
- 4º) Conteste debajo de cada enunciado, a continuación de la pregunta.
- 5º) Dispone de 60 minutos para realizar cada competencia, máximo 3 horas.
- 6º) La puntuación o valor de la pregunta se detalla en cada una de ellas.
- 7º) Conteste cuidando la presentación y la ortografía. Cada cinco faltas de ortografía se descontará un punto en la competencia correspondiente.
- 8º) Puede usar la calculadora en Matemáticas. No se permite el uso de otro aparato electrónico en ninguna de las competencias.
- 9º) Las operaciones matemáticas se expresarán de forma indicada. En el resultado de cada operación deberá figurar el concepto al que hace referencia.

LENGUA CASTELLANA

Lea atentamente el siguiente texto y conteste las cuestiones que se le plantean a continuación:

Los mejores alimentos para evitar la inflamación, según una experta en nutrición

Los kilos de más tienen como consecuencia la lipoinflamación, o inflamación crónica, que puede generar hipertensión, triglicéridos y colesterol alto. Para evitarlo, existen ciertos alimentos que puedes incluir en tu dieta.



SARA FLAMENCO miércoles, 30 marzo 2022, 07:55

La gran mayoría de las personas cree que la **obesidad**, es el resultado de una dieta alta en grasas y la ausencia total de deporte, pero estamos equivocados. Esta enfermedad también está relacionada con la inflamación crónica, que supone un aumento de las células grasas que, a su vez, generan una inflamación crónica del tejido **adiposo** que *acaba derivando en otros problemas* como **hipertensión**, triglicéridos y colesterol alto. [...]

Hemos hablado sobre esto con la nutricionista, dietista y defensora de *la cultura de la no dieta*, Marta Romero: «el exceso de grasa es el resultado de varios factores (psicológico, ambiental, genético, circunstancial, socioeconómico, cultural...) y no solo de comer mucho y moverse poco. *Muchos estudios respaldan que una situación inflamatoria* (estrés, etapas emocionales complicadas...) *mantenida en el tiempo puede dar lugar a obesidad*, así como también la obesidad puede dar lugar a un estado inflamatorio». ¿Y cómo acabar con la lipoinflamación? Incluyendo en nuestra dieta ciertos alimentos, y estos son los que nos recomienda Romero:

1. Cúrcuma: este alimento contiene curcumina y *para activarla debes mezclarla con pimienta o aceite*. Cómo tomarla: Puedes **condimentar** tus platos con ella o hacerte una bebida que debería llevar: bebida vegetal de almendras o de coco, una cucharadita de cúrcuma en polvo, una pizca de pimienta y una cucharadita de aceite de coco virgen. [...]
2. Frutos rojos: contienen resveratrol y antocianinas (arándanos, grosellas, moras) que ayudan a disminuir la inflamación. Intenta añadir, al menos 200 gramos en un Smoothie (batido) o una tostada. [...]
3. Té verde: contiene catequinas, antioxidantes naturales que ayudan a prevenir el daño celular y proporcionan muchos beneficios a nivel antiinflamatorio. [...]
4. Nueces: *ayuda a calmar la inflamación* por su contenido en omega 3.
5. Brócoli: también reduce el colesterol malo y tiene un gran efecto **antioxidante**.
6. Aceite de oliva virgen extra: un compuesto del aceite llamado oleocantal, presenta una capacidad antiinflamatoria enorme.

Marta Romero nos recuerda, además, que para la pérdida de grasa, «*lo ideal sería poder establecer un patrón dietético antiinflamatorio* y, más tarde, un patrón enfocado a construir unos buenos hábitos saludables permanentes en el tiempo. No olvides que subir y bajar de peso constantemente (consecuencia de estar a dieta siempre), también da lugar a un sistema inmune inflamado, algo que debemos evitar».

Revista Mujer Hoy (Nutrición).

1. Comprensión:

a) Resume el texto en cinco o seis líneas. (1,5 puntos)

b) Póngale un título adecuado a este fragmento. (0,5 puntos)

2. Una con flechas las expresiones del texto anterior con su significado: (1 punto)

EXPRESIÓN	SIGNIFICADO	UNA LETRA Y N°
a. <i>"...acaba derivando en otros problemas..."</i>	1. Para estimular esa sustancia que contiene el alimento, se debe combinar con otros.	
b. <i>"...la cultura de la no dieta..."</i>	2. Terminan surgiendo otras preocupaciones.	
c. <i>"Muchos estudios respaldan que una situación inflamatoria mantenida en el tiempo puede dar lugar a obesidad,..."</i>	3. Lo mejor es tomar alimentos que desinflan el organismo.	
d. <i>"...para activarla debes mezclarla con pimienta o aceite".</i>	4. La buena formación nutricional consiste en no hacer régimen sino seguir buenos hábitos alimenticios.	
e. <i>"...,lo ideal sería poder establecer un patrón dietético antiinflamatorio..."</i>	5. Hay investigaciones que deducen que si se continúa esa nutrición deficitaria, se puede engordar.	

3. Indique cinco palabras del campo semántico de la NUTRICIÓN que aparecen en la noticia: (1 punto)

4. Escriba una oración nueva con sentido completo (SUJETO+PREDICADO) con cada una de las siguientes palabras que aparecen subrayadas en el texto: (2 puntos)

obesidad:

adiposo:

hipertensión:

condimentar:

antioxidante:

5. Busque las siguientes clases de palabras en este fragmento: (1 punto)

La gran mayoría de las personas cree que la obesidad, es el resultado de una dieta alta en grasas y la ausencia total de deporte, pero estamos equivocados. Esta enfermedad también está relacionada con la inflamación crónica.

2 sustantivos:

2 adjetivos calificativos:

2 verbos:

2 artículos:

2 conjunciones:

6. Cambie el verbo o verbos que aparecen subrayados en estas oraciones al tiempo adecuado. (1 punto)

a) Hemos hablado sobre esto con la nutricionista (cambio a presente de indicativo).

b) La gran mayoría de las personas cree que la obesidad, es el resultado de una dieta alta en grasas (cambio a futuro simple de indicativo).

c) Marta Romero nos recuerda además, que, para la pérdida de grasa, «lo ideal sería poder establecer un patrón dietético antiinflamatorio (cambio a pretérito perfecto simple de indicativo).

d) También reduce el colesterol malo y tiene un gran efecto antioxidante (cambio a pretérito imperfecto de indicativo).

e) Presenta una capacidad antiinflamatoria enorme (cambio a pretérito pluscuamperfecto de indicativo).

7) Escriba un texto instructivo, de al menos 10 líneas, sobre una receta de cocina que sea nutricionalmente saludable y que contenga uno de los alimentos antiinflamatorios de los nombrados en el texto. (2 puntos)

Se tendrá en cuenta: presentación (márgenes, párrafos, claridad y limpieza), cuidado de la expresión y correcta ortografía, uso de vocabulario variado y adecuado, coherencia y cohesión textual.

MATEMÁTICAS

1. En el ascensor de un hotel pone **Máx. 5 personas y Peso máximo 300 kg.** En el vestíbulo están esperando Ana (que pesa 65 kg) con su marido de 75 kg; Antonio con 86,5 kg de peso, su hijo con 45, 250 kg y su sobrina que pesa 34,8 kg. Todos ellos llevan equipaje. ¿Crees que deberían subir juntos o hacer dos viajes? Razona la respuesta. **(2 puntos)**

2. Las paredes y el techo de mi peluquería miden 86 m². El pintor me cobró por pintarlas a 3€ el m², en concepto de mano de obra. Pagué un total de 408 €, entre mano de obra y pintura. Si entraron 50 kg de pintura. ¿Cuánto valía cada kilo? **(2 puntos)**

3. Para instalar una báscula se ha excavado un pozo de 3 m de profundidad, 12 m de largo y 3,5 m de ancho. Calcula.

- a) ¿Cuántos m³ de tierra se han extraído? **(1 punto)**
- b) Si la tierra se ha transportado en un camión cuya caja mide 4m de larga, 1m de alta y 2m de ancha, ¿cuántos viajes ha realizado el camión? **(1 punto)**

4. Si gano al año 25.000 € brutos y me descuentan 1.485 en concepto de IRPF, ¿Qué porcentaje me descuentan? **(2 puntos)**

5. En la siguiente tabla se recoge la edad del alumnado de la prueba de Competencias N2.

Años	19	21	24	27	28
Personas	1	2	3	1	4

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la edad media del grupo? **(0,5 puntos)**
- ¿Qué edad representa la moda? **(0,5 puntos)**
- ¿Cuántas personas tienen una edad superior a la media y cuántas no? **(1 punto)**

IDIOMA EXTRANJERO: INGLÉS

READING:

Read the text and answer the questions.

AUNT AGATHA'S HATS

Becky was visiting Aunt Agatha at her house at the beach. It was a beautiful summer day. Becky had built a giant sand castle that morning. Aunt Agatha took pictures of the castle to send to Becky's parents. It was a great big sand castle. Later that morning, Becky and Aunt Agatha went swimming in the ocean. It was fun to jump with the waves. Then, they went in the house and ate sandwiches and strawberries for lunch.

Becky wanted to play on the beach that afternoon. Aunt Agatha told her it was too hot to go outside without a hat on. Becky didn't have a hat. Aunt Agatha told her not to worry, she could wear one of hers. Becky tried on four hats. The pink one was really pretty, but it had a big bow in the back that was too long for Becky. The green hat was too fancy for Becky. She did not like that hat at all. The blue hat was nice, but it had an ugly bird on it. Then, Becky saw a big Brown hat with a yellow ribbon on it. That hat was made of straw. It was a perfect hat for the beach. It was too big for Becky's head but she didn't care. It was a great hat.

Adaptation from "Aunt Agatha's Mистерies"

1. Choose between a, b, c in each question. (2 marks)

1. Where was Becky?

- a) at the store
- b) at the beach
- c) at school

2. Who was Becky visiting?

- a) her grandparents
- b) her friends
- c) her Aunt Agatha

3. Why didn't Becky like the blue hat? Because..

- a) it was too fancy
- b) it had an ugly bird on it
- c) it was old

4. Why didn't Becky want to wear the pink hat? Because..

- a) the bow was too long
- b) it had a flower
- c) it was dirty

5. Why did Aunt Agatha want Becky to wear a hat?

- a) it was raining
- b) it was too hot
- c) it was cold

GRAMMAR IN USE

2. Circle the correct answer a, b, c. (4 marks)

1. My brother _____ football

- a) don't like
- b) doesn't like
- c) not like

2. I _____ to music when I'm working

- a) never hear
- b) listen never
- c) never listen

3. _____ last night?

- a) Where you went
- b) Where did you go
- c) Where you go

4. When I got home my parents _____ TV

- a) watched
- b) were watching
- c) was watching

5. It is cold in here. Please _____ the window

- a) I'm closing
- b) I'll close
- c) Close

6. Does your sister drink coffee? No, she _____ like it

- a) don't
- b) not
- c) doesn't

7. He's the man _____ lives next door.

- a) who
- b) which
- c) where

8. When _____ these shoes? Last week.

- a) did you buy
- b) do yo buy
- c) are you buying

WRITING

3. Write a composition (50-60 words) on one of these topics (4 marks):

- a) The celebration of your last birthday
- b) What do you do to be healthy?

IDIOMA EXTRANJERO: FRANCÉS

COMPRÉHENSION ÉCRITE (3 points)

VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE

Vendredi 14 août

En deux heures, nous avons pris beaucoup de poissons. Et tous les poissons que nous prenions avaient cette même caractéristique: ils n'existaient plus depuis des siècles.

Mardi 18 août

Hans nous a montré du doigt quelque chose de noir qui montait et qui descendait.

Et nous avons vu apparaître différents poissons d'une taille gigantesque. Ils avaient des dimensions surnaturelles et pouvaient détruire le radeau en un instant. Nous avions très peur et nous ne pouvions pas parler. D'un côté il y avait un crocodile, de l'autre un énorme serpent. C'était deux monstres des océans primitifs. L'œil du crocodile était aussi gros que la tête d'un homme.

D'après Jules Verne, *Livre de Poche de la Jeunesse* (adaptation)

1. Dites si les affirmations sont vraies ou fausses. Si elles sont fausses, rétablissez la vérité. (1 point).

- Les poissons qu'ils ont pêchés avaient disparu des océans.

-
- Ils n'ont pêché qu'une toute petite quantité de poissons.

-
- Les protagonistes se trouvent dans un bateau.

-
- Rien ne les a terrorisés.

-
- Les animaux marins qu'ils ont vus étaient aussi petits qu'une sardine.
-

2. Mettez les verbes du texte que vous venez de lire au présent. (1 point)

Nous _____ (prendre) beaucoup de poissons. Et tous les poissons que nous _____ (prendre) _____ (avoir) cette même caractéristique: ils n' _____ (exister) plus depuis des siècles.

Hans nous _____ (montrer) du doigt quelque chose de noir qui _____ (monter) et qui _____ (descendre). Et nous _____ (voir) apparaître différents poissons d'une taille gigantesque. Ils _____ (avoir) des dimensions surnaturelles et _____ (pouvoir) détruire le radeau en un instant.

3. Faites les associations. (1 point)

- | | |
|--------------|--------------|
| a. radeau | 1. ancien |
| b. crocodile | 2. bateau |
| c. primitif | 3. reptile |
| d. taille | 4. crainte |
| e. peur | 5. dimension |

LA GRAMMAIRE ET L'USAGE (3 points)

4. Écrivez les mots qui manquent: peur, sommeil, chaud, soif, faim. (1 point)

- Je vais boire un verre d'eau parce que j'ai _____
- Je vais aller au lit parce que j'ai _____
- Je vais manger un sandwich parce que j'ai _____
- Je vais aller me cacher sous mon lit parce que j'ai _____
- Je vais aller me doucher parce que j'ai _____

5. Complétez la phrase avec la préposition qui convient. (1 point)

Ils sont venus _____ partout, _____ pied et _____ voiture _____ rendre hommage _____ champion.

6. Écrivez les contraire des mots suivants (faites les associations!). (1 point)

- | | |
|----------------|-----------------|
| a. beaucoup | 1. mince |
| b. gros | 2. minuscule |
| c. descendre | 3. monter |
| d. primitif | 4. peu |
| e. gigantesque | 5. contemporain |

EXPRESSION ÉCRITE (4 points)

7. Écrivez un texte de 50 à 60 mots: Êtes-vous casanier/ casanière ou aventurier/ aventurière?
