

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 1138

Your Roll No.....

Department of Germanic and Romance Studies
B.A. (Hons.) Spanish Semester II
Language in Context: Developing Reading and Writing Skills (2)
Unique Paper Code: 2042141201

L

Total Marks: 90

Time: 3 Hours

- Please read the question paper thoroughly.
- Write the Name of the course, Paper Number and Title of the paper and your examination Roll Number as mentioned on the Admit Card.

1. Lee el texto siguiente y contesta a las preguntas a continuación. (20)

¿Mañana o tarde? La ciencia revela cuándo es mejor entrenar y maximizar tus resultados

Después de décadas de investigación en ejercicio físico, los mayores beneficios se observan cuando la carga de entrenamiento está bien prescrita. Hay dos tipos de personas en el gimnasio. Los que llegan cuando aún no ha amanecido, con el café en la mano y la determinación intacta. Y los que aparecen al caer la tarde, cuando el cuerpo parece por fin haber despertado del todo. Y ambos creen tener razón.

Durante años, la cultura del *fitness* ha alimentado una pregunta aparentemente sencilla: ¿Es mejor entrenar por la mañana o por la tarde? ¿Se gana más músculo al final del día? ¿Mejorará más mi salud cardiovascular si entreno a una hora concreta? La respuesta, como casi siempre ocurre, es algo más compleja que los eslóganes motivacionales.

La temperatura corporal, por ejemplo, alcanza su punto más bajo de madrugada y su máximo entre las cinco y siete de la tarde. Y esto no es un detalle menor, ya que cuando la temperatura es más alta, la función neuromuscular suele ser más eficiente.

Más recientemente, se ha ampliado el foco más allá de la fuerza y se han analizado intervenciones que incluyen también entrenamiento de resistencia. En teoría, entrenar cuando el metabolismo está más preparado podría potenciar ciertas adaptaciones. Sin embargo, los resultados son inconsistentes.

No obstante, si hay que destacar un hallazgo interesante, no es si es mejor por la mañana o por la tarde, sino que las mejoras tienden a ser mayores cuando el entrenamiento y la evaluación se realizan a la misma hora. Si siempre entrenas por la mañana, mejorarás tu rendimiento matutino. Si entrenas por la tarde, tu pico de rendimiento puede mantenerse más marcado en ese horario.

Un aspecto clave que raramente se menciona en este debate es el sueño. El ejercicio regular mejora la calidad del descanso, pero realizar sesiones muy intensas inmediatamente antes de acostarse puede interferir en algunas personas sensibles. Y el sueño insuficiente sí tiene efectos claros sobre la salud metabólica, la presión arterial y el riesgo cardiovascular. En ese contexto, elegir una hora que no comprometa el descanso puede ser más relevante que buscar una supuesta ventaja fisiológica marginal.

Si tu objetivo principal es mejorar tu salud cardiovascular, controlar el peso, incrementar la fuerza o mantener tu autonomía funcional, la evidencia actual permite una respuesta liberadora.

Si por la mañana te sientes despejado y eso asegura que no cancelarás la sesión, ese es tu mejor momento. Si por la tarde tienes más energía y menos estrés laboral, ese es tu mejor momento.

El cuerpo tiene reloj, sí. Pero la salud depende mucho más de moverse que de mirar la hora.

(Adaptado de elpais.com/salud-y-bienestar/2026...)

- A. Acierta si es verdadero o falso.
 - a) Solo las personas que hacen ejercicios por la mañana, tienen razón por que el cuerpo parece por fin haber despertado del todo.
 - b) Cuando la temperatura es más alta, la función neuromuscular suele ser más eficiente.
 - c) El horario fijo para ir al gimnasio es importante para mejorar la salud.
 - d) El sueño insuficiente tiene efectos malos sobre la salud.
 - e) La salud depende mucho más de moverse que de mirar la hora.
- B. ¿Cuántos tipos de gente va al gimnasio? Y ¿Qué hacen? (3)
- C. La cultura de *fitness* ha alimentado una pregunta sencilla, ¿cuál es la pregunta? ¿es sencilla la respuesta? (3)
- D. ¿Qué es el entrenamiento de resistencia? (3)
- E. ¿Qué pasa cuando el entrenamiento y la evaluación se realizan a la misma hora? (2)
- F. ¿Qué relación tiene el sueño con el estado de salud? (4)

2. **Imagina que tú has ido a la Universidad Autónoma de México que está en México para hacer un curso de lengua y cultura mexicana. Después tiene un mes libre para viajar. Escribe una carta a tu hermana menor contando tu experiencia. En la carta debes: (15)**

- Saludar
- Explicar por qué escribes
- Contar sobre tus amigos del curso
- Contar qué actividades has hecho durante el mes libre
- Escribir lo que harás después de terminar el curso
- Tu hermana no ha aprobado el examen de matemática y está triste, pero tiene otra oportunidad para dar el mismo examen después de una semana, dale algunos consejos a tu hermana en la forma TÚ en IMPERATIVO
- Despedirse

3. a) Tienes que adivinar cómo será nuestro futuro después de 20 años. ¿Cómo cambiarán el medio ambiente, la vida social, redes sociales y la educación? (150-200) (10)

O

- b) Tú estás en una fiesta con tus amigos. ¿Qué crees que harás en cada una de estas situaciones? (5X2=10)

- i) Si tus amigos dicen mal,
- ii) Si no tiene nada para comer,
- iii) Si una persona te propone,
- iv) Si rompen tus sandalias,
- v) Si no buscas taxi para volver a casa,

4. **Marisa está muy contenta porque ha pasado un día especial con su familia. Ayúdala a completar la carta que Marisa ha enviado a su amiga usando el pretérito perfecto. (15)**

Querida Ana,

Hoy ha sido un día muy bonito. El domingo toda la familia está junta. Esta mañana nosotros ____ (1) ____ (levantarse) temprano porque mis padres ____ (2) ____ (decidir) ir al parque de entretenimiento con toda la familia.

Primero, mi hermana y yo ____ (3) ____ (preparar) el desayuno y mis padres ____ (4) ____ (hacer) un café especial para todos. Mientras tanto, mi hermano ____ (5) ____ (poner) la mesa.

Después, todos excepto yo ____ (6) ____ (comer) tostadas con mantequilla y mermelada de frutas, y yo ____ (7) ____ (beber) solo un zumo de naranja.

A las diez, toda la familia ____ (8) ____ (salir) de casa y nosotros ____ (9) ____ (ir) al parque central. Allí mis hermanos ____ (10) ____ (caminar) mucho y yo ____ (11) ____ (perder) mi balón favorito.

Más tarde, mi padre ____ (12) ____ (comprar) helados para todos. Mi hermana y yo ____ (13) ____ (elegir) uno de chocolate y mi madre y mi hermano ____ (14) ____ (pedir) uno de vainilla.

Por la tarde, toda la familia ____ (15) ____ (volver) a casa cansada pero feliz.

Un abrazo,

Marisa

5. **Imagina que estás en un restaurante con un amigo/a. Escribe un diálogo entre el camarero y vosotros incluyendo lo siguiente. (10)**

- Saludar al camarero
- Hacer una pregunta sobre el menú
- Pedir comida o bebida
- Pedir la cuenta al final

6. **Tu amigo/a español/a visita Delhi por la primera vez en el mes de junio cuando hace mucho calor, completa estas sugerencias para ayudarlo a tener buena experiencia. En la FORMA TÚ en imperativo. (10)**

- a) ____ (1) ____ (asegurarse) de llevar una botella de agua.
- b) No ____ (2) ____ (hablar) con los extraños.
- c) ____ (3) ____ (poner) en su mochila ropa muy fina, ya que puede hacer mucho sol.
- d) ____ (4) ____ (ir) en metro, es que el precio de los taxis es muy elevado.
- e) No ____ (5) ____ (comer) nada de los puestos de comida cerca de los lugares turísticos.
- f) ____ (6) ____ (visitar) los lugares históricos.
- g) ____ (7) ____ (aplica) crema solar en la cara.
- h) No ____ (8) ____ (olvidar) traer el paraguas para no quemar.
- i) ____ (9) ____ (dar) una vuelta a la ciudad en el autobús turístico.
- j) No ____ (10) ____ (fumar) en los lugares públicos.

7. **Lucía trabaja en una agencia de viajes, esta semana ha sido muy ocupada, pero este fin de semana ha invitado a unos amigos para la cena. Han hecho muchas actividades durante la cena. Escribe qué han hecho durante la cena y qué ha hecho Lucía después de la salida de sus amigos. (10)**

