

5

Lengua castellana

Prueba de Competencias Básicas

Educación Primaria. Ciclo Superior



Nombre y apellidos:

Centro escolar:

Curso:

Fecha:

Recuerda

- Procura leer el texto detenidamente, como mínimo dos veces.
- Debes leer atentamente los enunciados de las actividades antes de realizarlas.
- Procura escribir con letra clara. Si te equivocas, tacha el error y escribe la respuesta correcta.



Lee este texto y resuelve las cuestiones que aparecen a continuación:

La entrevista

Paula Labodía: «Es un deporte duro, pero vamos porque nos gusta».

Estudia 3.º de la ESO en el colegio Escolapias Fundación Educativa Calasanz de Zaragoza y es una gran aficionada a la natación sincronizada, deporte que practica desde hace un año.

—¿Cómo fueron tus inicios en la natación sincronizada?

—Empecé a hacer natación sincronizada hace un año, pero llevo nadando desde los tres. Como era un poco aburrido nadar solamente, decidí cambiar de deporte a algo que también tuviera que ver con el agua, que es mi medio.

—¿Por qué natación sincronizada?

—Hacía natación en El Olivar y me lo planteé con dos amigas. Pensamos en hacer waterpolo, pero yo no me veía. Fuimos a probar con la natación sincronizada y nos gustó.

—**¿Dónde la practicas?**

—En el Stadium Casablanca.

—**¿Cómo es este deporte?**

—Parece fácil, pero no lo es tanto. Es una mezcla de natación con gimnasia rítmica y *ballet*. Se trata sobre todo de controlar tu cuerpo. Te es más fácil si antes has hecho natación.

—**¿Es imprescindible saber nadar bien para practicarlo?**

—Yo creo que sí. Cuando me cogieron para hacer natación sincronizada, antes me hicieron unas pruebas de natación. Además, para los campeonatos de Aragón no tienes que sacar mínima de natación, pero para los de España sí.

—**¿Cómo es un entrenamiento?**

—Primero hacemos ejercicio físico: abdominales, flexiones, dominadas, ejercicios de flexibilidad, sobre todo..., durante una hora fuera del agua. La otra hora la pasamos en el agua. Los sábados hacemos una hora de físico y dos horas en el agua. También ahora nos han puesto una clase de *ballet* dos veces al mes.

—**¿Qué es lo más duro?**

—La gente dice que lo más duro es aguantar la respiración debajo del agua, pero a mí no me lo parece. Cuando levantas una pierna tienes que mantenerla en alto lo máximo posible, hasta que notas el calambre. Para mí lo más duro es el calambre (risas).

—**En España hay un alto nivel en natación sincronizada. ¿A qué se debe?**

—A las entrenadoras, porque son buenas, duras y **exigentes**.

—**¿Qué opinas de la polémica que hubo con la entrenadora del equipo nacional, criticada por su dureza?**

—A nivel nacional, no sé. A nivel de competición de clubes, es duro pero lo normal. Todas vamos porque nos gusta; si no, resultaría aburrido.

—**¿Qué tipo de competiciones hay?**

—En Aragón solo hay dos clubes de natación sincronizada, Stadium Casablanca y Club Somontano. Se suele realizar un campeonato Open y vienen clubes de otros lugares. Primero se compite con figuras, formas que se tienen que hacer dentro del agua para que se note la técnica, y luego se hacen las coreografías, que pueden ser individual, dúo, combo o equipo. Yo he competido en combo y este verano haremos combo y equipo.

—**¿Qué es más divertido?**

—Las coreos. Sola, si te equivocas, puedes improvisar; en equipo te lo pasas mejor, pero no puedes cometer fallos.

—**¿Hasta dónde te gustaría llegar en natación sincronizada?**

—Sí que me gustaría llegar a algún campeonato de España, pero lo tengo más como un deporte que practico, un *hobby*.

El Periódico del estudiante (fragmento adaptado)

1 Marca con una **X** la respuesta correcta:

1 Paula Labodía empezó a hacer natación sincronizada hace...

☐

a un año.

☐

c cinco años.

☐

b dos meses.

☐

d seis meses.

2 Paula lleva nadando desde los...

☐

a cinco años.

☐

c diez años.

☐

b tres años.

☐

d ocho años.

3 Practica la natación sincronizada en...

☐

a el Stadium Casablanca.

☐

c la piscina Blanca Casas.

☐

b el polideportivo Casas Blancas.

☐

d el colegio.

4 Este deporte es una mezcla de...

☐

a boxeo y natación.

☐

c natación y petanca.

☐

b natación e hípica.

☐

d natación, gimnasia rítmica y *ballet*.

5 Un entrenamiento consiste en...

☐

a una hora de *ballet* y dos horas de abdominales.

☐

b dos horas de flexiones y media hora en el agua.

☐

c una hora de ejercicio físico fuera del agua y dos horas en el agua.

☐

d nadar tres horas.

6 Lo más divertido son...

☐

a las flexiones.

☐

c las carreras.

☐

b las coreos (coreografías).

☐

d los bañadores.

7 El juego practicado en una piscina entre dos equipos de siete jugadores cada uno, que consiste en introducir el balón con la mano en la portería contraria mientras se nada, se llama...

☐

a fútbol.

☐

c hockey.

☐

b waterpolo.

☐

d básquet.

8 En el texto, *exigente* significa...

- ☐ a que siempre está contenta.
- ☐ b que piensa en los demás.
- ☐ c que exige a los demás o a sí misma hacer las cosas lo mejor posible.
- ☐ d que llora mucho.

9 La frase: «¡Ojalá pueda participar en un mundial de natación sincronizada!» expresa...

- ☐ a deseo.
- ☐ b admiración.
- ☐ c incredulidad.
- ☐ d duda.

10 Marca la palabra correcta para completar la frase:

A Paula le gusta la natación sincronizada ser un deporte muy duro.

- ☐ a porque
- ☐ b si
- ☐ c además
- ☐ d a pesar de

2 Explica cuál es tu afición o *hobby* favorito. ¿Prácticas algún deporte o realizas alguna actividad artística? ¿Dónde, cuándo, cómo...? ¿Qué es lo que más te gusta de tu *hobby*?

- Escribe un mínimo de diez líneas. Fíjate bien en lo que escribes. Una vez hayas terminado, lee de nuevo lo que has escrito y corrige lo que convenga. Si lo necesitas, puedes pedir una hoja para hacer un borrador o un esquema.



5

Lengua castellana

Prueba de Competencias Básicas

Educación Primaria. Ciclo Superior


Castellnou
EDICIONS

HERMES EDITORA GENERAL, S. A. U.



9 788498 049831