



FOLLA DE IDENTIFICACIÓN DA PROBA ESCRITA

Lugar da proba:		Data:		Nivel:	CELGA 3
------------------------	--	--------------	--	---------------	----------------

DATOS DA PERSOA CANDIDATA:

Apelidos e nome:					
DNI / NIE / Pasaporte:			Nacionalidade:		
Data de nacemento:	___ / ___ / _____		Sexo:	Home <input type="checkbox"/>	Muller <input type="checkbox"/>
Lugar de nacemento:	<input type="checkbox"/> Galicia <input type="checkbox"/> Outras comunidades de España <input type="checkbox"/> Europa <input type="checkbox"/> América <input type="checkbox"/> África <input type="checkbox"/> Asia <input type="checkbox"/> Oceanía				
Lugar de residencia:	<input type="checkbox"/> Cidade <input type="checkbox"/> Vila <input type="checkbox"/> Aldea				
Tipo de estudos cursados:	<input type="checkbox"/> Universitarios <input type="checkbox"/> Secundarios <input type="checkbox"/> Primarios <input type="checkbox"/> Sen estudos				

Estes datos serán totalmente confidenciais. Empregaranse só para efectuar a análise psicométrica das probas de avaliación.

INSTRUCCIÓNS PARA A PERSOA CANDIDATA:

- Lea detidamente as instrucións do exame antes de comezar a responder.
- Empregue bolígrafo negro ou azul.
- Non se permite usar material de apoio.
- Adecúese á tarefa que se lle pide.
- Axústese ao número de palabras que se lle pide. Valorarase negativamente que non chegue a ese número de palabras ou que se exceda demasiado.
- Non se lle proporcionará outro caderno de exame.
- Debe empregar as letras maiúsculas e as minúsculas segundo corresponda.
- Non utilice o seu nome real no texto da proba nin marque o exame con ningún sinal (por exemplo, non use típex).
- Terá que entregar os borradores ao final da proba. Estes borradores destruíranse e en ningún caso se valorarán.
- Non adecuarse a estas normas pode supor a anulación do exame ou obter unha cualificación negativa nalgún dos parámetros de avaliación.

Celga



3





Proba A1

Vostede estuda nunha escola de artes audiovisuais e pídennlle que colabore na revista do centro. Despois de ver unha reportaxe na televisión sobre a audiodescrición, decide escribir un **artigo** sobre este descoñecido tema no que, en **300 palabras**, ten que:

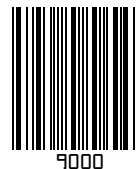
- Explicar en que consiste a audiodescrición.
- Resumir a información sobre a curtametraxe *Illa Pedra*.
- Comentar as peculiaridades asociadas a esta técnica segundo as opinións do vídeo.
- Expresar unha opinión persoal argumentada sobre este procedemento.

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA

COMECE NA SEGUINTE

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header text. It is intended for the student to write their answers for the 'PROBA A1' section.



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

A large, empty rectangular box with a thin black border occupies the majority of the page, intended for the student to write their answers for the A1 test.

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the student to write their answers for the 'PROBA A1' section.

Proba A2

O fillo adolescente duns amigos seus é moi delgado e os seus pais sempre se queixan do traballo que lle custa gañar peso. Despois de ler nunha revista o artigo “Quero engordar e non dou, como fago?”, decide escribirlles unha **mensaxe electrónica** aos seus amigos. Neste texto, de **300 palabras**, ten que:

- Facer referencia ao artigo que acaba de ler e animalos a que convenzan o seu fillo para que inicie unha dieta.
- Explicarlles cales son as dúas bases para engordar segundo o texto.
- Propoñerlles algunhas directrices en canto a nutrición e xustificar as razóns. Sinalarlles tamén os erros máis comúns que deben evitar.
- Facer fincapé na importancia da saúde fronte á imaxe corporal.

Quero engordar e non dou, como fago?

Non se trata de satisfacer o apetito con comidas copiosas, graxentas e moi caloríficas, senón de tomar porcións moderadas cunha composición nutricional excepcional.

Si, si, leu ben. Non todas as dietas que se seguen teñen como obxectivo perder peso. Mentres que moitas persoas están preocupadas por perder eses quilos que lles sobran, outras pretenden xusto o contrario: engordar. O fin é o mesmo: acadar unha figura coa que se sentir mellor e recuperar a saúde. Alén do motivo concreto, o esforzo que debe facer unha persoa que desexa gañar uns quilos é tan importante coma o de quen precisa perdelos. No aspecto dietético, inxerir máis calorías das que se gastan é a principal vía para conseguilo, pero a algunhas persoas resúltalles moi difícil, case imposible, malia comeren de todo o que queren e tanto como queren.

Non todo vale para engordar

A primeira condición para gañar peso é aumentar graxa (ata un límite saudable) e masa muscular. A base deste propósito é seguir unha dieta equilibrada que achegue máis calorías das que gasta o organismo. Quen estea san e delgado pode pensar que ten vía libre para comer o que "menos convén", na cantidade que se lle antolle e coa frecuencia que desexe. Non é conveniente almorzar a diario produtos de repostería, tomar pasteis de sobremesa, untar o pan con manteiga ou acompañar as comidas con natas, maionesas ou salsas similares. A recomendación dun consumo esporádico deste tipo de produtos por ser demasiado graxentos e/ou azucrados serve para toda a poboación, sen matices.



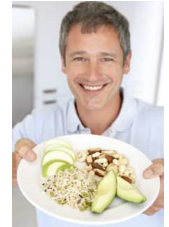
O obxectivo para engordar dun xeito san é elixir alimentos que destaquen no nutricional por seren concentrados en enerxía, pero cunha composición en nutrientes de calidade: proteínas de alto valor biolóxico, hidratos de carbono complexos en máis proporción ca simples e preferencia polas graxas insaturadas sobre as saturadas.

Non esquecer o exercicio

Unha condición que debe acompañar a dieta é a práctica de exercicio físico regular, unha combinación que optimiza o aumento da masa muscular. Os exercicios localizados de brazo, abdominais, pernas ou glúteos teñen como finalidade aumentar a masa muscular do corpo. O músculo que se vai formando pesa, e así o reflicte a báscula. Outra vantaxe da práctica de exercicio sobre o aumento de peso é que estimula o apetito e mellora o estado de ánimo.

Para engordar dun xeito saudable

Gáñase peso ao inxerir máis calorías das que se gastan e para iso cómpre potenciar o apetito con receitas succulentas, enriquecer os pratos con combinacións atinadas de alimentos e prescindir daqueles que sexan superfluos; é dicir, dos que sacian pero "non alimentan". Resulta acertado ademais preparar pratos combinados para non ter a sensación de comer demasiado, en particular para quen está inapetente e precisa engordar.

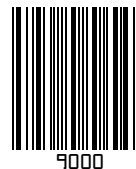


- **Comer cos ollos.** O aroma, a cor e a boa presenza dunha comida provocan un maior interese por comela. Por iso, ante o reto de preparar a comida para alguén que precisa engordar, cómpre coidar aínda máis a elaboración e o aspecto final de cada prato.
- **Pequenos bocados de enerxía.** Os alimentos que se inxiran entre horas deben ser consistentes no nutricional en pequeno volume: unha manchea de froitos secos (pipas, cacahuetes, améndoas, nozes, abelás, pistachos ou piñóns).
- **Abrir o apetito.** As conservas en vinagre (ceboliñas, olivas, cogombros novos), os vexetais fermentados ou *pickles* (repolo, nabo, cenoria, ramalletes de coliflor ou ravo) ou bebidas como a tónica son aperitivos apropiados porque serven para "abrir o apetito".
- **Aumentar calorías e proteínas.** Ao enriquecer os pratos, terase a prudencia e o sentido común de non recorrer sempre a graxas coma a manteiga, a nata, a maionesa ou salsas similares. As graxas elixidas serán o aceite de oliva (tamén os aceites de sementes), os froitos secos, as sementes de sésamo ou o aguacate.
- **Evitar os alimentos saciantes e pouco enerxéticos.** Preténdese non saciar o apetito de xeito inmediato sen inxerir apenas calorías. Por iso, aconséllase prescindir dos alimentos desnatados, *light* ou baixos en calorías. Os alimentos naturais ricos en fibra e baixos en calorías, como as ensaladas, os caldos, as cremas de verduras, as sopas, non se deben escoller como entrante ou como prato principal, co fin de que quen precisa engordar non se sacie antes de comer os pratos máis enerxéticos.

Texto adaptado da revista *Eroski Consumer*

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA

COMECE NA SEGUINTE

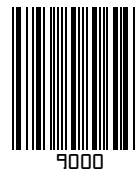


ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

A large, empty rectangular box with a thin black border occupies the majority of the page, intended for the student to write their answers for the A2 exam.

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the student to write their answers to the A2 test questions.



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

A large, empty rectangular box with a thin black border occupies the majority of the page, intended for the student to write their response to the A2 test question.

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA



PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA CELGA

FOLLA DE REVISIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que revisa a proba (3ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A1																		
A2																		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:



PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA CELGA

FOLLA DE SUPERVISIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que supervisa a proba (2ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A1																		
A2																		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:



PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA CELGA

FOLLA DE AVALIACIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que avalía a proba (1ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A1																		
A2																		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións: