



**PRUEBA ESCRITA: *Comprensión Lectora/Usa de la Lengua***

DURACIÓN: **90** minutos (Comprensión Lectora: 60 min., Usa de la Lengua: 30 min.)

## **1 LEGGI IL TESTO DI SEGUITO E COMPLETA CON L'OPZIONE VERO (V) O FALSO (F):**

L'alimentazione è un preziosissimo strumento di salute. Per potersi definire "corretta", deve essere basata su una dieta (da intendersi come insieme di alimenti assunti abitualmente e non come "dieta dimagrante") che risponde alle seguenti caratteristiche: sana, equilibrata, variata, che preveda l'introduzione di tutti i gruppi alimentari nelle giuste proporzioni.

Ecco le regole d'oro:

1. Consumare frutta, verdura e ortaggi in abbondanza: più porzioni durante la giornata. Oltre ad essere alimenti a basso contenuto calorico e ad elevato volume (quindi anche ad alto potere saziante), sono particolarmente ricchi in minerali e vitamine, sostanze preziose per l'organismo e che proteggono da malattie come tumori e patologie a carico di cuore e arterie.

2. Nella dieta giornaliera non devono mai mancare pane, pasta, riso e cereali, nutrienti di base dell'alimentazione, poiché costituiscono la fonte energetica di pronto consumo.

3. Alternare nella dieta carne, pesce, uova che contengono proteine animali, essenziali per la formazione dei muscoli.

4. Assumere regolarmente latte, yogurt e formaggi che si caratterizzano per l'apporto di calcio, proteine di elevata qualità biologica e alcune vitamine. Ancor meglio se parzialmente scremati.

5. Limitare il consumo di condimenti, grassi e dolci. Per quanto riguarda i condimenti è da preferire sempre il consumo di oli vegetali, in particolare di olio extravergine di oliva.

6. Limitare il consumo di sale.

7. Bere almeno 1,5 litri di acqua durante la giornata. Limitare il consumo di bevande industriali zuccherate/energizzanti.

8. Iniziare sempre la giornata con una colazione al mattino abbondante.

9. Evitare continui spuntini fuori pasto (soprattutto a base di snack industriali dolci/salati). Una buona abitudine sono invece uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio a base di frutta (fresca o secca) o yogurt o anche un panino al prosciutto!

10. Non saltare i pasti.

1. Quando parliamo di dieta ci riferiamo sempre a dieta per dimagrire	✓ V	F
2. La frutta e la verdura ci aiutano a sentire meno fame	✓ V	F
3. I minerali e le vitamine agiscono come elementi antitumorali	✓ V	F
4. Il pane e la pasta possiedono un alto potere saziante	V	✓ F
5. I latticini e i formaggi è bene consumarli interi	V	✓ F
6. Evitare l'eccessivo consumo di sale	✓ V	F
7. Si consiglia di fare una buona merenda pomeridiana	✓ V	F
8. Si consiglia l'uso dell'olio di semi	V	✓ F
9. Si consiglia di non spizzicare durante la giornata	✓ V	F
10. Iniziare la giornata con una colazione leggera	V	✓ F

## **2 LEGGI IL TESTO DI SEGUITO E SCEGLI TRA QUELLE PROPOSTE L'OPZIONE CORRETTA. PER OGNI DOMANDA C'È SOLO UN'OPZIONE VALIDA**

Il Palio è la manifestazione più importante organizzata nella città di Siena e si svolge ogni anno il 2 di luglio ed il 16 di agosto. Nel Palio le diverse Contrade senesi, ovvero le "zone" in cui è divisa la città, si sfidano in un' appassionata corsa a cavallo in Piazza del Campo.

Siena è attualmente divisa in 17 Contrade: Aquila, Bruco, Chiocciola, Civetta, Drago, Giraffa, Istrice, Leocorno, Lupa, Nicchio, Oca, Onda, Pantera, Selva, Tartuca, Torre, Valdimontone.

Ogni Contrada è contraddistinta da uno stemma e colori unici ed occupa una determinata zona della città. Passeggiando per le vie di Siena potrete facilmente capire in quale Contrada vi trovate, osservando le bandiere e gli stemmi esposti lungo le strade.

La corsa del Palio ha origini molto remote, si hanno infatti notizie di palii con i cavalli a Siena almeno dal Seicento.

La Festa

Il Palio è una manifestazione piuttosto complessa, che nel corso della storia si è arricchita di tante regole, usanze e pratiche, molti delle quali note ai soli contradaioi.

Di seguito vi riportiamo alcune delle regole principali e consuetudini del Palio, che vi saranno sicuramente utili per comprendere meglio l' evento.

Non esistendo una biglietteria accentrata, è necessario rivolgersi direttamente ai gestori dei singoli palchi (palcaioli) o ai proprietari degli appartamenti che si affacciano sulla Piazza.

La corsa del Palio, detta anche "carriera", si tiene ogni anno il 2 Luglio (Palio di Provenzano, in onore della Madonna di Provenzano) ed il 16 Agosto (Palio dell' Assunta, in onore dell' Assunzione di Maria).

In occasione del Palio la piazza principale di Siena, Piazza del Campo, viene attrezzata per la corsa e l' anello sul quale si svolgerà la corsa viene rivestito di tufo.

Ad ogni carriera partecipano 10 Contrade su 17: sette sono quelle che non hanno corso l'anno precedente in quel Palio, mentre altre tre Contrade vengono invece estratte a sorte.

I giorni del Palio in realtà sono quattro nel quarto viene corsa la competizione. Il primo giorno di Palio si svolge la "Tratta", ovvero l' estrazione a sorte e l' assegnazione dei cavalli alle diverse contrade

## **Il palio si svolge**

1. in estate

2. in primavera

3. in autunno

## **Le contrade si contraddistinguono da**

1. emblemi e colori

2. animali e colori

3. fibbie e colori

## **Il Palio ha origini**

1. antiche

2. antichissime

3. recenti

### I biglietti si possono comprare

1. in biglietteria

2. in piazza

3. da privati

### Al Palio di Siena partecipano

1. solo le contrade del centro

2. solo alcune contrade

3. solo le contrade estratte a sorte

## 3. COMPLETA LE FRASI SEGUENTI, USANDO GLI ELEMENTI INDICATI

### 1) Con il passato remoto

Dieci anni fa Lorenzo (decidere) \_\_\_\_\_ **decise** \_\_\_\_\_ di andare a lavorare all'estero.

### 2) Con i pronomi relativi

a) Mia moglie **da cui** \_\_\_\_\_ mi sono separato un anno fa, si è risposata.

### 3) Con il passato prossimo

A Lucia e Giorgio il film non (piacere) \_\_\_\_\_ **è piaciuto** \_\_\_\_\_ per niente.

#### 4) Con i pronomi combinati

a) Non so se conosci Luca e Mario: te li \_\_\_\_\_. hanno presentati?

#### 5) Con la forma corretta del verbo farcela

Lucia e Chiara sono distrutte. Non ce la fanno \_\_\_\_\_ più!

---

CUID-UNED

CURSO 2017-18

IDIOMA: ITALIANO

NIVEL: B1

PRUEBA ESCRITA: *Expresión Escrita*

DURACIÓN: 80 minutos



1. Inventa un dialogo di almeno otto frasi tra un aspirante a un posto di lavoro e il direttore del personale (80-200 parole).

2. Scrivi un testo (80-200 parole) descrivendo un personaggio che ami particolarmente.

**Nei testi di produzione scritta si terrà conto della correttezza grammaticale, sintattica, lessicale e delle espressioni e strutture proprie del livello B1.**