

MEDIACIÓN ORAL – Modelo 1

I BENEFICI DEL NUOTO



Un/a amico/a straniero/a vuole praticare uno sport. Hai trovato questa infografica. Dagli/Dalle le informazioni più importanti al riguardo.

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.

Adattato da: canvas.es



Preparazione: 3 min. Prova: 1:30-2:00 min.
La prova sarà registrata.

MEDIACIÓN ORAL – Modelo 2

COME LAVORARE IN TEAM



Un/a vostro/a amico/a straniero/a deve svolgere un compito scolastico in gruppo. Hai trovato questa infografica. Dagli/Dalle le informazioni più rilevanti al riguardo.

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

Adattato da: canvas.es



Preparazione: 3 min. Prova: 1:30-2:00 min.
La prova sarà registrata.

MEDIACIÓN ORAL – Modelo 3

LA RICETTA DEL GAZPACHO



Un/a amico/a straniero/a vuole imparare a cucinare un piatto tipico spagnolo, ma non è molto bravo/a ai fornelli. Hai trovato questa infografica. Digli/Dille come preparare questo piatto.



Adattato da: canvas.es



Preparazione: 3 min. Prova: 1:30-2:00 min.
La prova sarà registrata.

MEDIACIÓN ORAL – Modelo 4

FARE UNA PRESENTAZIONE



Un/a amico/a straniero/a che studia in Spagna deve fare una presentazione e non sa come organizzarla. Hai trovato questa infografica. Dagli/Dalle le informazioni più rilevanti al riguardo.



Más información: www.unsitiogenial.es

Adattato da: canvas.es



Preparazione: 3 min. Prova: 1:30-2:00 min.
La prova sarà registrata.