



FOLLA DE IDENTIFICACIÓN DA PROBA ESCRITA

Lugar da proba:		Data:		Nivel:	CELGA 4
-----------------	--	-------	--	--------	---------

DATOS DA PERSOA CANDIDATA:

Apelidos e nome:					
DNI / NIE / Pasaporte:			Nacionalidade:		
Data de nacemento:	___ / ___ / ____		Sexo:	☐ Home ☐ Muller	
Lugar de nacemento:	☐ Galicia ☐ Outras comunidades de España ☐ Europa ☐ América ☐ África ☐ Asia ☐ Oceanía				
Lugar de residencia:	☐ Cidade ☐ Vila ☐ Aldea				
Tipo de estudos cursados:	☐ Universitarios ☐ Secundarios ☐ Primarios ☐ 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 cintas correctoras).
- 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.



2023420001

Celga



Certificado
Lingua
Galega

4



XUNTA
DE GALICIA

SECRETARÍA XERAL
DE POLÍTICA
LINGÜÍSTICA

C4-A-II-23

Proba A1

Uns amigos seus, unha parella con dous fillos afeccionada aos deportes de montaña, van vir de viaxe a Galicia este Nadal e pídenlle axuda para planificar a súa estadía. Vostede, despois de ver un vídeo sobre Manzaneda, decide escribirlles un **correo electrónico** no que, en **400 palabras**, debe:

- Suxerirlles unha visita á estación de esquí de Manzaneda e xustificar as razóns desta escolla.
- Salientar as características de Manzaneda que poidan resultar atractivas para os seus amigos e explicarlles de que modo a neve estará asegurada.
- Comentarlles as actividades da estación que considera interesantes para os seus fillos.
- Propoñerlles algunha outra opción de lecer para completaren a súa estadía na montaña.

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA
COMECE NA SEGUINTE

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

Proba A2

Na súa comunidade de propietarios acaban de instalar unha sauna finlandesa. O presidente, amigo seu, pídelle axuda para difundir as recomendacións e instrucións de uso. Vostede, despois de ler o seguinte artigo, decide botarlle unha man redactando un **folleto** para a veciñanza. Nese texto, en **400 palabras**, vostede deberá:

- Explicar como funciona a sauna que acaban de instalar e animar ao seu uso.
- Salientar os beneficios da sauna na saúde, sinalar os colectivos para os que está contraindicada e as razóns polas que deben absterse de usala.
- Detallar as pautas de uso e as precaucións que se deben adoptar nas distintas fases do ritual.
- Establecer unhas normas de emprego e fixar os horarios de apertura e peche da instalación.

A sauna sen perigo

A sauna é un baño de calor no interior dunha cabina que acostuma ser de madeira ou de cerámica e azulexos. Hainas húmidas, tamén chamadas baños turcos, que funcionan con vapor de auga. E existen saunas secas, cuxa orixe se lles atribúe aos finlandeses e funcionan con calor e moi pouca humidade. Unhas e outras teñen cada vez máis adeptos e están presentes en moitos ximnasios, balnearios, centros de spa ou benestar e mesmo en comunidades veciñais ou casas particulares.

Unha sauna regular, ben tomada, axuda a liberar endorfinas (hormonas asociadas ao benestar), limpar a pel, respirar mellor e calmar o estrés, entre outros beneficios. Pero, digan o que digan, non adelgaza. O motivo é que, coa suor, se perde fundamentalmente líquido, pero non graxa.

A sauna, ademais, axuda a manter o corazón san. Isto débese a que baixa a presión arterial mentres se activa unha frecuencia cardíaca similar á que temos durante o exercicio físico de intensidade moderada. Tamén axuda, din os expertos, a eliminar patóxenos e previr arrefriados, ademais de reducir dores articulares e favorecer a recuperación muscular.

Para tomar unha sauna con seguridade hai que seguir con coidado os pasos dun ritual que inclúe hidratarse, controlar a dixestión e non superar o tempo recomendado. Os expertos aconsellan o seu uso semanal.

Sauna seca ou húmida?

Dependendo da humidade dentro da cabina, a sauna pode ser seca (finlandesa) ou húmida (baño turco). E aínda que estas dúas instalacións se basean na calor, cada unha aproveítase de xeito distinto. Se o baño turco utiliza vapor de auga, a sauna

finlandesa usa calor seca. O efecto no noso corpo é similar: as altas temperaturas da estancia provocan que o corpo súa e perda toxinas.

En seco

Na sauna finlandesa, con paredes revestidas de madeira, a temperatura rolda os 80 e 85 °C e a humidade relativa non chega ao 20 %. Isto propicia unha abundante sudación como mecanismo de refrixeración, e fai que o corpo rompa a suar en poucos minutos, o que permite eliminar moito líquido. A calor obtense ao quentar rochas con resistencias eléctricas.

En húmido

A temperatura do baño húmido é inferior, entre 25 e 45 °C. Porén, a súa humidade relativa é moi alta, por encima do 85 %, xa que o ambiente está saturado de vapor, o que a fai especialmente beneficiosa para tratar as vías respiratorias. Neste caso, a calor xérase ao quentar auga e evaporarse, o que crea unha neboeira de humidade.

Mellor absterse

Antes de meterse na sauna, convén consultar co médico posibles incompatibilidades. O seu uso está desaconsellado para os nenos porque o seu sistema respiratorio aínda é inmaturo e tamén para algunhas embarazadas que sempre deben consultar co médico. Tampouco se lles recomenda a persoas de avanzada idade, sobre todo con problemas de saúde, nin a persoas con presión alta ou baixa, problemas renais ou de corazón ou problemas de bronquios.

O ritual para tomar (ben) unha sauna

O proceso completo dunha sauna adoita requirir entre 20 e 40 minutos. No caso da sauna seca, este divídese nun ou dous ciclos duns 10 minutos cada un. A duración dun baño turco é maior e inclúe un único ciclo de entre 20 e 25 minutos.

Fase 1: preparación. Non convén entrar na cabina co estómago baleiro nin demasiado cheo. É importante beber para que o corpo teña unha boa reserva de líquidos que favorezan a suor. Pódese tomar auga, unha infusión ou bebida sen azucre, sen gas e, sobre todo, sen alcohol. Antes de usar a sauna, é conveniente ducharse con auga quente. Cómpre secarse ben e entrar na cabina sen nada de roupa, cun traxe de baño folgado ou cuberto cunha toalla de fibras naturais para non limitar a transpiración do corpo.

Fase 2: quentamento. No caso da sauna seca, esta fase dura un máximo de 15 minutos e a temperatura debe escollerse en función da idade e das condicións físicas, pero nunca por encima de 95 ou 98 °C. Para o baño de vapor este paso prolóngase entre 20 e 25 minutos, xa que a temperatura é inferior. Na cabina, hai que permanecer deitado ou sentado. Convén estar tranquilo e relaxarse. Cando queden dous minutos para terminar, o ideal é sentar cos pés máis abaixo. Esta postura axuda a recuperar

a circulación do sangue en posición recta. Tras isto, xa se pode saír da sauna amodo para evitar baixadas de presión e mareos.

Fase 3: arrefriamento. O método finlandés clásico di que esta fase inclúe unha chapuzadura rápida en auga xeadada (xeralmente, un lago). Con este fin, algúns ximnasios e centros de spa teñen un pozo frío que permite lograr ese contraste térmico e subir a tensión. No entanto, este baño pode substituírse por unha ducha de auga fría duns tres ou catro minutos. Se a opción é a ducha, débese comezar polos pés e subir cara ao tronco. A clave é evitar que o primeiro en arrefriar sexa a cabeza, xa que podería producir mareos. Convén agardar, así mesmo, uns minutos de repouso nunha hamaca e esperar a que o corpo deixe de suar.

Fase 4 (só para a seca): repetir os pasos 2 e 3. De o desexar, pódese repetir o ciclo anterior de quentamento-arrefriamento e entrar de novo na cabina durante 10 ou 15 minutos. Pero tamén é posible saltar este paso, xa que un só ciclo é suficiente. Iso si, cómpre finalizar sempre o ciclo cunha fase de arrefriamento, no cubo xeadado ou coa ducha fría.

Fase 5: recuperación. O ritual da sauna termina cun tempo de relaxación que, ademais, lle permita ao corpo recuperar a presión sanguínea normal de forma graduada e sen risco. Para iso, o aconsellable é deitarse uns 10 minutos e na ducha usar auga temperada ou fría. Ademais, é importante devolverlle ao organismo o líquido e os sales minerais perdidos na sauna bebendo auga, zumes ou infusións.

Texto traducido e adaptado da revista *Eroski Consumer*

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA
COMECE NA SEGUINTE



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2



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	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

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	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

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	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:

