COLEGIO FORMACION INTEGRAL

EVALUACION FINAL IV BIMESTRE

AREA: LECTURA-VALORES

Nombre_____

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 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 antídoto contra el estrés y el mal humor.
C) bondad en la estimulación de las hormonas del bienestar.
D) capacidad sanadora de cuerpo y mente.
E) virtud de aliviar tensiones y preocupaciones.

4. ¿Cuál de los siguientes términos tienen una mayor aproximación al sentido en el que se emplea la palabra baile?
A) ejercicio
B) endorfinas
C) bienestar
D) creatividad
E) reflexión

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.

LIVEWORKSHEETS

La novedad de los años cincuenta fue que los jóvenes de clase media, por lo menos en el **mundo anglosajón**, marcaban cada vez más la pauta universal de un nuevo estilo de modernidad en las costumbres.
Por ejemplo en la ropa, e incluso en el lenguaje de la clase baja urbana. La **música rock** fue el caso más sorprendente: a mediados de los años cincuenta surgió del gueto de la "música étnica", propia de los negros norteamericanos pobres, para convertirse en el lenguaje universal de la juventud.
Anteriormente, los jóvenes elegantes de la clase trabajadora habían adoptado los estilos de la moda de los niveles sociales más altos; en mayor grado las jóvenes de clase trabajadora. Ahora parecía tener lugar una extraña inversión de papeles: el mercado de la moda joven plebeya empezó a marcar la pauta. Ante el avance de los ***blue jeans*** para ambos sexos, la alta costura parisiense se retiró, o aceptó su derrota al utilizar sus marcas de prestigio para vender productos de consumo masivo. 1965 fue el primer año en que la industria de la confección femenina de Francia produjo más pantalones que faldas.

La revolución en las costumbres que se inicia en los años cincuenta indica
A) influencia de la televisión anglosajona.
B) mayor liberalidad adquirida por los jóvenes.
C) reducción de precios en los artículos de consumo.
D) necesidad de no quedar segregados.
E) creciente influencia de la cultura norteamericana.

La homogeneización de hábitos puede indicar que la juventud busca
A) protestar frente a la realidad social.
B) orientación a través de la televisión.
C) normas, usos y costumbres nuevos.
D) compartir experiencias inéditas.
E) repudiar los géneros musicales.

El giro populista de los gustos juveniles significó la
A) ruptura con pautas de cierta clase social.
B) aspiración a una sociedad más igualitaria.
C) búsqueda de estilos de vida bohemios.
D) desconfianza respecto a los padres.
E) búsqueda de identidad de géneros.

¿Por qué influyó tanto el rock en el mundo?
A) Por la publicidad de disqueras y radios.
B) Por ser un ritmo esencialmente juvenil.
C) Por la gran facilidad para escucharlo.
D) Por su mayor estridencia y violencia sonora.
E) Porque eliminó el romanticismo del bolero.

La palabra gueto, en el texto, se entiende como
A) originalidad.
B) creatividad.
C) especificidad.
D) normatividad.
E) etnicidad

LIVEWORKSHEETS