

<i>Comida saludable</i>	<i>Comida que comemos todos</i>	<i>Comida típica de los jóvenes</i>
1. ...	1. ...	1. ...
2. ...	2. ...	2. ...
3. ...	3. ...	3. ...
4. ...	4. ...	4. ...
5. ...	5. ...	5. ...

33. 🎧 Escucha el verso y di qué hay que comer para una buena salud.

LECCIÓN 2. ¡Ponte en forma!

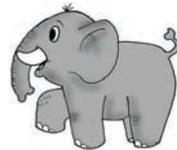
1. 🎧 Escucha y lee los versos y determina qué consejos dan los animales, fíjate en las formas verbales de imperativo afirmativo.



Dice la señora Rana:
¡Canta con muchas ganas!



Dice la tortuga señora Cecilia:
¡Levanta arriba las rodillas!



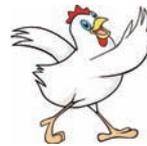
Dice el señor Elefante:
¡Corre hacia Adelante!



Dice la vaquita Eva:
¡Bailad con una compañera!



Dice el señor don Pato:
¡Aplaudid Con los zapatos!



Dice la gallina Anacleta:
¡Montad en Bicicleta!



Dice el ratón elegante:
¡Estiraos como gigantes!



Dice el avestruz Salomé:
¡Moveos... Sobre un pie!



Dice la señora gata Pía:
¡Lavaos con agua fría!

2. Mira los dibujos y contesta qué hacen estas personas para fortalecer la salud.



Modelo: Ana va al gimnasio y ...

3. Encuentra las palabras contrarias.

Modelo: sin cafeína / descafeinado(a) – con cafeína

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. tranquilo | a. débil |
| 2. gaseoso | b. ir despacio |
| 3. engordar | c. estar sano |
| 4. fuerte | d. nervioso |
| 5. tener prisa | e. sin gas |
| 6. estar enfermo | f. adelgazar |

4. Combina palabras de cada columna para formar frases lógicas sobre el bienestar.

1. David hace ejercicios
2. Estás en buena forma
3. José y Rafael
4. Para llevar una vida sana
5. Ellos son nerviosos porque
6. Mi hermano no quiere
7. Todas las mañanas tenemos que
8. Mis primas están a dieta

- a. engordar.
- b. y corre por la mañana.
- c. fuertes.
- d. tienen mucho estrés.
- e. porque quieren adelgazar.
- f. porque haces ejercicios.
- g. hay que desayunar bien.
- h. limpiarnos los dientes y ducharnos.

5. Completa las frases con las palabras necesarias.

1. Antes de correr, es importante ... para calentarse.
2. Para dormir bien las noches, es importante tomar bebidas
3. Para no tener estrés, es bueno hacer las cosas tranquilamente y sin...

6. Termina las oraciones usando las expresiones dadas.

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| (no) llevar una vida sana | (no) tomar bebidas |
| (no) tener prisa | alcohólicas |
| (no) correr | (no) hacer ejercicios |

1. Isabel debió...
2. A Roberto no le gusta...

3. Mi prima prefiere...
4. Adriana no tiene tiempo y debe...

7. Distribuye las expresiones en dos columnas: positivo o negativo para la salud.

dieta equilibrada
cenar poco
hacer gimnasia
tomar vitaminas
no practicar deporte
ver mucha tele
tener mucho estrés
hacer ejercicios

entrenarse
comer mucho
fumar
comer comida sin grasa
llevar una vida sana
comer frutas y verduras
comer cosas fritas, saladas,
dulces, picantes

Positivo (+) para
la salud
...

Negativo (-) para
la salud
...

8.  Escucha y aprende la canción de Pancho el chancho y haz ejercicios junto con él.

Pancho el chancho

Oing oing oing oing oing oing (3 veces)
Pancho el chancho
está muy gordo
y gimnasia tiene que hacer.
Enseñémosle unos pasos
y seguro que va a aprender.
Las manitos arriba, arriba,
las manitos abajo, abajo,
la cintura movemos, movemos,
en el puesto saltamos, saltamos,

Правообладатель Высшейшая школа