

Prova d'assoliment

Suficiència 3

QUADERN D'ACTIVITATS

Prova d'assoliment Suficiència 3			
BLOC	Descripció	Puntuació màxima possible	
I	LE – LLEGIR PER ESCRIURE	26	Mínim 30,5 punts entre LE i EE
II	EE – ESCOLTAR PER ESCRIURE	18	
III	CL – COMPETÈNCIES LINGÜÍSTIQUES	18	Mínim 21,5 punts entre CP i LP
IV	LP – LLEGIR PER PARLAR	18	
	PROVA FINAL AVALUACIÓ DE CURS	80	
		20	
	AVALUACIÓ FINAL	100 (Criteri d'èxit 70*)	

* Sempre que s'hagin superat les puntuacions mínimes dels blocs eliminatoris.

Recomanacions:

- La prova té una durada màxima de 3 h i 45 minuts. Tindràs 3 h i 30 minuts per fer-la (15 minuts són per a les explicacions del professor). Organitza't el temps per fer totes les activitats. El professor t'avisarà un quart d'hora abans que s'acabi el temps.

Llegir per escriure Lectura de la documentació i redacció: **90 minuts**

Escoltar per escriure Àudio i redacció: **60 minuts**

Competències lingüístiques Precisió lèxica i gramàtica: **30 minuts**

Llegir per parlar Lectura de la documentació i preparació: **20 minuts**

Intervenció oral: **2 minuts**

- Llegeix bé els enunciats abans de respondre.
- Només es corregiran les opcions marcades i allò que estigui escrit, en bolígraf blau o negre (no esborrable), del **Quadern de respostes**.
- Procura fer **bona lletra, clara i entenedora**, i deixar marges blancs suficients al paper. **Evita escriure en majúscules**; si ho fas, distingeix visualment les inicials que han d'anar en majúscula. Marca bé la inclinació dels accents (oberts/tancats); un accent marcat amb una línia recta vertical no es donarà per bo.
- Abans d'escoltar l'àudio del bloc *Escoltar per escriure*, llegeix atentament les instruccions de l'activitat. Sentiràs l'àudio dues vegades. En el cas que hi hagi dificultats tècniques no previstes per escoltar l'àudio, l'examinador llegirà dues vegades el text.
- Per a la intervenció oral, pots preparar-te un guió i seguir-lo, però no el pots llegir.
- Si vols fer algun esborrany, el pots fer a les pàgines en blanc que et facilitaran. Després es recolliran i no es corregiran.

Activitat 1

El centre cívic ha demanat als assistents a unes jornades sobre salut i estil de vida que enviïn escrits relacionats amb el tema per publicar al seu blog, Salut i benestar. Per documentar-te, decideixes buscar informació relacionada amb els hàbits que repercuteixen sobre la qualitat de vida i una bona salut.

A partir d'algunes idees dels documents que trobaràs a continuació, redacta un article d'opinió per exposar el teu parer a favor o en contra de la promoció d'hàbits saludables. Digues, també, quin paper hi ha de jugar l'Administració pública.

Escriu el text, d'entre 180 i 195 paraules, a l'apartat corresponent del **Quadern de respostes**.

DOCUMENT 1**TEMPS DE CUIDAR-SE**

Les dades objectives constaten l'augment de l'esperança de vida de la població catalana durant els últims anys. Però viure més anys no és sinònim de viure amb salut: cal consciència, educació i hàbits quotidians, i també un entorn que ho posi fàcil. La necessitat de cuidar-se es pot convertir en una cursa d'obstacles i en un nou element d'estrès si en el dia a dia hem de complir horaris laborals draconians, si tenim problemes econòmics, patim una manca de serveis i vivim en entorns hostils. La majoria de nosaltres intentem cuidar-nos, però no sempre en sabem ni podem fer-ho bé. Set experts i professionals de diversos àmbits de la salut ens en donen el seu punt de vista.

Ja fa temps que els avenços en medicina van desplaçar les malalties infeccioses com a principal causa de mort. La doctora Montserrat Romaguera recorda que, ara com ara, les malalties que més mortalitat causen són les cardiovasculars i el càncer. Per sort, "disposem d'una eina molt valuosa per fer prevenció: l'activitat física. I afegeix que "no es tracta de convertir-nos en atletes ni de fer-nos socis de clubs caríssims i dur roba esportiva de marca, sinó d'incorporar l'activitat física en el dia a dia", que no només repercuteix en l'aspecte físic sinó també en l'emocional i el social.

Però que l'activitat física sigui saludable no vol dir que tots haguem de començar a córrer maratons. Francesc Rubí, fisioterapeuta, assegura que cada cop és més freqüent rebre a les consultes persones que s'excedeixen en algunes pràctiques esportives. "L'esport molt exigent s'està posant de moda. Cal anar amb compte i no portar les coses a l'extrem."

En aquest punt, el professor del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport Jaume Bantulà planteja fins a quin punt, darrere la preocupació de cuidar-se, no s'hi amaga, en molts casos, el triomf de l'estètica o de valors competitius per sobre de l'interès per la salut.

L'alimentació ha estat l'altre pilar bàsic del debat. "L'oferta d'aliments que tenim a l'abast és tan àmplia que no sempre és fàcil destriar el que és saludable i no caure en temptacions", afirma Imma Palma, professora universitària. "La consciència que cal cuidar-se cada cop és més present, però una cosa és dir-ho i una altra fer-ho i saber fer-ho bé", afirma. Palma lamenta l'allau de missatges contradictoris que, sobretot en l'àmbit de la nutrició, rep la població. "Un exemple claríssim és la confusió constant que hi ha amb les dietes", assegura. I aquí fa una mica d'autocrítica i reconeix que, segurament, també "caldria que hi hagués més coordinació entre els professionals de la salut a l'hora de fer arribar els missatges a la gent".

En aquest ideal, hi coincideixen tots. L'enfocament multidisciplinari hauria de ser el punt de partida de professionals i de l'Administració a l'hora de plantejar polítiques de salut pública. Pel president de la secció de psicologia clínica del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya (COPC), Guillermo Mattioli, tampoc cal perdre de vista el vessant individual. Cada persona és un món i "decidir si et cuides i fins a quin punt et cuides, al capdavant, és una opció personal. Si acabem convertint els bons hàbits en un ideal, poden acabar sent una tortura".

Tenint en compte que les persones que tenen la sort de tenir feina passen bona part del seu temps a l'entorn laboral, algunes empreses ja estan aplicant un nou concepte de salut laboral que va més enllà de les revisions mèdiques i la prevenció de riscos. Conscients que un treballador que se sent a gust també és un treballador més productiu, han implantat des de facilitats per practicar esport (espais adequats i flexibilitat horària) fins a consells nutricionals i atenció a aspectes psicosocials i de relació.

Aprendre a gestionar el temps a l'hora d'organitzar la feina també és una eina clau per ajudar a reduir els nivells d'estrès entre els treballadors. "Un dels cursos de més èxit ensenya als empleats a gestionar el correu electrònic", assegura Núria Castellano, Núria Castellano, responsable del programa Empresa Saludable de Banc Sabadell. Al final, tot plegat es reflecteix en un augment de l'eficiència i en millores de la conciliació laboral i familiar.

Però el cas és que la majoria de persones van de bòlit i amb prou feines tenen temps d'estar a casa i de cuidar-se. I a això s'hi suma un dèficit que la majoria de catalans compartim, la manca d'hores de son. Tots els experts coincideixen que tenim uns horaris irracionals. Arribem tard a casa de la feina, sopem tard i fem àpats massa pesats que no afavoreixen el descans, els nens acaben les extraescolars a les tantes i van a dormir tard... "Si no volem acabar al metge perquè no descansem prou, hem d'aprendre a prioritzar", afirma Castellano.

DOCUMENT 2

Les claus per envellir amb una bona salut

Què tenen en comú les zones del món on les persones viuen més anys i amb més qualitat de vida?

Dieta saludable

Basada en
vegetals i llegums

**Tranquil·litat**

Nivells d'estrès
baixos

**Entorn natural**

Contacte amb la
natura

**Activitat física**

Exercici diari

**Comunitat**

Relacions socials



Activitat 2

Cada vegada augmenta més la preocupació de moltes famílies per un dels trastorns alimentaris més freqüents: l'anorèxia. Acabes d'escoltar-ne una notícia al canal de Youtube de l'institut dels teus fills i decideixes publicar-hi un comentari.

A partir de l'àudio que sentiràs, mostra el teu neguit sobre el desconeixement de les possibles causes que porten els adolescents a voler deixar de menjar. Indica, també, si consideres que des de l'institut es poden fer més accions per evitar-ho.

Escriu el teu comentari, d'entre 100 i 115 paraules, a l'espai corresponent del **Quadern de respostes**.

Activitat 3

Llegeix aquest text i escriu en el **Quadern de respostes** la grafia o grafies corresponents (accentuades o amb dièresi, si cal) per completar els espais buits. Si no hi cal cap grafia, indica-ho amb el símbol Ø.

L'educació avui: qualitat i innovació

L'inici del curs escolar ha tornat a posar damunt la taula el debat sobre el model educatiu. Ho ha fet en aspectes ben diversos, com ara el calendari, l'____ **valuació** ⁽¹⁾, la metodologia, la **priori** ____ **ació** ⁽²⁾ lingüística o l'equilibri entre ensenyament públic, concertat i privat.

Tan ____ ⁽³⁾ recurrent com el cicle de les estacions és la reflexió periòdica sobre si les vacances escolars d'estiu són excessivament llargues. **S** ____ **rgeixen** ⁽⁴⁾, en aquest punt, arguments contraposats. D'una banda, es **den** ____ **ncia** ⁽⁵⁾ l'afectació que provoca la discontinuïtat prolongada en el domini que els alumnes tenen d'algunes matèries. De l'altra, s'addueix que amb les temperatures habituals al nostre país durant l'estiu es fa difícil mantenir amb un rendiment **ade** ____ **at** ⁽⁶⁾ el nivell d'activitat habitual a les aules. Alhora és cert que existeix una oferta prou interessant i diversa d'educació en el lleure durant les vacances que contribueix a fer d'aquest **per** ____ **ode** ⁽⁷⁾ un temps fructífer en **qu** ____ ⁽⁸⁾ l'aprenentatge, combinat amb propostes lúdiques, pot avançar i consolidar-se. Jugar no és incompatible amb l'aprenentatge.

Si hem de fer cas dels calendaris escolars d'altres **pa** ____ **sos** ⁽⁹⁾, no sembla impracticable un lleu ajustament de les vacances d'estiu, que podria compensar-se ampliant els dies no lectius en un altre moment del curs. Però una **deci** ____ **ió** ⁽¹⁰⁾ d'aquesta naturalesa no s'hauria de prendre obviant les conseqüències per a la **conci** ____ **iació** ⁽¹¹⁾ d'horaris en el si de les famílies i requeriria mesures que poguessin aportar solucions practicables en forma d'activitats de lleure per als dies **a** ____ **icionals** ⁽¹²⁾ sense classe.
[...]

Activitat 4

Tria l'opció correcta per completar els buits d'aquest text. Marca amb una creu l'opció corresponent al **Quadern de respostes**.

Al tercer dia, la Clarissa començà a cansar-se ____⁽¹⁾ no estava avesada a trobar-se constantment envoltada de gent, i al vespre sempre hi havia encara un banquet. Tot li era massa nou. El matí del quart dia, el 28 de juny, li semblà que hauria de fer un esforç suplementari, però a fora hi havia el blau del llac amb les muntanyes radiants. És veritat que s'havia fixat una excursió en grup ____⁽²⁾ mont Rigi, una muntanya propera, com a cloenda del congrés, però la necessitat de solitud, de reflexionar sobre totes aquestes impressions, era tan forta que agafà el primer vaixell al moll i feu la travessia del llac. El vaixell anava ple, ____⁽³⁾ no havia començat la temporada pròpiament dita; als petits embarcadors resplendien les cases, els homes ____⁽⁴⁾ seien al davant o hi treballaven. “La gent petita —va pensar, recordant la conversa de la vigília— no en sabem res. Som nosaltres, les existències innombrables, escampades per la Terra, nosaltres que no volem res més que la nostra vida petita i tranquil·la, aquí, allà i arreu.” A penes retingué els noms de les localitats on atracava el petit vaixell. No consultà el mapa. No volia saber com es deien. Només volia sentir la presència d'aquelles muntanyes, que no són ____⁽⁵⁾ muntanyes. No en volia saber l'altitud. Només contemplar-ne les formes. No volia saber qui era la gent, la gent que vivia allà i que, amb la seva existència tranquil·la, participava de la bellesa i del sentit del món.

____⁽⁶⁾ havia anunciat que l'àpat de comiat seria a les vuit del vespre, de manera que la Clarissa tornà, satisfeta i reposada ____⁽⁷⁾ les set del vespre; la seva patrona, l'amable mestra, la rebé amb la informació ____⁽⁸⁾ un senyor havia demanat per ella dues vegades, que tornaria abans de sopar i li pregava que l'esperés. En Léonard no trigà a venir. Mai no l'havia vist tan impacient i frisós, i, mentre ella encara acabava de preparar-se, ell ____⁽⁹⁾ demanà, des de darrere la porta, que s'afanyés tant com pogués ____⁽¹⁰⁾ era urgent i important. A penes ella havia entrat ____⁽¹¹⁾ la saleta de recepció, ell començà a parlar sense ni tan sols saludar-la:

—Escolti, ha de venir amb mi. Haig de resoldre un tema complicat i ha d'ajudar ____⁽¹²⁾. Ha passat una cosa molt desagradable. No sé si ha llegit el telegrama: el vostre príncep hereu Francesc Ferran ha estat assassinat avui a Sarajevo juntament amb la seva esposa.

- | | | |
|------------------|-------------|------------|
| 1. a) posat que | b) atès que | c) malgrat |
| 2. a) en el | b) al | c) en un |
| 3. a) encara que | b) així que | c) ja que |
| 4. a) s'hi | b) hi | c) els hi |
| 5. a) sinó | b) si no | c) però |
| 6. a) Se li | b) S'hi | c) L'hi |
| 7. a) cap | b) cap a | c) per a |
| 8. a) de què | b) que | c) què |
| 9. a) li | b) l'hi | c) li'n |
| 10. a) ja que | b) doncs | c) per què |
| 11. a) a | b) en | c) per |
| 12. a) -me'n | b) -me | c) -m'hi |

Activitat 5

Llegeix aquest diàleg i omple els espais amb la forma correcta del verb entre parèntesis de manera que obtinguis frases coherents. Escribe la forma correcta del verb al **Quadern de respostes**.

—Que tard s'ha fet! Ja cal que _____ (**córrer**) ⁽¹⁾, em fa por arribar al partit a misses dites.

—Molt tard, s'ha fet! Si el conferenciant de la sessió plenària no hagués parlat tanta estona, no _____ (**caldre**) ⁽²⁾ allargar l'hora de finalització dels tallers de la tarda.

—És molt important seguir l'horari previst. Si tots els ponents _____ (**fer**) ⁽³⁾ el mateix, els congressos acabarien a la matinada!

—De tota manera, ha estat molt interessant i _____ (**valer, valdre**) ⁽⁴⁾ la pena assistir-h, no trobes?

—Sí. A més, reconec que el conferenciant era bo _____ (**difondre**) ⁽⁵⁾ els resultats de la seva recerca. Però ara preferiria que no ens _____ (**perdre**) ⁽⁶⁾ el partit!

Activitat 6

Llegeix aquest text i marca amb una creu l'opció corresponent al **Quadern de respostes**.

El delta de l'Ebre pateix pels pantans

El delta de l'Ebre _____⁽¹⁾ cada any uns 3 mil·límetres per la _____⁽²⁾ del nivell del mar i perquè el riu no aporta prou sediments perquè queden retinguts al fons dels embassaments. Les xifres _____⁽³⁾: abans de la construcció dels pantans el riu aportava al Delta una _____⁽⁴⁾ d'entre 10 i 20 milions de tones de sorra, argila i llim, i ara n'hi arriben 90.000 tones. Per mantenir el Delta tal com el coneixem avui caldrien entre 1 i 2 milions de tones. La Campanya pels Sediments, un moviment social que integra diferents organitzacions com la Plataforma en Defensa de l'Ebre, Ecologistes en Acció i SEO/Birdlife i que té el _____⁽⁵⁾ dels principals ajuntaments ebrencs, reclama des de fa anys solucions tècniques i polítiques a aquest problema, i ara ha decidit _____⁽⁶⁾ també per la via jurídica.

- | | | |
|---------------------------|------------------|-------------------|
| 1. a) cau | b) s'enderroca | c) s'enfonsa |
| 2. a) remuntada | b) pujada | c) escalada |
| 3. a) parlen per si soles | b) donen peixet | c) donen llum |
| 4. a) mediana | b) mitjana | c) mitja |
| 5. a) suport | b) recolzament | c) pilar |
| 6. a) obrir-se camí | b) marcar el pas | c) trencar el gel |

Activitat 7

Els últims temps moltes persones han deixat de prendre gluten, influïdes per publicacions digitals que indiquen que no és convenient menjar-ne. La ràdio municipal ha organitzat un col·loqui per parlar-ne. Hi participaran diversos experts, però també volen recollir el punt de vista de la ciutadania.

A partir de l'article "Menjar sense gluten: intolerància o moda", prepara una intervenció en què argumentis si és convenient seguir les restriccions de certs productes que corren per les xarxes socials o bé si és preferible ignorar-les.

Per preparar la intervenció disposes de **20 minuts**. La durada ha de ser d'uns **2 minuts**. Pots tenir un petit guió al davant per resseguir la intervenció oral.

MENJAR SENSE GLUTEN: INTOLERÀNCIA O MODA?

Cada vegada més persones opten per eliminar aquest aliment de la seva dieta, tot i no ser diagnosticades com a celíaces o intolerants

Menjar sense gluten ja no és sinònim de ser celíac o intolerant. Cada cop són més les persones que decideixen de manera ferma abandonar la ingesta d'aquest aliment per causes diverses, com pot ser millorar la salut, aprimar-se o simplement seguir la tendència. Alguns argumenten que si no en mengen fan millor la digestió, i d'altres estan convençuts que són celíacs o intolerants tot i no haver sigut diagnosticats. Tots ells conformen una massa de persones que, sense saber si tenen la malaltia o no, han de conviure amb el seu màxim inconvenient: prescindir del blat, entre altres cereals, durant tota la vida. Un altre cas és el d'aquelles persones que sense tenir cap símptoma creuen que prescindir del gluten a la dieta és una manera d'aprimar-se, i que menjar-ne és nociu. Què hi ha al darrere d'aquest brusc canvi d'hàbits?

La Lorena, de 31 anys, explica que va abandonar el gluten perquè, després de menjar pasta, pa i derivats, notava que se li inflava la panxa "com una embarassada" i sovint tenia diarrees. Les proves mèdiques van determinar que no era celíaca però que podria tenir intolerància. Per això el metge li va aconsellar eliminar el gluten durant sis mesos per comprovar la reacció del cos. I de moment és el que li ha donat més bons resultats: "Al final hem de fer cas al cos i anar provant", explica la Lorena.

Prendre la decisió per tu mateix

També la Natàlia, de 27 anys, va deixar de menjar gluten perquè els aliments que duïen farina li provocaven diarrees. Va ser ella qui va prendre la decisió de deixar de menjar-ne, ja que assegura que els metges no l'hi van recomanar, sinó més aviat el contrari. "Són els fets els que em diuen que estic millor sense gluten—explica la Natàlia—. Ho tinc comprovat".

Per contra, critica que hi hagi restaurants, bars i botigues que, com que molta gent menja sense gluten per moda, no tenen prou cura a l'hora de processar els aliments i indiquen que els seus productes són sense gluten quan en realitat estan contaminats.

Una moda saludable?

També hi ha qui opta per no menjar aquest aliment simplement perquè creu que és més saludable. Els fans de la tendència pregonen aquesta filosofia a les xarxes socials amb l'etiqueta #glutenfree. “No té cap sentit deixar el gluten sense ser intolerant”, exposa el doctor Manuel Jiménez, autor de *La dieta slow*. El professional avisa que no aporta cap avantatge, i lamenta que hi hagi aquest corrent de moda “injustificat”. També assegura que no té cap utilitat deixar el gluten si no s'és celíac o intolerant, i sobretot recorda que “és fals que serveixi per aprimar-se”. “De fet, els celíacs s'engreixen quan comencen a menjar sense gluten, ja que milloren la inflamació intestinal i aprofiten millor els aliments”, opina el doctor, que considera que les persones que deixen el gluten sense tenir intolerància “segueixen una moda esnob”, que el doctor atribueix a la publicitat.

Per la seva banda, Montse Alives, tècnica en dietètica i nutrició i autora de *La dieta de los dados*, considera que l'augment de persones que decideixen abandonar aquest aliment es deu al fet que “hi ha moltes simptomatologies de les quals encara no se saben les causes, com ara la fibromiàlgia, dolors articulars, migranyes, depressions, etc., i que es relacionen amb el menjar”, explica. I afegeix: “Quan un intolerant diagnosticat deixa d'ingerir gluten, millora totalment la seva energia, la digestió, l'absorció i l'estat anímic. No és una moda, no és preventiu, i no cura res si no s'és intolerant”.

Creixen els casos de celiàquia

Alives també apunta que hi ha hagut un augment de casos de pacients amb celiàquia perquè el diagnòstic d'aquesta malaltia ha millorat molt en els últims 30 anys. “Ara es detecta més fàcilment que abans i per això també hi ha més casos. També s'han incrementat molt els casos d'al·lèrgies alimentàries, de diabetis tipus 1 i de malalties relacionades amb la tiroide, sobre les quals hi ha un munt de teories vinculades als cereals”, conclou Alives.