Capítulo 3-2

AP THEME: Science and Technology
SUBTHEMES: Health issues

ENDURING UNDERSTANDINGS	ESSENTIAL QUESTIONS
Exercise plays an important role in maintaining one's health and well-being. **The choices you make regarding exercise and stress management affect how you feel.**	**Is exercise important to you?** **How do you stay healthy and in shape?** **How do you deal with stress?**

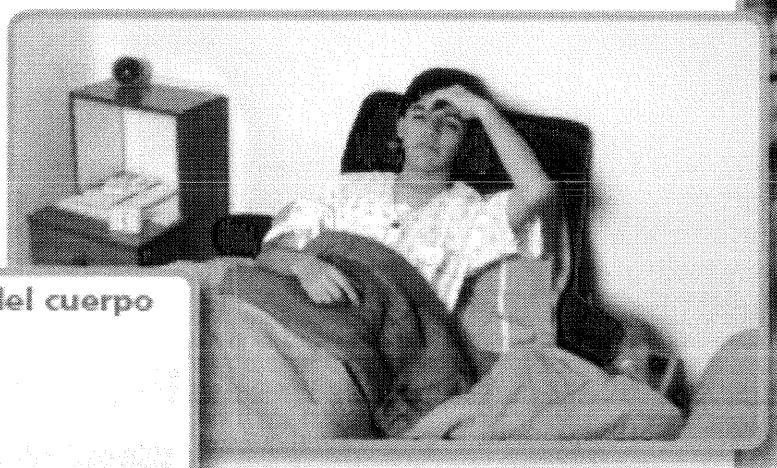
Performance Assessment – Interpersonal speaking:
You and a friend are in health class, and your teacher has just introduced the personal fitness unit. Talk about your exercise habits, how you stay in shape, and what you hope to learn during the fitness unit.

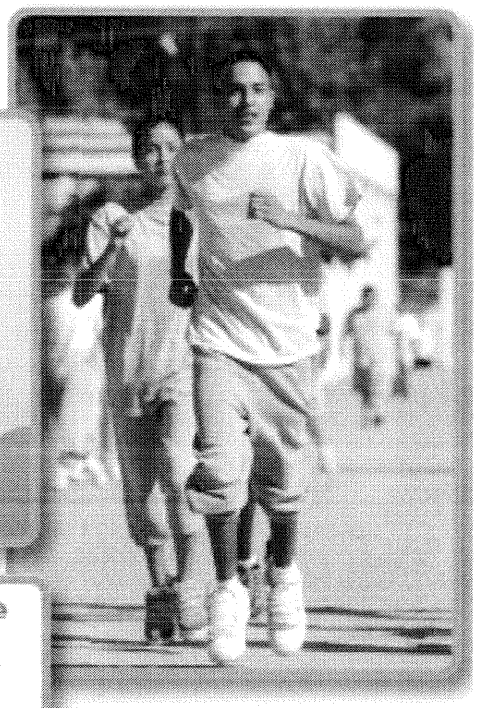
Interpretive *Comprehension of written, oral, and/or visual communication without the ability to negotiate meaning with the creator of the message.*		**Interpersonal** *Two-way oral or written communication, which is spontaneous and unrehearsed, and characterized by active negotiation of meaning among individuals involved.*		**Presentational** *Spoken or written communication prepared for an audience and rehearsed, revised or edited before presentation.*	
Listening/ Viewing	Reading	Speaking	Writing	Speaking	Writing
- I can interpret a tv program, discuss its main ideas, and express my opinion. - I can interpret an informative video, discuss its main ideas, and express my opinion.	- I can read selections about exercise, stress management, and maintaining good health. - I can read and interpret tweets from Twitter.	- I can exchange my opinions and give advice about exercise, stress management, and habits for good health.	- I can share my opinions and give advice about exercise, stress management, and habits for good health.	- I can explain how exercise affects one's health and well-being.	- I can create a presentation on the ipad to explain how exercise affects one's health and well-being.

Vocabulary	Structures	Culture
- Health advice - Exercise	• The subjunctive mood with wishes, desires, and impersonal expressions (WADE I) • Regular, irregular, and stem change subjunctive formation	• Twitter symbols and abbreviations

Repaso

Vocabulario Repaso





partes del cuerpo
- el brazo
- la cabeza
- el codo
- el cuello
- el dedo (del pie)
- la espalda
- el estómago
- la garganta
- el hueso
- la muñeca
- el pie
- la pierna
- la rodilla
- el tobillo

problemas
- ¡Ay!
- doler (ue)
- sentirse mal
- tener . . .
  - calor
  - dolor (de)
  - frío
  - hambre
  - sed

para mantenerse sano
- caminar
- correr
- descansar
- dormir
- hacer ejercicio
- levantar pesas
- mover(se)
- quedarse en cama

soluciones y medicinas
- el enfermero, la enfermera
- examinar
- el médico, la médica
- poner . . .
  - la inyección
- la radiografía
- la receta
- recetar . . .
  - la medicina
  - la pastilla
- recomendar (ie)

Instrucciones:

Mira el vocabulario de repaso y escribe una * al lado de las palabras que sabes.

Escribe las palabras que NO sabes abajo y escribe las definiciones en inglés.

Palabras que no sé	Definiciones en inglés

Vocabulario del capítulo 3-2

partes del cuerpo

el corazón	heart
el músculo	muscle
el oído	ear
el pecho	chest

actividades relacionadas con la salud

aconsejar	to advise
contener	to contain
desarrollar	to develop
evitar	to avoid
exigir	to demand
incluir	to include
quejarse	to complain
saltar (una comida)	to skip (a meal)
tomar	to take, to drink

para estar en forma

abdominales	crunches
el calambre	cramp
débil	weak
ejercicios aeróbicos	aerobics
estar en forma	to be fit
estirar	to stretch
flexionar	to flex, to stretch
fuerte	strong
la fuerza	strength
hacer bicicleta	to use a stationary bike
hacer cinta	to use a treadmill
hacer flexiones	to do push-ups
relajar(se)	to relax
respirar	to breathe
yoga	yoga

expresiones útiles

aguantar	to endure, to tolerate
aunque	despite, even when
el consejo	advice
la manera	way
el nivel	level

estados de ánimo

caerse de sueño	to be exhausted, sleepy
concentrarse	to concentrate
confianza en sí mismo, -a	self-confidence
estar de buen / mal humor	to be in a good / bad moc
el estrés	stress
estresado, -a	stressed out
preocuparse	to worry
sentirse fatal	to feel awful

Español 3-4x - Capítulo 3-2
Vocabulario adicional:

Para hablar de estar en forma

Para describir los estados de ánimo

Para identificar las partes del cuerpo

Para describir las actividades relacionadas con la salud

Otras expresiones útiles

ACTIVIDAD A:

1 Haz un dibujo sobre la última vez que estuviste enfermo(a). Luego, escribe:

- qué te pasaba
  Me sentía . . .
  Me dolía(n) (mucho / un poco) . . .
- qué te recomendó o recetó el médico
  Me recetó . . .
  Me recomendó . . .
- qué hiciste tú
  Tuve que . . .
  Debí . . .

¿Qué te pasaba?
¿Qué te recomendó o recetó el médico?
¿Qué hiciste tú?

2. Escribe 3 preguntas que podrías hacerle a un/a compañero/a con relación a la última vez que estuvo enfermo/a.

1.
2.
3.

ACTIVIDAD B: Escribe frases lógicas e ilógicas incorporando el vocabulario nuevo de la lista de 3-2. En clase tu compañero/a indicará si las frases tienen sentido o no.

tu compañero/a escribirá aquí	
lógico • ilógico	1.
lógico • ilógico	2.
lógico • ilógico	3.
lógico • ilógico	4.
lógico • ilógico	5.
lógico • ilógico	6.
lógico • ilógico	7.

ACTIVIDAD C: Contesta las preguntas usando 2 PRONOMBRES.

1. ¿Te da los consejos buenos tu entrenador/a personal?

_____

2. ¿El médico le va a recetar unas pastillas a Kanye?

_____

3. ¿La enfermera les pone una inyección para la gripe a ustedes?

_____

4. ¿Les enseña su profesor de educación física los ejercicios para estar en forma?

_____

5. ¿Me puedes recomendar unas maneras de reducir el estrés?

_____

twiccionario: subjuntivo con expresiones de emoción

@_____

#instrucciones: Subraya el uso del subjuntivo en cada tweet. Después dibuja una carita de emoción y escribe una frase que indica (ie. en el indicativo) lo que está pasando (o, en algunos casos, lo que pudiera pasar) que ha causado tal expresión de emoción.

#objetivos: Se espera que el estudiante...1) lea una variedad de géneros tanto por placer como para adquirir información ya sea de materiales impresos o *de fuentes electrónicas*, 2) demuestre su comprensión del texto *en forma gráfica o escrita* y 3) analice las características (*formato, ortografía, sintaxis*) de varios tipos de textos (en este caso, tweets).

@TovarJoseLuis me entristece que la gente tenga un solo día para acordarse de su mamá y decirle que la ama

La gente tiene un solo día para acordarse de su mamá.

1 **@ThiiagoNergal** @carolpratez Me alegro de que estés bien

2 **@DaniGPraena** Me sorprende que exista una cuenta verificada de The Beatles en twitter!

3 **@onedirecshion** Tengo miedo de que le pase algo al Biebs cuando se vaya a Japón :|

4 **@_anguila** me da rabia que yo salude a alguien con todo el amor del mundo y me respondan todo seco.

5 **@dantejulian** Voy a tener que sacarte de fondo de pantalla porque cada vez que lo miro me duele que no estés conmigo.

6 **@andylux360** >:(me enoja que el celu haga interferencia con los parlantitos de la compu

7 **@ALINAtwittea** no me importa que no sea viernes , mis #FF son para @penasalgado @ospinacata @linagohez @BailarinaMorada

8 **@KevinMonkey** Me da vergüenza que estén enseñando fotos de Shakira y Piqué. A mi no me importa lo que hagan en su tiempo libre. Adónde vamos a llegar

9 **@alexinpv** Ayer en walmart, me di cuenta que vendían flores. Es una lástima que solo en 10 de mayo o 14 de febrero vendan flores.

10 **@samuel_speak** Estoy feliz de que Lady gaga venga a nuestro país

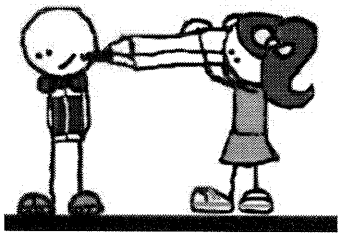
Sígueme: @ZJonesSpanish

http://zachary-jones.com/zambombazo

A. Escribe tus apuntes de la clase aquí.

ejemplos o más apuntes...

Solo deseo que
seas la persona mas
feliz del mundo..**



A. Escribe tus apuntes de la clase aquí.

ejemplos o más apuntes...

nombre _____

A. Ve a este sitio y mira el video: http://www.youtube.com/watch?v=VvOtkvDWmqU

B. ¿Cómo te ayuda el ejercicio? Según lo que aprendiste del video, indica 5 maneras en las que el ejercicio te ayuda.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

C. Indica 2 tipos de ejercicio mencionados en el video.

1. _____

2. _____

D. Según el video, ¿qué tipo de ejercicio es divertido?

1. _____

E. ¿Qué tipo de ejercicio haces tú? ¿Con qué frecuencia? ¿Te gustaría cambiar tus hábitos? ¿Por qué?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

nombre _____

EL SUBJUNTIVO

A. ¿Cómo se conjuga el subjuntivo?

INFINITIVO	INDICATIVO (PRESENTE NORMAL)	SUBJUNTIVO (ES BUENO QUE...)
seguir (él)		
empezar (Uds.)		
ver (nosotros)		
conocer (yo)		
divertirse (Ud.)		

B. Completa las frases con el subjuntivo del verbo entre paréntesis.

1. Es ridículo que este restaurante sólo _____ (servir) comida basura.

2. Insisto en que vosotros _____ (evitar) los alimentos con mucha grasa.

3. Es una lástima que tú _____ (caerse) de sueño. Recomiendo que tú _____ (dormir) más.

4. Es probable que la enfermera le _____ (poner) una inyección.

5. Dudo que Evan _____ (estar) de buen humor hoy. Siente mucho estrés porque tiene cinco exámenes.

C. Traduce las frases.

1. My doctor suggests that I avoid fried food.

2. It's better that we order salad.

3. It's important that you all go to the gym every week.

4. Our gym teacher wants us to stretch after exercising.

5. I doubt that Bob is fit. He eats greasy chicken and watches tv all day.

nombre _____

EL SUBJUNTIVO

A. ¿Cuáles son los cinco verbos irregulares en el subjuntivo?

INFINITIVO	INDICATIVO (PRESENTE NORMAL)	SUBJUNTIVO (ES BUENO QUE...)
saber (Jenna)		
levantarse (tú)		
poder (yo)		
repetir (nosotros)		
traer (mis amigos)		

B. Completa las frases con el subjuntivo del verbo entre paréntesis.

1. No creo que el niño _____ (querer) tomar el jarabe.
2. Es importante que Uds. _____ (hacer) abdominales si quieren un lavadero.
3. Se recomienda que la gente _____ (practicar) yoga para reducir el estrés.
4. Es lógico que la médica te _____ (dar) consejos para mejorar tu salud.
5. Es posible que nosotros _____ (jugar) al básquetbol.

C. Traduce las frases.

1. It's important that you remember to take your vitamins.

2. Amelia doesn't think that I can do ten pushups.

3. It's necessary that you all arrive at 7:00 am.

4. It's not true that cookies are good for your health.

5. I insist that you relax.

nombre _____

A. Completa las actividades 1-2-3. Para la sección 1, ve al sitio web http://tinyurl.com/mvdb5 y pon "jed-0399" donde dice Web Codes What is this? a la izquierda. Escoge "¿qué me cuentas?".

¿Qué me cuentas?: ¿Al club o a comer?

Tres amigos quieren hacer ejercicio y mejorar su estado físico. ¿Qué les aconsejas? Primero escucha la conversación y luego lee unas recomendaciones. Anota las respuestas a las preguntas y guárdalas para usarlas en el paso 3.

jed-0399

1 Vas a escuchar un cuento acerca de tres amigos que se reúnen para hacer ejercicio. Después de cada parte vas a oír tres preguntas. Escoge la respuesta correcta.

1. a. al club deportivo	b. a un restaurante	c. al doctor
2. a. para respirar	b. para dormir bien	c. para tener músculos fuertes
3. a. las flexiones	b. los abdominales	c. los ejercicios aeróbicos
4. a. se sentía fatal	b. se caía de sueño	c. tenía hambre
5. a. flexiones	b. yoga	c. ir juntos al club
6. a. para hacer lo mismo que Manu	b. para estar en la luna	c. para relajarse, divertirse y estar de buen humor

2 Ahora lee las recomendaciones para seguir una dieta sana.

Aliméntate bien y entrénate mejor

¿Cuáles son tus razones para entrenar?
¿Sabías que una dieta apropiada mejora tu entrenamiento?

Me entreno para estar más fuerte.
Levantar pesas quema muchas calorías y los músculos usan aún más calorías para recuperarse. Por eso, es importante que consumas más calorías de las que usas. Tu dieta debe tener alimentos ricos en proteínas, como la carne, los huevos y los lácteos[1]. Un plan de comidas ideal tiene 55% de proteínas, 25% de carbohidratos y 20% de grasas.

Me entreno para aliviar el estrés.
Para reducir los efectos del estrés, es recomendado que incluyas entre 60% y 75% de alimentos crudos[2]. Escoge frutas y verduras frescas que tengan vitaminas B y C. También es necesario que comas carbohidratos ricos en fibra. Toma agua y evita el café, el té, las gaseosas y los alimentos procesados.

Me entreno para proteger el corazón.
Es importante que mantengas una dieta equilibrada. No consumas más calorías de las que quemas. Evita las grasas saturadas, pero sí incluye las grasas saludables como el aceite de oliva. No pongas demasiada sal a las comidas y evita las gaseosas porque tienen mucho sodio[3]. Consume alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, granos[4]. Si te gustan los lácteos, escoge los que son bajos en grasa.

[1] *dairy* [2] *raw* [3] *sodium* [4] *grains*

3 Escribe unos consejos para Manuel, Vicky y Paula. Aconséjales una dieta que corresponda a sus metas de entrenamiento. Incluye los alimentos que deben comer. Usa estas expresiones para conectar tus ideas.

así	para	es importante que
aunque	por eso	es mejor que

parte 3 - Escribe tus consejos abajo.

B. Contesten las preguntas.

1 Vocabulario Escribe la letra de la palabra o expresión que mejor complete cada frase. Escribe tus respuestas en una hoja aparte.

1. El médico le aconseja a Lucía que coma queso y tome leche todos los días porque contienen _____
   a. comida basura c. dulces
   b. calcio d. fibra
2. Estoy enfermo(a) cuando _____.
   a. hago yoga c. hago ejercicio
   b. tengo fiebre d. tengo sueño
3. Te voy a recetar _____ para la tos.
   a. una gripe c. un jarabe
   b. carbohidratos d. una aspirina
4. Para evitar los calambres les recomiendo que _____
   a. estiren los músculos c. hagan flexiones
   b. hagan abdominales d. corran rápido
5. Si _____, te aconsejo que hagas yoga.
   a. estás en la luna c. haces cinta
   b. estás estresado d. te caes de sueño
6. Doctor, _____ y tengo dolor de cabeza.
   a. tengo el oído c. me duele la gripe
   b. me duele el pecho d. estoy en forma
7. Tengo fiebre, cuando _____.
   a. tengo 39° centígrados c. tengo calambres
   b. evito los antibióticos d. mantengo mi dieta
8. ¡No aguanto más! significa que _____.
   a. estás muy contento(a) c. tienes energía
   b. te gusta hacer ejercicio d. estás muy estresado(a)

2 Gramatica Escribe la letra de la palabra o expresión que mejor complete cada frase. Escribe tus respuestas en una hoja aparte.

1. Jorge, no _____ al gimnasio hoy. Está cerrado.
   a. vas c. ve
   b. vayas d. vayan
2. Sra. Díaz, por favor _____ las vitaminas allí.
   a. ponga c. pongan
   b. pon d. pones
3. El doctor me aconseja que _____ una dieta equilibrada.
   a. mantenga c. mantengo
   b. mantén d. mantener
4. ¿Estás estresado? _____ con tus amigos para divertirte.
   a. Salgas c. Sal
   b. Sales d. Salgan
5. Es importante que ustedes _____ de buen humor durante las clases de yoga.
   a. estemos c. estamos
   b. están d. estén
6. ¡Tomen las vitaminas! ¡_____ por la mañana!
   a. Tómenlas c. Tómalas
   b. Tómenlo d. Tómenlos
7. Niños, ¡_____ comida basura a la escuela!
   a. no traen c. no traigan
   b. no traiga d. no traes
8. Quiero que tú me _____ las reglas del club.
   a. explicas c. explique
   b. expliquen d. expliques

SPANISH 3-4 accelerated

Chapter 3-2 Assessment: Interpersonal Speaking

Learning Targets

- ✓ I can describe my health and exercise habits.
- ✓ I can discuss how I stay in shape.
- ✓ I can express what I hope to learn about fitness and staying healthy.

Proficiency Goal

Preguntas esenciales

Is exercise important to you?
How do you stay healthy and in shape?
How do you deal with stress?

Situación - tema de la conversación

Tú y un/a compañero/a están en la clase de salud, y el profesor acaba de introducir la unidad de ejercicio físico y bienestar personal. Comparen sus hábitos y opiniones sobre el ejercicio físico y qué hacen para mantenerse en forma. También, discutan qué desean aprender durante la unidad de ejercicio físico y bienestar personal.

Preparación

Piensa en tus hábitos y opiniones sobre la actividad física y el bienestar. ¿Qué importancia tiene el ejercicio físico para ti? ¿Haces ejercicio? ¿Qué tipo de ejercicio? ¿Cón quién? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Qué más haces para mantenerte sano/a? ¿Hay algún aspecto de tu rutina personal que te interese mejorar? ¿Quieres cambiar tu dieta? ¿Reducir el estrés? ¿Tener más energía?

Conversación

Organiza tu conversación apropriadamente: incluye una introducción y una conclusión con transiciones para conectar tus ideas. Habla claramente y naturalmente. Incorpora elementos creativos para hacer tu conversación más interestante -- movimientos, gestos, una voz expresiva.
¿Cómo se mantiene una conversación interestante?

- haz preguntas provocativas
- contesta las preguntas de tu compañero/a con respuestas desarrolladas, detalladas, y relevantes
- escucha lo que dice tu compañero/a y comenta de una manera apropiada
- evita respuestas sencillas como "sí" y "no"