

b)   Pregunta a tu amigo a qué hora come y qué platos prefiere. Llena la tabla. Después cuenta sobre sus comidas.

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Hora			
Platos – para comer – para beber			

Lección 3. Moverse para crecer

1. a) Examina la pirámide de actividad física que nos aconseja los ejercicios físicos y el movimiento. Si no conoces alguna palabra pregunta a tu profesora.



b) Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué actividades físicas debemos hacer cada día?
2. ¿Qué ejercicios hay que realizar 3 o 5 veces a la semana?
3. ¿Qué se recomienda realizar 2 o 3 veces a la semana?
4. ¿Qué actividades hay que evitar o limitar la hora?

Frases útiles

- ¿Qué quiere decir la palabra “flexiones”?
- ¿Qué significa “estiramientos”?

2. a) Mira las fotos. ¿Qué hacen los jóvenes? ¿Qué puedes decir sobre estas actividades? ¿Son buenas para la salud? ¿Cuántas veces a la semana se recomienda realizarlas?



b) Y a ti, ¿te gustan estas actividades? ¿Realizas algunas? ¿Cuántas veces a la semana?

c)  Pregunta a tu compañero qué actividades físicas realiza y cuántas veces a la semana. Si es necesario haz algunas recomendaciones.

mirar la tele • jugar a videojuegos • correr • practicar algún deporte • patinar • hacer flexiones • subir las escaleras • pasear en el parque

Ted: Alberto, ¿prefieres subir las escaleras o usar el ascensor?

Alberto: – **Claro que** uso el ascensor. **Es que** vivo en el tercer piso.

Ted: – ¡**Anímate** a subir las escaleras y **verás** qué fuertes se harán tus piernas!

Frases útiles

• ¡Muy bien! • ¡Sigue así! • ¡Lo haces muy bien! • ¡Fantástico! • ¡Genial! • No es suficiente. • ¡Anímate a (*infinitivo*) y verás qué bien!

3. a) Mira el dibujo. Es Pancho el Chancho. ¿Cómo es?



b)   Escucha la canción sobre Pancho el Chancho. Contesta a las preguntas y aprende la canción para cantarla junto con tus amigos.

Gimnasia de Pancho

Pancho el Chanco 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.

Para un lado corremos, corremos.

Para el otro trotamos, trotamos.

En el puesto damos una vuelta.

Y aplaudimos con nuestras manos.



1. ¿Por qué Pancho el Chanco tiene que hacer gimnasia?
2. ¿Qué ejercicios hace con las manos?
3. ¿Qué hace con la cintura?
4. ¿Qué hace en el puesto?
5. ¿Qué hace con sus piernas?

4. Mira el horario de Pancho. ¿Qué hace esta semana para ponerse en forma?

Lunes	Martes	Miércoles

Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			

Modelo: El lunes Pancho patina. El martes ...

5. a)  Lee el texto y pon los verbos en formas de presente de indicativo.

b) Contesta a las preguntas.

- ¿Para qué el cuerpo necesita la energía?
- ¿Cuándo el cuerpo necesita más calorías?
- ¿Cuándo las calorías se convierten en grasas?
- ¿Qué actividades ayudan a fortalecer el cuerpo y evitar el exceso de peso?

6. Compón tu plan para la semana que viene. ¿Qué haces para mantener tu cuerpo en forma? Puedes usar esta lista de actividades físicas:

a) practicar algún deporte; b) saltar; c) hacer flexiones; d) correr; e) patinar; f) montar en bicicleta; g) practicar yoga; h) bailar; i) practicar artes marciales

7. Pregunta a tu amigo ¿Qué hace la semana que viene para fortalecer su cuerpo?

Modelo: – ¿Qué haces el lunes?

– El lunes primero paseo al aire libre y después hago flexiones.

– ¿Qué haces el martes?

11.  Busca en la sopa de letras 14 alimentos de la canción.

P	G	A	R	B	A	N	Z	O	S
O	P	A	C	E	I	T	E	F	P
T	U	C	O	P	Z	P	L	R	E
A	R	A	E	A	U	U	H	U	S
J	É	R	N	N	M	O	S	T	C
E	L	E	C	H	U	G	A	A	A
T	E	H	M	Q	W	E	A	B	D
O	T	C	E	R	E	A	L	P	O
M	A	U	Y	L	E	C	H	E	T
P	A	E	L	L	A	E	V	Z	O

12.  Termina las frases. Ten en cuenta que puede haber algunas variantes.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Para crecer ... | a) nos sienta fatal |
| 2. Comer muchas grasas ... | b) debemos comer de todo un poco. |
| 3. Por las mañanas no debe faltar ... | c) resulta indigesto. |
| 4. Las frutas ... | d) un buen desayuno con leche y “tostás”. |
| 5. Todo lo que comes ... | e) debemos masticar bien. |
| 6. Hidratos y grasas ... | f) nos hace engordar. |
| 7. Calcio y proteínas ... | g) alimentan más. |
| | h) dan energía. |
| | i) hacen saltar. |
| | j) hacen sentirte contento. |
| | k) no te nutre igual. |
| | l) muy fuerte te harán. |
| | m) poder estudiar. |