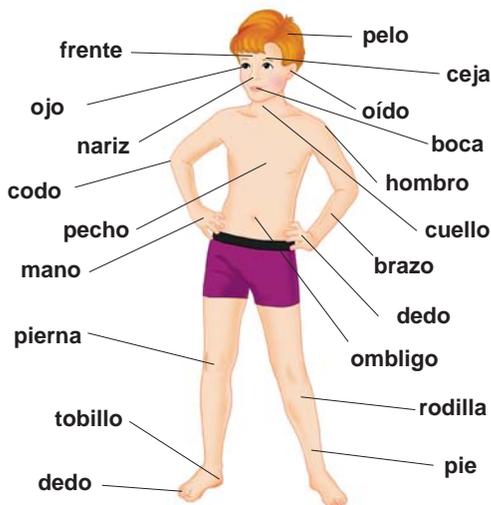


Lección 3. Mente sana en cuerpo sano

1. a) ¿Recuerdas los nombres de las partes del cuerpo humano?



b) Adivina las adivinanzas sobre las partes del cuerpo.

Sopla el aire, a la cara viene. Quien es calvo no lo tiene.

Al final de los brazos están las manos, al final de los dedos nosotras estamos.

Juntos vienen, juntos van, uno va delante, otro va detrás.

Treinta caballitos blancos por una colina roja, corren, muerden, están quietos, ¡y se meten en tu boca!

Por el día están abiertos y por la noche cerrados. ¿Qué son?

Dos hermanos sonrosados, juntos en silencio están, pero siempre necesitan separarse para hablar.

2. a) En la lengua española hay muchas frases hechas con las partes del cuerpo. Mira el dibujo y lee las expresiones. ¿Cómo las entiendes?



- b) Relaciona la frase hecha con su significado.

1. Levantarse con el pie izquierdo.
2. Creerse el ombligo del mundo.
3. En un abrir y cerrar de ojos.
4. Ser el brazo derecho.
5. Tener la cabeza en su sitio.
6. No tener pies ni cabeza.
7. Tomar el pelo.
8. Chuparse el dedo.
9. Dar una mano.
10. Parar la oreja.

- a) Ser la persona de confianza.
- b) Levantarse de mal humor.
- c) Muy rápido.
- d) Ser sensato.
- e) Burlar o engañar.
- f) Considerarse alguien importante o necesario.

- g) Ayudar.
- h) Ser algo absurdo o carente de toda lógica.
- i) Tratar de escuchar lo que hablan los demás.
- j) Ser una persona que no es tonta o ingenua.

c) Completa las siguientes situaciones con las frases hechas.

1. Nuestra profesora confiaba siempre en Elena. Ella era su

2. Hoy he pasado un mal día. Todo me ha salido mal. Es porque

3. Llámame al móvil cuando termines y estaré aquí en

4. Para tomar la decisión correcta hay que tener

5. No les hagas caso que te están intentando

6. Pablo piensa que sabe más que nadie, no quiere que le corrijan, se cree

7. ¿Tienes problemas? ¿En qué puedo ... ?

8. Todos piensan en cómo organizar la reunión, pero las propuestas de Eugenio no

9. Cuando entré en casa vi a Román

10. Yo te escucho y sé qué cosas son verdad y qué cosas son mentiras. No soy tonto. No

3. a) ¿Qué costumbres tienen las personas que llevan una vida saludable? ¿Es importante practicar el deporte para mantener la salud? Expresa tu opinión sobre las siguientes afirmaciones. Crees que son verdaderas o no. ¡Ojo con el subjuntivo!

Modelo. Creo que ... No creo que ... Dudo que ...

Me extraña que ..., etc.

1. Los jóvenes que practican deportes prefieren no fumar, no consumir alcohol ni otras drogas.

2. La actividad física y el deporte no ayudan a sentirse en forma y prevenir enfermedades.

3. La actividad física estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico y social).

4. Practicar deporte no ayuda a manejar sus ansiedades y a relajarse.

5. La actividad física enseña a seguir reglas y asumir responsabilidades.

6. Las personas que practican deporte saben superar la timidez y aumentar autoestima.

7. La gente físicamente activa no tiene amigos.

b) Lee la siguiente información para comprobarte.

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia y la flexibilidad.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, los resultados escolares, el bienestar emocional y cognitivo. Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, a consumir alcohol u otras drogas.

También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes. Hacer deporte de manera habitual ayuda a desarrollarse física y mentalmente y a relacionarse con las personas.

 **4. a)** Escucha el diálogo. ¿Qué deporte practica Olga? Lee el diálogo con buena pronunciación. Haz las tareas a continuación.

— Olga, ¿practicas deporte?

— Sí, me dedico a la gimnasia rítmica. Llevo ya tres años practicándola.

— ¿Por qué has elegido este tipo de deporte?