

COMPETENCIAS CLAVE	
COMPETENCIA CLAVE	LENGUA N2
APELLIDOS	
NOMBRE	
DNI / NIE	
CENTRO DE PERSONAS ADULTAS POR EL QUE SE PRESENTA	
FECHA	6 DE SEPTIEMBRE
CALIFICACIÓN OBTENIDA (No rellenar)	

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA

1. Rellene todos los datos personales (apellidos, nombre, DNI/NIE y Centro) con letra clara.
2. Conteste a las preguntas en el espacio destinado a continuación de cada enunciado. Dispone de una hoja en blanco que puede utilizar para anotaciones. Deberá entregarla al finalizar la prueba junto con las hojas restantes y el enunciado.
3. NO SE PERMITE EL USO DEL MÓVIL. El examen debe ser realizado a bolígrafo.
4. La puntuación de cada pregunta se detalla en cada una de ellas.
5. Para superar la prueba es preciso obtener un mínimo de **5 puntos**. La nota final se calificará con APTO/A o NO APTO/A.
6. Dispone de **90 minutos** como tiempo máximo para realizar la prueba. Se aconseja repasar la prueba tras su realización.
7. Los **resultados provisionales** serán publicados el 11 de septiembre de 2024 en el tablón de anuncios del Centro donde se realiza esta prueba y en la Ficha de Trámites “Pruebas de competencias clave de nivel 2” del Catálogo de Trámites del Gobierno de Navarra. Las **reclamaciones**, en el caso de haberlas, se presentarán mediante escrito dirigido a la Comisión evaluadora del centro en el que ha realizado la prueba del 11 al 13 de septiembre de 2024 (hasta las 14:00 horas). Los **resultados definitivos** se publicarán el 16 de septiembre de 2024. Los **certificados** de superación de las pruebas se entregarán en el centro en el que se realizó la inscripción a la prueba a partir del 23 de septiembre de 2024.

TEXTO: ¿Conoces el RETRO – WALKING?

Michael Jackson hizo mundialmente famoso su moonwalk (paso lunar) a **principios** de los años ochenta cuando interpretaba Billie Jean. Le vimos en la televisión creando una especie de efecto óptico con su movimiento corporal: se deslizaba **lentamente** hacia atrás, aunque su movimiento corporal parecía avanzar hacia adelante. Curiosamente, varias décadas después surgen estudios que alaban las bondades de caminar hacia atrás. Pero no se llama moonwalk sino retro-walking.

Desde aquellos primeros moonwalks imitados por todos los fans de Jackson han pasado varias décadas y muchas investigaciones sobre la importancia para la salud del ejercicio físico y dentro de este de los **beneficios** de caminar.

El retro-walking, como el moonwalk, no es en realidad ninguna novedad: forma parte del entrenamiento deportivo y también del protocolo de rehabilitación de diversas lesiones y enfermedades crónicas. En este sentido, destacan las investigaciones centradas en el tratamiento de afecciones de rodilla como la artrosis, patología de carácter degenerativo y común entre la población de edad avanzada.

Además de prevenir y aliviar lesiones, el retro-walking **esconde** otra ventaja que a priori es difícil de imaginar: adelgaza.

¿En qué consiste?

Se trata simplemente de caminar hacia atrás, lo que requiere cierta concentración y, si estamos en el exterior, hacerlo por supuesto en un espacio seguro para evitar caídas o lesiones. En un gimnasio lo tenemos más **fácil** gracias a las cintas de correr. Es un ejercicio clásico de entrenamiento especialmente ventajoso para las personas que sufren dolores de espalda: el esfuerzo menor de la pisada incide también en aliviar la presión lumbar de la caminata convencional.

El retro-walking requiere movimientos menos tensos que caminar hacia adelante por lo que las articulaciones agradecen ese esfuerzo menor. Entre otras ventajas, también hay que destacar que con esta práctica se tonifican los cuádriceps, se estimula la actividad cognitiva (mayor concentración para conseguir el equilibrio) y también la frecuencia cardíaca.



Comprensión escrita (2,5 puntos)

1. ¿Qué tipo de texto es? (0.25 puntos)

- a.- Argumentativo
- b.- Expositivo
- c.- Narrativo
- d.- Prescriptivo

2. Según el texto, señala cuál de las siguientes opciones describe correctamente una ventaja del retro-walking. (0.25 puntos)

- a.- El retro-walking aumenta la presión lumbar durante la caminata.
- b.- El retro-walking no tiene efectos positivos en la actividad cognitiva.
- c.- El retro-walking implica movimientos más tensos que caminar hacia adelante.
- d.- El retro-walking puede ayudar a aliviar la presión lumbar y tonificar los cuádriceps.

3. Contesta si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones: (0.5 puntos)

- El retro-walking implica caminar hacia atrás y requiere concentración para evitar caídas o lesiones. (0.25 puntos)
 - a.- Verdadero
 - b.- Falso
- El retro-walking puede estimular la actividad cognitiva debido a la concentración necesaria para mantener el equilibrio. (0.25 puntos)
 - a.- Verdadero
 - b.- Falso

4. Resume el texto de “¿Conoces el RETRO - WALKING?” empleando tus propias palabras y expresiones en un máximo de 8 líneas. (1,5 puntos)

Gramática (2,5 puntos)

5. Localiza dos palabras de cada tipo en el texto de “¿Conoces el RETRO - WALKING?” y completa la tabla. (1 punto)

Determinantes		
Sustantivos		
Adjetivos calificativos		
Verbos		
Preposiciones		

6. Señala el sujeto de las siguientes oraciones: (0,5 puntos)

- “El teléfono de mi trabajo sonó por la tarde.”
 - a. El teléfono de mi trabajo
 - b. Mi trabajo
 - c. Oración impersonal
 - d. Sujeto omitido, implícito o elíptico.
- “La semana pasada llovió mucho en Navarra.”
 - a.- La semana pasada
 - b.- Navarra
 - c.- Impersonal
 - d.- Sujeto omitido, implícito o elíptico.

7. Señala qué tipo de oración es según la intención del hablante (0,5 puntos).

- **Ayer trabajé todo el día.**
 - a. Enunciativa
 - b. Exhortativa
 - c. Dubitativa
 - d. Interrogativa
- **No comas tan rápido.**
 - a. Enunciativa
 - b. Exhortativa
 - c. Desiderativa
 - d. Dubitativa

8. Completa el cuadro (0,5 puntos)

Verbo	Persona	Número	Tiempo	Verbo en Infinitivo	Conjugación
evaluó					
sufren					

Vocabulario (1,5 puntos)

9. Completa el siguiente cuadro con sinónimos y antónimos de estas palabras del texto “¿Conoces el RETRO - WALKING?”. (1 punto)

	SINÓNIMO	ANTÓNIMO
principios		
lentamente		
beneficios		
esconde		
fácil		

10. Sustituye las palabras en negrita por otras más apropiadas. (0,5 puntos)

- a. La profesora ha dicho que no **hagamos** las divisiones. _____
- b. Mi hermano ha **hecho** un edificio de apartamentos en la playa. _____
- c. ¿Me **dejas** tus discos de música? _____
- d. **Ponme** un poco más de sopa, por favor. _____
- e. **Pon** el cartel a la derecha. _____

Ortografía (1,5 puntos)

11. Pon las tildes que correspondan (0.5 puntos)

- a. Maria fue de viaje a Peru en avion. (3)
- b. El encontro la llave en secretaria. (3)
- c. El dia que vea un buho, no te lo voy a contar. (2)
- d. A ti no te gusta el cafe, pero te encanta el te. (2)
- e. Ella compro otro vehiculo, porque el que tenia hacia mucho ruido. (?)

12. Palabras dudosas. Escribe la forma correcta (1 punto)

- a. El profesor no _____ venido todavía _____ clase. (*a / ha*)
- b. No vamos a poder _____ (*grabar / gravar*) la película _____ (*hasta / asta*) que salga el sol.
- c. Pedro _____ que cambiar el _____ de la chimenea. (*tuvo / tubo*)
- d. Vamos _____ si le vemos, debe _____ llegado ya. (*a ver / haber*)
- e. Gana _____ dinero que _____ se puede ir de viaje. (*tampoco / tan poco*)

Expresión escrita (2 puntos)

13. Elige solo una de las siguientes opciones y redacta un texto de aproximadamente 100 palabras cuidando la presentación, cohesión, adecuación al tema y ortografía. (2 puntos)

Opción 1: Escribe un texto narrando algún aspecto o actividad interesante que te haya sucedido en la vida y que pudiera aparecer en tu propia biografía.

Opción 2: La empresa Florette Ibérica busca personal administrativo para su oficina de Pamplona. Se requiere disponibilidad inmediata, conocimientos informáticos y experiencia en el sector.

Escribe una **carta de presentación** solicitando una entrevista para acceder al puesto de trabajo dirigida al Departamento de Recursos Humanos, a la atención de la señora Martínez. Adjunta tu Currículum Vitae.

