

MÉDIATION ORALE – Modèle 1

LES BIENFAITS DE LA NATACIÓN



Un/e ami/e francophone désire commencer à faire du sport. Tu as trouvé cette infographie. Donne-lui des informations pertinentes à ce sujet.

REDUCE EL ESTRÉS
El ejercicio en general es bueno para canalizar el estrés. En natación, además, el agua tiene un efecto calmante que potencia ese efecto.

IDEAL PARA LA CIRCULACIÓN
Cuando nadas el agua masajea tus músculos, lo que activa la circulación.

MEJORA LA POSTURA
Nadar favorece la coordinación, mejora el equilibrio y te ayuda a mantenerte fuerte y ágil. Estos beneficios redundan en una mejor postura.

¿EL DEPORTE MÁS COMPLETO? 

TONIFICA EL CUERPO
Al nadar usamos la mayor parte de nuestros músculos, que se tonifican al entrar en contacto con la resistencia del agua.

PARA EVITAR LESIONES:
De todos los ejercicios de entrenamiento de bajo impacto, la natación es el que causa un menor estrés sobre el cuerpo y las articulaciones, lo que ayuda a la hora de evitar lesiones.

(Adapté de : canvas.es)



Préparation : 3 min. Durée : 1:30-2:00 min.
L'épreuve sera enregistrée.

MÉDIATION ORALE – Modèle 2

COMMENT TRAVAILLER EN ÉQUIPE



Un/e ami/e francophone doit faire un travail pour le lycée en groupe. Tu as trouvé cette infographie. Donne-lui des informations pertinentes à ce sujet.

4 CONSEJOS PARA TRABAJAR EN EQUIPO

DEFINE OBJETIVOS

Es necesario fijar objetivos claros y distribuir las tareas para que todos aporten lo mejor de sí mismos.



AUMENTA LA COMUNICACIÓN

Es fundamental comunicarse y tener en cuenta las opiniones de todos.



POTENCIA LA MOTIVACIÓN

Si todas las partes quieren hacer bien su trabajo y se les da valor por ello, ten la completa seguridad de que todo mejorará.



RECONOCE EL ESFUERZO

Siempre hay personas que destacan en una u otra actividad, es necesario reconocer sus logros.



@SITIOINCREÍBLE

(Adapté de: canvas.es)



Préparation : 3 min. Durée : 1:30-2:00 min.
L'épreuve sera enregistrée.

MÉDIATION ORALE – Modèle 3

LA RECETTE DU GAZPACHO



Un/e ami/e francophone veut apprendre à cuisiner un plat espagnol, mais il/elle n'est pas très fort/e en cuisine. Tu as trouvé cette infographie. Raconte-lui comment préparer ce plat.



Préparation : 3 min. Durée : 1:30-2:00 min.
L'épreuve sera enregistrée.

MÉDIATION ORALE – Modèle 4

FAIRE UN EXPOSÉ



Un/e ami/e francophone qui fait des études en Espagne doit faire un exposé, mais ne sait pas comment le préparer. Tu as trouvé cette infographie. Donne-lui des informations pertinentes à ce sujet.



Más información: www.unsitiogenial.es

(Adapté de : canvas.es)



Préparation : 3 min. Durée : 1:30-2:00 min.
L'épreuve sera enregistrée.