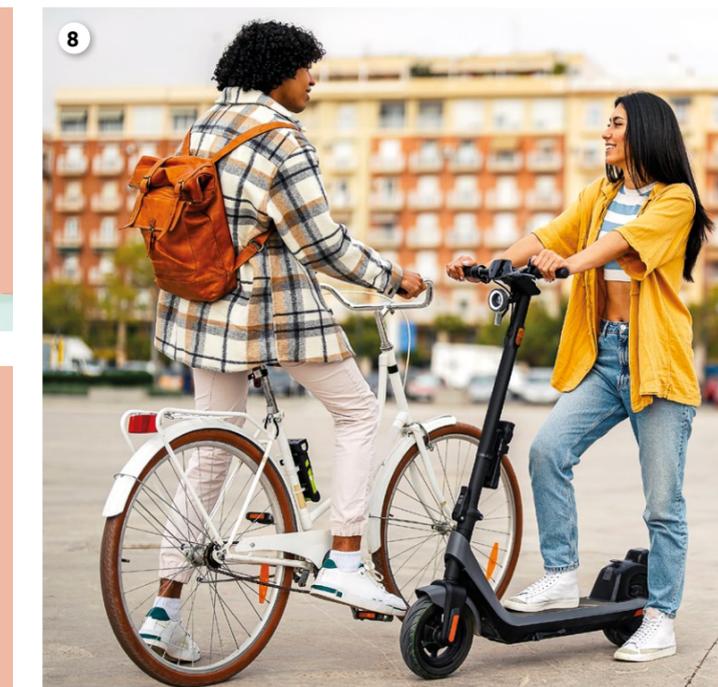
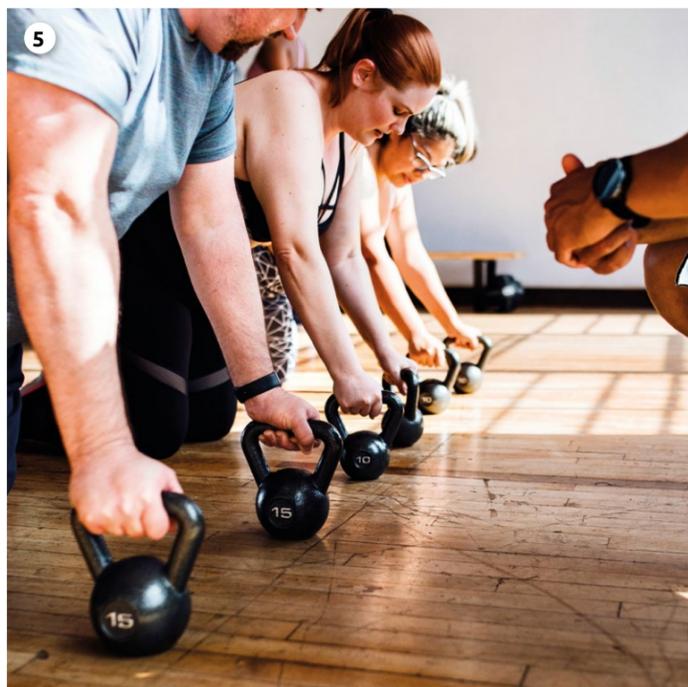
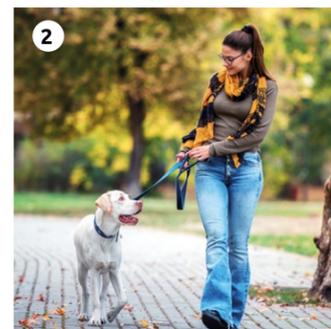


gente en forma



1 Para estar en forma **INT**

A. Fíjate en las imágenes y reláctalas con estos hábitos.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Duermo poco. ...7..... | <input type="checkbox"/> No tomo alcohol. | <input type="checkbox"/> Estoy mucho tiempo sentado/a. |
| <input type="checkbox"/> Voy en bici. | <input type="checkbox"/> Tomo demasiado café. | <input type="checkbox"/> Me acuesto muy tarde. |
| <input type="checkbox"/> Como pescado a menudo. | <input type="checkbox"/> Voy al gimnasio. | <input type="checkbox"/> No tomo azúcar. |
| <input type="checkbox"/> Trabajo demasiadas horas. | <input type="checkbox"/> Como mucha comida ultraprocesada. | <input type="checkbox"/> No como carne. |
| <input type="checkbox"/> Bebo mucha agua. | <input type="checkbox"/> Hago yoga. | <input type="checkbox"/> Paso muchas horas conectado/a a internet. |
| <input type="checkbox"/> Como mucha fruta. | <input type="checkbox"/> No hago deporte. | |
| <input type="checkbox"/> Ando mucho. | <input type="checkbox"/> Juego al tenis. | |
| <input type="checkbox"/> Fumo. | <input type="checkbox"/> Como muchos dulces. | |

B. En esta lista de B hay costumbres buenas (+) y malas (-) para estar en forma. Márcalas en los cuadrados.

C. Comenta con otras personas cuáles de esas costumbres (u otras) tienes tú. ¿Qué hábitos hay en común en el grupo?

- Yo duermo poco.
- Yo también...
- Sí, yo también... ¿E ir en bici?

D. Ahora, escribe el infinitivo de los verbos de la lista. ¿Cuáles son irregulares?

➤ CUADERNO DE EJERCICIOS: pp. 49-51, ejs. 2, 3, 4 y 6

Vamos a elaborar una guía para vivir 100 años sanos y felices.

Para ello, aprenderemos:

- a informar sobre nuestros hábitos relativos a la salud y a valorarlos,
- a expresar frecuencia,
- a dar recomendaciones y consejos sobre actividades físicas y alimentación,
- el presente de indicativo de los verbos regulares y de algunos irregulares frecuentes,
- construcciones reflexivas,
- a cuantificar con **poco, un poco, bastante, lo suficiente, muy, mucho y demasiado.**



EL VÍDEO DE LA UNIDAD

También es ejercicio

2 Mantenerse en forma

Esta es una publicación en redes sociales sobre el cuidado del cuerpo y de la mente.

Instagram

Alma en Asana Málaga, España

Cuerpo y mente en equilibrio

La actividad física es fundamental para estar en forma: ayuda a fortalecer los músculos y a encontrar el equilibrio entre cuerpo y mente. Es importante moverse, pero también relajarse. El yoga, una disciplina tradicional de la India, es una buena opción. Las posturas (o "asanas") requieren fuerza muscular y fases de concentración, pero también de relajación. Estos son algunos asanas para principiantes.

Hace 1 hora

Alma en Asana Málaga, España

Para empezar

la postura de la montaña

1 2 3 4

Alma en Asana Málaga, España

Para fortalecer músculos

la postura del puente

5 6

Alma en Asana Málaga, España

Para relajarse

la postura del niño

7 8 9 10

ACTIVIDADES

A. Lee los textos, mira las fotos y escribe los nombres de algunas partes del cuerpo.

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. | 6. <u>cadera</u> |
| 2. <u>hombros</u> | 7. |
| 3. | 8. <u>espalda</u> |
| 4. | 9. <u>talones</u> |
| 5. | 10. |

B. ¿Puedes deducir qué significan "cuello" y "pecho"?

C. Describe la postura del árbol de la derecha.



levantar,
doblar, poner,
concentrarse.

piernas

3 ¿Haces deporte?

Aquí tienes los símbolos de algunas actividades deportivas que seguramente conoces.



ACTIVIDADES

A. Relaciona los símbolos con las actividades.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nadar | <input type="checkbox"/> jugar al tenis |
| <input type="checkbox"/> correr | <input type="checkbox"/> jugar al baloncesto |
| <input type="checkbox"/> esquiar | <input type="checkbox"/> jugar al golf |
| <input type="checkbox"/> hacer ciclismo | <input type="checkbox"/> jugar al balonmano |
| <input type="checkbox"/> hacer kárate | <input type="checkbox"/> jugar al fútbol |
| <input type="checkbox"/> hacer remo | |
| <input type="checkbox"/> hacer pesas | |

B. ¿Practicas algunos de estos deportes para mantenerte en forma? ¿Y tus compañeros/as?

- Yo nado porque es bueno para la espalda.
- Yo prefiero jugar al fútbol o al baloncesto.

4 ¿Hacen deporte los españoles?

Un programa de radio sale a la calle para preguntar sobre los hábitos deportivos de los españoles.

ACTIVIDADES

A. 33-35 Escucha las entrevistas. Indica si practican algún deporte, cuál y con qué frecuencia. TSP

	Sí	No	¿Cuál?	¿Con qué frecuencia?
1 Señora				
Señor				
2 Chico				
Chica 1				
Chica 2				
Chica 3				
3 Chica				
Chico 1				
Chico 2				

B. 33-35 Escucha otra vez para saber con qué frecuencia hacen deporte las personas entrevistadas y rellena la última parte del cuadro.

- Yo nado porque es bueno para la espalda.
- Yo prefiero jugar al fútbol o al baloncesto.

C. ¿Crees que la gente en tu país hace mucho o poco deporte? ¿Sabes cuál es el deporte que más se practica?

- Yo creo que mucha gente juega al fútbol.
- ¿Sí? Pues yo creo que el deporte que más se practica es la gimnasia.

5 Costumbres para una vida sana **INT**

A. 36-38 Escucha lo que dicen varias personas en un podcast sobre salud. ¿Llevan una vida sana? Completa fichas como esta en tu cuaderno. **TSP**



¿Lleva en general una vida sana? Sí No

Buenas costumbres

Malas costumbres

Un consejo

6 Causas del estrés **INT**

A. En esta lista hay algunas causas y síntomas del estrés. ¿Conoces más? Escríbelos.

- Comer cada día a una hora distinta.
- Dormir menos de 7 horas al día.
- Pensar frecuentemente en el trabajo, incluso el fin de semana o en vacaciones.
- Ir siempre deprisa a todas partes.
- Desayunar de pie y haciendo otras cosas al mismo tiempo.
- Ponerse nervioso en los atascos de tráfico.
- Ir inmediatamente al médico ante cualquier síntoma.
- No levantarse y acostarse cada día a la misma hora.
- Leer o mirar el móvil durante las comidas.
- Discutir frecuentemente con la familia, los amigos o los compañeros de trabajo.
- Enfadarse fácilmente por pequeñas cosas.
-



B. ¿Quieres saber si tu compañero/a tiene estrés? Hazle una entrevista. ¿Tenéis los mismos factores de estrés?

- ¿Comes cada día a una hora distinta?
- No, siempre como a la misma hora.

PRESENTE DE INDICATIVO

Regulares

HABLAR	COMER	VIVIR
hablo	como	vivo
hablas	comes	vives
habla	come	vive
hablamos	comemos	vivimos
habláis	coméis	vivís
hablan	comen	viven

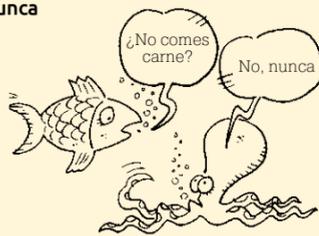
Irregulares

DORMIR	DAR	IR	HACER
duermo	doy	voy	hago
duermes	das	vas	haces
duerme	da	va	hace
dormimos	damos	vamos	hacemos
dormís	dáis	váis	hacéis
duermen	dan	van	hacen

Se conjugan como dormir: jugar (u/ue), poder, acostarse (o/ue)...

LA FRECUENCIA

siempre
muchas veces
frecuentemente
de vez en cuando
nunca



● Nunca voy al gimnasio.
= No voy nunca al gimnasio.

los lunes / martes / miércoles /
jueves / viernes / sábados /
domingos
los fines de semana

todos los días
todas las semanas
cada día / semana / año

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Personal

- ¿Fumas? Tienes que dejar de fumar.
- Tienes que dormir más.

Impersonal

Hay que andar mucho.
Es necesario beber agua.
Es bueno hacer ejercicio.
Es importante dormir bien.

CONSTRUCCIONES REFLEXIVAS

LEVANTARSE

me	levanto
te	levantas
se	levanta
nos	levantamos
os	levantáis
se	levantan

- Tengo que levantarme pronto.
= Me tengo que levantar pronto.
- No podemos levantarnos tarde.
= No nos podemos levantar tarde.

Cambios de postura

levantarse, acostarse, ponerse de pie, tumbarse, sentarse

- Pablo se acuesta.
- Pablo acuesta al bebé.

Cambios de estado de ánimo

relajarse, concentrarse, ponerse nervioso, enfadarse

Acciones sobre nosotros mismos

ducharse, bañarse, vestirse
lavarse el pelo

- Pablo se baña.
- Pablo baña al bebé.

LA CUANTIFICACIÓN

Estás un poco cansado/a.
Estás bastante cansado/a.
Están muy cansados/as.
Están demasiado cansados/as.

Bebe bastante café/agua.
Toma bastantes dulces/ensaladas.

Come poco chocolate.

poca grasa.
pocos dulces.
pocas patatas.

Hace mucho deporte.
mucho gimnasia.
muchos ejercicios.
muchas excursiones.

Toma demasiado café.
demasiada carne.
demasiados medicamentos.
demasiadas golosinas.

Trabajo poco/mucho/bastante/demasiado.

CONSULTORIO GRAMATICAL
Páginas 151-154

C. ¿Qué combinaciones podemos hacer con estos verbos? Escribimos frases completas y las compartimos con la clase.

LEVANTAR

tarde los brazos
un pie a las siete
la cabeza
temprano para trabajar
la mano pronto
peso a los niños
de buen humor

LEVANTARSE

PONER

los pantalones
la tele triste
atención
la chaqueta enfermo
música
nervioso una lavadora
contento la mesa

PONERSE

LAVAR

coches la cabeza
las manos
la cara los platos
una camisa

LAVARSE

D. Ahora, escribe tus propios ejemplos con los verbos anteriores (con y sin pronombres reflexivos). Luego, compártelos con la clase.

- Yo me levanto pronto todos los días.
- Nunca levanto peso porque tengo problemas de espalda.

CUADERNO DE EJERCICIOS: p. 53, ejs. 12 y 13

7 Vivir más y mejor

A. Vamos a elaborar una campaña de concienciación para vivir más años y con más calidad de vida. Primero, leemos este texto y anotamos los temas que trata.

Añadir años a la vida y vida a los años

Gracias a los avances médicos, a la higiene, al acceso al agua potable y a una alimentación saludable el ser humano vive cada vez más años. En los últimos 100 años, la esperanza de vida casi se ha multiplicado por dos y llega los 85 años en los países desarrollados. En los países en vías de desarrollo, se observa la misma tendencia.

Por otra parte, las investigaciones científicas avanzan muy rápido y sabemos qué factores ayudan a alargar la vida. Pero lo importante no es vivir muchos años, sino vivir con calidad de vida. Es fundamental para los individuos, para las familias y para el conjunto de la sociedad.

La mayoría de expertos consideran importantes los siguientes aspectos.

No hay que hacer una dieta concreta: es mejor respetar unas proporciones. Se habla mucho de “el plato de Harvard”: nuestras comidas diarias han de estar compuestas por una cuarta parte de carbohidratos integrales, una cuarta parte de proteína saludable, como pescado, aves y legumbres, y el resto deben ser vegetales y algo de fruta. Todo acompañado de aceites saludables como el de oliva o de coco.



1



Hay que evitar la comida ultraprocesada, los dulces y el exceso de grasas saturadas para no tener sobrepeso y prevenir enfermedades.

2



Obviamente, hay que evitar el tabaco y el consumo de alcohol u otras adicciones.

3

OS SERÁ ÚTIL...

Para mí, lo más importante es...
Para mí, lo mejor es...

Es conveniente beber agua.
Es aconsejable dormir bien.
Es recomendable andar mucho.

SUSTANTIVOS TERMINADOS EN -CIÓN, -DAD Y -OMA, -EMA

femeninos
la alimentación
la relación
la emoción
la actividad
la tranquilidad
la enfermedad

masculinos
el problema
el tema
el síntoma

B. Buscamos en internet más información. ¿Encontramos otros temas interesantes?

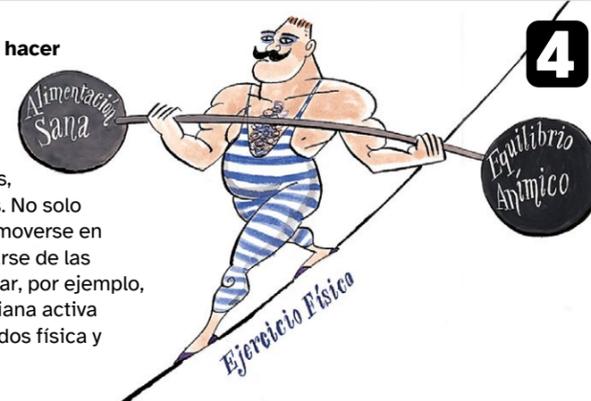
C. En parejas o pequeños grupos, seleccionamos los temas que nos parecen más importantes, sintetizamos la información que tenemos y preparamos una presentación, un cartel, una infografía... con consejos para vivir más y mejor. Buscamos imágenes para ilustrar cada tema.

D. Presentamos nuestro trabajo a la clase.

CUADERNO DE EJERCICIOS: pp. 54 y 55, ejs. 14 y 15



Está demostrado que hacer ejercicio físico de forma regular ayuda a prevenir algunas enfermedades y tiene beneficios psicológicos, emocionales y sociales. No solo hablamos de deporte: moverse en bicicleta o a pie, ocuparse de las tareas de la casa o bailar, por ejemplo, ayudan. Una vida cotidiana activa ayuda a estar equilibrados física y emocionalmente.



4



Para la salud física y mental también es importante descansar: dormir bien favorece la recuperación de los tejidos, el balance hormonal, la consolidación de la memoria y el manejo del estrés.

5



Las conexiones humanas son otra cuestión esencial. Las personas que están más conectadas con otras, con la familia o con la comunidad, son más felices y están más sanas. Las personas solitarias viven menos.

6



La tendencia actual es prolongar la vida laboral y retrasar la jubilación para mantener la salud y evitar el aislamiento social. Pero en este aspecto muchos no están de acuerdo. Un ocio activo y compartido con otras personas es también muy beneficioso.

7

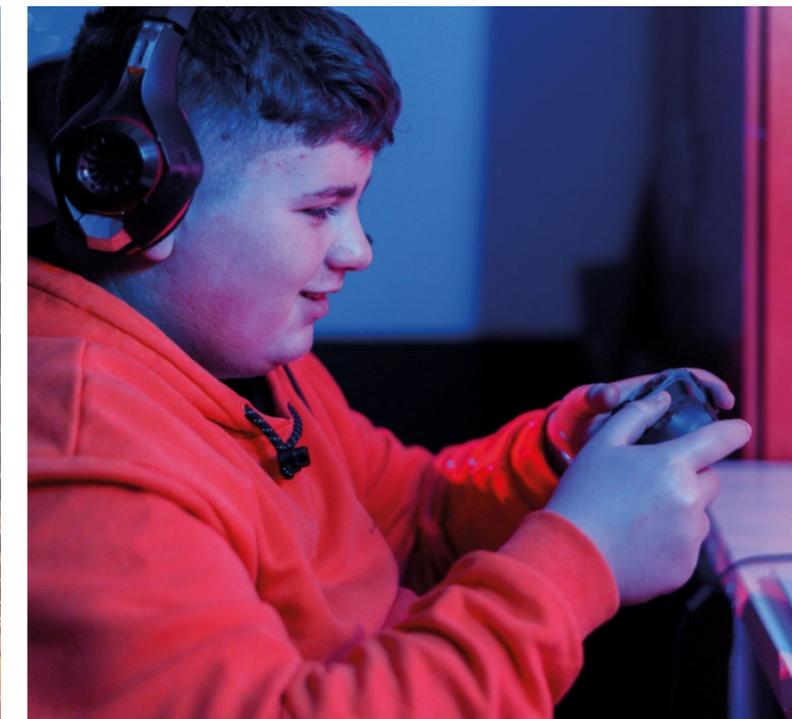
¿Un horario irracional?

MAP
LOC

Los horarios en España son una excepción en Europa: el 30 % de los españoles está en el trabajo a las 19 h (mientras los europeos cenan o se preparan para cenar). El 10% de los trabajadores todavía trabaja a las 21 h. El *prime time* de la televisión es a las 22 h. Y las tiendas cierran alrededor de las 20 h. Como consecuencia, mucha gente duerme demasiado poco y está siempre cansada.

El caso de los adolescentes es especialmente grave: el 50 % duerme menos de siete horas. El doctor Gonzalo Pin, especialista en sueño, señala que la obesidad, el fracaso escolar y el abandono temprano de la educación están directamente relacionados con la falta de sueño: "Desde el punto de vista de la salud, es absurdo comer a las 15 h y cenar a las 21.30 h".

Muchos otros expertos opinan que es urgente cambiar los horarios para mejorar la calidad de vida: los horarios españoles no favorecen ni la salud ni la conciliación familiar ni la vida personal. En este sentido, Marta Junqué, coordinadora de Time Use Initiative (TUI), señala que los horarios irracionales en España afectan mucho más a las mujeres. "El 35 % de las mujeres reconocen que no disponen de tiempo para ellas mismas. No puede ser. Queremos vidas vivibles", declara.



8 ¿Horarios diferentes? INT

Lee el texto. ¿Crees que en tu entorno (en tu país, en el lugar donde estudias...) hay problemas similares?

- Yo creo que en mi país mucha gente sale del trabajo a las cinco y mucha gente se acuesta antes, a las nueve y media o a las diez.

9 Los horarios de Milagros

Mira las ilustraciones. ¿Qué te parecen los horarios de Milagros? Coméntalo con la clase.

● CUADERNO DE EJERCICIOS: p. 55, ej. 16