

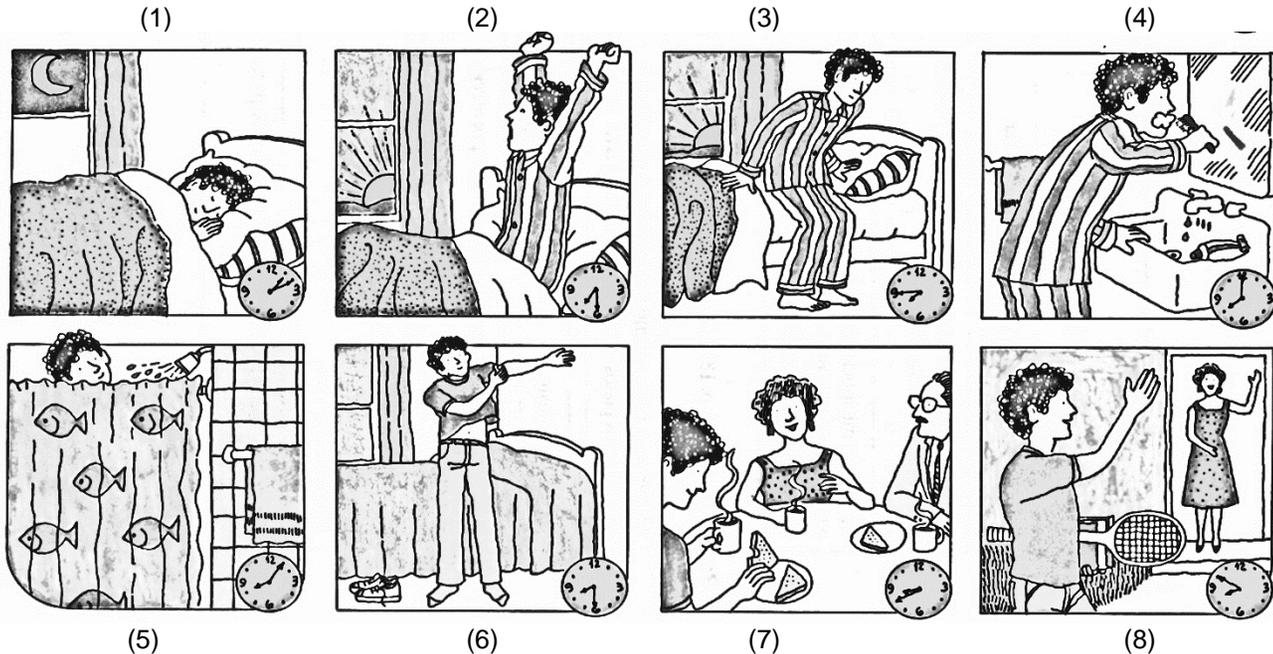


Nodo: **COMUNICATIVO**

Docente: _____ Grado: _____ Fecha: _____ Calificación: _____

Las siguientes preguntas constan de un enunciado y de cuatro posibilidades de respuesta. Debes elegir la correcta.

Observa atentamente la historieta y responde las preguntas 1 a 8



1. La historieta es un texto gráfico porque
 - A. presenta la argumentación de una idea.
 - B. está organizada en oraciones y párrafos.
 - C. sigue una estructura secuenciada y progresiva.
 - D. esta presentada en gráficos o ilustraciones.

2. El chico en el último cuadro lleva un elemento deportivo, la oración correcta para señalar la acción es
 - A. He play basketball.
 - B. She playing tennis.
 - C. He play tennis.
 - D. His name is tennis.

3. Todos los días **me cepillo los dientes**, dice el chico. Esta acción de rutina se escribe
 - A. I brush my teeth.
 - B. He brush my hair.
 - C. I have my teeth.
 - D. I wash my tooth.

4. La imagen anterior es una historieta que está presentando
 - A. la hora de ir a dormir.
 - B. una rutina diaria.
 - C. la vida en familia.
 - D. como descansar.

5. El chico de la historia dice: **I get dressed at half past eight in the morning**, la hora que indica es:
- A. 8:00 a.m.
 - B. 8:30 a.m.
 - C. 8:00 p.m.
 - D. 8:45 a.m.
6. Teniendo en cuenta la pregunta anterior, la oración resaltada en la pregunta 5, en español expresa
- A. me desvisto a las ocho y media en la tarde.
 - B. yo me visto a las ocho y media en la mañana.
 - C. me pongo la ropa a las ocho en la mañana.
 - D. yo me visto a las ocho en punto en la mañana.
7. Al despedirse para ir a la cama, la manera correcta de decirlo es
- A. good bye
 - B. good morning.
 - C. good nighth.
 - D. very well.
8. Si el chico de la historia quiere expresar “**Yo duermo a las 11:00**” en inglés sería
- A. I sleep at eleven o'clock
 - B. I sleeping at eleven o'clock
 - C. I stormy at eleven o'clock
 - D. I go to my bed at ten o'clock.

Lee atentamente el siguiente texto y responde las preguntas de la 9 a la 20

PARA RENDIR MEJOR TIENES QUE DORMIR BIEN

Tener un buen descanso es fundamental para nuestra salud, al igual que mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio regularmente. Una noche de sueño reponedor nos permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, ayuda a controlar el estrés y mantener un estado de ánimo equilibrado.

Aun cuando nuestra rutina es muy agitada, no podemos olvidar que el descanso es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida y mantenernos activos. Cuando dormimos, el estado de relajación física y mental que alcanzamos nos permite recobrar energía y enfrentar de óptima forma una nueva jornada. No dormir lo suficiente o dormir mal, puede afectar de diversas maneras tanto nuestra salud física como mental.

Entiende y logra un sueño reparador

Un buen descanso implica cumplir con las horas necesarias de acuerdo a tu edad. Los especialistas recomiendan para los adultos un promedio de 8 horas de sueño diarias.

Para conseguirlo puedes adoptar pequeños y sencillos hábitos, como establecer una hora fija para irte a dormir, evitar consumir comidas pesadas antes de hacerlo y no exponerte a pantallas (televisión, computador o celular) al menos una hora antes de acostarte.

Beneficios de dormir bien:

Facilita la regeneración celular

Al dormir nuestra piel también descansa. Las células se regeneran y oxigenan con mayor facilidad.

Específicamente en los ojos, la Rodopsina (pigmento sensible a la luz) logra renovarse recuperándose del esfuerzo realizado durante el día.

Ayudas a mantener un peso saludable

Según estudios científicos, cuando nuestro cuerpo no descansa lo suficiente tiende a acumular más grasas y se hace más difícil quemarlas. Cuando duermes lo suficiente, tiene más probabilidades de mantener el peso o incluso a perderlo más fácilmente, ya que al dormir poco producimos una mayor cantidad de la hormona ghrelina, responsable de aumentar nuestro apetito y favorecer la acumulación de grasa abdominal.

Controla enfermedades como la hipertensión y diabetes

Si no descansamos lo suficiente, estamos corriendo el riesgo de aumentar las probabilidades de contraer enfermedades como la hipertensión o diabetes por el incremento de la producción de hormonas como el cortisol, también conocida como la “hormona del estrés”.

Cuida el corazón

Durante el sueño también disminuye nuestra frecuencia cardíaca. Esto favorece el trabajo de reparación que hacen las células coronarias y los tejidos. En este momento nuestro organismo también libera la melatonina (también conocida como la hormona del sueño) y la hormona del crecimiento.

Mejora tu capacidad intelectual

Dormir bien es fundamental para mejorar la capacidad intelectual. Nuestro cerebro necesita desconectarse varias horas para así procesar toda la información que acumuló durante el día.

Ayuda a la coordinación

Una actividad psicomotriz no se puede ejecutar correctamente si nuestro cerebro no está descansado. Si vamos a conducir o a realizar un trabajo que implique riesgos, el descanso no sólo es aconsejable, sino que imprescindible.

¿Cómo se manifiesta el mal descanso?

La falta de un sueño reparador puede afectar nuestro organismo de diversas formas, algunas de las más frecuentes son:

Dificultad de la visión

Hipersensibilidad a los estímulos de luz

Reducción de la capacidad de lectura y de la concentración

Sensación de cansancio constante

Problemas gástricos

Falta de energía

Mal humor e irritabilidad

9. Las expresión subrayada en el título en inglés se escribe
- want sleep.
 - sleep well.
 - relax well.
 - wake up.
10. Según el texto es importante dormir mínimo 8 horas diarias. Si un niño se duerme a las 9:00 p.m., esta hora en inglés se expresa
- It's nine o'clock.
 - It's half to nine
 - It's a quarter to nine.
 - It's half past nine.
11. El texto anterior es un texto argumentativo porque
- ofrece una visión subjetiva del emisor sobre un determinado tema.
 - dar a conocer un hecho relatándolo de forma ordenada, jerarquizada y objetiva.
 - habla de la importancia de dormir bien, los beneficios que tiene para el cuerpo.
 - presentan una forma lógica y ordenada y se organizan en torno a la idea.
12. La tesis presentada por el autor en el texto anterior es:
- tener un buen descanso es fundamental para un mejor rendimiento.
 - el estado de relajación física y mental permite recobrar energía.
 - como mejorar la capacidad intelectual y controlar enfermedades.
 - importancia de una dieta equilibrada y hacer ejercicio.
13. Las características que presenta el texto anterior, como texto argumentativo son:
- argumentos, ideas, tesis
 - tesis, argumentos, conclusión.
 - tesis, argumentos, información.
 - título, información, noticia.
14. La primera acción de rutina diaria, después de dormir plácidamente y relacionada con la alimentación es
- have a snack.
 - have lunch.
 - eat dinner.
 - have breakfast.

15. Después de leer el texto, se puede concluir que
- A. el sueño es fundamental para tener una buena salud.
 - B. dormir plácidamente ayuda a mantener el equilibrio.
 - C. los niños deben dormir por lo menos 8 horas.
 - D. cuando se duerme bien se nota en la piel.
16. El autor del texto anterior afirma que la falta de sueño o descanso reparador, se manifiesta en
- A. falta de regeneración de las células de la piel.
 - B. dificultades en la concentración para la lectura.
 - C. aumento de peso y de grasa abdominal.
 - D. sensación de cansancio y agotamiento.
17. Algunos de los beneficios de dormir bien son:
- A. mejora la capacidad psicomotriz y la regeneración celular.
 - B. aumenta la hipersensibilidad visual y el buen humor.
 - C. menor riesgo de sufrir del corazón y de la hipertensión.
 - D. mantener un peso saludable haciendo ejercicios.
18. Para recoger las ideas del texto anterior y plasmarlas mejor en un esquema, usamos
- A. afiche publicitario.
 - B. mapa mental.
 - C. mapa conceptual.
 - D. línea de tiempo.
19. Una acción de rutina que puede impedir conciliar el sueño, según el texto es:
- A. mirar la televisión.
 - B. escuchar música.
 - C. comer saludable.
 - D. revisar el celular.
20. La acción de rutina **I wash my face** que hacemos en la mañana después haber dormido, traduce
- A. yo lavo mi cara.
 - B. cepillo mi cara.
 - C. lavo mis dientes.
 - D. yo lavo mi cabello.