

EXAMEN ESPAÑOL
INTERMEDIATE 3 (2:00-3:00 pm)

Nombre: _____ FECHA: _____

I, COMPRENSION LECTORA. Lea el siguiente texto. A continuación, escoja la respuesta correcta para cada pregunta. (50%)

Se ha demostrado que el **baile** es uno de los mejores antídotos contra el **estrés** y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de **endorfinas**, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario. Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía. Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefiera, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile. Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa, solo necesita dejar que suene en su interior, que aleje las cargas negativas y se concentre en los pensamientos positivos mientras baila, y que su cuerpo siga el **son**.

1. ¿Qué título expresa mejor la idea central del texto?

- A) Que el cuerpo siga el ritmo musical.
- B) Con el baile en el cuerpo.
- C) El baile es mejor que el ejercicio.
- D) Baile en casa al regresar del trabajo.
- E) Más salud con el baile.

2. El texto no evidencia que el baile garantice la:

- A) felicidad.
- B) relajación.
- C) autoexpresión.

- D) creatividad.
E) autoestima.

3. El autor destaca del baile su:

- A) superioridad sobre todo ejercicio físico.
B) condición de remedio contra el mal humor.
C) bondad en la estimulación de las hormonas del bienestar.
D) capacidad sanadora de cuerpo y mente.
E) virtud de eliminar preocupaciones.

4. ¿Cuál de los siguientes términos se está comparando la palabra baile?

- A) ejercicio
B) endorfinas
C) disciplina
D) creatividad
E) meditación

5. El autor recomienda sobre todo que

- A) se haga más ejercicios físicos con música.
B) se cante o se tararee para reforzar los sentimientos.
C) cada quien siga el ritmo de su música.
D) la música domine nuestra esencia más íntima.
E) se medite activamente mediante el baile.

II. GRAMATICA. Complete el texto con la forma correcta de los verbos en el recuadro (Forma de USTED en el imperativo). Uno de los verbos será utilizado dos veces. (50%)

hacer	practicar	realizar	dejar	consumir	seguir	empezar
evitar	asesorarse	hacer				

¿CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD FÍSICA?

Disfrutar de un buen estado de salud puede conseguirse a partir de variadas acciones y mantenerse durante mucho tiempo o bien perderse debido a diversas razones.

Para ser una persona sana, _____ los siguientes hábitos:

- _____ una dieta saludable y equilibrada.
- _____ ejercicio de manera regular
- _____ el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de droga.
- _____ las revisiones médicas pertinentes o controlar posibles complicaciones. Aquí juega un papel fundamental contar con un buen seguro de salud

que pueda respaldarte ante cualquier enfermedad con los mejores profesionales y coberturas. ¡_____ antes de comprar un seguro!

Y es que la OMS asegura que bastaría con mantener una dieta sana, un peso normal y cierta actividad física a lo largo de la vida para prevenir un tercio de los casos de cáncer. En el polo opuesto, encontramos que comer de forma inadecuada, llevar una vida sedentaria y el consumo de tabaco causan hasta el 80% de cardiopatías coronarias prematuras. Por lo tanto, si usted es fumador, _____ de fumar inmediatamente.

En cualquier caso, la orientación médica es esencial. No _____ cambios drásticos en su alimentación o actividad física sin antes orientarse bien con profesionales. Tampoco _____ medicamentos indiscriminadamente y sin consultar con su médico. No importa cuánto tiempo ha tenido malos hábitos, nunca es tarde para cambiar. Así que, ¡_____ ahora mismo a llevar una vida más sana!