

## **SUMMER READING (RISING SPANISH III IB)**

*Please download and print out all of the readings labeled "Rising Spanish III IB" from the IB website or my personal website.*

*There are four articles - **Unidad 1:2** Un Paseo sin Humos*

**Unidad 4:4** Broncearse, pero con prudencia

**Unidad 4:2** Pilates, Yoga, Tai Chi...que une y que diferencia a todas estas practicas orientales?

**Unidad 9:3** Los mercados y los viajes

*After printing and reading each of the articles included here, follow the directions and complete all the work for each of the four readings.*

*Be sure to be able to discuss your work and specific questions.*

***ALL THIS WORK will be collected and graded during the first two days of school next year.***

---

## Unidad 1:2 Un paseo sin humos

---

Una jornada sobre bicicletas y patines. Miles de malagueños dejaron ayer las llaves del coche en casa para participar en los actos del Día Europeo sin Coche y disfrutar de la calzada del Parque sin tráfico

TEXTO: MERCEDES PERIÁÑEZ / MÁLAGA

¿Se imaginan la ciudad sin atascos, sin ruido y sin coches? La celebración del Día Europeo sin Coche volvió a recrear ayer este escenario en el paseo del Parque. Miles de malagueños dejaron el coche aparcado en casa y se acercaron hasta la céntrica avenida para disfrutar de la imagen, cuanto menos peculiar, de un día simbólico sin vehículos.

Las dos ruedas de las bicicletas se convirtieron en las reinas de la calzada. Los ciclistas aprovecharon la jornada festiva para desplazarse a sus anchas por el tramo comprendido entre la plaza de la Marina y la plaza del general Torrijos, el único que permaneció cortado al tráfico rodado durante toda la mañana. Algunos emplearon la ocasión para reivindicar mejoras para el colectivo. «Ojalá fuera posible ir al trabajo en bicicleta, pero es impensable. Los carriles bici brillan por su ausencia», relata Pedro García, enamorado de cualquier medio de locomoción que no contamine.

Una filosofía que también comparte Manuel Romero. «¿Qué si uso el transporte público? Siempre, siempre... Tengo coche pero no lo cojo, me desplazo en el tren de cercanías o en el autobús», confiesa este fuengiroleño.

### Prueba

Uno de los grandes objetivos de la celebración del Día Europeo sin Coche es concienciar a los ciudadanos de la importancia de reducir el uso del vehículo privado para rebajar la contaminación y el consumo de recursos energéticos. En este punto, el transporte colectivo se perfila como la mejor alternativa para el medio ambiente. La jornada de ayer sirvió para demostrarlo. Unas 80 personas -la capacidad de viajeros de un autobús- aparcaron sus vehículos en línea para comprobar el espacio y la contaminación que ahorra el transporte público. ¿El resultado? Cuatro carriles de más de una decena de vehículos cada uno son necesarios para desplazar al mismo número de viajeros.

## Unidad 1:2 Un paseo sin humos

Muchos malagueños se acercaron también a lo largo de la mañana hasta el stand de la EMT para conocer de primera mano las medidas de la empresa para impulsar el transporte ecológico. Autobuses que se desplazan con gas natural o biogás concentraron la atención de pequeños y mayores. Aunque el que despertó mayor interés fue el nuevo modelo Citelis, que disminuye a niveles mínimos el consumo de combustible y la emisión de partículas contaminantes. No en vano, es el primer autobús de estas características del país y entrará en funcionamiento en breves días. «Yo los he probado en la línea 20 y son iguales que los demás», puntualiza Miguel Bernal, que aprovechó el día festivo para acercarse a pie hasta el Parque con su hija Esperanza y su amiga Pilar Enfedaque, para disfrutar de los juegos y las actividades lúdicas del recinto.

### Cambio radical

Las costumbres más tradicionales, como el paseo, también fueron protagonistas del día. El Parque se convirtió en un ir y venir de gentes que aprovecharon la ausencia de tráfico para caminar a sus anchas. Lo hizo María Romero. A sus 80 años ha visto crecer a la ciudad. «Vuelvo a andar por la carretera como antiguamente. El tráfico ha dado un cambio radical en Málaga. Yo vendí mi coche porque tenía que estar una hora buscando aparcamiento», se lamenta. Una idea en la que abundan Juan Carlos Grimaldi y Antonio Taboada: «Tardas más y gastas más gasolina si te desplazas con coche al Centro», dicen. Aunque entre tanta alabanza hay quien se sincera: «He venido en coche», confiesa Mavi Romero.

Fuente: [www.diariosur.es](http://www.diariosur.es)

### 1. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas y justifícalo con una frase del texto.

Los ciudadanos disfrutaron de un día sin coches en toda la ciudad.

---

---

Muchos ciudadanos usan los carriles bici que existen en la ciudad.

---

---

*Unidad 1:2 Un paseo sin humos*

La mejor alternativa a los coches es el uso de los autobuses y el metro.

---

---

En breve empezará a funcionar un autobús que usa poco combustible.

---

---

Maria Romero vendió su coche porque consideraba que contaminaba demasiado.

---

---

Trasladarse al centro en coche supone un gasto mayor y una pérdida de tiempo.

---

---

**2. Preguntas para la discusión**

¿Que opinas sobre la iniciativa de Málaga?

¿Crees que una ciudad sin coches puede llegar a hacerse realidad?

¿Qué beneficios tendría una reducción en el tráfico para los ciudadanos y para la ciudad?

Piensa en factores medioambientales, económicos, de salud etc.

¿Qué otras iniciativas podrían llevarse a cabo en una ciudad para concienciar a los

ciudadanos de vivir una vida mas ecológica? Piensa por lo menos en dos. Discútelas en

pares o grupos y compártelas luego con la clase en una pequeña presentación.

---

---

---

---

---

---



---

---

## Unidad 4:4 Broncearse, pero con prudencia

---

---

### Antes de leer

**Discute en pequeños grupos estas preguntas y da tu opinión personal.**

¿Te gusta tomar el sol? ¿Lo tomas a menudo? ¿Cuándo y dónde? ¿Tomas alguna precaución especial? ¿Cuál? ¿Por qué?

¿Qué beneficios nos proporciona el sol?

¿Qué efectos negativos puede tener?

Madrid. JUAN MANUEL BARBERA

Cada año por estas fechas los especialistas, basándose en datos estadísticos -el cáncer de piel se ha multiplicado por cinco en los últimos años- entablan una auténtica cruzada contra el sol. Y aunque es cierto que los rayos ultravioleta (UV), provengan de una fuente natural o artificial, y tomados de forma intensa, continuada y casi compulsiva, pueden ser muy dañinos para la piel, quizá no haya que exagerar tanto si se adoptan las debidas precauciones.

Por ejemplo, como señala la dermatóloga del hospital Materno Infantil Doce de Octubre de Madrid, "lo peor es tomar el sol de forma compulsiva; es decir, mucho tiempo en pocos días, aunque está claro que hay que tomar precauciones, sobre todo en el caso de los niños y las personas con piel muy blanca", máxime teniendo en cuenta que un 80 % de los españoles toma el sol y la mitad lo hace siempre que puede, según una encuesta realizada por Sanofi.

Los estudios epidemiológicos y de migración poblacional indican que el mayor riesgo de aparición de los tumores de piel, entre los que el melanoma es su peor representante, se produce cuando el exceso de radiación ultravioleta se recibe en la primera infancia. "Asímismo", como subraya la doctora Guerra, "el antecedente de quemaduras solares intensas a edades tempranas de la vida es un factor de riesgo muy significativo y cuando se producen los mayores daños a las estructuras más profundas de la piel. Además, los efectos perniciosos de las radiaciones solares son acumulativos y si comienzan desde la infancia, también el riesgo de envejecimiento cutáneo aumenta de forma considerable".

### *Unidad 4:4 Broncearse, pero con prudencia*

Los países más azotados por lo que los especialistas han dado en llamar "epidemia de melanomas" son Australia y Nueva Zelanda, ya que en ellos, esta patología constituye el 8 % de todos los tumores. En lo que respecta a España, los ciudadanos que viven en zonas costeras son los que tienen más riesgo de desarrollar un tumor en la piel.

#### **Factor protector**

Por otra parte, cuando a estas alturas todo el mundo debería saber que para no sufrir quemaduras durante los primeros días de exposición a la luz solar es indispensable utilizar cremas con elevados factores de protección y que a los niños, además, es conveniente protegerles con una camiseta cuando entran o salen del agua, porque las gotas actúan como una lupa aumentando el poder de los rayos UV e infrarrojos, y una gorra, en el estudio sociológico sobre los hábitos solares de los españoles realizado por Sanofi, se constata que, a pesar de estas campañas, cada año un tercio de la población sufre quemaduras durante los meses de verano.

Cada persona tiene un tipo de piel distinto y por eso cada cuál deberá valorar su situación específica a la hora de elegir el bronceador más adecuado. Según sus niveles de protección estas cremas van desde las que no tienen factor protector, "factor 2" o "factor 4", para pieles bronceadas, hasta las que tienen "factor 15", protección máxima, para aquellos que se queman fácilmente y se pigmentan ligeramente; y "factor 25", protección ultra, pieles muy sensibles, para pieles que siempre se queman intensamente y nunca se pigmentan. Finalmente, los "factores Extrem" (protección 60), son ideales para pieles con trastornos solares, traumatizadas o que está bajo medicación sensibilizante. Por otro lado, es obligatorio rehidratar la piel después de la ducha con algún aftersun. Los niños no deberían exponerse al sol sin una crema con un FP inferior a 20.

#### **También beneficios**

Finalmente, hay que señalar que no todo el sol e incluso, como se puso de manifiesto durante el último congreso de Geriátrica celebrado en Cádiz, se da lo que se llama la paradoja española ya que se ha descubierto que nuestros mayores son deficitarios en vitamina D, precisamente la que se sintetiza con el sol. Además, las radiaciones solares también produce una necesaria labor de "limpieza" de la piel, reducen problemas dermatológicos como la dermatitis seborréica y ayudan al tratamiento de otros procesos como la alopecia areata.

Si, además, el individuo que toma el sol, ha dejado "descansar" su cuerpo durante la época invernal, tomar un poco de sol durante el verano no tiene nada de particular.

Fuente: [www.comunidad-escolar.pntic.mec.es](http://www.comunidad-escolar.pntic.mec.es)

*Unidad 4:4 Broncearse, pero con prudencia.*

**1. Indica cuatro frases que recogen ideas del texto. Cuidado, hay más frases de las necesarias.**

- A. Las personas que se han expuesto a los rayos del sol desde edades muy tempranas tienen más riesgo de sufrir cáncer en la edad adulta.
- B. Los españoles que viven en el centro de la Península tienen un riesgo menor de sufrir cancer de piel.
- C. Los casos de tumores de piel han aumentado un 5% en los últimos años.
- D. Ocho de cada diez personas sufren de cánceres de piel en el mundo.
- E. El 33% de los españoles sufre de quemaduras ocasionadas por el sol durante la temporada estival.
- F. Dependiendo del tipo de piel se debería elegir una hora determinada del día para tomar el sol.
- G. Los niños y las personas mayores son los que deben protegerse más del sol.
- H. Los rayos ultravioletas procedentes directamente del sol son los únicos que pueden ocasionarnos efectos negativos.
- I. La exposición moderada al sol es necesaria ya que el sol nos proporciona vitaminas.
- J. El sol debe de tomarse solamente durante el invierno y evitarse durante el verano.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

---

## *Unidad 4:2 Pilates, Yoga, Tai Chi... ¿qué une y qué diferencia a todas estas prácticas orientales?*

---

### **Antes de leer**

¿Has oído hablar de estas técnicas? ¿Sabes en qué consisten? Discútelos en parejas o en pequeños grupos e intenta recopilar toda la información que sabéis. Después lee el texto y realiza las actividades.

---

---

---

En los últimos años se han convertido en algo más que una tendencia en gimnasios y centros deportivos. Y es que las técnicas orientales como el Pilates, el Yoga, y el Tai Chi (sólo por mencionar algunas), han conseguido conquistar a miles de personas en todo el mundo interesadas no sólo en cuidar su cuerpo sino también su mente. Pero... ¿qué diferencia a unas de otras? Le contamos en qué consisten y en qué casos están indicadas algunas de estas solicitadas técnicas.

### **Método Pilates: gana flexibilidad**

*¿Qué es?* Consiste en una técnica inventada hace más de 80 años y comprende ejercicios que se concentran sobre todo en los músculos abdominales. Combina técnicas de gimnasia, ballet y yoga.

*¿En qué consiste?* El método Pilates trabaja la capa más profunda de nuestros abdominales para reestructurar el cuerpo. Consta de 34 movimientos y combina ejercicios de suelo y aparatos.

*¿Por qué probarlo?* Para aliviar tensiones y mejorar la flexibilidad. Este método ayuda a generar un cuerpo esbelto y tonificado. El método Pilates ayuda a fortalecer y estirar todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, dando lugar a unos músculos más esbeltos.

### **Yoga: relax absoluto**

*¿Qué es?* El yoga pretende luchar contra las agresiones externas del día a día, (estrés, dolor de cabeza, ansiedad, tensiones...), y recuperar la estabilidad a través del cuerpo, la mente y el espíritu.

*¿En qué consiste?* Las posturas tradicionales del yoga (estiramientos y las asanas) relajan la tensión muscular y las articulaciones, mientras que conservan la salud general del cuerpo. La base de esta técnica milenaria reside en la respiración. Se trata de aportar calma a la mente.

*Unit 4:2 Pilates, Yoga, Tai Chi... ¿qué une y qué diferencia a todas estas orientales?*

y desarrollar la meditación. Alcanzar la tranquilidad y el equilibrio es el objetivo del yoga, que luego se extenderá a todas las facetas de la vida.

*¿Por qué probarlo?* A diferencia de otros métodos de relajación, como el masaje o la reflexología, en el yoga no necesitas a otra persona. Es una técnica que fomenta la autoaceptación y una actitud ante la vida en la que prevalece la calma.

**Tai Chi... y alivia tus tensiones**

*¿Qué es?* Se trata de una técnica milenaria de origen asiático. Es una filosofía de vida que se basa en tres principios básicos: relajación, respiración y bienestar físico y mental.

*¿En qué consiste?* la clave del Tai Chi no se basa en el esfuerzo físico, sino en el control de la respiración y la circulación de la energía interior. Consiste en una serie de movimientos lentos, naturales y circulares que canalizan la energía que poseemos armonizando cuerpo y mente.

*¿Por qué probarlo?* Al igual que el yoga es ideal para fomentar una actitud ante la vida en la que el estrés y la tensión no tienen cabida. Es una actividad ideal para quienes sufren tensión muscular y estrés emocional. El Tai Chi fortalece la musculatura, activa la circulación sanguínea y potencia la memoria y la capacidad de concentración.

**Bodybalance: gimnasia suave**

*¿Qué es?* Se trata de un método basado en técnicas de Yoga, Tai Chi y Pilates que pretende encontrar el equilibrio del cuerpo. Practicando este método se genera fuerza, flexibilidad, amplitud articular y mucha agilidad..

*¿En qué consiste?* Esta disciplina también busca la armonía entre cuerpo y mente. Las clases se desarrollan en grupo y ambientadas con una música relajante o con sonidos de la naturaleza. Hay estiramientos, tonificación muscular y, al final de cada sesión, se dedican unos minutos a la meditación. Está recomendado para todo el mundo y especialmente para quienes huyen de esfuerzos intensos, personas mayores, embarazadas, amantes del yoga y demás disciplinas orientales.

*¿Por qué probarlo?* Diseñado para reducir el estrés y aliviar el dolor, Bodybalance le ayudará a rendir mejor en la vida diaria, optimizar su energía y vivir de forma más relajada.

*Unit 4:2 Pilates, Yoga, Tai Chi... ¿qué une y qué diferencia a todas estas orientales?*

Fuente: [www.hola.com](http://www.hola.com)

**Después de leer**

**1. A continuación tienes unas afirmaciones sobre las diferentes técnicas, decide a cual corresponde cada una.**

Esta técnica trabaja sobre los articulaciones y la musculatura \_\_\_\_\_

Te puede ayudar a que te concentres mejor \_\_\_\_\_

Se puede practicar con o sin aparatos. \_\_\_\_\_

Se recomienda a futuras madres \_\_\_\_\_

Trabaja principalmente sobre la musculatura \_\_\_\_\_

Se originó hace mucho tiempo en Asia \_\_\_\_\_

Consta de dos posturas tradicionales \_\_\_\_\_

Es una combinación de otras tres técnicas \_\_\_\_\_

**2. Para la discusión**

**En parejas o pequeños grupos discutid las siguientes preguntas.**

¿Crees que tenemos demasiadas tensiones en nuestra vida diaria? ¿Por qué? ¿Cómo crees que podemos liberarnos de esas tensiones? Da por lo menos dos ejemplos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Unidad 9:3 Los mercados y los viajes*

---

Por Judith Rodríguez Servín

En los viajes, los mercados forman parte de la experiencia que nos sumerge en el país o pueblo que se visita ya que envuelven la esencia de las ciudades, las culturas y de su gente...

Deleitan visualmente....todo lo que ellos encierran es un detonante para los sentidos...están inundados de colores y aromas que nos remiten a la gastronomía del lugar. En ellos se descubren nuevos olores, texturas y alimentos, al menos, yo no puedo dejar de sentir una fascinación cada vez que me pierdo en sus pasillos.

Cautivan las especias que se encuentran al paso del camino en costales inmensos, en algunos hay cardamomo, en otros hay canela, pimientas, currys y moles, todo depende en donde nos encontremos. Los dulces nunca están ausentes, en México los merengues color rosa así como sus pepitorias son un imán a la vista. El tamaño de las frutas y sus colores varía de país en país... a veces sorprenden por su dulzura por su tamaño o por su precio...

Los mercados son representativos por sus productos, por sus clientes y por sus vendedores. Así como la manera que tienen de acomodar sus mercancías, de presentar sus precios, de ofrecer sus productos... Es la experiencia de sentirse hostigado como visitante ante el ofrecimiento a veces sutil a veces directo de aquellos que ofrecen. Los colores bajo techo o al aire libre se conjugan con el ir y venir de los visitantes, de los cargadores y de las flores que forman parte de la imagen.

Hay mercados que destacan en las ciudades porque están saturados de todos los elementos mencionados, porque se han convertido en un emblema como es el caso del mercado flotante de Bangkok en Tailandia...el mercado de pescados frescos en Tokio, Japón es una visita recomendada por las guías de turismo ya sea por las cantidades, las transacciones o el tamaño de sus mercancía... En Oaxaca el mercado 20 de Noviembre es un lugar que se debe visitar, para contemplar los molinos de chocolate, oler la frescura de sus moles y sorprenderse con los montoncitos de grillos listos para comer...

Sin duda los mercados son un lugar para sorprenderse, para comparar y para degustar lo que a su paso uno encuentra. Con suerte en la gran mayoría hay un área en donde se puede comer, teniendo como ventajas probar y saborear lo que comen y como comen los locales sencillos, a precios accesibles. Conocer el lugar de donde se surten los insumos a los restaurantes... sitios obligados de visita durante los viajes.

Fuente: [www.queremoscomer.com](http://www.queremoscomer.com)

Name \_\_\_\_\_ Period \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Unidad 9:3 Los mercados y los viajes

#### 1. Busca la siguiente información en el texto.

Nombra 3 cosas que puedes descubrir en un mercado.

\_\_\_\_\_

Nombra 3 características de la fruta que varían de país a país.

\_\_\_\_\_

Cita tres actividades que se pueden realizar en un mercado.

#### 2. Decide a que se refieren las palabras subrayadas en itálica.

de la experiencia que nos sumerge en el país o pueblo que se visita ya que envuelven la esencia de las ciudades (párrafo 1)

\_\_\_\_\_

...todo lo que ellos encierran es un detonante para los sentidos...(párrafo 2)

\_\_\_\_\_

...a veces sorprenden por su dulzura por su tamaño o por su precio...(párrafo 3)

\_\_\_\_\_

Así como la manera que tienen de acomodar sus mercancías (párrafo 4)

\_\_\_\_\_

es una visita recomendada por las guías de turismo ya sea por las cantidades, las transacciones o el tamaño de sus mercancía...(párrafo 5)