

تقويم التحكم في اللغة الإسبانية من طرف التلاميذ الآتين من أنظمة تعليم أجنبية

1. المستويات التي ستقيّم

المستوى A1 (الولوج P)، و A2 (الأساس)، و B1 (المدخل) للإطار الأوروبي المشترك المتعلق باللغات للمجلس الأوروبي حيث سيتم تقديم شرح عام لهذا الإطار في الملحق 1.

2. القدرات التي ستقيّم

- 2.1. قدرات التعبير الشفوي (الملحق 2)
- 2.2. قدرات التعبير الكتابي (الملحق 3)
- 2.3. القدرات اللسانية (الملحق 4)

3. وصف مفصل للأنشطة وإستراتيجيات التعبير

- 3.1. أنشطة التعبير الشفوي (الملحق 5)
- 3.2. أنشطة الفهم عن طريق السمع (الملحق 6)
- 3.3. أنشطة التعبير الكتابي (الملحق 7)
- 3.4. أنشطة الفهم عن طريق القراءة (الملحق 8)

4. أمثلة للاختبارات حسب المجالات والمستويات

- 4.1. لغة التعبير الشفوي (الملحق 9)
- 4.2. لغة التعبير الكتابي (الملحق 10)

5. نظام التقويم

سيتم تقويم التلاميذ عن طريق جدول يعكس قدراتهم وكفائاتهم بطريقة تدريجية. وسيتم تحديد كذلك المستوى الذي يتوفر عليه كل تلميذ كخاتمة للتقويم (A1، و A2، و B1).

الملحق 1 المستويات المرجعية المشتركة: تفصيل عام.

<p>التلميذ قادر على فهم واستخدام تعابير متداولة تستعمل باستمرار، وكذلك جمل بسيطة موجهة لتلبية حاجاته على الفور. بإمكانه أن يقدم نفسه وتقديم الغير وطلب وإعطاء معلومات شخصية أساسية حول المسكن وانتماءاته، وكذلك معلومات متعلقة بأشخاص يعرفهم. بإمكانه ربط علاقات بطريقة أولية ما دام الشخص المخاطب يتكلم بهل وبوضوح، وكذلك مادام هذا الشخص مستعداً للتعاون.</p>	A1
<p>قادر على فهم جمل وتعابير تستعمل باستمرار ومرتبطة بمواضيع الحياة اليومية حيث تعتبر مهمة جداً (معلومات أساسية حول التلميذ نفسه، وحول عائلته، والشراء، وأماكن مهمة واهتمامات، الخ...) يعرف كيفية التواصل وقت القيام بواجبات بسيطة ويومية والتي تتطلب فقط حديث بسيط ومباشر حول معلومات متعلقة بمواضيع يعرفها ومعتاد عليها. يعرف كيفية وصف بطريقة بسيطة مظاهر مرتبطة بالماضي وبمحيطه، وكذلك مواضيع متعلقة بحاجياته الفورية.</p>	A2
<p>قادر على فهم الأفكار الرئيسية لنصوص واضحة ومكتوبة بلغة موحدة تتطرق لمواضيع يعرفها، إما مرتبطة بمواقف في العمل أو بالدراسة أو بوقت الفراغ. قادر على القيام بتصريف لغوياً بإحكام في أغلب المواقف التي يمكن أن تحدث خلال السفر إلى مناطق تستعمل فيها اللغة. قادر على إنشاء نصوص بسيطة ومتماسكة حول مواضيع معتاد عليها أو يوليها اهتماماً شخصياً. بإمكانه وصف تجارب، وأحداث، وأمنيات، وطموحات وكذلك تبرير بإيجاز آرائه أو شرح برامجه.</p>	B1

ملحق 2

كفايات التعبير الشفوي.

B1	A2	A1	
يستوعب الأفكار الرئيسية لخطاب واضح مرتبط بأمور يومية في المدرسة، ووقت الفراغ، إلخ... يستوعب الأفكار الرئيسية لبرنامج راديو وتلفزة واضحة وبطيئة، ومرتبطة بمواضيع جديدة أو أمور ذات أهمية شخصية.	يفهم جمل بسيطة، تستعمل باستمرار ومرتبطة بمواضيع لها أهمية شخصية (العائلة، المدرسة، والشراء، وأماكن مهمة، إلخ...) يستوعب الفكرة الرئيسية للإعلانات ورسائل واضحة وبسيطة.	عندما يتم التكلم بهمل ووضوح يتعرف على كلمات مقطعة عن النص وعبارات يومية وبسيطة.	فهم التعبير الشفوي
سرد قصير لأحداث. وصف تجارب. التعبير عن أمنيات وطموحات. تبرير آرائه أو شرح لبرامجه. حكي قصة رواية أو فيلم.	سرد بسيط لمظاهر مرتبطة بالماضي. وصف بسيط لمحيطه. التعبير عن حاجاته الفورية.	يقدم نفسه ويقدم الغير. يعطي ويطلب معلومات أساسية حول نفسه، وحول المسكن وحول أشخاص يعرفهم، إلخ، مستعملا عبارات قصيرة وبسيطة.	التعبير الشفوي
قاموس لغوي يمكنه من التصرف لغويا بإحكام. مصطلحات مناسبة للتعبير ولو بريب أو باستعمال الإطناب، ودائما مرتبطة بمواضيع جديدة وشخصية وقريبة من التلميذ.	جمل أساسية وبكلمات قليلة وتراكيب تم حفظها من أجل تبليغ معلومة قصيرة في مواقف سهلة ويومية.	قاموس أساسي لكلمات وعبارات بسيطة مرتبطة بمعلومات شخصية ومواقف معينة.	الهدف
تصحیح كما ينبغي لمجموعة من التعابير والتراكيب التي تستعمل عادة والتي ترتبط بمواقف غير مفاجئة.	يستعمل بطريقة صحيحة تراكيب بسيطة، ولكن مازال يرتكب أخطاء أساسية.	تحكم محدود في استعمال بعض التراكيب النحوية البسيطة التي تم حفظها.	التصحیح
بإمكانه الاستمرار في التكلم بطريقة مفهومة، رغم أنه يقوم بوقفات للتخطيط النحوي واللغوي وكذلك لتصحيح، وبالأخص في فترات طويلة من التعبير الحر.	لكي يتم فهمه، يستعمل عبارات قصيرة جدا، ووقفات واضحة، وشكوك في البداية وإعادة الصياغة.	عبارات مقطعة عن النص ومحضرة مسبقا. الكثير من الوقفات من أجل البحث عن الكلمة المناسبة وتصحيح عبارات التواصل.	الطلاقة
مشاركة عفوية في حديث حول مواضيع يومية ذات أهمية شخصية أو مهمة في الحياة اليومية. بإمكانه إعادة جزء من خطاب لشخص آخر من أجل تأكيد الفهم المتبادل.	تواصل لغوي بسيط ومباشر في مواضيع بسيطة ويومية. تواصل اجتماعي قصير ولكن بدون حديث. يجيب فقط على أسئلة ويرد كذلك بالموافقة على أسئلة أخرى بسيطة.	بإمكانه ربط علاقات بطريقة أولية ما دام الشخص المخاطب يتكلم بهمل ووضوح، وبإعادة الجمل، ودائما في مواضيع مرتبطة بالحاجيات الضرورية أو اليومية.	التواصل اللغوي
قادر على ربط مجموعة من العناصر القصيرة ومختلفة وبسيطة من أجل تكوين وحدة متسلسلة من الأفكار المرتبطة بعضها ببعض.	قادر على ربط مجموعة كلمات باستعمال روابط بسيطة: و، لكن ولأن. (y) و (pero، و....porque)	روابط جد أساسية ومتسلسلة: و، إذن (y) و (entonces)	تماسك

المحوى 3 كفايات التعبير الكتابي.

B1	A2	A1	
<p>يفهم نصوصاً مكتوبة بلغة متداولة ويومية أو مرتبطة بعمله، أو مجال اهتمامه. يفهم وصف أحداث، ومشاعر وأمنيات موجودة في رسائل شخصية.</p> <p>بإمكانه أن يجد أو يفهم معلومات عامة يحتاج إليها وتتواجد في وثائق يومية، مثل الرسائل، والمنشورات، والمستندات الرسمية القصيرة.</p> <p>بإمكانه أن يبحث في نصوص طويلة أو نصوص مختلفة قصيرة معلومات خاصة يحتاجها للقيام بواجب ما.</p> <p>بإمكانه تحديد النقط الأكثر أهمية في مقالات صحفية بسيطة تنطرق إلى مواضيع معاد عليها.</p> <p>بإمكانه أن يحدد الخلاصات الرئيسية لنصوص استدلالية مكتوبة بوضوح.</p> <p>بإمكانه التعرف على الخطوط العريضة لعملية الاستدلال في النص، بدون الوصول إلى فهمه بالتفصيل.</p> <p>بإمكانه فهم تعليمات بسيطة ومكتوبة بوضوح متعلقة بعملية التحكم في جهاز معين.</p>	<p>قادر على قراءة نصوص قصيرة جداً وبسيطة.</p> <p>يعرف كيف يجد معلومات خاصة ومتبينة في نصوص مكتوبة ويومية، مثل الإعلانات الإشهارية، والمنشورات ولوائح الأكل والأوقات.</p> <p>يفهم مضمون الرسائل الشخصية القصيرة والبسيطة، متعلقة بمواضيع يومية.</p> <p>بإمكانه أن يحدد معلومات خاصة في وثائق بسيطة، مثل المقالات الصحفية القصيرة التي تصف أحداثاً.</p> <p>بإمكانه أن يفهم تعليمات بسيطة متعلقة بأجهزة الاستعمال اليومي، مثل الهاتف العمومي.</p> <p>بإمكانه أن يفهم الإشارات والتحذيرات التي تتواجد عادة في أماكن عمومية مثل الشوارع، والمطاعم، ومحطات القطار وأماكن العمل.</p>	<p>فهم كلمات وأسماء معروفة وجمل بسيطة جداً (مثل: الإعلانات، واللوحات الإشهارية والقياس).)</p> <p>يفهم الفكرة العامة للنصوص الإعلامية البسيطة والقصيرة، كذلك الوصف البسيط، وبالأخص إذا كان يتوفر على رسومات بإمكانها أن تساعد على فهم النص.</p> <p>بإمكانه أن يفهم نصوص قصيرة جداً وبسيطة مستنداً بكلمات معاد عليها وعبارات أساسية، مثلاً، بإعادة قراءة جزء من النص. بإمكانه تتبع تعليمات مكتوبة وقصيرة وبسيطة، وبالأخص إذا كانت تتوفر على رسومات.</p>	<p>الفهم عن طريق القراءة</p>
<p>قادر على كتابة نصوص بسيطة ومرتبطة بإحكام، متعلقة بمواضيع يعرفها أو ذات اهتمام شخصي.</p> <p>بإمكانه أن يكتب رسائل شخصية تصف تجارب وانطباعات.</p> <p>بإمكانه أن يكتب تقارير قصيرة جداً لتبليغ معلومات متعلقة بأحداث يومية والإشارة إلى أسباب متعلقة بتصرف معين.</p> <p>بإمكانه أن يصف أحلام، وآمال وطموحات.</p> <p>بإمكانه أن يكتب ملاحظات حول مشاكل، وطلبات للمعلومات، إلخ...</p> <p>بإمكانه أن يصف الموضوع الرئيسي لرواية أو فيلم، ووصف أيضاً لردود فعله.</p> <p>بإمكانه أن يقوم بعرض قصير لأسباب وإعطاء شروحات مرتبطة بأرائه، وبرامجه وأعماله.</p>	<p>قادر على كتابة ملاحظات ورسائل قصيرة وبسيطة مرتبطة بحاجاته الفورية وبأمور يومية.</p> <p>بإمكانه أن يكتب رسائل شخصية جد بسيطة، مثلاً، تقديم الشكر لشخص ما.</p> <p>بإمكانه أن يبلور وصفاً قصيراً وأساسياً مرتبطاً بأحداث وأنشطة.</p> <p>بإمكانه أن يصف برامج ومشاريع.</p> <p>بإمكانه أن يشرح ما يفضله وما لا يعجبه في شيء ما.</p> <p>بإمكانه أن يصف عائلته، وظروف عيشه، ودراسته، وعمله الحالي أو الأخير.</p> <p>بإمكانه أن يصف أنشطة وتجارب شخصية في الماضي.</p>	<p>قادر على كتابة بطاقة بريدية قصيرة وبسيطة، لإرسالها مثلاً لتقديم التهاني.</p> <p>يعرف كيف يملأ استمارة بمعلومات شخصية: الاسم، والجنسية، والعنوان، والحالة المدنية.</p> <p>بإمكانه أن يكتب ملاحظات للأصدقاء.</p> <p>بإمكانه أن يصف المكان الذي يعيش فيه.</p> <p>بإمكانه أن يكتب رسائل وملاحظات قصيرة بمساعدة القاموس.</p> <p>بإمكانه أن يكتب الساعة والتاريخ والأماكن التي تظهر في اللوحات الإعلانية والصورات واللوحات الإشهارية.</p>	<p>التعبير الكتابي</p>

ملحق 4
الكفايات اللسانية.

B1	A2	A1	كفاية لسانية عامة
<p>يتوفر على عناصر لغوية كافية لكي يتصرف لغويا بإحكام، ولديه كذلك رصيد من المصطلحات كاف كي يعبر عن بعض الشكوك التي تغمره ويستعمل الإطناب في مواضيع مثل العائلة، والهوية والاهتمامات، والعمل، والسفر وأحداث في الحاضر. لكن مصطلحاته المحدودة تحدث التكرار، بالإضافة، في بعض الأحيان، إلى أنه يجد صعوبات في بلورة التراكيب.</p> <p>يتوفر على عناصر لغوية كافية لكي يصف مواقف غير مترقبة ولكي يشرح النقط الرئيسية لفكرة ما أو مرتبطة بمشكل بتدقيق منطقي، وكذلك للتعبير عن أفكاره حول مواضيع ذات طابع تجريدي أو ثقافي، مثل الموسيقى، والأفلام السينمائية.</p>	<p>يُكوّن عبارات قصيرة وجاري بها العمل من أجل تلبية رغبات بسيطة ومحددة: معلومات شخصية، وأعمال يومية، ونقص وحاجة، طلب معلومات. عندما يتكلم عن نفسه، وعن أشخاص آخرين، وعن ما يقوم به، وعن الأماكن وعن ما يملكه، يستعمل تراكيب بسيطة ويتواصل بواسطة جمل ومجموعة كلمات وعبارات تم حفظها. يُكوّن عبارات قصيرة وجاري بها العمل من أجل تلبية رغبات بسيطة ومحددة: معلومات شخصية، وأعمال يومية، ونقص وحاجة، وطلب معلومات.</p> <p>يتوفر على مجموعة من العناصر اللغوية الأساسية التي تمكنه من التطرق إلى مواقف يومية ذات مضمون متنبئ، بالرغم من أنه بصفة عامة يجب على التلميذ أن يعيد كتابة ما يريد تبليغه والبحث عن كلمات.</p>	<p>يتوفر على قائمة جد أساسية من العبارات البسيطة المتعلقة بالمعلومات الشخصية وبحاجات فورية.</p>	
<p>يتوفر على رصيد لغوي يمكنه من التطرق، باستعمال نوع من الإطناب، لمواضيع مهمة في حياته اليومية، مثلا: العائلة، والهوية والاهتمامات، والسفر وأحداث في الحاضر. يظهر تحكما جيدا في الرصيد اللغوي الأساسي، لكن مازال يرتكب أخطاء مهمة عندما يعبر عن أفكار معقدة أو عندما يتطرق لمواضيع ومواقف ليست بكثيرة الوقوع.</p>	<p>يتوفر على رصيد لغوي كاف لتلبية حاجاته للتواصل الأساسي وكذلك لتلبية حاجات بسيطة لتعابير. يتوفر على رصيد من المصطلحات كاف لكي يتصرف لغويا بإحكام في أنشطة شائعة وتعاملات يومية فيها مواقف ومواضيع معروفة.</p>	<p>يتوفر على قائمة أساسية من الكلمات والجمل المقطعة عن النص والمتعلقة بحالات معينة.</p>	كفاية معجمية
<p>يستعمل بطريقة منطقية وصحيحة مجموعة من العبارات والتراكيب جاري بها العمل، مرتبطة بوضعيات مترقبة. يتواصل بطريقة منطقية وصحيحة في مواقف يومية عامة، يتحكم جيدا في استعمال النحو، لكن تحت تأثير بين اللغة الأم يرتكب أخطاء ولكن يوضح ما يريد التعبير عنه.</p>	<p>يستعمل بطريقة صحيحة بعض التراكيب البسيطة، لكن لا زال يرتكب بعض الأخطاء الأساسية (الصرف، وتناصب الأفعال...)، لكنه يوضح ما يريد التعبير عنه.</p>	<p>يظهر تحكما محددا لتراكيب نحوية قليلة وبسيطة داخل مجموعة من التراكيب تم تعلمها.</p>	الكفاية النحوية
<p>إن نطقه جيد، رغم أن انتماءه الأجنبي سيبدو واضحا عند النطق، وارتكابه في بعض الأحيان لأخطاء في النطق.</p>	<p>إن نطقه هو بصفة عامة واضح ومفهوم، رغم أنه يبدو واضحا انتمائه الأجنبي وقت النطق، وكذلك، أن يطلوا منه الأشخاص</p>	<p>يمكن للناطقين الأصليين الذين ينتمي إليهم التلميذ أن يفهموا نطق هذا الأخير لمجموعة محدودة من الكلمات والجمل التي تم تعلمها.</p>	الكفاية المتعلقة بالصوت

	<p>المخاطبين أن يعيد ما قاله من حين إلى آخر.</p>		
<p>كتابته مستمرة وعادة مفهومة في كل وحداتها. الخطأ وعلامات الوقف، والبنية تتسم بالوضوح مما يجعلها تقريبا ودائما قابلة للفهم.</p>	<p>يكتب جملا قصيرة مرتبطة بأمور يومية (مثلا، توضيحات للذهاب إلى مكان معين). يكتب بطريقة صحيحة ومنطقية (لكن ليس من الضروري بخط عادي تماما) كلمات قصيرة يستعملها عادة عندما يتكلم.</p>	<p>يكتب كلمات وجملا قصيرة (علامات الوقف أو تعليمات بسيطة، وأسماء أشياء من الحياة اليومية، أسماء المحلات)، كذلك جمل جاهزة تستعمل عادة. قادر على إملاء عنوانه وجنسيته ومعلومات أخرى شخصية.</p>	كفاية ضبط الإملاء

ملحق 5 أنشطة وإستراتيجيات التعبير الشفوي.

B1	A2	A1	
بإمكانه إنجاز وصف، بطلاقة منطوية، لمواضيع مختلفة ذات أهمية وذلك بتقديمها بتدرج كوحدة مكونة من عناصر.	وصف وتقديم بسيط لأشخاص، وظروف عيش أو عمل، وأنشطة يومية، وأشياء يفضلها التلميذ، الكل في لائحة صغيرة من الجمل القصيرة.	جمل بسيطة ومقتلعة عن النص تتعلق بأشخاص وأماكن.	التعبير الشفوي بصفة عامة
وصف بسيط لمواضيع متعددة في نطاق تخصصاته. بطلاقة منطوية في السرد أو الوصف البسيط بإتباع تسلسل خطي للعناصر. وصف دقيق لتجارب ومشاعر وردود فعل. يحكي تفاصيل أحداث غير مرتقبة (مثلاً حادثة ما). يحكي أحداث رواية أو فيلم ويصف ردود فعله. يصف أحلاماً، آمالاً وطموحات. يصف وقائع حقيقية أو خيالية. يحكي قصصاً.	يصف عائلته، وظروف عمله، ودراسته وعمله. يصف أشخاصاً، وأماكن، ودارسة بطريقة بسيطة. تصريحات قصيرة حول أشياء وممتلكات ويقوم بمقارنة عن طريق استعمال لغة بسيطة ووصفية.	التلميذ يصف نفسه ويتحدث عن مهنته ومكان إقامته.	مونولوج مستمر: وصف تجارب
يقدم براهين قصيرة وشروحات لأراء وبرامج وأعمال.			مونولوج مستمر: استدلال
تصريحات متدرب عليها حول مواضيع مهمة في نطاق تخصصه، وتكون واضحة الفهم بالرغم من أن النطق والإيقاع لهما طابع أجنبي.	تصريحات متدرب عليها وجد قصيرة حيث مضمونها يسهل توقعه وتم تعلمه. هذه التصريحات تكون مفهومة من طرف مستمعين مستعدين للتركيز.		تصريحات أمام العموم
عرض قصير ومهيباً حول موضوع من تخصص التلميذ يتسم بالوضوح الكاف حتى يتمكن من تتبعه بدون صعوبة. أفكار رئيسية يتم شرحها بتدقيق صحيح. قادر على الإجابة على أسئلة تكملية، لكن توجد إمكانية طلب منه إعدادتها.	يقوم بعروض قصيرة أساسية تم التدرب عليها حول مواضيع يومية. يجيب على أسئلة قصيرة إذا تم إعدادتها عليه ويتم مساعدته عن طريق إعادة صياغة جوابه.	قادر على قراءة بيان قصير وتم التدرب عليه مسبقاً (كمثال تقديم شخص متكلم).	التحدث أمام العموم

الملحق 6 أنشطة وإستراتيجيات الفهم عن طريق السمع.

B1	A2	A1	
يفهم الأفكار الرئيسية لخطاب واضح وبلغه موحدة يتطرق لمواضيع يومية متعلقة بالمدرسة، أو وقت الفراغ بما فيه السرد القصير.	يفهم جملا وعبارات مرتبطة بمجالات ذات أولوية فورية (معلومات شخصية وعائلية أساسية، وشراء، ومكان الإقامة)، كلما كان الخطاب واضحاً وبطيئاً.	يفهم خطابات بطيئة تتم قراءتها بحذر وباستعمال الوقف الكاف لاستيعاب المعنى.	فهم عن طريق السمع بصفة عامة
بإمكانه إتباع الأفكار الرئيسية لنقاش طويل يدور حوله، كلما كان الخطاب واضحاً وبلغه موحدة.	يتعرف على الموضوع الذي يناقش، كلما كانت المناقشة واضحة وبطيئة.		فهم حوارات مع ناطقين أصليين
يفهم الخطوط العريضة لخطابات بسيطة وقصيرة حول مواضيع معتاد عليها، وكلما نطقت هذه الخطابات بطريقة موحدة وواضحة، حيث التخل يجب أن يكون بسيطاً.			الاستماع إلى محاضرات وعروض
يفهم معلومات تقنية بسيطة، مثلا، تعليمات لتشغيل أجهزة تستعمل باستمرار. قادر على تتبع توضيحات مفصلة.	يستوعب الفكرة الرئيسية لبلاغات وتصريحات قصيرة، واضحة وبسيطة. يفهم تعليمات بطيئة متعلقة بكيفية الذهاب من مكان إلى آخر.	يفهم تعليمات تقدم له ببطء وحرص ويتبع تعليمات أخرى بسيطة وقصيرة.	الاستماع إلى تحذيرات وتعليمات
يفهم الأفكار الرئيسية للأخبار على الراديو ووسائل أخرى مسجلة ببساطة، وتتطرق إلى مواضيع يومية يتم نطقها نسبياً بوضوح وبطيئ.	يفهم ويستخرج معلومات جوهرية في فقرات قصيرة مسجلة تتطرق إلى مواضيع يومية ومتفرقة، وتتنطق ببطء ووضوح.		الاستماع إلى أدوات مسجلة ومذاعة ثانية
يفهم كثيراً من الأفلام حيث العناصر البصرية والحركة يعتبران المحرك الرئيسي للقصة، هذه العناصر يتم صياغتها بوضوح وبمستوى لغوي بسيط. يستوعب الأفكار الرئيسية لبرامج التلفزة التي تتطرق إلى مواضيع يومية تصاغ نسبياً ببطء ووضوح.	قادر على معرفة متى تم تغيير الموضوع في الأخبار التلفزية وتكوين فكرة حول مضمونها الرئيسي.		الفهم عن طريق السمع والبصر

ملحق 7

أنشطة وإستراتيجيات التعبير الكتابي.

B1	A2	A1	
يكتب نصوص بسيطة ومتناسكة حول مجموعة من المواضيع اليومية في نطاق مجال اهتمامه، وعن طريق ربط مجموعة من العناصر القصيرة في وحدة مستمرة.	يكتب مجموعة من الجمل والعبارات البسيطة التي يربطها بواسطة روابط بسيطة مثل: "و"، "لكن" و "لأن" (y، porque ،pero).	يكتب جمل وعبارات بسيطة ومقطعة عن النص. في جميع الأحوال، يربطها بروابط مثل "و"، "إن" ("y" و "entonces").	التعبير الكتابي بصفة عامة
يكتب وصفاً بسيطاً ومفصلاً حول مجموعة من المواضيع اليومية في نطاق تخصص التلميذ. يكتب نصوص بسيطة ومنظمة حول مجموعة تجارب يصف فيها مشاعر وردود فعل. يكتب وصفاً لواقعة معينة أو لسفر حقيقي أو خيالي قام به مؤخراً. قادر على حكي قصة.	يكتب مجموعة من الجمل البسيطة حول عائلته وظروف عمله ودراسته. يكتب سير ذاتية خيالية قصيرة وبسيطة وكذلك شعر بسيط حول أشخاص. يكتب حول مظاهر يومية من محيطه بجمل مترابطة: أشخاص، أماكن وتجربة ما...	يكتب جملاً وعبارات بسيطة حول نفسه وحول أشخاص يتخيلهم وحول مكان إقامته ومهنته.	إبداع في تعبير الكتابي
يكتب تقارير جد قصيرة في شكل عادي تتوفر على معلومات متعلقة بأحداث من الحياة اليومية وأسباب لتصرفات معينة. يكتب إنشاءات قصيرة وبسيطة حول مواضيع ذات أهمية. بإمكانه أن يلخص ويبلغ ويعطي رأيه، بنوع من الثقة، حول أحداث معينة مرتبطة بأمور يومية وعادية أو لا، من اختصاص التلميذ.			تقارير وإنشاءات

ملحق 8 أنشطة وإستراتيجيات الفهم عن طريق القراءة.

B1	A2	A1	
قراءة نصوص بسيطة حول أحداث معينة تتطرق إلى مواضيع مرتبطة بخصوصياته بمستوى من الفهم مرض.	يفهم نصوصا قصيرة وبسيطة تحتوي على مصطلحات جد متداولة ويومية، مرتبطة بالعمل ومتداولة على المستوى العالمي.	يفهم نصوصا جد قصيرة وبسيطة عن طريق قراءة جملة بجملة وباستيعاب الأسماء والكلمات والجمال الأساسية والمتداولة، مع إعادة القراءة إذا دعا الأمر.	الفهم عن طريق القراءة بصفة عامة
يفهم وصفا لأحداث ومشاعر وأمنيات توجد في رسائل شخصية بمستوى كاف يمكنه من تبادل الرسائل مع صديق أجنبي.	يفهم رسائل شخصية قصيرة وبسيطة. يفهم الأنواع الأساسية من الرسائل ونصوص الفاكس ذات استعمال يومي (استمارات، طلبات، رسائل إثبات، إلخ...)، حول مواضيع يومية.	يفهم رسائل قصيرة وبسيطة في بطاقات بريدية.	قراءة الرسائل
يجد ويفهم معلومات مهمة في وثائق مكتوبة وذات استعمال يومي ومستندات رسمية قصيرة. يجد المعلومات المرغوب فيها في نصوص طويلة أصلها من أجزاء نص أو نصوص مختلفة، وذلك قصد إنجاز واجب أو مشروع معين.	يجد معلومات خاصة في وسائل مكتوبة وذات استعمال يومي، مثل الإعلانات، والمنشورات، ولوائح الأكل في المطاعم واللوائح والأوقات. يجد معلومات خاصة في لوائح ويقوم بعزل المعلومات المرغوب فيها (مثلا، يعرف كيف يستعمل المذكرات الصفراء للبحث عن خدمة ما). يفهم إشارات وإعلانات تتواجد في أماكن عمومية (الشوارع، والمطاعم، ومحطات القطار) وأماكن العمل. مثلا: توضيحات للذهاب إلى مكان ما، تعليمات وتحذيرات الخطر.	يتعرف على أسماء وكلمات وجمال جد أساسية تظهر في إعلانات وفي مواقف متداولة.	القراءة من أجل التوجيه
يتعرف على أفكار مهمة في مقالات صحفية بسيطة تتطرق إلى مواضيع يومية. يحدد الخلاصات الرئيسية لنصوص استدلالية. يتعرف على الفكرة الرئيسية في معالجة الموضوع المطروح، وليس بالضرورة أن يكون هذا التعرف مفصلا.	يتعرف على معلومات خاصة في وسائل مكتوبة وبسيطة، مثل الرسائل والفهارس والمقالات الصحفية القصيرة.	يستوعب المعنى في وسائل مكتوبة إعلامية بسيطة وفي وصف قصير وبسيط، خاصة إذا كان هناك دعم عن طريق وسائل بصرية.	قراء من أجل البحث عن معلومات واستدلالات
يفهم تعليمات بسيطة مكتوبة بوضوح ومتعلقة بجهاز ما.	يفهم قوانين، مثلا قوانين الوقاية المعبر عنها بمستوى بسيط من اللغة. يفهم تعليمات بسيطة حول أجهزة ذات استعمال متداول، كالهاتف العمومي مثلا.	يفهم تعليمات مكتوبة إذا كانت قصيرة وبسيطة(مثلا، كيفية الذهاب من مكان إلى آخر).	قراءة تعليمات
يتعرف باستعمال السياق، على كلمات كان لا يعرفها، وتستعمل في مواضيع مرتبطة باهتماماته الخاصة. عن طريق السياق، يفهم الكلمات التي كان يجدها ويستخرج معنى الجملة، كلما كان الموضوع المطروح هو مألوف لديه.	يستعمل فكرة من المضمون العام للنصوص والأقوال القصيرة التي تتطرق إلى مواضيع يومية معينة، وذلك قصد استخراج، عن طريق السياق، المعنى المحتمل للكلمات التي يجدها.		التعرف على الكلمات الجوهرية والاستنتاج

B1	A2	A1	
<p>يبلغ معلومات وأفكار حول مواضيع معينة ومجردة، ويتأكد من المعلومات ويشرح المشاكل بتدقيق صحيح. يكتب رسائل وملاحظات شخصية يطلب فيها ويبلغ عن طريقها معلومات بسيطة ذات طابع فوري مع التركيز على المظاهر التي يظن أنها مهمة.</p>	<p>يكتب ملاحظات قصيرة وبسيطة حول مواضيع مرتبطة بمجالات الحاجيات الفورية.</p>	<p>يعرف كيف يطلب ويعطي كتابة معلومات حول تفاصيل شخصية.</p>	<p>تبادل لغوي مكتوب</p>
<p>يكتب رسائل شخصية يصف فيها بتفصيل تجارب، ومشاعر وأحداثا. يكتب رسائل شخصية ينقل عن طريقها أخبار ويعبر عن أفكار حول مواضيع ذات طابع تجريدي أو ثقافي، كالموسيقى والأفلام مثلا.</p>	<p>يكتب رسائل شخصية جد بسيطة يقدم فيها الشكر أو المعذرة.</p>	<p>يكتب بطاقات بريدية قصيرة وبسيطة.</p>	<p>كتابة الرسائل</p>
<p>يكتب، باستعمال معلومات ذات طابع فوري، ملاحظات لأصدقاء، وإلى أشخاص لهم علاقة بخدمات، وإلى الأساتذة وأشخاص آخرين منتمون إلى حياته اليومية. في هذه الملاحظات يشير إلى المظاهر التي يرى أنها مهمة. بدون رسائل تتطلب معلومات وتشرح في نفس الوقت مشاكل.</p>	<p>يستوعب رسائل قصيرة وبسيطة، كلما كان من الممكن أن يطلب إعادة ما قيل. يكتب ملاحظات ورسائل قصيرة وبسيطة حول أمور مرتبطة بمجالات من الحاجيات الفورية.</p>	<p>يكتب أرقاما وتواريخ، واسمه، وجنسيته، وعنوانه، وسنه، وتاريخ ميلاده أو تاريخ الوصول إلى بلد ما.</p>	<p>ملاحظات، رسائل واستمارات</p>
<p>يلخص مقاطع قصيرة حول معلومات من مختلف المصادر ويلخصها لشخص آخر. يقوم بشرح مطول بسيط لفقرات قصيرة مكتوبة وذلك باستعمال الكلمات وتنظيم النص الأصلي.</p>	<p>قادر على كتابة نصوص قصيرة أو مكتوبة باليد وبخط واضح. يفهم ويعيد كلمات وجمل جوهرية أو جمل قصيرة أصلها من نصوص قصيرة موجودة ضمن القدرة والتجربة المحدودة هما من ميزتا التلميذ.</p>	<p>قادر على كتابة كلمات مبعثرة ونصوص قصيرة مطبوعة في شكل موحد.</p>	<p>إنجاز النصوص</p>

ملحق 9

نموذج لاختبار إجمالي في الفهم والتعبير الشفوي.

إن الاختبار سيتم إنجازه عن طريق القيام بمجموعة من الواجبات المتتالية يُستعمل فيها أنواع من الخطب تكون لها أهمية بالنسبة للتلميذ. إن الأستاذ سيلاحظ وسيقيم في كل واجب مستوى الكفاية لكل تلميذ، حيث سيشير إلى هذا المستوى في جدول طبقاً لنماذج وصف لغة التعبير الشفوي الواردة في الملحق 2، 4، 5 و 6. فبالنسبة لكل نموذج ستحدد المستويات التالية: "منعدم"، "شبه منعدم"، "تقريباً دائماً" و "دائماً". وسيتم تحديد كذلك المستوى الذي يتوفر عليه كل تلميذ كخاتمة للتقييم (A1، و A2، و B1).

المرحلة الأولى: حوار كمنديل

بعد التحية والسلام، سينجز حوار بين الأستاذ والتلميذ/التلاميذ موضوعه المعلومات الشخصية: الاسم، والسن، ومكان الإقامة، والمستوى الدراسي، وعدد أفراد العائلة واللغات التي يتكلمها.

المرحلة الثانية: حوارات بين التلاميذ

يمكن إنجاز بعض عبارات التواصل الشفوي إما في ثنائيات أو في مجموعات كبيرة من التلاميذ:

* تقديم النفس وتقديم الغير:

(soy, me llamo, mi nombre es / éste es, se llama, te presento a...)

* طلب وإعطاء مساعدة:

(¡joye!; por favor, ¿me puedes...? / Por supuesto; lo siento, no puedo...)

* تقديم والتوصل بتهنئة بمناسبة عيد الميلاد، والحصول على نقطة جيدة، وبمناسبة أعياد ميلاد المسيح أو رأس السنة.

إلخ.

* شرح وطرح أسئلة حول نسبة تكرار بعض الأنشطة (الخروج بالليل، ولعب كرة القدم، وقراءة الصحف، ومشاهدة التلفزيون، والمطالعة، والقيام بمكالمة هاتفية، إلخ). عبارات: دائماً، تقريباً دائماً، كل يوم، كثير من الأحيان، باستمرار، أحياناً، كل، مرة/ مرتان.

* التعبير عن احتمالات وممنوعات (المشي على العشب الأخضر، حمل القطط، إعطاء أكل للطيور، السياقة بسرعة تفوق...كلم، التدخين، إشعال النار، إلخ).

عبارات: ممكن، محتمل، مسموح به/ لا يمكن، ممنوع، إلخ.

* الحديث عن ما يعجبه وما يفضله والإجابة على أسئلة حول الموضوع:

أعجب، أحب، فضّل، لا يتحمل، كره، حقد، إلخ).

تحديد موعد: اقتراح موعد/ رفض الموعد/ اقتراح موعد آخر/ قبول الموعد/ تحديد الموعد.

* الدعوة وقبول الدعوة أو رفضها:

– اقتراح دعوى (لتناول مثلج، ولشرب مبرد، للذهاب إلى السينما، للعب مقابلة...)

– قبول الدعوة/ رفض الدعوة.

– إذا تم قبول الدعوة، تحديد الموعد.

المرحلة الثالثة: البحث عن معلومات (بالهاتف أو بالحضور الشخصي)

* القيام بمكالمة هاتفية:

– الرد على المكالمة:

(¿Diga?, ¿dígame?, ¿sí?) ألو!، من على الخط!، نعم!

– السؤال عن شخص:

(¿está?, ¿podría/puedo hablar con..., por favor?) هل يوجد؟، هل بإمكانني التكم مع.... من فضلك؟

– الجواب: الشخص المعني بالأمر:

(sí, soy yo) نعم، أنا هو.

– شخص آخر:

(un momento) لحظة.....

– تحديد الهوية وتقديم النفس:

(...من جهة من؟ أنا، من جهة... *¿de parte de quién? / Soy; de parte de...*)

– إذا كان غير موجود، ترك رسالة

– صعوبات في التواصل:

¿Puede repetir?; Hable más alto, por favor; ¿Me oyes? No, no te oigo bien...

– طلب معلومات حول أوقات: القطر، والطائرة، والحافلة، والمحلات، والمطاعم، والمكاتب العمومية، وقاعات السينما، والحفلات والحفلات الرياضية.

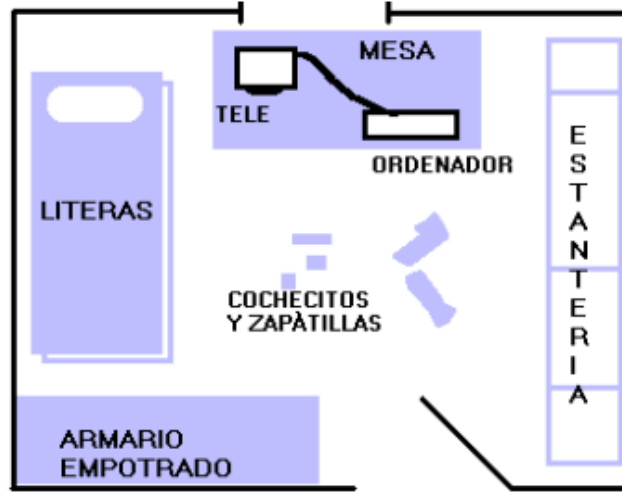
– القيام بحجز تذكرة سفر في القطر أو الطائرة.

– طلب معلومات حول ثمن المنتج (البرتقال، والأحذية، والكتب، إلخ).، و ثمن خدمة (إصلاح الساعات، قص الشعر، إلخ.) أو ثمن مشروب.

المرحلة الرابعة: عرض واستدلال

* غرفتي:

يتم رسم شكل الغرفة التالية على السبورة:



mesa: طاولة

tele: تلفاز

ordenador: حاسوب

literas: أسرة

armario empotrado: خزانة مركزة على حائط

estantería: خزانات

cochecitos y zapatillas: سيارة لعبة وخف.

– يقرأ النص مرتين حتى يتمكن التلميذ، في الوقت الذي يستمع فيه، من رسم التصميم الكامل للغرفة.

عندما كنت صغيراً، كنت أنام في نفس الغرفة مع أخي. كانت الغرفة متوسطة الحجم وليست كبيرة، لكنها كانت مناسبة لنا نحن الاثنين. كان باب الغرفة أبيض وأمامه كانت توجد نافذة فيها قضبان من الحديد لأننا كنا نسكن في الطابق الرابع. على يسار الباب كانت توجد خزانة مركزة على الحائط نستعملها لوضع الملابس.

بجانِب الحائط على اليسار، كانت تتواجد الأميرة، وكانت في شكل محقات من حديد لونه أحمر وأزرق ويحدثان ضجيجاً كلما تم تحريكها. وفي الجهة اليمنى من الغرفة كانت تتواجد خزانة كبيرة

من حديد لونه أحمر ومن خشب لونه أبيض تغطي تقريبا الجدار بأكمله. في هذه الخزانة كنا نضع الكتب، والصور، والألعاب وأشياء أخرى كثيرة. وكان يتواجد تحت النافذة مكتب للمراجعة والمطالعة، وفوقه كانت توجد دائما كتب، وأوراق وكذلك جهاز تلفاز صغير وحاسوب. لقد كنا، أنا وأخي، غير منظمين بحيث كنا نترك الكثير من الأشياء على الأرض كأحذية الرياضة وكرة القدم وكذلك مجموعة سيارات لعب التي كانت ملك أخي. كنا نلعب أنا وأخي بالسيارات لعب على الأرض حيث كان لون سطح الأرض أزرق. كنا كذلك نتشاجر بسبب هذه السيارات، الشيء الذي كان يدعو إلى تدخل أمي أو أبي لإنهاء التشاجر. كانت جدران الغرفة مليئة بالصور الملصقة: في الأول مادونا ودوران دوران، وبعد ذلك بوب مارلي وميغالিকা. كان لا يمكن رؤية الشارع من النافذة، بل مباني أخرى، وبالرغم من ذلك فقد كانت تعجبني غرفتي.

– في الأخير، كل تلميذ يقوم بوصف غرفته في الوقت الذي يرسم فيه التلاميذ الآخرون تصميم الغرفة.

* لعبة الطاولة: "تحدث عن..."

- يستعمل في اللعب الجدول الملحق وأحجار الزهر وبطاقات، ويكون اللعب في شكل مجموعات ليست بكبيرة (لا تتعدى 4 أو 5 تلاميذ).
- يجب التقدم في الجدول والوصول إلى الهدف. عندما يقع اللاعب في خانة ماء، عليه أن يتحدث في الموضوع الذي يشار إليه. يمكن تحديد المدة الزمنية الأدنى للتحدث.

Lo que menos me gustaba ما يعجبني بقلة هو
MI ROPA AHORA Y ANTES. لباسي من قبل ولباسي الآن.
Mis amigos de la infancia. أصدقائي في الطفولة.
Mi ciudad ahora y antes من مدينتي الآن ومدينتي
Mi primera casa منزلي الأول.

Mi primer coche. سيارتي الأولى.
Lo que más me gustaba ما يعجبني بكثرة هو.
Mi último trabajo آخر عمل لي.
Mis profesores أساتذتي.

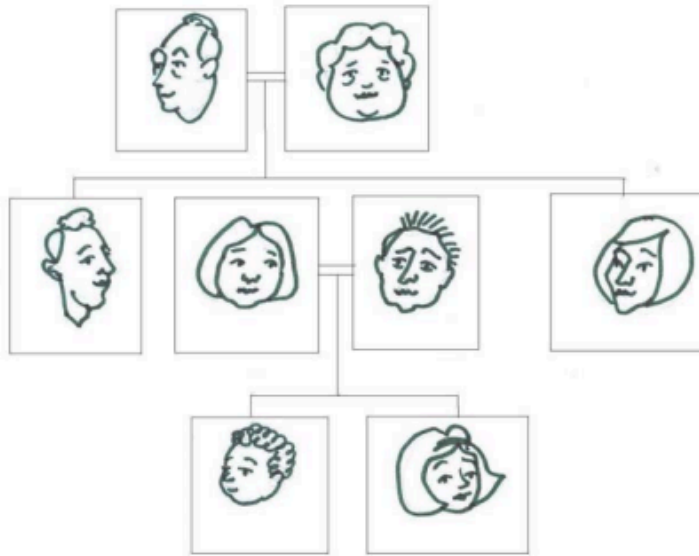
Mi colegio مدرستي

Mis asignaturas موادتي الدراسية.
Mis vacaciones con mis padres عطلي برفقة آبائي.
Mis animales حيواناتي.

* الشجرة العائلية

– يقرأ الأستاذ النص بينما يكملون الشجرة العائلية بالأسماء المناسبة.

فرناندو وميرسيديس عندهم ابن اسمه خوان وهو الأكبر، وعندهم كذلك ابنتان وهما خوليا وأنا. خوان وأنا هما عازبان، بينما خوليا هي متزوجة بخيسوس وعندهما ابن اسمه بيدرو، وابنة اسمها پارولا، هذان الآخران هما ابنا أخي خوان وأنا.



– في الأخير، كل تلميذ يتحدث عن عائلته.

* نقاش المنطاد:

- كل تلميذ يقتبس شخصية معينة: امرأة سياسية، فنانة، طبيب، مهندس، موسيقار، قسيس...
- يقال للتلاميذ بأنهم في سفر على متن منطاد وأنهم في خطر موت لأن المنطاد لا يمكن تحمل ثقل الجميع. إذا لم يقفز واحد منهم فإن المنطاد سيسقط على الأرض.
- على التلاميذ مناقشة من منهم يجب عليه أن يقفز، بحيث كل واحد من التلاميذ عليه أن يعلل أهمية مهنته لكي يتقادي اختياره لمغادرة المنطاد.

المرحلة الخامسة:

تعاون يتمحور على هدف:

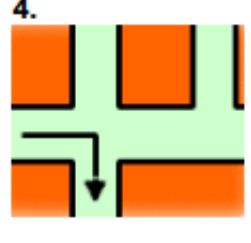
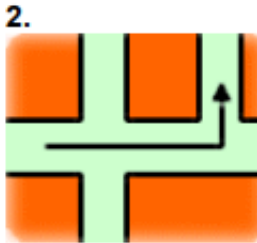
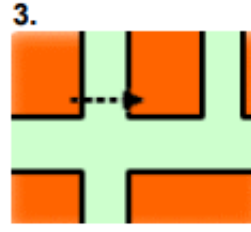
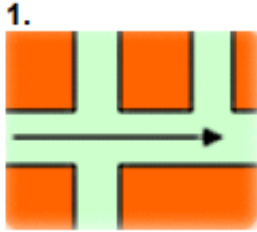
يتم طرح على التلاميذ القيام بالواجبات التواصلية الآتية داخل المحيط المدرسي وذلك عن طريق المساهمة والتراضي بين العديد منهم:

- * طلب معلومات وأشياء في الفصل. على التلميذ الآخر أن يجيب أو يسلم هذه الأشياء.
- * توجيه: أحد التلاميذ يرسل تلميذاً آخر إلى مركز المدينة ويوضح له الطريق. التعليمات، إذا كان ممكناً، يجب أن تكون بواسطة خريطة مركز المدينة.
- الحضور إلى الحراسة العامة أو الكتابة العامة، إلخ، وذلك من أجل طلب استعمال الزمان أو توقيت يرتبط بنشاط تكميلي، إلخ.
- الحصول على تعليمات حول واجبات خاصة مرتبطة بمجال معين في البرنامج الدراسي.

ملحق 10
نماذج لامتحانات اللغة المكتوبة

إرشادات (مستوى A1)

اربط الصور التالية مع مفردات الجدول



a. girar a la derecha
c. cruzar la calle

b. seguir todo recto
d. coger / tomar la segunda calle a la izquierda

التواريخ (مستوى A1)

أتمم التواريخ مع الحروف المتبقية

15 / 6: el q _ inc _ de j _ n _ o	2 / 2 / 83: el d _ d _ f _ br _ o d _ m _ no _
3 / 3: el tr _ _ d _ m _ r _ _	20 / 8 / 01: el v _ _ nt _ d _ ag _ _ _ o d _ d _ s m _ l u _ o
25 / 12: el v _ _ ti _ n _ _ d _ di _ _ _ m _ r _ _	19 / 10 / 1999: el di _ c _ nu _ _ _ d _ oc _ _ _ _ e d _ m _ l n _ v _
1980: m _ _ n _ v _ ci _ nt _ s och _ nt _ _	
1565: m _ qu _ _ _ en _ _ _ s _ s _ _ t _ y _ _ nc _ _	

فرز الكلمات

أعد كتابة الجمل مع فرز الكلمات

- a) LACOMIDAESTABAMUYBUENA
- b) LACAMAESDEMADERADEPINO
- c) DURMIÓLASIESTADESPUÉSDECOMER
- d) PORLATARDEFUEALCOLEGIO

الضمير المنفصل الذي يقوم مقام الفاعل أو المبتدأ

أضف الفاعل أو المبتدأ إلى الصيغ الفعلية التالية

- _____ vamos
- _____ aprendes
- _____ ordenas
- _____ elijo
- _____ pagamos
- _____ atrapa
- _____ lloran
- _____ repetis
- _____ dicen
- _____ esperas
- _____ leo
- _____ juegan
- _____ mueven
- _____ huele
- _____ recojo
- _____ sueñas
- _____ nadáis
- _____ colocamos
- _____ te acuerdas
- _____ callamos
- _____ cojo
- _____ prohibes
- _____ opinan
- _____ roba
- _____ seguís
- _____ rompemos
- _____ meto
- _____ llevas
- _____ gritáis
- _____ duerme
- _____ encienden
- _____ bebes
- _____ puedo
- _____ quitamos

المنزل (مستوى A1)

أتم النص التالي مع مفردات الجدول

recibidor, dormitorio, despacho, cuarto de estar, ropero, cocina, comedor, bodega

Normalmente vivo en un apartamento muy pequeño, pero ahora estoy de vacaciones con mis padres en una casa de campo. La casa tiene dos pisos y una pequeña _____ donde mi papá tiene muchos vinos. En el primer piso está el cuarto de estar y el despacho. Los dormitorios están en el segundo piso. Ah, en el primer piso también está el cuarto de baño.

Al lado de la cocina hay un pequeño _____ donde comemos los fines de semana o cuando tenemos visita, pero normalmente comemos en la _____. En la casa no hay _____, por eso guardamos las ropas en el armario.

El _____ es muy amplio y agradable; allí hay un televisor, dos sillones y un sofá. El _____ es muy pequeño y allí tenemos el ordenador y hay muchos libros. El _____ es pequeño y oscuro y tiene un perchero para los abrigos. Mi _____ tiene una ventana muy grande, dos camas y una mesita.

وكيف هو منزلك ؟ صفه لي هنا

الدرس (مستوى A1)

اقرأ كلمات الجدول التالي مع الإشارة لها أثناء الدرس

ROTULADOR, PUERTA, BORRADOR, VENTANA,
PROFESOR(A), CUADERNO, CARPETA, ALUMNO,
ORDENADOR, PAPELERA, BOLÍGRAFO, GOMA,
LÁPIZ

مباشرة بعد ذلك اخف الجدول وعلى التلاميذ إيجاد الكلمات في جدول الحروف

O R D E N A D O R D B G L X H H C P J B Z
C P N N T I T O O G V O P K X A U A B O X
A F C S I H D V T O B D V G L O A P E L I
R G Y A I A A L U M N O A I J L D E P I Y
P H R W R F B Y L A S S H D V G E L E G B
E H H R B O R R A D O R S B F L R E Z R P
T U O Z Q M E E D J O L A P I Z N R O A N
A B P R O F E S O R A C F W R P O A O F P
V U L A D Z M D R B P U E R T A C G S O P
P C K P R M V E N T A N A H Y T H C Z N O

أخيرا أكمل الجمل التالية مع الكلمات التي تم إيجادها

- El _____ sirve para borrar la pizarra
La _____ se usa para entrar y salir de la clase
En invierno, la _____ debe estar cerrada
Los _____ hacen sus tareas en el _____
El _____ se usa para las clases de informática
La _____ sirve para borrar el lápiz
Los _____ llevan sus libros en la mochila
En la _____ guardamos los apuntes
En la _____ tiramos los papeles sucios
El _____ se puede borrar
El _____ nos enseña muchas cosas
El _____ y el _____ no se pueden borrar

الحرف (مستوى A1)

كون جملا كما في النموذج التالي مستعملا المصطلحات التي تبدو في كل لائحة

Ejemplo: El ama de casa utiliza la fregona para limpiar el suelo.

PROFESIONES	HERRAMIENTAS	UTILIDAD
Ama de casa	La calculadora	Dirigir el tráfico
	El termómetro	Escribir
	La olla	Oír el corazón
	La manguera	Grapar
Jardinero	La pistola	Medir la temperatura
	El silbato	Lavar la ropa
	El lápiz	Poner una inyección
	La fregona	Regar las plantas

PROFESIONES	HERRAMIENTAS	UTILIDAD
Médico	La lavadora	Cocinar los alimentos
	Las tijeras	Limpiar el suelo
	Las esposas	Sumar
	La grapadora	Disparar
Policía	El fonendoscopio	Cavar
	La jeringuilla	Podar las plantas
Secretaria	La pala	Arrestar al criminal

فرز الكلمات (مستوى A2)

أعد كتابة النص التالي من جديد مع فصل الكلمات

TOMAR CUATRO CINCO NUEVE SALDÍA, AÑADIDAS A LOS CEREALES DEL DESAYUNO, LAS ENSALADAS MEZCLADAS CON EL YOGUR, ES UN BUEN HÁBITO POR UGRANAPORTE EN ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS, MUYSANOS PARA EL C O R A Z Ó N Y LAS ARTERIAS. ADEMÁS, OTRA CARACTERÍSTICA QUE HAY QUE DESTACAR DE LAS NUEVE ES SU INTERESANTE CONTENIDO EN HIERRO.

إعادة ترتيب النصوص (مستوى A2)

رتب الأجزاء بشكل جيد للحصول على نص وصفة طورتية بالبطاطس

Receta para hacer tortilla de patatas

Cuando las patatas ya están blandas, se sacan de la sartén y se escurren de aceite. Entonces se mezclan bien con los huevos batidos y se deja reposar unos 5 minutos.

En un recipiente grande (por ejemplo, una ensaladera, se baten los huevos (se calcula un huevo por persona). Se echa sal

Después de un par de minutos en la sartén, se da la vuelta a la tortilla (cuidado aquí, hacerlo al aire es difícil –si no sabes, utiliza un plato; es menos elegante, pero más seguro).

Es conveniente echar un poco más de aceite a la sartén cuando se da la vuelta porque, si no, la tortilla se puede pegar. Cuando la tortilla está hecha por los dos lados, ya se puede comer.

Se pelan y se lavan las patatas (se calcula una grande por persona). Se cortan en láminas no muy grandes. Mientras la mezcla de los huevos y las patatas reposa, se pica media cebolla en trozos muy pequeños y se fríe con un poco de aceite durante 5 ó 10 minutos. Cuando está lista, se echa a la mezcla.

Se frien las patatas en aceite abundante. Para hacer la tortilla es muy importante que las patatas estén blandas y no crujientes. Para eso hay que freírlas a fuego bajo y en una sartén tapada durante unos 10 minutos.

En una sartén poco profunda se echan 2 cucharadas de aceite. Cuando está caliente, se echa la mezcla de las patatas, los huevos y la cebolla y se fríe a fuego medio.

¡Buen provecho!

البنك أو المصرف (مستوى A2)

رتب هذه الكلمات والتعابير في الجدول الموجود تحت

un talón un talonario un cheque el saldo una sucursal
ingresar dinero sacar dinero un crédito cambiar divisas la nómina
una cuenta corriente una cuenta de ahorro una tarjeta de crédito un extracto
los intereses hacerle una transferencia a alguien tener los recibos domiciliados

Operaciones bancarias Objetos Otros

الرياضيات (مستوى A2)

حل المعضلة الرياضية التالية

الطفلة المسماة ألبا مرية أنفقت في عيد ميلادها الواقع في شهر نوفمبر 9,50 يورو في شراء المشروبات (عصير فواكه) و24,70 يورو في المأكولات ودعت جميع أصدقائها لحضور الحفلة بعد الدروس. السؤال: ما هي تكلفة الحفلة؟

ترتيب الجمل (مستوى A2)

noche vuelvas no tarde esta
el comen Luisa pescado se Ana y
ciudad playa en no esta hay
antes notas entregan Navidad las de

جمع الثنائيات (مستوى A2)

اربط المجموعات التي على اليمين بالمجموعات المكتوبة على اليسار للتوصل على جمل مفيدة

Carlos y yo	usted es de Barcelona, ¿verdad?
Mi amiga Isabel	pero soy de Zamora
Señora Vidal,	sois muy simpáticos
Tu marido y tú	van siempre de vacaciones a San Sebastián
Inés y Pepe	estudiamos en Salamanca
Yo vivo en Madrid,	vive en Valencia

استخدام الفعل المناسب (مستوى A2)

أحط بدائرة الفعل المناسب في كل حالة

Como sabes, Carla [**es / está**] mi novia. Ella [**es / está**] estudiante en un instituto. Carla [**tiene / hay**] dos hermanos: Anita y Ramón. Anita [**está / tiene**] siete años, Ramón [**está / tiene**] veinticinco.
Ramón [**es / está**] casado. Ahora no trabaja. Él [**tiene / es**] un coche muy bonito, pero viejo. Creo que el coche [**es / tiene**] más de veinte años. Él no vive con nosotros en la casa porque [**está / tiene**] un apartamento.
Anita vive con nosotros. Ella [**es / está**] morena y [**es / tiene**] el pelo negro. Su dormitorio [**es / está**] al lado del mío. En su mesita [**hay / están**] muchos lápices de colores. Le gusta mucho dibujar.

أنواع الطعام (مستوى A2)

رتب كلمات وتعابير الجدول التالي حسب معناها

pollo	cordero	Chorizo	Pan	Cerveza
sardinas	bonito	Jamón	arroz	zumos
gambas	mejillones	Bollos	pasteles	freír
naranjas	granada	Cacahuetes	queso	nata
pimiento	lechuga	almendras	lentejas	a la plancha

Documento facilitado por Concepción Matute Cuartero y traducido por GLS Servicios Lingüísticos

Carne	Pescado	Mariscos	Frutas	Verduras
Embutidos	Dulces	Frutos Secos	Cereales y derivados	Productos Lácteos
Legumbres	Bebidas	Formas de cocinar		

الاستعمال الصحيح للأفعال (مستوى A2)

اختر الوزن المناسب للأفعال التالية

¡Son las tres y media! ¡(Morirse) de hambre
(me estoy morando / me estoy moriendo / me estoy muriendo)

Nosotras (añadir) los nombres que faltan a la lista
(estamos añadiendo / estamos añadiendo / estamos añadiendo)

Las autoridades sanitarias (desarrollar) un programa de prevención ante la epidemia
(están desarrollando / están desarrollando / están desarrollando)

¡Con tus comentarios (agravar) la situación!
(estás agravando / estás agravando / estás agravando)

¿Vosotros (hervir) las patatas a fuego lento tal como dice el libro de cocina?
(estáis herviendo / estáis herviendo / estáis hirviendo)

Mira por la ventana: ¡(amanecer)!
(está amaneciendo / está amaneciendo / está amenazando)

¡Qué distraído te encuentro! ¿En qué (pensar)?
(estás pensando / estás pensando / estás pensando)

(Cavar) un agujero muy profundo par plantar un árbol
(estoy cavando / estoy cavando / estoy cavando)

Tenemos mucho sueño y por eso (bostezar) todo el rato
(estamos bostezando / estamos bostezando / estamos bostezando)

Hay gente que (gastar) todo su dinero en tonterías
(están gastando / están gastando / está gastando)

¡Qué fantasías! Tú (soñar) despierto
(estás soñando / estás soñando / estás soñando)

Tengo la impresión de que tu interés (decaer) progresivamente
(estás decaiendo / estás decaiendo / está decaiendo)

Creo que usted (lavar) la ropa a una temperatura muy baja
(estáis lavando / está lavando / estáis lavando)

Yo (ser) muy sincero contigo
(estoy sido / estoy sido / estoy siendo)

نعت أو ظرف ؟ (مستوى A2)

1. املأ الفراغ بأحد النعوت التالية (mal, malo, mala, malos, malas) أو الظرف (mal)

- ¡Qué tiempo hace!
¿Qué te pasa? ¿Te encuentras?
Ha sacado muy notas
El equipo de aficionados era bastante
Este niño canta muy
Hay que tener cuidados con las compañías
Tiene muy modales
Felipe se portó con nosotros
Es una persona
Esta fruta sabe
Llegas en un momento
Pedro ha hecho una inversión comprando las acciones de esa compañía

2. املأ الفراغ بأحد النعوت التالية (buen, bueno, buena, buenos, buenas) أو الظرف (bien)

- Este pescado sabe muy
Esa obra de teatro era bastante
El aire de la montaña me sienta
¡Qué es Santiago!
La lluvia es muy para el campo
Este artículo está bastante escrito
No están de salud
Sus notas no eran
Ayer hizo muy día
¡..... noches a todos!
Tu amigo es un chico
Esto no está hecho
No es trabajar demasiado
Este queso no huele

الجنس النحوي (مستوى A2)

استعمل أداة التعريف el أو la قبل الأسماء التالية

..... túnelavenida foto
..... tigrecollar labio
..... Támesistiburón leche
..... ajoancla soprano
..... telegramauña ley
..... acerahachaaula
.....manohache sillón
..... sedJapóncostumbre
..... almacisneave
..... amoralgadolor
..... sillaaceroángel
..... bancofuerzaerror
..... bocadillofocapublicidad

الاستعمال الصحيح للأفعال (مستوى A2)

املأ الفراغ من كل جزء مع الفعل المناسب من الأفعال المكتوبة في اللاحقة السابقة

voy miro debo fumo sé necesito me siento bebo

Mi mujer se va a pasar una semana fuera. Magnífico. Va a ser una semana inolvidable. Sé exactamente cuándo despertarme, cuánto tiempo a estar en el baño y cuánto tiempo me va a llevar preparar el café. También sé el número de horas que para lavar la ropa, planchar, arreglar la casa, llevar el perro a pasear, hacer las compras y cocinar. No por qué las mujeres hacen que las tareas domésticas parezcan algo tan complicado, cuando lleva tan poco tiempo y es sólo cuestión de organizarse. El perro y yo cenamos un filete cada uno. Son más de las diez y un coñac y un habano. Por fin, un poco la televisión. Hace mucho tiempo que no tan bien.

tengo digo necesito lavo limpio exprimo explico pienso noto ando

Es necesario revisar con más detalle la programación. Y hacer algunos ajustes. Le al perro que no todos los días son fiesta, por lo tanto no debe esperar entremeses en las comidas ni tres platos, que todavía que lavar. En el desayuno que el zumo de naranja exprimida tiene una desventaja: el exprimidor debe ser limpiado cada vez que se usa. Me que si la suficiente cantidad de naranjas para dos días, así el exprimidor con la mitad de la frecuencia. Por cierto, no pasar la aspiradora por la casa todos los días, como mi mujer quería. Cada dos días es suficiente. Y si además con zapatillas y le con un trapo las patas al perro, ¡se terminó la aspiradora! Me siento óptimo.

pierdo estoy puedo comienzo comprendo debo compro

En este momento a tener la sensación de que las tareas domésticas me están llevando más tiempo del que imaginaba. Me digo que repensar mi estrategia. Si comida lista en el supermercado, sólo hay que descongelarla. Y de este modo no tanto tiempo cocinando. No me debe llevar más tiempo cocinar que comer. ¡Es todo tan complejo y me lleva tanto tiempo! No preparando más comidas complicadas para el perro. No por qué me pone cara rara, pero ¿qué puedo hacer? Si yo comer comidas preparadas y listas, él también puede.

aliso paso gano puedo debo descubro compro me afeito duermo veo

Basta de zumo de naranja exprimido: ahora zumo de naranja embotellado, listo para beber. Y también que salir de la cama sin desarreglar las sábanas ni la colcha. Rápidamente un poco el edredón y ya está arreglado. Claro que es necesario tener un poco de práctica y no estar dando vueltas en la cama mientras Ya no todos los días porque realmente es una pérdida de tiempo. Así preciosos minutos que mi mujer nunca pierde porque ella no tiene barba. Y también que no hay necesidad de cambiar el plato cada vez que uno se sirve una nueva comida. El perro también puede comer en un solo plato siempre. Al fin y al cabo, es sólo un perro. Nota: si la aspiradora una vez por semana, basta.

almuerzo decido descubro doy me ahorro desayuno bebo ceno

Basta de zumo de naranja: no más. Las botellas son demasiado pesadas. Hoy salchichas (son perfectas por la mañana), salchichas (ya no tanto) y salchichas (¡ni pensarlo!). Luego al perro una ración de alimento preparado en seco. Es nutritivo y no ensucia el plato. También que si ingiero la sopa directamente de la lata, lavar platos y cubiertos. Y dejar de fregar el suelo de la cocina. Me irrita tanto como hacer la cama. Nota: el problema de las latas es que ensucian el abridor.

voy tengo me tumbo soy me visto prefiero echo decido me acuesto pienso

¿Por qué me debo quitar la ropa cuando a la noche su de nuevo, a la mañana siguiente, otra vez? Yo pasar ese precioso tiempo acostado, descansando, antes que perderlo desvistiéndome y vistiéndome. Tiene otra ventaja, porque tampoco hay necesidad de usar mantas ni edredones, así que la cama está siempre hecha. Le perro ensucia el piso. Le la bronca. No su criado. Curioso. Mi mujer me dice lo mismo de vez en cuando. Hoy es el día de afeitarme, pero no ganas. La paciencia está al límite.

De repente que tengo que preparar el café, limpiar la cafetera, después la taza y la cuchara. Todo eso me irrita. Por lo tanto, a comer directamente de la olla, encima de la mesa de la cocina, sin platos, cubiertos ni cualquiera de esas otras cosas absurdas.

Mis encías están medio inflamadas. Tal vez sea la falta de frutas, tan pesadas de cargar. Hay un problema en la bañera. Parece que la tubería del desagüe se atasca. No me molesta mucho, dejar de bañarme. Nota: el perro y yo comemos directamente de la nevera. Luego en la cama con el perro viendo en la TV varias personas que comen todo tipo de alimentos y golosinas. Se nos hace la boca agua. Ambos estamos flacos y de mal humor.

hago arrastro empiezo como imagino siento me tumbo pierdo enciendo tengo

Esta mañana algo del plato del cachorro. A ninguno nos gusta. Tengo que darme un baño, afeitarme, lavarme la cabeza y peinarme, darle la comida al perro, llevarlo a pasear, lavar la vajilla, arreglar el dormitorio, hacer las compras, entre otras cosas, pero no fuerzas. ¡No nada de todo eso! Al cabo de un rato que casi la visión. El perro no mueve la cola y ni siquiera ladra. En el último acceso de supervivencia, al perro hasta un restaurante. Comemos varios platos de buenas comidas, con vino, agua para el perro y postre. Después nos vamos a un hotel. El cuarto está limpio, arreglado y acogedor. Luego en la cama sin quitarme los zapatos y la tele. Me parece que es la solución ideal para las tareas de la casa. Me que mi mujer piensa lo mismo.

ضمانر وأسماء الملكية (مستوى A2)

أتم هذا الحوار بالضمير أو النعت المناسب

Todos los días discuto con Carla; no somos la pareja ideal, pero nos queremos mucho.
Esto que voy a contar pasa todos los días. Carla no sabe dónde están llaves y me pregunta:
-Carlitos, ¿dónde están llaves?
-Yo no sé dónde están llaves, Están aquí.
Después pasa lo mismo con la ropa:
-Carla, vaqueros están sucios, ¿me puedes prestar?
Y Carla me responde:
-¿.....? No. No.
Cuando estoy cerca de la puerta de salida, le digo a Carla:
-Carla, por favor, teléfono.
Carla me responde:
..... está descargado, puedes llevarte

فهم واستيعاب النصوص: الأسرة الملكية (مستوى A2)

اقرأ النص التالي وأجب على الأسئلة

Su Majestad el Rey nació el 5 de enero de 1938 en Roma, donde residía la Familia Real, que había tenido que abandonar España al proclamarse la República en 1931. Fueron sus padres Don Juan de Borbón y Battenberg, Conde de Barcelona y Jefe de la Casa Real española desde la renuncia de su padre el Rey Don Alfonso XIII, y Doña María de las Mercedes de Borbón y Orleans. Por expreso deseo de su padre, su formación fundamental se desarrolló en España, a la que llegó por primera vez a los diez años, procedente de Portugal, donde residían los Condes de Barcelona desde 1946.

El 14 de mayo de 1962 contrajo matrimonio en Atenas con S.A.R. la Princesa Sofía de Grecia, primogénita de SS.MM. los Reyes Pablo I y Federica. Tras su viaje de bodas, los Príncipes comenzaron a vivir en el Palacio de la Zarzuela, en los alrededores de Madrid, que sigue siendo hoy su residencia. En 1963 nació la primera de sus tres hijos, S.A.R. la Infanta Doña Elena, dos años más tarde S.A.R. la Infanta Doña Cristina y en 1968 S.A.R. el Príncipe Don Felipe.

Su Majestad la Reina Doña Sofía nació en Atenas el 2 de noviembre de 1938. Hija primogénita de los Reyes de Grecia Pablo I y Federica, su familia pertenece a una de las Casas Reales más antiguas de Europa.

El 14 de mayo de 1962 contrajo matrimonio en Atenas con el Príncipe Don Juan Carlos de Borbón y Borbón, y en los años siguientes nacieron sus tres hijos: la Infanta Elena el 20 de diciembre de 1963, la Infanta Cristina el 13 de junio de 1965 y el Príncipe Felipe el 30 de enero de 1968. Tiene cinco nietos: Felipe y Victoria de Marichalar y de

Borbón, hijos de la Infanta Elena y su esposo, D. Jaime de Marichalar, Duques de Lugo, y Juan, Pablo y Miguel Urdangarin y de Borbón, hijos de la Infanta Cristina y su esposo, D. Iñaki Urdangarin, Duques de Palma de Mallorca.

Su Alteza Real el Príncipe de Asturias, Don Felipe de Borbón y Grecia, tercer hijo de Sus Majestades los Reyes de España Don Juan Carlos y Doña Sofía, nació en Madrid el 30 de enero de 1968 en la clínica de Nuestra Señora de Loreto. Recibió en el Sacramento del Bautismo los nombres de Felipe Juan Pablo Alfonso de Todos los Santos en memoria, respectivamente, del primer Borbón que reinó en España; del Jefe de la Casa Real Española, su abuelo paterno; del Rey de los Helenos, su abuelo materno, y del Rey de España y bisabuelo Don Alfonso XIII. Fueron sus padrinos Su Alteza Real el Conde de Barcelona Don Juan de Borbón y su bisabuela la Reina Doña Victoria Eugenia.

Su Alteza Real la Infanta Doña Elena María Isabel Dominica de Silos de Borbón y Grecia es la hija mayor de los Reyes de España, Don Juan Carlos y Doña Sofía, y ocupa el segundo lugar en la línea de sucesión a la Corona, después de su hermano el Príncipe de Asturias. Nació en Madrid el 20 de diciembre de 1963 y fue bautizada en el Palacio de la Zarzuela, siendo sus padrinos su abuela paterna, la Condesa de Barcelona, y Su Alteza Real Don Alfonso de Orleans y Borbón.

El 18 de marzo de 1995 se celebró en la Catedral de Sevilla su enlace matrimonial con Don Jaime de Marichalar y Sáenz de Tejada, hijo de los Condes de Ripalda. Con tal motivo, Su Majestad el Rey le concedió el título de Duquesa de Lugo. Tiene dos hijos, Felipe Juan Froilán de Todos los Santos, que nació el 17 de julio de 1998, y Victoria Federica, nacida el 9 de septiembre de 2000, ambos en Madrid.

Su Alteza Real la Infanta Doña Cristina Federica de Borbón y Grecia es la segunda hija de S.S.M.M. los Reyes de España, Don Juan Carlos y Doña Sofía, y ocupa el quinto lugar en la línea de sucesión a la Corona, tras el Príncipe de Asturias, la Infanta Doña Elena, Don Felipe Juan Froilán de Todos los Santos y Doña Victoria Federica.

Nació en Madrid el 13 de junio de 1965 y fue bautizada en el Palacio de la Zarzuela por el Arzobispo de Madrid, siendo sus padrinos S.A.R. Don Alfonso de Borbón, Duque de Cádiz, y S.A.R. la Infanta Doña María Cristina de Borbón y Battemberg.

Contrajo matrimonio con don Iñaki Urdangarín el 4 de octubre de 1997, en la Catedral Basílica de Barcelona. Con tal motivo, S.M. el Rey le concedió el título de Duquesa de Palma de Mallorca. Tiene tres hijos, Juan Valentín de Todos los Santos, que nació el 29 de septiembre de 1999; Pablo Nicolás, nacido el 6 de diciembre de 2000, y Miguel de Todos los Santos, el 30 de abril de 2002, todos en Barcelona.

La Casa Real Española es la única que mantiene su apellido en Europa. Normalmente, para nombrar a los miembros de los diferentes miembros de las Casas Reales Europeas se usa el nombre y el país de origen. Por ejemplo: Magdalena de Suecia, Sofía de Grecia,... Sin embargo, para los miembros de la Familia Real Española se usa su nombre y su apellido: Felipe de Borbón y Grecia, Cristina de Borbón y Grecia, Juan Carlos I de Borbón y Borbón,...

1.- ¿Cómo se llama la Familia Real Española?

2.- ¿Cuántos hijos tiene D. Juan Carlos de Borbón y Borbón?

3.- Di el nombre de los hijos de los Reyes de España.

4.- Di el nombre de los nietos de los Reyes de España.

5.- Con los datos que tienes, haz el árbol genealógico de la Familia Real Española.

فهم واستيعاب النصوص: الذئب والكلب (مستوى A2)

اقرأ النص التالي وأجب على الأسئلة

Un lobo muerto de hambre se admiró del buen aspecto de un perro fuerte y gordo.

-Si me sigues, estarás tan fuerte como yo –dijo el perro.- Sólo tienes que adular a los de la casa y complacer al amo. Él te dará sabrosos restos.

Marcharon juntos y, en el camino, el lobo vio el cuello con heridas de su compañero.

-Es de la argolla con que me atan –le explicó el perro.

-¿Atado? –exclamó el lobo. ¿No puedes correr por donde quieras? Pues a ese precio no quiero ni el más rico tesoro.

Moraleja: No vendas tu libertad a ningún precio.

1. ¿Qué aspecto tiene el perro?

delgado y hambriento

fuerte y gordo

fuerte y perezoso

2. ¿Qué tipo de comida ofrece el amo al perro?

alimentos muy jugosos
sabrosos restos
comida para perros

3. ¿Qué señal tiene el perro de su falta de libertad?

su alegría
su aspecto
las heridas en el cuello

4. ¿Cuál es el precio que paga el perro por estar bien alimentado?

فهم واستيعاب النصوص: التنزيلات (مستوى A2 و B1)

Después de las fiestas de la Navidad llega el tiempo de las oportunidades, las ofertas, las aglomeraciones y los empujones: las rebajas de enero. Como cada año, el día después de Reyes abren sus puertas las tiendas y grandes almacenes ofreciendo al multitudinario público miles de objetos rebajados, algunos incluso a la mitad del precio habitual. En muchos centros comerciales los compradores se concentran horas antes de abrir las puertas para poder ser los primeros en acceder a aquella chaqueta o aquel sillón que necesitan y podrán encontrar ahora a un precio mucho más económico. En Barcelona, las hermanas Ramírez, Encarnación y Elena, lo consideran una tradición. Todos los años son las primeras en entrar en unos conocidos grandes almacenes del centro de la ciudad el primer día de rebajas, y siempre compran algo.

En España las ventas en enero aumentan un 5% respecto al mes anterior y un 20% en el sector de la moda. Las autoridades se encargan de que las rebajas sean ventajosas para los consumidores. Por ley, todas las etiquetas tienen que mostrar dos precios: el rebajado y también el original. No puede haber diferencias de calidad entre los productos rebajados y los no rebajados, y los comercios tienen que admitir cambios y devoluciones en las rebajas igual que en el resto de la temporada.

Sin embargo, las rebajas no son plato del gusto de todo el mundo. Algunos prefieren gastar más, pero poder comprar con más calma y sin tanta competencia por parte de otros compradores.

أسئلة حول المفردات

ابحث في هذا النص عن كلمات مترادفة للتعبير التالية:

- mucha gente junta: a.....
- establecimiento comercial donde se puede comprar gran variedad de productos:
g..... a.....
- tener acceso a algo: a.....

- barato: e.....
- famoso: c.....
- el Estado: las a.....
- los compradores: los c.....
- exponer: m.....

أسئلة الفهم والاستيعاب (المستوى A2 و B1)

أجب على الأسئلة التالية

1. ¿Qué son las rebajas?
2. ¿Qué hacen algunas personas el primer día de rebajas?
3. ¿Quiénes son las hermanas Ramírez?
4. ¿Qué dice la ley sobre las rebajas?
5. ¿A todo el mundo le gustan las rebajas?

بيان السيرة الذاتية (المستوى A2 و B1)

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Estudios realizados _____

Experiencia profesional _____

Información adicional _____

استبيان (المستوى A2 و B1)

- ¿Qué lenguas has aprendido?
- ¿Cuándo empezaste?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo aprendiste?
- ¿Qué tipo de actividades hacías en clase?
- ¿Dónde aprendiste?
- ¿Cómo eran tus profesores?
- ¿Qué es lo que más te gustaba?
- ¿Qué es lo que menos te gustaba?
- ¿Qué relación tenías con tus compañeros?
- ¿Cómo te sentías en clase?
- ¿Hacías actividades fuera de clase? ¿De qué tipo?

استعمال ال gerundio (المستوى A2 و B1)

- Ellos están
- Fernando y su abuelo están truchas en el lago
- El rockero está la guitarra eléctrica
- El jardinero está un árbol
- La niña está en una piscina de plástico
- La artista está un cuadro abstracto en su taller
- La doctora está una receta para su paciente
- La chica está a un grupo de personas
- El señor está el periódico en un banco del parque
- La soprano está la famosa aria de "Las Walquirias"
- El peluquero está el suelo de la peluquería
- La abuela está a las cartas
- El chico está tranquilamente por la calle
- La estrella internacional está a su amado público

- El campesino está el tractor
- La chica está el sol en la playa
- El mayordomo está el polvo de la lámpara
- El profesor está Anatomía
- El caballero se está en el espejo
- El ladrón está la caja fuerte
- La niña está
- Los colegas están de la última reunión
- Miguel está Matemáticas
- La niña está en las musarañas durante la clase
- Virginia está Gimnasia

فُرز الكلمات (المستوى B1)

أعد كتابة النص التالي من جديد مع فصل الكلمات

EN LOS VIEJOS, VIEJOS TIEMPOS, CUANDO LOS HOMBRES HABLABAN TODAVÍA MUCHAS OTRAS LENGUAS, YA HABÍA EN LOS PAÍSES CIUDADES GRANDES Y Suntuosas. Se alzan allí los palacios de reyes y emperadores, había en las calles anchas, callejones estrechos y callejuelas intrincadas, magníficos templos con estatuas de oro y mármol dedicadas a los dioses; había mercados multicolores, donde se ofrecían mercaderías de todos los países, y plazas amplias, donde la gente se reunía para conversar las novedades y hacer oír sus discursos.

ترتيب الجمل (المستوى B1)

رتب الجمل التالية:

gentes sencillas las vienen palabras de humildes
sábado recados este tengo muchos hacer que
reunimos política solemos que hablar nos siempre de
pequeños de padres hijos sus dependen los

جمع المجموعات الثنائية

اربط المجموعات المكتوبة على اليمين بالتي على اليسار للتوصل إلى جمل مفيدة:

Muchos extranjeros creen que
Algunos han estado solamente
Pero España es un país con
Hay desiertos y zonas verdes,
Las diecisiete autonomías
España tiene además cuatro
No existe la cocina española.
Pero todos los españoles

en España siempre hace calor
son muy distintas también
Sólo las cocinas regionales
un clima muy variado
idiomas oficiales diferentes
son muy simpáticos
en las playas españolas
valles y altas montañas

الدولة وأنواعها (المستوى B1)

أكمل الجمل التالية مستعملاً الحروف التي في البداية:

1. Un Estado en el que hay un rey o reina es una **m**.....
2. La familia del rey es la **f**..... **r**.....
3. El rey no es elegido, sino que **h**..... su cargo de sus padres.
4. Un Estado en el que no hay rey, sino presidente (o presidenta) es una **r**.....

5. El grupo de ministros que tienen el poder ejecutivo en un Estado es el **g**.....
6. El jefe de la pregunta número 5 es el **P**..... del **G**.....
7. En otros países, al de la pregunta número 6 se le llama **P**..... **M**.....
8. Un Estado en el que los ciudadanos votan para elegir a los gobernantes es una **d**.....
9. Lo contrario de la pregunta número 8 es una **d**.....
10. Los representantes de los ciudadanos se reúnen en el **P**.....
11. Los representantes elegidos pertenecen a los diferentes **p**..... **p**.....
12. El conjunto de las leyes fundamentales de un Estado es la **c**.....

أسئلة (المستوى B1)

1. ¿Quién es en tu país el jefe del Estado?
2. ¿Cambia o es permanente?
3. ¿Es popular? ¿Por qué?
4. ¿Ha habido cambios importantes en tu país en los últimos años? ¿Cuáles?
5. ¿Qué idiomas se hablan en tu país?
6. ¿Cuáles son mayoritarios? ¿Cuáles minoritarios?
7. ¿Cuáles se aprenden en el colegio?

أفعال الأمر (المستوى B1)

اقرأ أولاً شجرة رأس السنة الميلادية وبعد ذلك أخف الشجرة واكتب في الجدول التالي الأوزان المناسبة للأمر العادي (مع ضمير *tú*) والأمر الأكثر احتراماً ورسمية (مع ضمير *usted*):

Ríe
Perdona
Relájate
Pide ayuda
Haz un favor
Delega tareas
Expresa lo tuyo
Rompe un hábito
Haz una caminata

Sal a correr

Pinta un cuadro. Sonríe a tu hijo
Permitete brillar. Mira fotos viejas
Lee un buen libro. Canta en la ducha
Escucha a un amigo. Acepta un cumplido
Ayuda a un anciano. Cumple con tus promesas

Termina un proyecto deseado

Sé niño otra vez. Escucha la naturaleza
Muestra tu felicidad. Escribe en tu diario
Trátate como a un amigo. Ama a los animales
Haz un álbum familiar. Date un baño prolongado
Por hoy no te preocupes. Deja que alguien te ayude
Mira una flor con atención. Pierde un poco de tiempo
Apaga el televisor y habla. Escucha tu música preferida

Aprende algo que siempre deseaste

Llama a tus amigos por teléfono. Haz un pequeño cambio en tu vida
Haz una lista de las cosas que haces bien. Ve a la biblioteca y escucha el silencio
Cierra los ojos e imagina las olas de la playa. Hazle sentir bienvenido a alguien

Dile a las personas amadas cuánto las quieres

Dale un nombre a una estrella
Sabe que no estás solo
Piensa en lo que tienes
Hazte un regalo
Planifica un viaje
Respira profundo
Cultiva el amor
POR ÚLTIMO... SONRÍE

VERBOS EN INFINITIVO PRESENTES EN EL ÁRBOL DE NAVIDAD	IMPERATIVO INFORMAL (TÚ)	IMPERATIVO FORMAL (USTED)
REÍR	<i>ríe</i>	<i>ría</i>
PERDONAR <i>perdona</i>		
RELAJAR(SE)		

PEDIR ayuda		
HACER un favor		
DELEGAR ideas		
EXPRESAR lo tuyo		
ROMPER un hábito		
HACER una caminata		
SALIR a correr		<i>salga</i>
PINTAR un cuadro		
SONREIR a tu hijo		
PERMITIR(TE) brillar		
MIRAR fotos viejas		
LEER un buen libro		<i>lea</i>
CANTAR en la ducha		
ESCUCHAR a un amigo		
ACEPTAR un cumplido		
AYUDAR a un anciano		
CUMPLIR con tus promesas		
TERMINAR un proyecto deseado		
SER un niño otra vez		<i>sea</i>
ESCUCHAR la naturaleza		
MOSTRAR tu felicidad		
ESCRIBIR un diario		
TRATAR(TE) como un amigo		
AMAR a los animales		
HACER un álbum familiar		<i>haga</i>
DAR(TE) un baño prolongado		
DEJAR que alguien te ayude		
No PREOCUPARSE	<i>No te preocupes</i>	<i>No se preocupe</i>
MIRAR una flor		
PERDER un poco de tiempo		
APAGAR el televisor		
HABLAR		
ESCUCHAR tu música preferida		
APRENDER algo		
LLAMAR a tus amigos		
HACER un pequeño cambio		
HACER una lista		
IR a la biblioteca		<i>vaya</i>
ESCUCHAR el silencio		
CERRAR los ojos		
IMAGINAR las olas		
HACER SENTIR		

Documento facilitado por Concepción Matute Cuartero y traducido por GLS Servicios Lingüísticos

DECIR(LE) que lo quieres		
DAR(LE) un nombre		<i>dele</i>
PENSAR en lo que tienes		
SABER que no estás sólo	<i>sepas</i>	<i>sepa</i>
HACER(TE) un regalo		<i>hágase</i>
PLANIFICAR un viaje		
RESPIRAR profundo		
CULTIVAR el amor		
SONREIR		

أكمل الجمل التالية مع الأوزان المناسبة للضمائر وفعل **gustar**:

1. ¿A usted la ópera?
2. A mis amigos y a mí el fútbol.
3. ¿A vosotros este tipo de espectáculos?
4. Me han dicho que a usted bailar el tango.
5. A mis padres no que salga contigo.
6. no les escribir postales cuando van de vacaciones.
7. nos los restaurantes exóticos.
8. ¿..... os comer en restaurantes?
9. te mucho Julio Iglesias, ¿verdad?
10. Señor Hidalgo, ¿..... le las ostras?

فعل **ser** وفعل **estar** (المستوى B1)

1. أخط بدائرة الفعل المناسب:

1. He comido demasiado hoy y (soy / estoy) muy pesado.
2. ¿Qué te pasa? ¿No sabes qué hacer? ¿(eres / estás) aburrida?
3. Ayer Jorge no (era / estaba) muy católico, porque le dolía un poco la cabeza.
4. Irlanda (es / está) un país muy católico.
5. ¿(eres / estás) lista, cariño? ¡Vamos a llegar tarde al cine!
6. El ratón (es / está) muy listo y ha hecho un agujero en la puerta para comer el queso.
7. El niño (es / está) entretenido haciendo un rompecabezas, y por eso no lo oyes.
8. Comer un diente de ajo en ayunas cada día (es / está) buenísimo para la circulación.
9. Mi abuela (es / está) muy buena y la quiero muchísimo.
10. Mi abuela no (es / está) buena y la hemos llevado al hospital.
11. ¡La hermana de Carlos (es / está) muy buena! ¡Todos los chicos van detrás de ella!
12. El edificio se derrumbó por la explosión, pero todos los habitantes (son / están) vivos.
13. Los colores que has elegido para pintar el salón (son / están) demasiado vivos.

2. أكمل مع الأوزان المناسبة لفعل **ser** أو فعل **estar**:

- La mesa cuadrada
La mesa sucia
Juan médico
Juan en la cama
La Paz la capital de Bolivia
Bilbao en el norte de España
La habitación grande

Documento facilitado por Concepción Matute Cuartero y traducido por GLS Servicios Lingüísticos

averiado			
celoso			
mal			
distraído			
budista			
seguro			
triste			
de pie			
bailando			
pálido			
inteligente			
preocupadas			

ضمائر المفعول به المباشر وغير المباشر (المستوى B1)

عوض الأسماء التالية بالضمائر المناسبة:

Doy una pera a María doy
Regalas unos libros a mi hermana y a mí regalas
La abuela cuenta un cuento a sus nietos La abuela cuenta
Compramos a usted y a sus socios la mercancía compramos
Sólo presto mis discos a ti para el fin de semana Sólo presto para el fin de semana
La dependienta vende una televisión a mí La dependienta vende
Usted envía una carta a su familia Usted envía
Recuerdo a los niños que deben lavarse las manos recuerdo
Digo la verdad a quienes quieren escucharla digo
A ti y a Sebastián no voy a explicar el tema No voy a explicar

أدوات وضمائر الاستفهام (المستوى B1)

أكمل الجمل التالية مع الضمير أو أداة الاستفهام أو الضمير المناسب:

1. ¿A hora llegan los invitados?
2. ¿..... te gusta la carne? ¿Poco hecha o bien hecha?
3. ¿..... volverás? ¿mañana o pasado mañana?
4. ¿..... volverás? ¿en metro o coges el coche?
5. ¿Para Es toda esta comida? ¿A cuánta gente has invitado?
6. ¿..... no vienes? ¿Tienes demasiado trabajo?
7. ¿..... cuesta la merluza?
8. ¿De estáis hablando? ¿Otra vez de fútbol?
9. ¿..... es la verdadera razón por la que te fuiste de la empresa?
10. ¿Hasta estás de vacaciones?

مختصرات (المستوى B1)

املأ الفراغ مع الصيغة المناسبة للنعت المقترح:

1. Hoy hace muy (bueno) día
2. Ayer hizo muy (malo) Tiempo
3. Velázquez es un (grande) pintor barroco.
4. Creo que es una (bueno) ocasión para ti.

5. (Santo) Isidro es el patrón de Madrid.
6. La gente suele comprar en los (grande) almacenes.
7. Hay que tener cuidado con las (malo) compañías.
8. El Escorial es una (grande) obra arquitectónica
9. He tenido (malo) suerte con este coche.
10. (Santo) Teresa de Jesús fue una excelente escritora.

الجنس النحوي (المستوى B1)

املا الفراغ مع صيغة المؤنث أو المذكر المناسبة حسب نوع الكلمات المقترحة. تذكر أن في بعض الحالات تكون صيغة المؤنث لا تختلف عن صيغة المذكر:

padre		condesa	
cocinera		homicida	
príncipe		alumno	
enfermero		poeta	
marido		perra	
novia		duquesa	
macho		diosa	
diputado		estudiante	
judío		pianista	
actriz		juez	
profesor		sacerdotisa	
cliente		presidente	
modelo		niño	
hombre		sastre	
flautista		profeta	
psiquiatra		paciente	
héroe		reina	
inglesa		caballo	
testigo		analista	
jefe		jinete	
doña		trapezista	
papisa		secretaria	
pato		ministro	
electricista		abadesa	
elefante		infanta	
catalana		autor	
mamá		intérprete	
leona		padrino	
violinista		emperador	
pintor		zorra	

vaca		carnicero	
belga		peluquera	
mono		enfermo	
hermana		gallo	

فهم واستيعاب النصوص (المستوى B1)

اقرأ النص التالي ثم أجب على الأسئلة اللاحقة:

El apellido es algo así como nuestra marca de fábrica, la denominación de origen que nos pegan al nacer, y la gente tiende a sentirse orgullosa de esa fábrica y ese origen. Con la gente que profesa esa veneración hacia el apellido familiar hay que tener cierto cuidado, porque en cualquier momento te suelta la historia de algún abuelo suyo que fue infanzón. En esos casos, lo más prudente es desviar la conversación hacia el tema de los apellidos divertidos y hablar de los ejemplos más famosos: Juan Carlos Primero Rey, Dolores Fuertes de Barriga... Pero, ¿existió alguna vez Dolores Fuertes de Barriga?

Esto viene a cuento porque estoy leyendo algo sobre un político puertorriqueño apellidado Agosto: pienso que sólo le falta llamarse Julio, don Julio Agosto; suena bien, ¿no?, como a personaje de comedia antigua. En un primer momento me extraña que ese hombre pueda llevar en el apellido una hoja de calendario, pero, en realidad, ¿por qué tiene que extrañarme? En el gremio de los actores hay Virginia Mayo, Virginia Abril, Alfredo Mayo... Yo, además, tenía un compañero que se llamaba Marzo, y ¿se acuerdan del ministro Abril Martorell? Si hay tanta gente cuyo apellido es Marzo, Abril o Mayo, ¿por qué alguien no se puede llamar Agosto?

En Filipinas hay apellidos para todos los gustos, y seguro que se encuentran unos cuantos señores llamados Octubre, Noviembre o Diciembre. Digo esto porque en Filipinas, en otra época, los nativos carecían simplemente de apellidos y las autoridades españolas consideraban, muy sensatamente, que un salvaje con apellido sería menos salvaje que un salvaje sin apellidos. Para lograrlo, el procedimiento que utilizaban era expeditivo: los ponían a todos en fila, volcaban el diccionario y repartían los sustantivos como boletos para una rifa. A éstos les toca Cacerola y ése será su apellido, a éstos Animadversión, a aquéllos Tirabuzón...

Aquí, hasta finales del siglo XVIII, cuando un recién nacido aparecía en un portal, se tenía por costumbre ponerle rápidamente un apellido como a los filipinos. Lo normal era adoptar el nombre de la inclusa o asignarle el siempre socorrido Expósito... Y lo que está claro es que nadie puede asegurar que entre sus antepasados no se encuentren unos cuantos expósitos.

	Verdadero	Falso
La herencia del pobre es el apellido		
En España un ministro se llamaba Agosto		
Un político costarricense se apellida Abril		
Hay algunos actores conocidos que llevan apellido de calendario		
La gente se siente orgullosa de su apellido		
En Filipinas, antiguamente, los nativos no tenían nombre		

En Filipinas hay mucha variedad de apellidos		
Algunos apellidos filipinos provienen de adjetivos del diccionario		
Para dar apellido a los filipinos, la Administración española utilizaba el calendario		
Hasta principios del XVIII, era normal en España dar el nombre de Expósito a los niños abandonados		

فهم واستيعاب النصوص: تاريخ الملابس (المستوى B1)

اقرأ النص التالي ثم أجب على الأسئلة اللاحقة:

El hombre es el único animal racional, y no sabemos si esa será la explicación de que sea el único que se viste. Desde el principio de los tiempos hasta nuestros días, su vestimenta ha sufrido numerosas transformaciones que, en la mayoría de los casos, han sido debidas al descubrimiento de nuevos tejidos y materiales e, indudablemente, a las tendencias que dictan los diseñadores y la moda en general.

Bolso: Usado por los romanos, que lo llamaban “bursa”, en el siglo I a. de C. era una simple bolsa. Con el paso del tiempo fue convertido en un accesorio exclusivamente femenino. Tras la Segunda Guerra Mundial, cuando la mujer comenzó a incorporarse al mundo laboral, se pusieron de moda las bandoleras para tener libres las manos.

Botones: Utilizados desde la prehistoria, pero fabricados en serie desde el siglo XII. Siempre presentes en el vestuario masculino. Durante la Edad Media eran de cuerno o de cristal. Perdieron su rigor útil y ganaron en estética cuando la alta costura los feminizó a partir de 1930. Resinas sintéticas fueron las culpables de poder fabricar botones de cualquier forma y del color más insospechado.

Blusa: En el siglo XV a. de Cristo las mujeres ya utilizaban blusas ceñidas con un cinturón. Durante varios siglos fue la prenda de las campesinas, y en el siglo XX fue relevada por otra más ligera para acompañar a los primeros trajes femeninos. La aparición de las blusas escotadas en 1913 hizo que se llamasen camisas de neumonía.

Bragueta: Inventada en Francia en el siglo XV, originalmente no llevaba botones; se trataba de un triángulo de tela que se ataba con un lazo y que servía para guardar las monedas.

Calzoncillos: Hasta 1920 los hombres los llevaban largos. En el año 1939 nació el slip en Estados Unidos. Curiosamente, el 70% son comprados por mujeres.

Camisa: Creada por los griegos en el siglo V a. de C. Desde entonces sus formas, tejidos y colores han ido cambiando constantemente. Fue la prenda de los proletarios durante mucho tiempo, por lo que los burgueses la ocultaban, pero actualmente su uso está asociado a la respetabilidad y la elegancia. Como curiosidad, IBM obligó a sus empleados a llevar siempre camisa blanca como símbolo de la honestidad de la compañía.

Corbata: Su origen se encuentra en 1668, cuando Luis XIV hizo llegar a Francia un regimiento de tropas mercenarias croatas que transportaban una tira alrededor del cuello. A los franceses les gustó y continuaron esa moda integrándola en su vestuario; dos siglos después, los dandys ingleses crearon el nudo. Símbolo de la respetabilidad burguesa hasta los años cincuenta del siglo XX, después eclipsada por los jerseys de cuello vuelto, pero en la década de los ochenta volvió a todo su esplendor. En la actualidad, 600 millones de hombres se la anudan diariamente.

Chaleco: También surgió bajo el reinado de Luis XIV. En sus comienzos llevaba encajes con escenas inspiradas en la actualidad política y social del momento. Tras decaer su uso en los años cuarenta, la moda regresó tímidamente a finales de los ochenta.

Chaqueta: Nació en el siglo XVIII en Francia como una prenda para montar a caballo, de ahí la raja situada en la espalda. En 1860 Napoleón la hizo más sobria, y en los años cincuenta los modistos la liberaron de la rigidez de su corte inicial.

Falda: La primera falda, de piel, apareció hace ya 600.000 años, y desde entonces esta prenda nunca ha abandonado a la mujer. En el año 1915 la moda enseñó los tobillos femeninos, pero la auténtica revolución llegó en 1965 gracias a Mary Quant, con el lanzamiento de la minifalda.

Fular: Con una finalidad higiénica en sus orígenes, servía también para protegerse del frío. Durante el imperio bizantino alcanzó una finalidad estética y eran lucidos sobre el hombro o el brazo izquierdo. Durante la Edad Media, su color reflejaba la condición social de quien lo llevaba. En la época del Renacimiento, las italianas lo utilizaban como un objeto exclusivamente ornamental y comenzaron a ser muy estimados los que estaban confeccionados en seda.

Guantes: Los mitones, primera prenda para proteger las manos del frío, apareció en el norte de Europa hace diez mil años. En las pirámides egipcias se encontraron los primeros guantes, cuya finalidad era, fundamentalmente, estética. En su origen eran un accesorio dedicado al mundo masculino, pero más tarde fueron imprescindibles para el femenino, ya que hasta el siglo XIX una mujer decente nunca salía a la calle sin llevar guantes puestos.

Medias: Las mujeres las usan desde el siglo XVI. Eran de lana o seda hasta la invención del nilón, en 1939. En 1968 llegó un duro rival con los leotardos confeccionados en nuevos materiales, como lycra y poliamida.

Pantalón: Su nombre se le atribuye a san Pantaleón, médico, mártir del siglo IV y patrón de Venecia. Ya hace 4.000 años los nómadas de Centroeuropa llevaban bombachos atados a la cintura. Pero el pantalón, tal como lo conocemos hoy en día, apareció en 1830. En 1860 se creó el vaquero o jean por el bávaro emigrado Levi Strauss, en San Francisco, durante la fiebre del oro.

Paraguas: Su uso comenzó en Mesopotamia, hace 3.400 años, como parasol. En la antigua Grecia las mujeres ya lo usaban para resguardarse de la lluvia. Los hombres lo empezaron a utilizar en el siglo XVIII.

Sujetador: Las primeras en utilizarlo fueron las mujeres cretenses, unos 1.700 años a. de C. Pero el sujetador, tal y como lo conocemos hoy, es reciente; nació en 1914, pero su uso se generalizó en los años cincuenta. Después, con la influencia del movimiento beatnik y la moda de lo natural, tuvo cierto retroceso, recuperado en los últimos años para convertirse en la estrella de la lencería femenina. Últimamente ha habido innovaciones con esta prenda, como el Wonderbra.

Traje de chaqueta: Inventado por un sastre inglés en París en 1881, en 1914 se convirtió en el uniforme urbano de las mujeres. En 1954 Coco Chanel creó un modelo idóneo para todas las situaciones, con lo que se convirtió en la versión masculina.

Zapatos: Unas sandalias de papiro encontradas en Egipto, que datan del 2000 a. de C., son el antecedente más remoto. Los primeros zapatos como tales son unos de tipo mocasín hallados en Babilonia y que tienen una antigüedad de 3.600 años.

1. Los botones se fabricaron en serie a partir de:
el siglo XII la Segunda Guerra Mundial 1930
2. La bragueta en su origen servía para guardar las monedas:
verdadero falso
3. En 1915 las medias eran de:
seda lana nilón
4. En 1915 apareció la minifalda:
verdadero falso
5. Las primeras que usaron el sujetador fueron las mujeres:
griegas cretenses chipriotas
6. Las mujeres empezaron a usar el paraguas en el siglo XVIII:
verdadero falso
7. En Egipto los guantes se usaban:
para protegerse del frío para trabajar con finalidad estética
8. La chaqueta en Francia era una prenda para:
jugar al golf montar a caballo ir a la iglesia
9. Hasta 1939 los hombres llevaban los calzoncillos largos:
verdadero falso
10. El chaleco se usa mucho en los años cuarenta
verdadero falso

11. La empresa IBM obligó a sus empleados a llevar calzoncillos blancos
verdadero falso

12. ¿Quiénes crearon el nudo de la corbata?
los ingleses los croatas los franceses

13. Durante siglos, la blusa fue una prenda de:
campesinas burguesas aristócratas

14. El traje de chaqueta fue inventado por Coco Chanel
verdadero falso

15. Hasta el siglo XIX una mujer no podía salir sin:
medias bolso guantes

16. En la Edad Media el color de los guantes reflejaba la condición social de las personas:
verdadero falso

17. El nombre del pantalón se atribuye a:
San Patricio San Pancracio San Pantaleón

18. El vaquero se creó en 1830:
verdadero falso

19. El antecedente más remoto de los zapatos data del 3600 a.C.
verdadero falso

20. El bolso era usado por los griegos en el siglo I a.C. y lo llamaban “bursa”:
verdadero falso

فهم واستيعاب النصوص: المشروبات المنعشة (المستوى B1)

اقرأ النص التالي ثم أجب على الأسئلة اللاحقة:

Zumo de verduras

Son una magnífica opción para tomar como aperitivo o incluirlos en nuestra dieta comoun plato más. Aunque los preparados en casa son los únicos que garantizan su calidad nutritiva, cada vez son más los establecimientos que incluyen en sus cartas zumos naturales preparados al momento.

La cantidad ideal es de dos zumos al día. Aunque tomar sus ingredientes en su estado“puro”, es decir, crudos, nos aportará los mismos nutrientes, además de añadir la fibra que se pierde en el licuado, está claro que es mucho más rápido y cómodo tomarnos un zumo de zanahorias que masticar 400 g. de esta hortaliza.

Pueden crearse variadas combinaciones de hortalizas, por colores o sabores, que no harán más que beneficiar nuestra salud. Las hortalizas como la cebolla y las de hoja verde suelen combinarse con otras más dulces, pues tienen un sabor muy fuerte.

El zumo de zanahoria, por ejemplo, es un potente antioxidante y depurador. Además, ayuda a regenerar los glóbulos rojos y es buenísimo para la piel. Rico en betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, magnesio, calcio y potasio.

Zumo de frutas

Como ocurre con los zumos de verdura, no pueden compararse los beneficios de un zumo natural preparado en casa con los de uno comercializado ya envasado, con una cantidad mucho mayor de azúcar.

Teniendo en cuenta que la mayoría de los zumos envasados aportan más azúcar que otra cosa y sólo contienen un porcentaje variable de fruta, es evidente que los naturales son la opción más recomendable.

La combinación de frutas es, como en el caso de las hortalizas, tan variable como sabrosa.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que no se recomienda abusar de ellos, pues contienen una cantidad considerable de azúcares naturales; precisamente son ellos los que aportan energía con su consumo. Por eso lo mejor es combinarlos con los de hortalizas.

El zumo de piña es, como el de naranja, uno de los más fáciles de encontrar ya preparados. Pero recién hecho es un zumo mucho más espeso, dulce y con un aroma delicioso. Contiene muchos azúcares naturales, es vigorizante y rico en betacarotenos, ácido fólico, vitamina C, bromelina, calcio, magnesio y potasio.

El agua, el mejor remedio para la sed

Puestos a elegir, beber agua es la mejor manera de saciar la sed.

Nuestro cuerpo necesita reponer el líquido que pierde, que es mucho más abundante en los meses de verano. Por lo tanto, ahora se hace más necesario que nunca beber un mínimo de un litro y medio de agua al día, y mejor más.

Observando el aspecto de la orina podemos saber si consumimos suficientes líquidos. Un color amarillo pálido indica una hidratación adecuada, y orinar de forma frecuente, poca cantidad y con un color más oscuro y olor intenso es un claro signo de que consumimos menos líquido del necesario. Es momento de corregir nuestros hábitos, aprovechando el verano.

1. ¿Cuál es la cantidad ideal de zumos al día?:
2. ¿A qué nos ayuda el zumo de zanahoria?:
3. Las hortalizas de sabor muy fuerte suelen combinarse con otras más...
amargas dulces ácidas
4. Los zumos de fruta envasados contienen una mayor cantidad de...
fruta acidez azúcar pulpa
5. Los zumos envasados que más se encuentran en los comercios son...
piña y melocotón piña y manzana naranja y melocotón naranja y piña
6. ¿Cómo es el zumo de piña recién hecho?
7. ¿Cuándo pierde más líquido nuestro cuerpo?
8. ¿Cómo podemos saber si consumimos suficientes líquidos?