

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 3187

Unique Paper Code : 2041509

F-5

Name of the Paper : Language in Context : Developing Reading and Writing Skills

Name of the Course : B.A. (Hons.) Italian

Semester : V

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

I Leggere l'articolo e rispondere alle domande

15

SALUTE E BELLEZA/FITNESS

Di Giulia Mattioli

Passato l'inverno, è facile ritrovarsi con qualche chilo di troppo. Niente di drammatico, per carità, però sotto i vestiti leggeri e aderenti si vede. Per non aspettare il momento in cui metteremo piede in spiaggia, ecco alcuni facili esercizi per ritrovare la forma ideale. Che si possono fare a casa. Ma ci vuole costanza: ovvero, almeno dieci minuti di fitness tutte le mattine e un pò di movimento durante il fine settimana. E in tre mesi, la pancia non c'è più!

Il primo esercizio prevede l'uso di un elastico (lo trovate nei negozi specializzati). I piedi, schiena dritta, gambe aperte e leggermente flesse (per non sollecitare la schiena), impugnare tenendo le braccia alzate sopra la testa. Piegate il braccio destro con la mano vicino alla nuca e il gomito aperto in fuori. Restate così per una trentina di secondi, poi per invertite lentamente la posizione delle braccia: stendete il destro e contemporaneamente piegate il sinistro. Ripetete, sempre lentamente, l'esercizio, senza inarcare la schiena e sollevare le spalle.

Se non avete l'apposito attrezzo (lo step da casa, si trova nei negozi di sport e si può usare dieci minuti al giorno, magari davanti alla tv), fate questo esercizio: salite e scendete da un gradino. Dopo dieci volte, aumentate a due gradini. Ripetete l'esercizio almeno dieci volte.

Sdraiate per terra, mettete le mani sotto la nuca. Adagio, alzate la testa solo cercando di andare verso i piedi e la gambe (non alzate assolutamente il bacino). Ripetete dieci volte. Poi con una sola mano

P.T.O.

dietro la nuca, fate lo stesso esercizio ruotando la testa nel senso opposto al braccio, sempre "tirando" i muscoli addominali. Dieci volte per parte. Ora in posizione verticale, divaricate verso l'esterno una gamba, alzando contemporaneamente il braccio opposto verso l'alto (se possibile con un peso leggero in mano) e rimanete in questa posizione per cinque secondi. Ritornate nella posizione iniziale e ripetete lo stesso movimento con l'altra. Ripetete almeno dieci volte per parte.

L'esercizio migliore è sempre quello della bicicletta: in posizione supina, flettete le gambe a candela e simulate una pedalata, per almeno due minuti. Ritornate nella posizione di riposo e ripetete almeno tre volte. Eliminare pasta e carne è un errore: meglio ridurne le quantità. I cibi ideali per i primi caldi? Quelli che contengono potassio: banane e legumi (fave, ceci, fagioli), ma anche tanta frutta (meloni, albicocche, kiwi, mirtilli, fragole) e verdura (lattuga, melanzane, spinaci, carote). E per uno spuntino energetico senza il rischio di ingrassare, preparatevi un buon frullato: al posto del latte, acqua e ghiaccio.

1. Cosa si può fare dopo l'inverno se si è ingrassati?
2. Come si deve utilizzare l'elastico per rafforzare le braccia?
3. Cosa si può fare se non si fa l'attrezzo per lo step?
4. Come si può eliminare la pancetta?
5. Cosa si deve mangiare quando comincia a far caldo?

II Costruire 5 frasi utilizzando 5 dei seguenti verbi pronominali (Uno per frase). 15

Darne, fregarsene, volercene, battersela, cavarsela, battersela, smetterla, avercela, andarsene, uscirsene, dirne, farcela, passarsela,

III Costruire 5 frasi utilizzando 5 dei seguenti proverbi (Uno per frase). 15

I panni sporchi si lavano in famiglia, moglie e buoi dei paesi tuoi, più si legge più si impara, chi cerca trova, meglio un uovo oggi che una gallina domani, l'ozio è il padre di tutti i vizi, meglio soli che male accompagnati, non è bello ciò che è bello è bello ciò che piace.

IV. E tu, quando non riesci a dormire a cosa pensi? Leggi il brano scritto da un ragazzo come te e scrivi in 200 parole quello a cui pensi tu. 10

ieri era notte fonda, non riuscivo più a dormire... ho acceso lo stereo e ho iniziato a pensare... pensare al mio passato, agli amici.. ho pensato alle mie vacanze in Spagna.. ne ho fatte tante.. ho iniziato da quando avevo 20 anni.. la mia vita spensierata. mare .. locali... ballare.. e bere.... pensare a tutte le persone che ho conosciuto in questi anni.. e parte di loro sono rimasti solo ricordi... e poi sono arrivato a pensare a te...

V. Leggere il racconto sotto e rispondere alle 2 domande che seguono. 10+10

A. Completare gli spazi nel brano che segue:

Una Bambina Sola

C'era una bambina che viveva con la sua famiglia in un palazzo. C'erano anche altri palazz...1 e tutti2 circondati da mur... 3 grandi. Tutti45 avevano un ingresso comune: un portone in legno. Tutte le persone che vivevano nei palazz.....6 avevano due chiavi, un.....7 di casa loro e un'altr.....8 del portone.

La bambina viveva con sua madre e suo padre. Lei era dolce, bella e cattiva.

In que....9. periodo, l... 10 condizion.....11 di vita della gente comune era.....12 terribiliz. La città doveva affrontare la guerra civile. Ognuno viveva con il terrore della13

Il pa.....14 della15 lo sapeva bene. Lui sapeva anche che un giorno qualcosa di.....16 poteva succedere alla sua famiglia e quindi era sempre preoccupato. Lui diceva sempre a sua figlia che intorno a loro non c'era17 a guerra, ma un gioco a cui partecipavano tutti e in cui chi sarebbe rima.....18 fino alla fine avrebbe vin.....19 Per giocare anche lei si doveva nascondere molto bene.

Finalmente, è arrivato il giorno che il padre aveva temuto e tutti hanno "giocato". E la figlia ha fatto quello che suo padre le20 detto.

B. Completare il racconto in 100 parole in modo coerente con il titolo.

Quando lei è venuta fuori dopo il gioco.....