

Celga



1

PROBA B (ORAL)

Caderno do persoal examinador



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN E UNIVERSIDADE
Secretaría Xeral de Política Lingüística

C1-B-21

PARTE 1 (Texto escrito)

A continuación, vai vostede ler un artigo. Tome as notas que precise

Na entrevista oral terá que:

- Resumir o texto.
- Conversar sobre o tema.

Claves para desconectar da rutina diaria

O ritmo de vida actual é moi rápido. Andamos sempre correndo, sen tempo para nada. Estamos todo o día ocupados. Por iso é preciso parar de vez en cando. Debemos ser conscientes do necesario que é saír da rutina diaria. Hai que desconectar e buscar tempo para nós mesmos.



A continuación, indícanse unha serie de recomendacións que poden ser útiles para desconectar do día a día e aproveitar mellor o tempo de lecer:

1. Estar ao aire libre

Estar en contacto coa natureza e pasear ao aire libre son actividades que nos axudarán a manternos en forma e a reducir o estrés.

2. Facer exercicio

Facer exercicio é bo para a saúde. Mellora o noso humor e estamos máis tranquilos. Moitos estudos relacionan a actividade física co benestar mental e coa felicidade.

3. Durmir

A quen non lle gusta durmir? Ademais de ser un pracer, durmir ben ten efectos positivos na saúde. É esencial para sentirnos mellor e estar contentos. Aí vai un consello: descansa se queres vivir máis e mellor.

4. escoitar música

A ciencia demostrou que escoitar música mellora a saúde, reduce os niveis de tensión, estimula a memoria... En definitiva, fainos máis felices.

5. Ter tempo para o que che gusta

Bailar, ler, cociñar, ir ao cine... Facer algunha actividade que che guste axudarache a esquecer os problemas e as preocupacións.

6. Viaxar

Viaxar é unha boa forma de desconectar. As persoas están máis alegres cando se aproximan as vacacións. Viaxar relaxa, aprendes cousas novas, coñeces outras persoas... E ademais serve para coller enerxías e continuar co noso día a día.

7. Pasar tempo coa familia e os amigos

Estamos máis contentos cando temos cerca a familia e os amigos. Compartir con eles os bos momentos fainos máis felices. E contarlles os nosos problemas axúdanos a solucionarlos. Non hai mellor terapia que compartir o noso tempo de lecer coa xente que queremos.

Fonte: Elaboración propia a partir de diversas fontes

PARTE 2

1. BENVIDA E PREGUNTAS DE CONTACTO PERSOAL	1 minuto aprox.
<p>Orientacións para a persoa avaliadora: esta parte NON é un interrogatorio. Trátase de que a persoa candidata se sinta a gusto e de que se tranquilice. O principal obxectivo é explicarlle a estrutura da proba e acomodala.</p> <p>As primeiras preguntas NON son avaliáveis.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Como está? ■ Como se chama? ■ A que se dedica? 	
2. PREGUNTAS DE CONTACTO PERSOAL	3 minutos aprox.
<p>Orientacións para a persoa avaliadora: a partir de aquí XA é avaliábel. O obxectivo é verificar o dominio lingüístico da persoa candidata relacionada co ámbito persoal. As preguntas son só suxestións e poderanse facer as que se consideren pertinentes, sempre que se eviten as que poidan incomodar ou as que resulten molestas.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ■ De onde é? Fale un pouco sobre a súa cidade/vila/aldea... ■ Canto tempo leva estudando galego? ■ Por que o estuda? ■ Que lle gusta facer no tempo libre? Que afeccións ten? (Se procede) ■ Que lle gusta máis da cultura galega? ■ Que diferenzas atopa entre a cultura galega e a súa? 	
3. RESUMO	1-2 minutos aprox.
<p>Orientacións para a persoa avaliadora: a persoa candidata ten que realizar un resumo do texto. Nesta fase preténdese comprobar que a persoa candidata entendeu o documento. NON é unha proba de memoria e, polo tanto, non é relevante que non lembre detalles concretos. En caso de que quede en branco, ou de que o seu resumo resulte excesivamente breve, pódese axudar formulando algunha(s) das seguintes preguntas:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ■ De que trata o texto? ■ Como se pode desconectar da rutina diaria? ■ Que recomenda o texto para aproveitar mellor o tempo libre? 	

4. INTERACCIÓN

4 minutos aprox.

Orientacións para a persoa avaliadora:

A partir de temas relacionados co texto, establecerase unha conversa coa persoa candidata.

Hai que ter en conta que NON se trata dun interrogatorio.

As preguntas son só suxestións e DEBEN ADECUARSE, na medida do posible, ao discurso da persoa candidata.

OPCIÓN A

- Que fai vostede no seu tempo libre?
 - Canto tempo lle dedica ao lecer? Cre que é suficiente?
 - Que fai, ou que lle gustaría facer, nas vacacións?
 - Gústalle viaxar? A onde lle gustaría ir de viaxe?
 - Ten vostede algunha afección? Cal? Canto tempo lle dedica?
 - Gústalle pasar o seu tempo libre só ou acompañado/a?
 - Que actividades prefire facer só? Que actividades lle gusta facer en grupo?
- (Se procede)
- No seu lugar de orixe, que fai a xente normalmente para pasalo ben no seu tempo libre?

OPCIÓN B

- Gústalle pasar tempo coa súa familia? Parécelle que é importante?
 - E quedar cos amigos? Comparte con eles o seu tempo libre?
 - É vostede quen chama para quedar? Ou espera que o chamen?
 - Considera que pasa o tempo suficiente coa familia e/ou cos amigos?
 - Para vostede o traballo é máis importante que o lecer? Por que?
 - A rutina diaria quítalle tempo para estar cos seus? Que fai para evitalo?
- (Se procede)
- No seu lugar de orixe, a xente dedícalles tempo á familia e aos amigos?

OPCIÓN C

- Gústalle facer exercicio? Practica algún deporte? Faino só ou en grupo?
 - Pensa que facer deporte é importante para a saúde? Por que?
 - Cantas horas dorme ao día? Considera que son suficientes?
 - Prefire descansar ou aproveitar ao máximo o día?
 - Vostede come habitualmente de maneira saudable?
 - Gústalle cociñar? Ten tempo a diario para cociñar?
- (Se procede)
- Existen diferenzas entre a forma de pasar o tempo en Galicia e no seu lugar de orixe?

