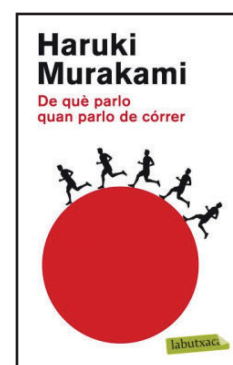


COMPRENSIÓ ESCRITA. TEXT 1

Llegeix el text següent amb atenció i escriu la resposta correcta a cada pregunta al FULL DE RESPOSTES.

UN NOVEL·LISTA QUE CORRE

Quan vaig començar a dedicar-me exclusivament a escriure, em vaig trobar amb un problema greu: com mantenir-me en forma. Amb el metabolisme que tinc, em passa que si no faig exercici m'engreixo fàcilment. Mentre havia portat el bar, m'havia mantingut en un pes estable perquè feia un gran esforç físic cada dia, però ara que em passava tantes hores assegut a l'escriptori havia començat a perdre força i a guanyar quilos. Tenia uns hàbits força sedentaris i poc saludables. De fet, podia arribar a estar embadalit davant la pantalla de l'ordinador durant llargues estones, capficat escrivint nous relats. Molts cops notava les extremitats i l'esquena força rígides. Em vaig dir que allò no podia ser bo de cap manera. Si volia viure d'escriure, havia de trobar la manera d'estar en forma i no engreixar-me. I així és com, poc després d'acabar el meu últim llibre, vaig començar a córrer gairebé cada dia. Córrer té molts avantatges. El primer és que no necessites ningú més per fer-ho. No cal que tinguis cap mena d'equipament gaire específic ni que vagis a cap lloc gaire especial. Només que tinguis unes sabatilles adequades i una bona carretera, pots córrer tant com vulguis. El tennis, per exemple, és diferent. Has d'anar a una pista i tenir algú que hi vulgui jugar. Començar la rutina de córrer em va costar una mica, però quan vaig incorporar l'activitat física a la vida quotidiana, la meua salut ho va agrair. El desig de córrer una mica més cada dia va ser una motivació important per sentir-me millor, així com una gran ajuda per superar les incomoditats físiques i psíquiques de la vida d'escriptor.



Imatge de grup62.cat

COMPREENSIÓ ESCRITA. TEXT 1

Sempre m'ha agradat córrer llargues distàncies. Els esports ràpids, que es decideixen en un instant, no són el meu fort, però, en canvi, nedar i córrer llargues distàncies lliguen més amb el meu tarannà. Quan vaig començar a córrer no podia completar grans distàncies, només aguantava vint o trenta minuts. Acabava esbufegant, amb el cor accelerat i les cames tremoloses. Ben mirat era normal, ja feia molt de temps que no feia esport. Al principi, fins i tot em feia una mica de vergonya que em veiés la gent del barri. Tot i això, a mesura que vaig anar corrent, el meu cos va començar a acceptar els nous moviments i cada cop vaig aguantar més estona. Em vaig posar una mica més en forma i vaig començar a respirar regularment i a tenir un ritme cardíac més estable. El més important no era la velocitat ni la distància, sinó córrer cada dia sense excepció.

D'aquesta manera, sortir a córrer es va convertir en un element més del dia a dia, igual que fer tres àpats, dormir les hores que toquen, fer les tasques domèstiques o treballar. Quan ja va ser un costum natural, la vergonya que sentia al principi va desaparèixer. Vaig anar a una botiga d'esports per comprar-me roba i unes sabatilles adequades per al meu objectiu. També em vaig comprar un cronòmetre i em vaig llegir un llibre sobre córrer escrit expressament per a principiants. Així és com em vaig convertir en un corredor.

Haruki Murakami, *De què parlo quan parlo de córrer* (text adaptat)

COMPRENSIÓ ESCRITA. TEXT 1

- 12.** Per què el protagonista es decideix a fer esport? Justifica la resposta.

NO ESCRIGUIS EN AQUEST ESPAI

 Respon a la PART 2 del FULL DE RESPOSTES.

- 13.** A l'oració: «Per jugar a tennis, necessites tenir algú que hi vulgui jugar; en canvi, a la piscina, pots nedar tu sol», a què fa referència el pronom «hi»?
- a. A algú.
 - b. A tennis.
 - c. A nedar sol.
 - d. A la piscina.
- 14.** Què significa la paraula «rutina» (subratllada en el text)?
- a. Costum de fer una cosa sempre d'una certa manera.
 - b. Moviment que es repeteix de manera compulsiva.
 - c. Obligació diària que provoca malestar.
 - d. Activitat estranya o extraordinària.
- 15.** Quan el protagonista diu: «Els esports ràpids, que es decideixen en un instant, no són el meu fort» (subratllat en el text), vol dir que...
- a. no l'atrauen els esports en equip.
 - b. no li agraden els esports de força.
 - c. no gaudeix quan guanya de seguida.
 - d. no és hàbil en els esports de curta durada.
- 16.** Què fa el protagonista quan ja ha aconseguit incorporar la pràctica de córrer com una activitat diària?
- a. Mirar vídeos informatius a Internet.
 - b. Recuperar la roba esportiva de l'armari.
 - c. Reduir la quantitat de menjar que ingereix als àpats.
 - d. Llegir un manual per a principiants sobre la pràctica de córrer.

COMPRESIÓ ESCRITA. TEXT 1

17. El relat s'explica des de la...

- a. primera persona del singular.
- b. tercera persona del singular.
- c. primera persona del plural.
- d. segona persona del plural.

18. A quin tipus de text pertany el fragment que has llegit?

- a. Narratiu.
- b. Expositiu.
- c. Descriptiu.
- d. Argumentatiu.

COMPRENSIÓ ESCRITA. TEXT 2

Llegeix el text següent amb atenció i escriu la resposta correcta a cada pregunta al **FULL DE RESPOSTES**.

CONSELLS PER CÓRRER DE MANERA CORRECTA

Si és el primer cop que surts a córrer, és important que sàpigues com fer-ho correctament per tal d'evitar la desmotivació i les possibles lesions. El teu cos necessita un període d'adaptació.



Imatge de huelva24.com

Tingues en compte que un corredor no neix ensenyat. Si fas un treball continu i constant, en el qual vagis progressant a poc a poc, veuràs els resultats a llarg termini i aconseguiràs crear un hàbit.

Aquí tens un **pla d'entrenament** que et pot funcionar:

1. Escalfa durant almenys deu minuts. Comença caminant de manera suau i ves augmentant el ritme a poc a poc. Una vegada que adquireixis una velocitat que et permeti parlar mentre camines, mantén-la durant mitja hora sense deixar d'observar com et sents. Et falta l'aire? Et fan mal les cames? Aquests indicadors són importants per saber si has d'abaixar o pujar el ritme.
2. Fes aquesta rutina durant almenys una setmana. Passat aquest temps, pots començar a alternar la caminada amb alguns minuts al trot. Torna a observar el que el cos et diu i ajusta't al que et demana. A mesura que notis que el cor i els pulmons s'enforteixen, pots augmentar els minuts de carrera i disminuir el temps de caminada.
3. Combina la caminada i la carrera durant almenys un mes. Aleshores serà el moment perfecte per començar a córrer, tot i que això dependrà de la condició física de cada persona.

4. No t'oblidis d'estirar bé els músculs i de beure molta aigua un cop hagi finalitzat la sessió d'entrenament.

Desafortunadament, són molts els corredors que encara cometen errors en la pràctica esportiva. Si estàs començant de zero, tens la sort de poder corregir-los a temps. A continuació, s'enumeren alguns **consells per córrer correctament**.

- **Utilitza el calçat adequat.** Moltes lesions es produeixen per una mala elecció de les sabatilles per córrer.
- **Recolza bé el peu.** Quan corris, procura recolzar el peu des de la part mitjana cap endavant i evita córrer de puntetes. Fes gambades curtes, però a bon ritme.
- **Adopta una postura correcta.** Mantén l'esquena recta i el pit dret. No balancegis en excés els braços. Han d'estar relaxats i amb els colzes enganxats al cos. En córrer, són les espatlles les que s'han de moure cap endavant i cap enrere i no els colzes, com molta gent creu.
- **Controla la respiració.** Si no ho fas, pots tenir flat i fatiga. És important que respiris de manera adequada: des del diafragma, agafant l'aire pel nas i expulsant-lo per la boca.
- **Segueix un pla d'entrenament.** Sortir a córrer sense control és el pitjor que pots fer. Per assegurar-te de complir el teu pla d'entrenament, t'has de marcar uns objectius assequibles.

Jordi Prió, *El Nacional.cat* (text adaptat)

19. Segons el text, per ser un bon corredor, cal...

- a. estar dotat genèticament de bones facultats.
- b. gaudir d'una bona capacitat de resistència.
- c. seguir un treball constant.
- d. ser molt veloç.

COMPRENSIÓ ESCRITA. TEXT 2

- 20. Segons el text, la primera vegada que surtis a córrer...**
- a. és recomanable començar només caminant.
 - b. és molt fàcil que et puguis lesionar.
 - c. et faran mal les cames i els peus.
 - d. et cansaràs de seguida.
- 21. Segons el text, quan comencis a córrer, la velocitat adequada per al teu estat físic és la que et permet...**
- a. augmentar la intensitat cada mitja hora.
 - b. alternar diferents nivells de resistència.
 - c. mantenir un ritme ràpid.
 - d. parlar i caminar alhora.
- 22. Segons el text, quan t'estàs iniciant en la pràctica de córrer, pots augmentar els minuts de carrera quan...**
- a. sentis que tens suficient capacitat cardiorespiratòria.
 - b. sentis el teu cor bategar ben fort.
 - c. hagin transcorregut deu minuts.
 - d. hagi passat mitja hora.
- 23. Segons el text, què cal fer un cop hagi acabat la sessió d'entrenament?**
- a. Evitar beure aigua.
 - b. Estirar els músculs.
 - c. Respirar profundament.
 - d. Controlar la freqüència cardíaca.
- 24. Segons el text, què et pot causar flat i fatiga a l'hora de córrer?**
- a. Adoptar una postura incorrecta.
 - b. Respirar d'una manera incorrecta.
 - c. Utilitzar unes sabatilles poc adequades.
 - d. Sortir a córrer sense seguir un pla d'entrenament.

COMPENSIÓ ESCRITA. TEXT 2

25. Què significa «assequibles» (subratllat en el text)?

- a. Concrets.
- b. Realistes.
- c. Desafiants.
- d. Qüestionables.

26. A continuació, trobaràs una llista de consells per començar a córrer que conté dos errors. Encercla els dos consells incorrectes i explica per què ho són.

CONSELLS PER COMENÇAR A CÓRRER:

- ✓ Utilitza unes sabatilles específiques per córrer.
- ✓ Agafa l'aire pel nas i expulsa'l per la boca.
- ✓ Mou els colzes cap endavant i cap enrere.
- ✓ Beu aigua després de l'entrenament.
- ✓ Segueix un pla d'entrenament.
- ✓ Corre de puntetes.

NO ESCRIGUIS EN AQUEST ESPAI

 Respon a la PART 2 del FULL DE RESPOSTES.

27. El text que has llegit va dirigit a...

- a. entrenadors.
- b. fisioterapeutes.
- c. corredors experts.
- d. corredors principiants.

28. Anomena una qualitat que creus que ha de tenir el caràcter d'una persona que es vol convertir en corredor o corredora. Justifica la resposta.

NO ESCRIGUIS EN AQUEST ESPAI

 Respon a la PART 2 del FULL DE RESPOSTES.

