

AUTORA: Laura Martín Cisneros
Profesora del Departamento de Lenguas de
Manchester Metropolitan University

NIPO: 651-08-010-4



Vida sana = Vida activa

La actividad física no sólo reduce el riesgo de padecer enfermedades, sino que también tiene beneficios psicológicos.

La actividad física diaria nos proporciona bienestar físico y mental.

TEXTO

La vida moderna no exige actividad física. Cogemos el coche para ir trabajar, nos sentamos frente a la televisión durante horas, evitamos subir por las escaleras, nos pasamos el día en la oficina... Sin embargo, la actividad física no sólo reduce el riesgo de padecer enfermedades, sino que también tiene beneficios psicológicos y sociales, porque ayuda a mejorar la autoestima y el ánimo, y fomenta la sociabilidad.

Según los expertos, deberíamos dedicar al menos una hora diaria a realizar actividad física. Ésta no tiene que ser de gran intensidad, sino que lo más importante es ser constante en la práctica. Por eso es recomendable elegir actividades fáciles de realizar y divertidas, que disfrutemos. No es necesario ir al gimnasio durante horas si no te gusta, simplemente un



paseo diario por el parque es suficiente. No hay que aspirar a ser Rafael Nadal, simplemente tenemos que estar en forma, y así viviremos una vida más saludable en todos los aspectos.

ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

1. Mira las imágenes. ¿Qué vocabulario o expresiones te sugieren?

2. ¿Haces ejercicio suficiente? Responde al cuestionario.

2.1. ¿Practicas deporte?

- a) No, nunca.
- b) A veces, pero no con regularidad.
- c) Sí.

2.2. ¿Cómo vas al trabajo?

- a) En coche.
- b) Utilizo transporte público.
- c) A pie/ en bicicleta.

2.3. En tu trabajo ¿utilizas las escaleras o el ascensor?

- a) El ascensor siempre.
- b) Depende de lo cansado que esté.
- c) Las escaleras siempre.

2.4. ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar actividades físicas durante el día?

- a) No dedico nada de tiempo a las actividades físicas.
- b) Menos de una hora.
- c) Al menos una hora.

2.5. ¿Cuántas horas pasas sentado al día?

- a) Más de 10.
- b) Entre 5 y 10 horas.
- c) Menos de 5.

2.6. En general, ¿consideras que estás en forma?

- a) En absoluto.
- b) Si, pero necesito hacer más ejercicio.
- c) Por supuesto.

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

1. ¿Cuáles de estas frases contienen ideas que aparecen en el texto?

¿Aparece esta idea en el texto?	Sí	No
1.1. Hacer ejercicio es bueno para la mente.		
1.2. Hay que hacer ejercicios de gran intensidad para estar en forma.		
1.3. No es importante disfrutar con las actividades físicas.		
1.4. Tenemos que empezar a hacer ejercicio desde niños.		
1.5. Pasamos bastantes horas del día inactivos.		

2. Relaciona los elementos de las dos columnas. Son ejemplos de actividades físicas:

subir	de paseo
remar	a pasear al perro
hacer	en la piscina
nadar	escalones
hacer	en una piragua
salir	pesas
bailar	salsa
jugar	de excursión
levantar	al tenis
sacar	senderismo
ir	yoga

3. Recomendaciones para llevar una vida sana

3.1. ¿Qué expresiones en el texto se utilizan para dar consejos? Subráyalas.

.....

.....

3.2. Lee lo que dicen estas personas y escribe un consejo para cada una de ellas:

Ejemplo:

María: “Trabajo 10 horas al día en una oficina. Mi trabajo consiste en contestar el teléfono y hacer tareas en el ordenador.”

Consejo: “Tienes que ir a dar un paseo después de trabajar todos los días”

Ahora tú:

a) Juan: “Cuando vuelvo a casa, lo que más me gusta es sentarme a ver la televisión hasta la hora de acostarme.”

Consejo:

b) Isabel: “Quiero hacer ejercicio, pero no me gusta ir al gimnasio sola. Me aburro.”

Consejo:

c) Pablo: “Estoy un poco deprimido esta temporada, he engordado y no me siento bien conmigo mismo.”

Consejo:

d) Marina: “Me llamo Marina, vivo en un quinto piso en el centro y me gustaría estar en forma, pero no me gustan los deportes.”

Consejo:

4. En grupos o individualmente: preparad una campaña (póster o power point) para fomentar la actividad física entre la gente de vuestra edad.

- Elegid un título llamativo para vuestra campaña
- Utilizad las estructuras y vocabulario aprendidos
- Presentad la campaña al resto de los compañeros. Si la hacéis de forma individual, podéis colgarla en Internet (en un foro para estudiantes, en vuestro blog si lo tenéis...)

Enlaces de interés: http://www.princast.es/salud/prevenciones/nut_dep/guia.pdf (un ejemplo de campaña para fomentar el ejercicio físico)

SOLUCIONES

Soluciones a las actividades para antes de leer el texto:

1. ejercicio, en forma, aire libre, deportes, gimnasio, excursión, piscina, nadar, tiempo libre, fútbol, equipo, amigos, diversión, salud, campo, pasarlo bien...

2. Resultados del cuestionario:

Mayoría de respuestas A: No te cuidas nada. Necesitas hacer más ejercicio para tener una mejor salud física y mental. Llevas una vida muy poco activa.

Mayoría de respuestas B: Intentas estar en forma, pero necesitas hacer más ejercicio.

Mayoría de respuestas C: Enhorabuena, eres un ejemplo a seguir. Continúa llevando el estilo de vida que llevas, porque es el adecuado.

Soluciones a las actividades para después de leer el texto:

1.

¿Aparece esta idea en el texto?	Sí	No
1.1. Hacer ejercicio es bueno para la mente.		
1.2. Hay que hacer ejercicios de gran intensidad para estar en forma.		
1.3. No es importante disfrutar con las actividades físicas.		
1.4. Tenemos que empezar a hacer ejercicio desde niños.		
1.5. Pasamos bastantes horas del día inactivos.		

2.

ir de excursión
sacar a pasear al perro
hacer yoga
jugar al tenis
hacer senderismo

salir de paseo
nadar en la piscina
bailar salsa
levantar pesas
remar en una piragua
subir escalones

3.

3.1.

Deberíamos
Lo más importante es
Es necesario + INFINITIVO
Es recomendable
Tenemos que
Hay que

3.2.

- No hay que pasar tantas horas sentado frente a la tele. Deberías hacer un poco de ejercicio cada día.
- Deberías llamar a un amigo para ir de paseo juntos.
- Es recomendable ir a un gimnasio para bajar los kilos de más y aumentar tu confianza en ti mismo.
- Tienes que subir y bajar las escaleras de tu piso todos los días, si no quieres hacer deporte.

4. Respuesta libre



AUTORA: Laura Martín Cisneros
Profesora del Departamento de Lenguas de
Manchester Metropolitan University

NIPO: 651-08-010-4

Los colegios rurales en España

Los colegios rurales de pueblos cercanos se agrupan para formar un conjunto educativo..

En España hay muchos niños que acuden a Colegios Rurales Agrupados.

TEXTO

En España todavía hay niños que acuden a los denominados colegios rurales para recibir la educación infantil y primaria. Estos colegios, para los que se necesita un mínimo de cinco niños, se caracterizan por su escaso número de alumnos. Los colegios rurales de pueblos cercanos se agrupan para formar un conjunto educativo y así compartir recursos y profesores. Un Colegio Rural Agrupado (CRA) es un centro que tiene sus aulas repartidas entre varias localidades. El colegio que está en el pueblo más importante de la comarca se hace cargo de la gestión y administración.

Hoy en día, con la mejora en las comunicaciones, la despoblación del campo y el bajo índice de natalidad, muchos colegios rurales están desapareciendo. Sin embargo, aún quedan en el país aldeas en zonas de difícil acceso en las que se necesita mantener abiertos estos centros. En algunos casos en que los niños viven lejos del colegio, ¡incluso se les pone un servicio de taxi gratuito!

Un colegio rural típico consta de dos o tres aulas como máximo. Los alumnos son de edades diferentes (entre 3 y 11 años) y en una misma sala se comparten varios cursos. Por lo tanto, los profesores tienen que impartir clases de varios niveles de forma simultánea. Además, existe un equipo de profesores itinerantes que cada semana se trasladan a los diferentes centros del Colegio Rural Agrupado y que se encargan de impartir las diferentes especialidades (lengua extranjera, educación física...)

Al contrario de lo que se pueda pensar, estos centros tienen las mismas instalaciones que las escuelas urbanas, así como la posibilidad de acceso a nuevas tecnologías y los mismos métodos de enseñanza. Se intenta que, pese a las dificultades geográficas, la experiencia educativa sea la misma para todos los niños del país, sin que tenga importancia su procedencia.



ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

- 1. Vamos a leer un texto sobre escuelas rurales en España. Antes de leer, haz una lista de las ventajas y desventajas que pueden tener las escuelas rurales (tanto para profesores como para alumnos y padres)**

Ventajas	Desventajas

- 2. Las siguientes palabras o expresiones aparecen en el texto. ¿Puedes unir las a la definición correcta?**

- | | |
|--------------------------|---|
| 2.1. educación infantil | a) pueblo muy pequeño, con muy pocas casas |
| 2.2. educación primaria | b) tener, consistir en |
| 2.3. escaso | c) enseñar |
| 2.4. aula | d) número de nacimientos en un tiempo determinado |
| 2.5. índice de natalidad | e) período educativo que va de los tres a los cinco años |
| 2.6. aldea | f) que no tiene un lugar fijo, que se mueve constantemente |
| 2.7. impartir clase | g) habitación donde tienen lugar las clases |
| 2.8. constar de | h) reducido, limitado |
| 2.9. itinerante | i) período educativo obligatorio que va de los seis a los once años |

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

- 1. Aquí tienes unas opiniones de profesores, alumnos y padres de alumnos de centros rurales. ¿Quién habla en cada ejemplo? ¿un profesor, un alumno o un padre?**

¿Quién lo dice?	Profesor	Alumno	Padre
"Me gusta ir a un colegio rural, porque mi maestro me dedica todo el tiempo que necesito."			
"Tenemos que preparar varias clases al mismo tiempo para que ningún estudiante esté sin trabajar en ningún momento. Eso a veces es difícil de organizar."			
"Me gusta hacer excursiones para conocer otros lugares."			
"Lo peor es que no tengo muchos amigos de mi edad con los que jugar; y los mayores no quieren jugar conmigo."			
"Los profesores nos integran en muchas actividades extraescolares y eso nos permite estar en contacto con lo que nuestros niños aprenden en la escuela."			
"Estaba acostumbrada a trabajar en la ciudad, pero me encanta la libertad que tengo en este lugar y lo bien que conozco a mis alumnos."			
"No nos gustaría que cerraran el colegio porque sería muy costoso y complicado llevar todos los días a los niños al colegio de la ciudad."			
"La fiesta de Navidad del CRA estuvo <i>guay</i> . Yo hice de Rey Mago en la obra de teatro."			

2. Conectores del discurso

2.1. ¿Qué conectores aparecen en el texto? Anótalos.

2.2. Aquí tienes unas frases. Une los pares utilizando conectores del discurso:

Ejemplo:

Me llevo bien con mis compañeros. No todos mis compañeros son de mi edad (pese a que)
Me llevo bien con mis compañeros pese a que no todos son de mi edad.

a) Hay muy pocos alumnos. No hay muchos problemas de disciplina ni mal comportamiento.
(por lo tanto)

b) Utilizamos el ordenador en las clases. Podemos contactar con alumnos de otros colegios.
(así)

c) El colegio es muy pequeño. Tenemos todo lo que necesitamos. (aunque)

d) En las actividades extraescolares participamos todos. Los padres también participan.
(incluso)

3. Tarea final (en grupo o individual): visita una de las páginas web de los centros rurales de la lista y escribe un mensaje para el centro (puedes decir qué te parece su página, qué impresión tienes del colegio por sus actividades, en qué se parece o diferencia a un centro de tu país...). Utiliza el blog que algunos de los colegios tienen o mándales un mensaje a su correo electrónico. No te olvides de utilizar los conectores y las estructuras y vocabulario aprendidos. Enlaces de interés: aquí tienes la dirección web de algunos centros rurales de Asturias. En ellos hay bastante información sobre los colegios y las actividades que realizan.

<http://web.educastur.princast.es/cp/castrill/>

<http://web.educastur.princast.es/cp/huernap/>

<http://web.educastur.princast.es/cp/picosdee/>

<http://web.educastur.princast.es/cp/llanes1/>

<http://web.educastur.princast.es/cp/cabopena/>

¿Qué piensas de las páginas web? ¿Qué aspectos positivos tienen? ¿Qué aspectos mejorarías?

SOLUCIONES

Soluciones para las actividades para antes de leer el texto:

1. Ejemplo:

Ventajas:	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> - Estar en el campo, en contacto con la naturaleza - Atención individualizada - Clases pequeñas - Cerca de casa - El profesor conoce bien a los alumnos - Tienes la clase para ti solo - Flexibilidad para el profesor y los alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - No hay amigos de la misma edad - Es difícil preparar clases para tan pocos estudiantes - Difícil acceso - Los profesores se pueden sentir solos - Menos contacto con personas de diferentes culturas o entornos sociales

2. Las siguientes palabras o expresiones aparecen en el texto. ¿Puedes unir las a la definición correcta?

- 2.1. educación infantil: período educativo que va de los tres a los cinco años
- 2.2. educación primaria: período educativo obligatorio que va de los seis a los once años
- 2.3. escaso: de bajo número, poco
- 2.4. aula: habitación donde tienen lugar las clases
- 2.5. índice de natalidad: número de nacimientos en un tiempo determinado
- 2.6. aldea: pueblo muy pequeño, con muy pocas casas
- 2.7. impartir clase: enseñar
- 2.8. constar de: tener, consistir en
- 2.9. itinerante: que no tiene un lugar fijo, que se mueve constantemente

Soluciones para las actividades para después de leer el texto:

1. Aquí tienes unas opiniones de profesores, alumnos y padres de alumnos de centros rurales. ¿Quién habla en cada ejemplo, un profesor, un alumno o un padre?

¿Quién lo dice?	Profesor	Alumno	Padre
"Me gusta ir a un colegio rural, porque mi maestro me dedica todo el tiempo que necesito."		✓	
"Tenemos que preparar varias clases al mismo tiempo, para que ningún estudiante esté sin trabajar en ningún momento, y eso a veces es difícil de organizar."	✓		
"Me gusta hacer excursiones para conocer otros lugares."		✓	
"Lo peor es que no tengo muchos amigos de mi edad con los que jugar, y los mayores no quieren jugar conmigo."		✓	
"Los profesores nos integran en muchas actividades extraescolares, y eso nos permite estar en contacto con lo que nuestros niños aprenden en la escuela."			✓
"Estaba acostumbrada a trabajar en la ciudad, pero me encanta la libertad que tengo en este lugar, y lo bien que conozco a mis alumnos."	✓		
"No nos gustaría que cerraran el colegio, porque sería muy costoso y complicado llevar todos los días a los niños al colegio de la ciudad."			✓
"La fiesta de Navidad del CRA estuvo guay. Yo hice de Rey Mago en la obra de teatro."		✓	

2. Conectores del discurso

- 2.1. así, sin embargo, incluso, por lo tanto, además, pese a
- 2.2.
 - a) Hay muy pocos alumnos, por lo tanto no hay muchos problemas de disciplina ni mal comportamiento.
 - b) Utilizamos el ordenador en las clases, así podemos contactar con alumnos de otros colegios.
 - c) Aunque el colegio es muy pequeño, tenemos todo lo que necesitamos.
 - d) En las actividades extraescolares participamos todos, incluso los padres.

3. Respuesta libre.



AUTORA: Laura Martín Cisneros
Profesora del Departamento de Lenguas de
Manchester Metropolitan University

NIPO: 651-08-010-4

Trabajo y familia, ¿cómo compaginarlos?

“Sería más grave una huelga
de abuelas que una huelga de
conductores de autobuses.”

TEXTO

Un asunto muy tratado en la actualidad es la conciliación de la vida laboral y con la vida familiar. La mayoría de las empresas españolas no han sido históricamente muy receptivas a la hora de aceptar las demandas de flexibilidad de horarios de sus trabajadores. Sin embargo, con la incorporación masiva de la mujer al mundo del trabajo, surgió el problema de la armonización de la vida del trabajo con la vida en el hogar. Los horarios de muchas empresas, con grandes pausas a la hora de la comida, y como consecuencia, con jornadas laborales muy largas, no favorecen la vida familiar. Desde muchos ámbitos se está intentando que las cosas cambien.

Como solución para seguir trabajando cuando tienen hijos, las familias recurren a los abuelos, que se encargan de los niños mientras los padres trabajan. La directora del Instituto de la Mujer ha declarado que “sería mucho más grave una huelga de abuelas que una huelga de conductores de autobuses”. Otra posibilidad para los padres de niños de menos de 3 años es enviarlos a guarderías privadas, pero, debido a su alto coste, esta opción no es asequible para la mayoría.

Las estadísticas muestran que sólo el 5% de las empresas en España ofrece servicios de guardería; por otra parte, un escaso 10% permite flexibilidad laboral. En este sentido, los países nórdicos nos llevan mucha ventaja, ya que posibilitan en mayor medida que el trabajador distribuya libremente sus horas de trabajo durante el año.

Para paliar este problema, el gobierno ha puesto en marcha el plan Educa3, que consiste en fomentar la escolarización gratuita de niños de 0 a 3 años¹. Para ello, cuenta con un presupuesto que

¹ La educación obligatoria en España es a partir de los 6 años, aunque casi el 100% de los niños entre 3 y 5 años está escolarizado gratuitamente.



permitirá la creación de centros educativos para este fin, la formación y contratación de personal especializado y la elaboración de una campaña de información para concienciar a las familias de los beneficios de la escolarización en edad infantil.

Asimismo, algunas empresas empiezan a concienciarse del problema y a ponerle soluciones. Se ha probado que un trabajador satisfecho es más productivo, y si éste consigue compaginar su vida laboral con la familiar, aportará mayores beneficios. Por ello, y para favorecer la vida familiar, una red de empresas tanto públicas como privadas del área de Barcelona está incorporando medidas como ofrecer bonificaciones por paternidad, aceptar que su plantilla trabaje desde casa, o permitir la posibilidad de escoger el horario.

Enlaces de interés: <http://www.mepsyd.es/horizontales/iniciativas/educa3.html> (sobre el plan Educa3)

ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

1. Vocabulario. Antes de leer, comprueba que conoces las siguientes palabras y expresiones:

conciliar **armonizar** **conflicto** **plantilla** **productividad**
paliar **flexibilidad horaria** **huelga** **entorno** **incorporación**

2. Han entrevistado a una persona sobre la dificultad de conciliar el trabajo con la vida laboral. Une cada pregunta con la respuesta correcta

1. Se habla mucho de los problemas de conciliar trabajo y familia. En tu opinión, ¿es un fenómeno muy frecuente?	a) Me gustaría tener la flexibilidad de escoger las horas en las que trabajo. También me gustaría poder trabajar en casa. A veces lo que hago en la oficina lo podría hacer desde casa, a no ser que haya reuniones a las que asistir.
2. ¿Qué problemas en concreto tienes tú con tu trabajo, en relación con este tema?	b) Creo que depende del entorno laboral en el que te muevas, pero yo diría que hoy por hoy, en este país a la mayoría de los profesionales nos resulta muy difícil compaginar las dos cosas, debido principalmente a los horarios tan irracionales que seguimos teniendo.
3. Si pudieras escoger ¿Cuál sería tu horario ideal?	c) Pues yo soy madre de dos niños en edad escolar, y casi ni los veo. Mi madre es la que los lleva a la escuela y los recoge. Yo a veces termino de trabajar pasadas las 7 de la tarde. Para cuando recojo a los niños en casa de mi madre, ya es casi la hora de que se vayan a la cama.
4. ¿Cómo crees que se puede solucionar este problema?	d) Hay que convencer a las empresas que no les perjudicaría económicamente aceptar las peticiones de flexibilidad de horarios de la plantilla. Está investigado que a mayor satisfacción, mayor productividad

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

1. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tiene que ver la incorporación de la mujer al trabajo con la conciliación de la vida laboral y familiar?
- ¿Por qué se dice que sería peor una huelga de abuelas que una huelga de autobuses?
- ¿A quién beneficiará el plan Educa3? ¿Por qué?
- ¿Qué medidas se mencionan como soluciones al problema de la armonización de la vida del trabajo y la vida familiar?

2. ¿Cuáles crees que pueden ser las ventajas y desventajas de tener horarios flexibles?

Para un directivo de una pequeña empresa	
Ventajas	Desventajas

Para un empleado de dicha empresa	
Ventajas	Desventajas

3. Ejercicio de simulación. (en grupos de 3 o más personas):

Estudiante A: eres el directivo de una pequeña empresa española y estás un poco “chapado a la antigua”. Tu/s empleado/s vienen a pedirte unos cambios en su jornada laboral. Intenta convencerlos de que es mejor que las cosas sigan como están.

Estudiante B: eres un empleado de la empresa y miembro activo del sindicato; quieres que se flexibilicen los horarios para que los trabajadores puedan tener mayores posibilidades de disfrutar de su vida familiar.

Estudiante C: eres experto en productividad y economía. Intenta dar un punto de vista neutral que permita que ambos bandos (el empleado y el director) se acerquen y haya una solución satisfactoria para todos.

Preparad vuestro papel y haced la simulación en clase. Si tenéis vídeo, podéis colgarla en YouTube para que la puedan ver otros estudiantes.

SOLUCIONES:

Soluciones para las actividades de antes de leer el texto:

1. Puedes encontrar el significado de estas palabras en el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua: <http://www.rae.es/rae.html>
2. A-2, B-3, C-1, D-4

Soluciones para las actividades de después de leer el texto:

1. Posibles respuestas:

- a) Antes el problema no era tan obvio, ya que la mujer se podía quedar en casa cuidando de la familia. Ahora no hay nadie que se encargue de los niños si ambos padres trabajan.
- b) Porque si las abuelas no se hicieran cargo de los nietos, el padre o la madre tendrían que pedir el día en el trabajo para cuidar de los niños, con lo que la mayoría de la población trabajadora no trabajaría. Si los transportes no funcionaran, sólo afectaría a la población que los utiliza.
- c) A los padres de niños de edades comprendidas entre 0-3 años. Porque ahora, si no cuentan con ayuda familiar (los abuelos, por ejemplo), la única opción que tienen es llevar a los niños a una guardería privada, y éstas son muy costosas. El plan ofrecerá escolarización opcional gratuita, como la educación infantil.
- d) Permitir que el trabajador elija su horario, fomentar la paternidad, terminar el trabajo antes (con menos pausas), permitir el trabajo desde casa (teletrabajo), tener guarderías en las empresas...

2. Posibles respuestas:

Para un directivo:

Ventajas: trabajadores contentos/ mejor ambiente en el trabajo/ buena publicidad para la empresa...

Desventajas: difícil de organizar y controlar/ a algunas horas puede ser necesario que haya alguien en la oficina/ contentar a todo el mundo si hay mucha gente que quiere el mismo horario y no se puede...

Para un empleado:

Ventajas: satisfacción personal y laboral/ mayor motivación/ pueden desaparecer las ganas de querer cambiar de empresa/ recomendarán la empresa a posibles interesados/ menor gasto en transporte al trabajo...

Desventajas: horarios variables todo el tiempo pueden ser agotadores/ hay que evitar trabajar horas de más (especialmente si se trabaja desde casa)/ hay que ser muy organizado/ puede haber menos relación con los compañeros si se trabaja desde casa...

3. Ejercicio de simulación.