

## Plan de Unidad Didáctica

### Módulo 5 – Salud y bienestar

11º año - 15 alumnos

**Nivel de lengua:** A2

**Tema:** Una vida saludable

**Tarea Final:** Elaborar y presentar oralmente la guía del deportista

**Situación comunicativa:** Aconsejar a un joven sobre cómo lograr ser un buen deportista

- Los alumnos van a aconsejar un joven a ser un buen deportista y para eso, en grupo, tienen de elaborar la guía del deportista y presentarla oralmente.
- La guía debe contener alimentos sanos; hábitos de alimentación saludables; reglas para un buen entrenamiento, actitud y disciplina.
- Para elaborar la guía los alumnos van a recordar todo lo que han aprendido en esta unidad:
  - alimentos saludables
  - hábitos de alimentación saludable
  - entrenamiento
  - actitud y disciplina de un buen deportista
  - dar consejos e instrucciones con el imperativo
  - dar consejos y hacer sugerencias con el presente de subjuntivo

#### Objetivos generales:

- Tomar conciencia de cómo tener un estilo de vida sano con una alimentación saludable y de cómo ser un buen deportista
- Dar consejos/instrucciones usando el imperativo afirmativo y negativo
- Dar consejos y hacer recomendaciones/sugerencias usando el presente de subjuntivo con los exponentes léxicos: *es recomendable/aconsejable/mejor/importante + que*

#### Objetivos específicos:

Los alumnos van a:

- descubrir y cuestionar sus hábitos de alimentación con:
  - la audición de una canción sobre cómo lograr una alimentación sana “Para crecer debemos comer”  
(<https://www.youtube.com/watch?v=vZq5aNISobs&list=RDvZq5aNISobs>)
  - una encuesta sobre hábitos de alimentación
  - el análisis de la pirámide alimentaria y sus divisiones  
(<https://www.youtube.com/watch?v=luynCCm9VDI>)
  - la elección de una dieta correcta de entre 3 dietas
  - la elaboración y presentación oral de una dieta correcta para un adolescente
  - la lectura del texto “Juan y la comida basura”
  - la lectura de un texto con consejos para la buena alimentación
  - la lectura de un dialogo entre dos amigas con recomendaciones y consejos para una vida saludable
- aprender el vocabulario relacionado con la alimentación con:
  - el análisis de la letra de la canción “Para crecer debemos comer”
  - un video sobre los alimentos básicos de la dieta mediterránea  
(<https://www.tuescueladeespanol.es/blogs/reglas-espanol/alimentos/>)

- aprender el léxico relacionado con deporte y entrenamiento con:
  - el visualizado de un vídeo sobre el mejor futbolista del mundo (<https://www.youtube.com/watch?v=3BAYBL0RvXI>)
  - la lectura del texto “El Mejor del Mundo”
- aprender y practicar el imperativo afirmativo y negativo con:
  - ejercicios de rellena huecos para dar consejos para una vida sana y instrucciones en una receta
- aprender y practicar el subjuntivo presente con los exponentes léxicos: es recomendable /aconsejable/mejor/importante + que, con:
  - ejercicios de rellena huecos para dar consejos/recomendaciones para deportistas
- elaborar y presentar oralmente la guía del deportista

**Es supuesto que los alumnos desarrollen las siguientes destrezas:**

**Comprensión Oral:**

- Comprender textos orales, audiovisuales:
  - canción sobre cómo debe ser la alimentación sana de los jóvenes
  - vídeo con vocabulario de los alimentos básicos de la dieta mediterránea
  - vídeo sobre la pirámide alimentaria
  - canción/vídeo “Quiero ser un ganador” (<https://www.youtube.com/watch?v=opl0AEgEurs>)
  - vídeo sobre el mejor jugador del mundo (<https://www.youtube.com/watch?v=3BAYBL0RvXI>)

**Comprensión Escrita/lectora:**

- Comprender la letra de una canción
- Comprender un texto sobre comida basura
- Comprender un texto con consejos para la buena alimentación
- Comprender un texto sobre el mejor jugador del mundo
- Comprender un diálogo entre dos amigas sobre vida sana

**Expresión/Producción oral:**

- Presentar oralmente las respuestas a preguntas del compañero
- Presentar oralmente una dieta correcta para un adolescente justificando su elección
- Contestar oralmente a preguntas sobre el texto “Juan y la comida basura” y la canción “Quiero ser un ganador”
- Presentar oralmente consejos sobre cómo lograr una buena alimentación
- Describir una imagen
- Presentar oralmente la guía del deportista

**Expresión /Producción Escrita:**

- Contestar a preguntas sobre alimentos preferidos y hábitos de alimentación
- Proponer acciones para mejorar/corregir hábitos de alimentación
- Elaborar una dieta correcta para un adolescente
- Escribir consejos para lograr una buena alimentación
- Elaborar la guía del deportista

**Interacción escrita y oral:**

- Elaborar y presentar oralmente la guía del deportista

## Contenidos

### Funcionales

- Expresar gustos y preferencias  
“¿Qué tipo de alimentos te gustan más? ¿Por qué?”  
“A mí me gusta/gustan más ...”  
“¿Cuál de los desayunos propuestos en la canción prefieres?”  
“Yo prefiero (...)”
- Hacer propuestas y justificar elección  
“Comer más verduras y pescado; evitar la sal ...”  
“He elegido esta dieta porque (...)”
- Dar consejos e instrucciones usando el imperativo  
“Come alimentos variados; come pescado y verduras; consume productos lácteos (...)”
- Dar consejos y hacer recomendaciones/sugestiones usando el presente de subjuntivo  
“Es recomendable que preparemos una dieta sana.”  
“Es aconsejable que comamos alimentos muy sanos como por ejemplo cereales, fruta, verduras (...) y que bebamos mucha agua.”  
“lo mejor es que vaya al parque y que juegue (...)”

### Gramaticales

- El imperativo afirmativo y negativo
- El presente de subjuntivo con los exponentes léxicos:  
“es recomendable/aconsejable/mejor/importante +que”

### Lexicales

- Aprender el vocabulario de los alimentos y bebidas
- Aprender el léxico relacionado con la alimentación saludable, las comidas del día
- Aprender el vocabulario relacionado con los procedimientos culinarios
- Aprender el léxico relacionado con deporte y entrenamiento

### Socioculturales

- Conocer las comidas del día y sus horarios en España
- Conocer un plato típico español – La Tortilla de Patatas

## Tipo de Actividades /forma de trabajo

- **1ª clase**
  - Rellenar huecos en la letra de una canción – actividad previa a la audición - **individual**
  - Audición de canción – **toda la clase**
  - Rellenar los huecos en la letra de la canción – mientras escuchan la canción – **individual**
  - Seleccionar palabras de la letra de la canción para completar una tabla con los diferentes tipos de alimentos – actividad de pos escucha de la canción - **individual**
  - Completar la tabla con conocimientos previos sobre alimentos – **individual**
  - Visualización de un vídeo para completar la tabla de los tipos de alimentos– **toda la clase/individual**
  - Contestar a preguntas sobre la canción, alimentos/desayuno preferidos – **individual**
  - Presentar oralmente las respuestas del compañero – **individual --> toda la clase**

- **2ª clase**
  - Hacer la autoevaluación de los hábitos de alimentación contestando a una encuesta – **individual**
  - Proponer acciones para corregir/mejorar hábitos de alimentación – **individual**
  - Visualización de un vídeo sobre la Pirámide alimenticia para rellenar huecos en un texto – **toda la clase /individual**
  - Elegir una dieta correcta de entre 3 dietas poniéndoles un título – **individual**
  - Elaborar y presentar oralmente justificando su elección, una dieta correcta para un adolescente – **individual --> toda la clase**
- **3ª clase**
  - Lectura de un texto sobre comida basura y contestar a preguntas oralmente – **toda la clase/individual**
  - Lectura de un texto con consejos para la buena alimentación para aconsejar a alguien sobre cómo lograr una buena alimentación – **toda la clase/en parejas**
  - Presentar oralmente los consejos – **en parejas --> toda la clase**
  - Practicar el imperativo afirmativo y negativo con ejercicios de rellena huecos en frases, consejos para una vida sana y en una receta– **individual**
- **4ª clase**
  - Escuchar a la canción “Quiero ser un ganador” para contestar a preguntas oralmente sobre el mejor futbolista del mundo – **toda la clase**
  - Visualización de un vídeo para seleccionar las expresiones que demuestran cómo logró él su éxito – **toda la clase/individual**
  - Lectura del texto “El Mejor del Mundo” sobre los cuidados diarios del mejor jugador del mundo – **toda la clase**
  - Hacer el resumen de los datos presentados en el texto – **individual**
  - Describir una imagen – **toda la clase**
  - Leer y completar un diálogo con palabras del recuadro – **individual/pareja**
  - Buscar y subrayar en el diálogo las estructuras para dar consejos y hacer recomendaciones – **individual**
  - Completar la regla de uso del presente de subjuntivo con las estructuras para dar consejos o hacer recomendaciones – **individual**
  - Practicar el presente de subjuntivo con un ejercicio de rellena huecos, consejos para deportistas – **individual**
- **5ª clase**
  - Elaboración y presentación oral de una guía para deportistas– **en grupo**

#### **Materiales /Recursos**

- Fichas de trabajo
- Canciones
- Vídeos
- Ordenador, proyector, pizarra

#### **Duración**

5 clases de 90 minutos

#### **Evaluación**

- Motivación /interés del alumnado
- Participación en las tareas propuestas;
- Presentación oral de la tarea final

### **Secuencia didáctica (Resumen)**

**1ª clase** – 8 de enero – (90 min.)

**Temario:** Alimentos y bebidas.

Audición de una canción y visualización de un video.

Hablar sobre alimentos preferidos.

En la 1ª parte va a introducirse mediante la letra de una canción y la visualización de un vídeo el léxico con el que los alumnos van a rellenar una tabla con los diferentes tipos de alimentos. En la 2ª parte los alumnos van a contestar a preguntas y a presentar oralmente las respuestas de sus compañeros. A través de estas actividades se pretende presentar el vocabulario de los alimentos y los beneficios que estos aportan a nuestra salud.

**2ª clase** – 10 de enero – (90 min.)

**Temario:** Hábitos de alimentación.

Visualización de un vídeo sobre la Pirámide Alimenticia.

Elaboración de una dieta correcta para un adolescente.

En la 1ª parte de la clase los alumnos contestan a una encuesta sobre sus hábitos de alimentación y comprueban cómo se alimentan. Tras los resultados los alumnos proponen acciones para mejorar sus hábitos de alimentación.

Para aprender cómo lograr hábitos de alimentación saludables los alumnos ven un vídeo sobre la Pirámide Alimenticia y su función. Los alumnos completan un texto mientras ven el vídeo.

En la 2ª parte de la clase los alumnos van a tener que elegir de entre 3 dietas, la dieta correcta y van a elaborar y presentar oralmente, justificando su elección, una dieta correcta para un adolescente.

**3ª clase** – 15 de enero – (90 min.)

**Temario:** La comida basura.

Dar consejos e instrucciones usando el imperativo afirmativo y negativo.

En la 1ª parte de la clase se presentará un texto sobre la comida basura.

Los alumnos tendrán que contestar oralmente a preguntas sobre el texto y ayudar al chico del texto, Juan, dándole consejos para que cambie su dieta. Para eso se presentará un texto, “Consejos para la buena alimentación”, para que los alumnos, en parejas, escriban y presenten oralmente consejos sobre cómo lograr una buena alimentación.

En la 2ª parte de la clase, tras la presentación de los consejos será presentado el imperativo afirmativo y negativo para las personas – tú y vosotros.

Para practicar el imperativo los alumnos van a rellenar huecos en consejos para una vida sana y a dar instrucciones en una receta.

**4ª clase** – 17 de enero – (90 min.)

**Temario:** El mejor jugador del mundo.

Audición de una canción y visualización de un vídeo.

Presente de subjuntivo.

En la 1ª parte de la clase el mejor futbolista del mundo es presentado mediante una canción acompañada de un vídeo “Quiero ser un ganador”. Los alumnos tendrán de contestar a preguntas oralmente sobre cómo logró él ser un ganador/el mejor del mundo. Tras las respuestas los alumnos ven un vídeo y escuchan un relato sobre Cristiano Ronaldo y tendrán que seleccionar las expresiones que demuestran cómo logró el su éxito.

A continuación es presentado un texto sobre cómo se cuida nuestro campeón. Los alumnos tendrán de hacer el resumen de los datos presentados en el texto: entrenamiento; alimentos; hábitos de alimentación, actitud y disciplina.

En la 2ª parte de la clase los alumnos tendrán de describir una imagen de un chico que está sentado en un campo de fútbol, cercano a una portería, con una pelota de fútbol en la mano y que piensa en Cristiano Ronaldo, y la describen con la ayuda de las preguntas “¿Qué pasa con el chico? ¿Qué piensa él?”.

El chico es presentado en la ficha de trabajo como Luisito, un chico delgado que sueña ser jugador de fútbol y cuyo ídolo es Cristiano Ronaldo.

Enseguida es presentado un diálogo entre la madre de Luisito, que viene de una cita con el médico de Luisito, y una amiga. Los alumnos tendrán de completar el diálogo con las palabras/expresiones del recuadro.

En el diálogo se presentan las estructuras para dar consejos y hacer recomendaciones “es recomendable/es necesario/es aconsejable/es mejor/es importante + que + verbo” en el presente de subjuntivo y los alumnos las tendrán de seleccionar del diálogo para completar la regla de uso del presente de subjuntivo.

Tras la presentación, en la ficha de trabajo, de los usos y las reglas del presente de subjuntivo, los alumnos tendrán de completar los consejos para deportistas con los verbos en presente de subjuntivo.

**5ª clase** – 22 de enero – (90 min.)

**Temario:** Elaboración y presentación oral de una guía para ser un buen deportista.

En esta clase los alumnos realizarán la tarea final de la unidad – en grupos.

Para eso, ellos van a imaginar que son el **‘mental coach’/consejero/psicólogo deportivo** de Luisito. Y van a ayudarlo dándole consejos sobre cómo ser un buen deportista y quizás un campeón. La tarea será crear una guía, en la cual, los alumnos van a aconsejar Luisito sobre hábitos de alimentación, entrenamiento, actitud y disciplina.

En la 1ª parte de la clase, para elaborar esta tarea ellos van a utilizar todo lo que han aprendido en esta unidad:

- alimentos saludables/hábitos de alimentación saludable
- entrenamiento
- actitud y disciplina de un buen deportista
- dar consejos y instrucciones con el imperativo **(4 consejos/instrucciones)**
- dar consejos y hacer sugerencias con el presente de subjuntivo **(4 consejos/recomendaciones)**

En la 2ª parte de la clase los alumnos van a presentar oralmente sus guías.

<b>UNIDAD 5 – Salud y Bienestar</b>			(anejo 2)
<b>PLAN DE CLASE – 90’ – 1ª clase</b>			
<b>INSTITUTO:</b> Escola Secundária Luis de Freitas Branco			
<b>Clases nº</b>	<b>Fecha</b>	<b>Clase</b>	<b>Profesor</b>
53 y 54	Lunes, 8 de enero	11ºN/O	Ana Cristina Almeida

<b>OBJETIVOS</b> - que los alumnos sean capaces de:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• comprender textos orales y escritos con vocabulario de alimentos y bebidas</li> <li>• elegir vocabulario en la letra de una canción/video</li> <li>• recordar/ampliar vocabulario de los alimentos y bebidas</li> <li>• expresar gustos y preferencia</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>
<b>Funcionales:</b> expresar gustos y preferencias
<b>Lexicales:</b> los alimentos y bebidas
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>
Ficha de trabajo, video, canción, ordenador, proyector, pizarra
<b>TIPO DE ACTIVIDADES – En plenaria/individual</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar información a partir de la audición de una canción</li> <li>• Exploración de la letra de la canción</li> <li>• Seleccionar información de la letra</li> <li>• Completar una tabla</li> <li>• Visualizado de un video para seleccionar léxico</li> <li>• Contestar a preguntas orales y escritas</li> <li>• Presentar oralmente las respuestas obtenidas</li> </ul>
<b>DESTREZAS LINGÜÍSTICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión oral y escrita</li> <li>• Interacción oral</li> <li>• Expresión oral</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación directa interés y empeño de los alumnos en la realización de las actividades propuestas</li> <li>• Comportamiento adecuado y respeto por las normas del aula</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La profesora saluda a los alumnos y escribe los temarios en la pizarra. (5’)</li> <li>• La profesora empieza la clase con la introducción a la unidad y explicando a los alumnos qué van a aprender. (5’)</li> <li>• En seguida les pregunta “¿Qué habéis comido hoy? / ¿Habéis desayunado?” (5’)</li> <li>• La profesora reparte una ficha con la letra de la canción “Para crecer debemos comer”, en la cual le faltan palabras relacionadas con alimentos, y los alumnos intentan completarla. (actividad A. ejercicio 1.) (5’)</li> <li>• Los alumnos escuchan la canción y mientras la escuchan rellenan los huecos en la letra. Después de completar la letra de la canción le dan un título. (ejercicio 2) (5’) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZq5aNISobs&amp;list=RDvZq5aNISobs">https://www.youtube.com/watch?v=vZq5aNISobs&amp;list=RDvZq5aNISobs</a></li> <li>• Los alumnos seleccionan de la letra de la canción palabras relacionadas con alimentos y rellenan una tabla con los diferentes tipos de alimentos. (actividad B. ejercicio 1.) (7’)</li> </ul>

- los alumnos siguen rellenando la tabla con vocabulario de la comida que ya conocen. (ejercicio 2.) (5')
- Los alumnos ven un video con el vocabulario de los alimentos y mientras lo ven siguen completando la tabla (actividad C.) (8')  
<https://www.tuescueladeespanol.es/blogs/reglas-espanol/alimentos/>
- Después de la comprobar el vocabulario en la tabla, la profesora pide a los alumnos que contesten a la pregunta “¿Qué tipo de alimentos te gustan más? ¿Por qué?” y que vuelvan a la letra de la canción para contestar a las preguntas: “Según la canción, ¿Cuáles son los beneficios de la fruta?; ¿Cuál de los desayunos propuestos en la canción prefieres? ¿Por qué?; ¿Estás de acuerdo con la canción? ¿Por qué?” (actividad D) (10'+5' corrección)
- En la última actividad cada alumno tiene de presentar oralmente las respuestas de su compañero. (actividad E) (30')

<b>UNIDAD 5 – Salud y Bienestar</b>			(anejo 3)
<b>PLAN DE CLASE – 90’ – 2ª clase</b>			
<b>INSTITUTO:</b> Escola Secundária Luis de Freitas Branco			
<b>Clases nº</b>	<b>Fecha</b>	<b>Clase</b>	<b>Profesor</b>
55 y 56	Miércoles, 10 de enero	11ºN/O	Ana Cristina Almeida

<b>OBJETIVOS</b> - que los alumnos sean capaces de:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• comprender textos orales y escritos sobre cómo lograr hábitos de alimentación saludables</li> <li>• seleccionar información de un vídeo</li> <li>• comprender la Pirámide Alimenticia y su función</li> <li>• tomar conciencia de sus hábitos de alimentación</li> <li>• proponer acciones para corregir hábitos de alimentación malos</li> <li>• identificar una dieta correcta</li> <li>• usar correctamente el vocabulario de la alimentación</li> <li>• elaborar una dieta correcta para un adolescente</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>
<b>Funcionales:</b> hacer propuestas, justificar elección
<b>Lexicales:</b> los alimentos, léxico relacionado con la alimentación saludable, las comidas del día
<b>Socioculturales:</b> conocer las comidas del día y sus horarios en España
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>
Ficha de trabajo, vídeo, ordenador, proyector, pizarra
<b>TIPO DE ACTIVIDADES – En plenaria/individual</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contestar a una encuesta</li> <li>• Escribir frases proponiendo como corregir hábitos de alimentación malos</li> <li>• Visualizar un video para seleccionar información y completar un texto</li> <li>• Clasificar a tres dietas como: correcta/poco correcta/totalmente incorrecta</li> <li>• Crear una dieta correcta para un adolescente</li> <li>• Presentar oralmente la dieta elaborada justificando la elección</li> </ul>
<b>DESTREZAS LINGÜÍSTICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión oral y escrita</li> <li>• Interacción oral</li> <li>• Expresión oral y escrita</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación directa interés y empeño de los alumnos en la realización de las actividades propuestas</li> <li>• Comportamiento adecuado y respeto por las normas del aula</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La profesora saluda a los alumnos y escribe los temarios en la pizarra. (5’)</li> <li>• La clase empieza con la conclusión de las presentaciones orales de la clase anterior. (5’)</li> <li>• Enseguida la profesora pregunta a los alumnos “¿Cómo son vuestros hábitos de alimentación? / ¿Cómo los calificáis?” (5’)</li> <li>• La profesora reparte la ficha de trabajo nº2 en la cual los alumnos tendrán que contestar a una encuesta sobre sus hábitos de alimentación y cuyos resultados comprobarán si son buenos, regulares o flojos. (actividad A.) (10’)</li> </ul>

- Después de tomar conciencia sobre sus hábitos de alimentación, los alumnos hacen propuestas para corregirlos. (actividad B) (10')
- Los alumnos escriben sus propuestas en la pizarra. (7')
- En la actividad siguiente los alumnos tendrán que completar un texto mientras ven un vídeo sobre la Pirámide Alimenticia. (actividad C. ejercicio 1.) (6')  
<https://www.youtube.com/watch?v=luynCCm9VDI>
- Tras la información obtenida por el texto los alumnos califican a tres dietas, poniéndoles un título: Una dieta correcta / Una dieta poco correcta / una dieta totalmente correcta. (actividad D. ejercicio 1.) (7')
- En la última tarea los alumnos elaboran una dieta correcta para un adolescente y la presentan oralmente a los demás en clase justificando su elección (ejercicio 2.) (15'+20' presentaciones orales)
-

<b>UNIDAD 5 – Salud y Bienestar</b>			(anejo 4)
<b>PLAN DE CLASE – 90’ – 3ª clase</b>			
<b>INSTITUTO:</b> Escola Secundária Luis de Freitas Branco			
<b>Clases nº</b>	<b>Fecha</b>	<b>Clase</b>	<b>Profesor</b>
57 y 58	Lunes, 15 de enero	11ºN/O	Ana Cristina Almeida

<b>OBJETIVOS</b> - que los alumnos sean capaces de:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• comprender un texto escrito sobre comida basura</li> <li>• comprender un texto escrito sobre la buena alimentación</li> <li>• dar consejos usando el imperativo afirmativo y negativo</li> <li>• usar correctamente el imperativo afirmativo y negativo</li> <li>• comprender una receta</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>
<b>Funcionales:</b> dar consejos y instrucciones usando el imperativo
<b>Lexicales:</b> léxico relacionado con la alimentación saludable, los procedimientos culinarios
<b>Gramaticales:</b> el imperativo afirmativo y negativo
<b>Socioculturales:</b> plato típico español - la Tortilla de Patatas
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>
Ficha de trabajo, pizarra
<b>TIPO DE ACTIVIDADES – En plenaria/individual/ en parejas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer un texto sobre comida basura</li> <li>• Contestar a preguntas oralmente</li> <li>• Leer un texto con consejos para la buena alimentación</li> <li>• Escribir consejos sobre cómo lograr una alimentación saludable</li> <li>• Presentar oralmente los consejos</li> <li>• Completar frases con los verbos en el imperativo</li> <li>• Completar una receta con los verbos en el imperativo</li> </ul>
<b>DESTREZAS LINGÜÍSTICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión oral y escrita</li> <li>• Interacción oral</li> <li>• Expresión oral y escrita</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación directa interés y empeño de los alumnos en la realización de las actividades propuestas</li> <li>• Comportamiento adecuado y respeto por las normas del aula</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La profesora saluda a los alumnos y escribe los temarios en la pizarra. (5’)</li> <li>• La clase empieza con las presentaciones orales de la clase anterior. (15’)</li> <li>• Enseguida los alumnos leen la información cultural sobre las comidas y los horarios en España (5’)</li> <li>• La profesora reparte la ficha de trabajo nº3 y pregunta a los alumnos “¿Sabéis lo que es comida basura?”</li> <li>• Los alumnos leen el texto “Juan y la comida basura” y después de la explicación del vocabulario, la profesora les pregunta una otra vez “¿Qué es comida basura?” (actividad A.1.) (10’)</li> <li>• Los alumnos contestan oralmente a las preguntas “¿Qué piensas de la dieta de Juan?;</li> </ul>

¿Crees que él necesita de ayuda? ¿Por qué?" (actividad A.2.) (7')

- Los alumnos leen un texto con consejos sobre la buena alimentación. (actividad B.1.) (7')
- En parejas los alumnos escriben 10 consejos a Juan sobre cómo lograr una buena alimentación. (actividad B.2.) (10')
- Cada miembro de la pareja presenta oralmente a los demás en la clase 5 de los consejos que han escrito. (actividad B. 3.) (7')
- Enseguida, en la ficha de trabajo, son presentados los usos y las reglas del imperativo. (7')
- Los alumnos completan consejos para una vida sana con los verbos en imperativo (actividad C.1.) (7')
- Tras la presentación de un plato típico español, la Tortilla de Patatas, los alumnos completan la receta con los verbos en imperativo. (actividad C.2.) (8')

<b>UNIDAD 5 – Salud y Bienestar</b>			(anejo 5)
<b>PLAN DE CLASE – 90’ – 4ª clase</b>			
<b>INSTITUTO:</b> Escola Secundária Luis de Freitas Branco			
<b>Clases nº</b>	<b>Fecha</b>	<b>Clase</b>	<b>Profesor</b>
59 y 60	Miércoles, 17 de enero	11ºN/O	Ana Cristina Almeida

<b>OBJETIVOS</b> - que los alumnos sean capaces de:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• comprender el mensaje de un canción acompañada de un video</li> <li>• comprender el relato en un vídeo sobre un futbolista famoso</li> <li>• comprender un texto escrito sobre los cuidados diarios del mejor futbolista del mundo</li> <li>• seleccionar datos del texto escrito</li> <li>• describir una imagen</li> <li>• comprender y completar un diálogo con consejos y recomendaciones médicas para una vida sana</li> <li>• elegir las estructuras del presente de subjuntivo del diálogo</li> <li>• comprender las reglas y los usos del presente de subjuntivo</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>
<b>Funcionales:</b> dar consejos y recomendaciones, hacer sugerencias
<b>Lexicales:</b> léxico relacionado con deporte y entrenamiento
<b>Gramaticales:</b> el presente de subjuntivo
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>
Ficha de trabajo, canción, videos, pizarra, ordenador, proyector
<b>TIPO DE ACTIVIDADES – En plenaria/individual/ en parejas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar una canción acompañada de un vídeo para presentar un futbolista famoso</li> <li>• Contestar a preguntas oralmente</li> <li>• Ver un vídeo y escuchar un relato sobre el mejor futbolista del mundo</li> <li>• Seleccionar del relato expresiones que demuestran cómo él logró su éxito</li> <li>• Leer un texto sobre los cuidados diarios del mejor futbolista del mundo</li> <li>• Seleccionar del texto los datos relacionados con: entrenamiento, hábitos de alimentación, actitud y disciplina del campeón</li> <li>• Describir una imagen</li> <li>• Completar un diálogo con palabras/expresiones en un recuadro</li> <li>• Elegir las recomendaciones del médico del diálogo/ estructuras del presente de subjuntivo</li> </ul>
<b>DESTREZAS LINGÜÍSTICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión oral y escrita</li> <li>• Interacción oral</li> <li>• Expresión oral y escrita</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación directa interés y empeño de los alumnos en la realización de las actividades propuestas</li> <li>• Comportamiento adecuado y respeto por las normas del aula</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La profesora saluda a los alumnos y escribe los temarios en la pizarra. (5’)</li> <li>• La clase empieza con la audición de la canción “Quiero ser un ganador” acompañada de un vídeo de un futbolista famoso. (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oplbAEgEurs">https://www.youtube.com/watch?v=oplbAEgEurs</a>) (actividad A.1.) (4’)</li> </ul>

- La profesora reparte la ficha de trabajo nº4, los alumnos leen el estribillo de la canción y contestan oralmente a las preguntas – “¿Estás de acuerdo de que él es un ganador? ¿Por qué?; ¿Cómo logró él ser el mejor del mundo?” (actividad A.2.) (7’)
- Para comprobar la respuesta a la última pregunta los alumnos ven un vídeo mientras escuchan un relato sobre el mejor futbolista del mundo y las razones de su éxito. (<https://www.youtube.com/watch?v=3BAYBL0RvXI>) (4’)
- Los alumnos ven el vídeo otra vez para seleccionar las expresiones que demuestran cómo logró y sigue logrando su éxito y las escriben en una tabla. (actividad B.1.) (4’)
- Los alumnos presentan oralmente las expresiones mientras la profesora las escribe en la pizarra. (7’)
- Los alumnos leen el texto “El Mejor del Mundo” sobre cómo se cuida el campeón. (actividad C.1.) (7’)
- Tras la explicación del vocabulario, los alumnos seleccionan y resumen los datos presentados en el texto referentes a: entrenamiento, alimentos, hábitos de alimentación, actitud y disciplina. (actividad 2.) (10’)
- La corrección es hecha oralmente (7’)
- Los alumnos observan una imagen de un chico que está sentado en un campo de fútbol, cercano a una portería, con una pelota de fútbol en la mano y que piensa en Cristiano Ronaldo, y la describen con la ayuda de las preguntas “¿Qué pasa con el chico? ¿Qué piensa él?” (actividad D.1./2.) (7’)
- La profesora presenta el chico de la imagen como Luisito, un chico que sueña ser jugador de fútbol y cuyo ídolo es Cristiano Ronaldo. A continuación los alumnos leen y completan un diálogo, con palabras/expresiones de un recuadro. En el diálogo la madre relata a una amiga qué pasa con Luisito y las recomendaciones del médico. (actividad E.1.) (10’)
- Dos alumnos en pareja leen el diálogo completo. (5’)
- Los alumnos buscan en el diálogo y subrayan las recomendaciones del médico y luego completan la regla de uso del presente de subjuntivo con las estructuras para dar consejos o hacer sugerencias “es recomendable/es necesario/es aconsejable/es mejor/es importante + que + verbo, que sacaron del diálogo. (actividad F. 1.) (7’)
- Enseguida, en la ficha de trabajo, son presentados los usos y las reglas del presente de subjuntivo. (7’)

<b>UNIDAD 5 – Salud y Bienestar</b>			(anexo 6)
<b>PLAN DE CLASE – 90’ – 5ª clase</b>			
<b>INSTITUTO:</b> Escola Secundária Luis de Freitas Branco			
<b>Clases nº</b>	<b>Fecha</b>	<b>Clase</b>	<b>Profesor</b>
61 y 62	Lunes, 22 de enero	11ºN/O	Ana Cristina Almeida

<b>OBJETIVOS</b> - que los alumnos sean capaces de:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• elegir las estructuras del presente de subjuntivo del diálogo</li> <li>• comprender las reglas y los usos del presente de subjuntivo</li> <li>• usar correctamente el presente de subjuntivo</li> <li>• dar consejos y hacer recomendaciones/sugerencias usando el presente de subjuntivo</li> <li>• elaborar la guía del deportista (tarea final)</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>
<b>Funcionales:</b> dar consejos y hacer recomendaciones/sugerencias
<b>Gramaticales:</b> el presente de subjuntivo
<b>Lexicales:</b> léxico relacionado con hábitos de alimentación saludables; deporte y entrenamiento
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>
Ficha de trabajo, pizarra
<b>TIPO DE ACTIVIDADES – En plenaria/individual/ en grupo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir las recomendaciones del médico del diálogo/ estructuras del presente de subjuntivo</li> <li>• Completar la regla de uso del presente de subjuntivo con las estructuras para dar consejos y hacer recomendaciones/sugerencias</li> <li>• Completar frases con los verbos en el presente de subjuntivo ‘Consejos para deportistas’</li> <li>• En grupo elaborar la guía del deportista y presentarla oralmente</li> </ul>
<b>DESTREZAS LINGÜÍSTICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión oral y escrita</li> <li>• Interacción oral</li> <li>• Expresión oral y escrita</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación directa interés y empeño de los alumnos en la realización de las actividades propuestas</li> <li>• Comportamiento adecuado y respeto por las normas del aula</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La profesora saluda a los alumnos y escribe los temarios en la pizarra. (5’)</li> <li>• La profesora pregunta a los alumnos “¿os acordáis de Luisito? ¿Qué pasaba con él? ¿Por qué ha ido al médico?” (7’)</li> <li>• Enseguida los alumnos buscan y subrayan las recomendaciones que el médico ha dado a la madre de Luisito y luego completan las estructuras “es recomendable que; es necesario que; es aconsejable que; es mejor que; es importante que” con los verbos del diálogo (actividad F.1.) (7’)</li> <li>• Enseguida, en la ficha de trabajo, son presentados los usos y las reglas del presente de subjuntivo. (8’)</li> <li>• Los alumnos completan los consejos para deportistas con los verbos en presente de subjuntivo. (actividad F.2.) (8’)</li> </ul>

- Los alumnos presentan oralmente los consejos ya completos y la profesora escribe en la pizarra los verbos correctos. (5')
- Los alumnos realizan la tarea final de la unidad – en grupo. Para eso, ellos van a imaginar que son el '**mental coach**'/**consejero/psicólogo deportivo** de Luisito. Y van a ayudarlo dándole consejos sobre cómo ser un buen deportista y quizás un campeón. La tarea es crear una guía, en la cual, los alumnos van a aconsejar Luisito sobre hábitos de alimentación, entrenamiento, actitud y disciplina. (tarea final 20')  
Para elaborar esta tarea ellos van a utilizar todo lo que han aprendido en esta unidad:
  - alimentos saludables/hábitos de alimentación saludable
  - entrenamiento
  - actitud y disciplina de un buen deportista
  - dar consejos y instrucciones con el imperativo **(4 consejos/instrucciones)**
  - dar consejos y hacer sugerencias con el presente de subjuntivo **(4 consejos/recomendaciones)**
- Los alumnos presentan oralmente su guía. (25')

**PARRILLA DE EVALUACIÓN DIARIA**

**Escuela Secundaria Luis de Freitas Branco**

Grupo: 11° N/O

Fecha: 8 de enero – 1ª Clase

**TRABAJO EN CLASE**

Unidad Didáctica: Salud y Bienestar

Lecciones: 53 y 54 (90 min.)

Notable	+++
Bien	++
Suficiente	+
Insuficiente	-
No evaluado	NE

Alumno n°	Comprensión oral	Producción oral	Interacción oral	Participación en las actividades	Asiduidad/ Comportamiento
1	-	-	-	-	+
2	-	-	-	-	-
3	+	-	-	+	+
4	+	+	-	+	+
5	+	-	-	-	-
6	+	-	-	+	+
7	++	+	+	++	++
8	+	+	+	+	+
9	NE	NE	NE	NE	F
10	+	+	+	+	+
11	+	+	-	+	-
12	++	+	+	+	+
13	NE	NE	NE	NE	F
14	-	-	-	-	-
15	++	++	++	++	++
16	++	++	++	++	++

**PARRILLA DE EVALUACIÓN DIARIA**

<p><b>Escuela Secundaria Luis de Freitas Branco</b>                  Grupo: 11° N/O                  Fecha: 10 de enero – 2ª Clase</p>
--

**TRABAJO EN CLASE**

**Unidad Didáctica:** Salud y Bienestar

**Lecciones:** 55 y 56 (90 min.)

Notable	+++
Bien	++
Suficiente	+
Insuficiente	-
No evaluado	NE

Alumno n°	Comprensión oral	Producción oral	Interacción oral	Participación en las actividades	Asiduidad/ Comportamiento
1	-	-	-	-	+
2	-	-	-	-	-
3	+	-	-	+	+
4	+	+	-	+	+
5	+	-	-	-	-
6	+	-	-	+	+
7	++	+	+	++	++
8	NE	NE	NE	NE	F
9	-	-	-	-	-
10	+	+	+	+	+
11	+	+	-	+	-
12	++	++	+	+	+
13	+	+	-	+	+
14	-	+	-	+	-
15	++	++	++	++	++
16	++	++	++	++	++

**PARRILLA DE EVALUACIÓN DIARIA**

<p><b>Escuela Secundaria Luis de Freitas Branco</b>                  Grupo: 11° N/O                  Fecha: 15 de enero – 3ª Clase</p>
--

**TRABAJO EN CLASE**

**Unidad Didáctica:** Salud y Bienestar

**Lecciones:** 57 y 58 (90 min.)

Notable	+++
Bien	++
Suficiente	+
Insuficiente	-
No evaluado	NE

Alumno n°	Comprensión oral	Producción oral	Interacción oral	Participación en las actividades	Asiduidad/ Comportamiento
1	+	-	-	+	+
2	+	-	-	+	-
3	+	-	-	+	+
4	+	+	+	+	+
5	+	+	+	+	+
6	+	+	-	+	+
7	++	++	+	++	++
8	+	+	+	+	+
9	-	-	-	-	-
10	+	+	+	+	+
11	NE	NE	NE	NE	F
12	++	++	+	+	+
13	NE	NE	NE	NE	F
14	NE	NE	NE	NE	F
15	++	++	++	++	++
16	+++	+++	++	+++	++

**PARRILLA DE EVALUACIÓN DIARIA**

<p><b>Escuela Secundaria Luis de Freitas Branco</b>                  Grupo: 11° N/O                  Fecha: 17 de enero – 4ª Clase</p>
--

**TRABAJO EN CLASE**

**Unidad Didáctica:** Salud y Bienestar

**Lecciones:** 59 y 60 (90 min.)

Notable	+++
Bien	++
Suficiente	+
Insuficiente	-
No evaluado	NE

Alumno n°	Comprensión oral	Producción oral	Interacción oral	Participación en las actividades	Asiduidad/ Comportamiento
1	+	+	-	+	+
2	+	+	-	+	-
3	+	+	-	+	+
4	+	++	+	+	+
5	+	++	+	+	+
6	+	+	-	+	+
7	++	+++	+	++	++
8	+	+	+	+	+
9	+	+	-	+	-
10	+	++	+	+	+
11	NE	NE	NE	NE	F
12	++	++	+	+	+
13	+	+	-	+	-
14	+	+	-	+	-
15	++	++	++	++	++
16	+++	+++	++	+++	++

**PARRILLA DE EVALUACIÓN DIARIA**

<p><b>Escuela Secundaria Luis de Freitas Branco</b>                  Grupo: 11° N/O                  Fecha: 22 de enero – 5ª Clase</p>
--

**TRABAJO EN CLASE**

**Unidad Didáctica:** Salud y Bienestar

**Lecciones:** 61 y 62 (90 min.)

Notable	+++
Bien	++
Suficiente	+
Insuficiente	-
No evaluado	NE

Alumno n°	Comprensión oral	Producción oral	Interacción oral	Participación en las actividades	Asiduidad/ Comportamiento
1	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	-
3	+	+	+	+	+
4	+	++	+	+	+
5	+	++	+	+	+
6	+	+	+	+	+
7	++	+++	+	++	++
8	+	+	+	+	+
9	NE	NE	NE	NE	F
10	+	++	+	+	+
11	+	+	-	+	+
12	NE	NE	NE	NE	F
13	+	+	+	+	-
14	+	+	-	+	-
15	++	++	++	++	++
16	+++	+++	++	+++	++

**PARRILLA DE EVALUACIÓN DE LAS TAREAS DE EXPRESIÓN ORAL****Escuela Secundaria Luis de Freitas Branco**

Grupo: 11° N/O

Notable	<b>NT – 18/20 valores</b>
Bien	<b>B – 14/17 valores</b>
Suficiente	<b>SUF – 10/13 valores</b>
Insuficiente	<b>INSUF – 0/9 valores</b>
No evaluado	<b>NE</b>

<b>Alumno n°</b>	<b>Tarea 1</b>	<b>Tarea 2</b>	<b>Tarea 3</b>	<b>Tarea 4</b>	<b>Tarea Final</b>
<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>13</b>
<b>8</b>	<b>10</b>	<b>NE</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>9</b>	<b>NE</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>NE</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>NE</b>	<b>NE</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>NE</b>
<b>13</b>	<b>NE</b>	<b>10</b>	<b>NE</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>14</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>NE</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>16</b>
<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

**PARRILLA DE EVALUACIÓN DE LA PRODUCCIÓN/INTERACCIÓN ORAL  
EN CLASE**

**PARRILLA DE EVALUACIÓN FINAL**

**Escuela Secundaria Luis de Freitas Branco**

Grupo: 11° N/O

Notable	<b>NT</b>
Bien	<b>B</b>
Suficiente	<b>SUF</b>
Insuficiente	<b>INSUF</b>

<b>Alumno n°</b>	<b>Comprensión oral</b>	<b>Interacción oral</b>	<b>Corrección</b>	<b>Vocabulario adecuado</b>	<b>Fluidez/ Expresividad</b>	<b>Eval. Final</b>
<b>1</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>
<b>2</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>
<b>3</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>
<b>4</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>
<b>5</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>
<b>6</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>
<b>7</b>	<b>B</b>	<b>SUF</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>8</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>
<b>9</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>
<b>10</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>
<b>11</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>
<b>12</b>	<b>B</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>13</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>
<b>14</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>SUF</b>	<b>INSUF</b>	<b>INSUF</b>
<b>15</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>16</b>	<b>NT</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>NT</b>	<b>B</b>	<b>B</b>

**PARRILLA DE EVALUACIÓN FINAL**

<p><b>Escuela Secundaria Luis de Freitas Branco</b> Grupo: 11° N/O</p>
--

Notable	<b>NT – 18/20 valores</b>
Bien	<b>B – 14/17 valores</b>
Suficiente	<b>SUF – 10/13 valores</b>
Insuficiente	<b>INSUF – 0/9 valores</b>
No evaluado	<b>NE</b>

<b>Alumno n°</b>	<b>Trabajo en clase</b>	<b>Interacción oral</b>	<b>Producción oral</b>	<b>Tarea final</b>	<b>Evaluación Final</b>
1	SUF	SUF	SUF	12	12
2	SUF	SUF	SUF	13	13
3	SUF	INSUF	INSUF	12	10
4	SUF	INSUF	SUF	12	11
5	SUF	SUF	SUF	12	12
6	SUF	INSUF	SUF	12	11
7	B	SUF	B	13	14
8	SUF	INSUF	SUF	12	11
9	SUF	INSUF	INSUF	NE	8
10	SUF	SUF	SUF	12	12
11	SUF	INSUF	SUF	11	10
12	SUF	SUF	B	NE	10
13	SUF	INSUF	SUF	12	11
14	SUF	INSUF	INSUF	10	10
15	B	B	B	15	15
16	NT	B	B	16	17

## INQUÉRITO AOS ALUNOS

Este inquérito tem como objetivo a tua avaliação das aulas ministradas pela professora estagiária Ana Cristina Almeida.

Este inquérito é anónimo para que respondas com sinceridade e não temas em dizer tudo o que sentiste.

Idade: \_\_\_\_\_

DAS OPÇÕES APRESENTADAS DEVES ASSINALAR A QUE CONSIDERAS VERDADEIRA

1. Qual o teu contacto com a língua espanhola?

Só na escola  Já vivi em Espanha  Outro  Qual? \_\_\_\_\_

2. Há quantos anos estudas espanhol? \_\_\_\_\_

3. Porque escolheste espanhol?

Porque gosto  Porque é fácil  Porque era a única opção

Outro motivo  Qual? \_\_\_\_\_

Após as 5 aulas como classificas:

1. as atividades desenvolvidas:

a) na 1ª aula – Muito Bom  Bom  Suficiente  Mau

b) na 2ª aula – Muito Bom  Bom  Suficiente  Mau

c) na 3ª aula – Muito Bom  Bom  Suficiente  Mau

d) na 4ª aula – Muito Bom  Bom  Suficiente  Mau

e) na 5ª aula – Muito Bom  Bom  Suficiente  Mau

2. As atividades desenvolvidas estimularam a tua participação na aula?

Sim  Não  Porquê? \_\_\_\_\_

3. A professora incentivou os alunos a participar na aula?

Sim  Não  Porquê? \_\_\_\_\_

4. As atividades estiveram de acordo com o tema?

Sim  Não  Porquê? \_\_\_\_\_

5. As atividades prenderam a tua atenção à aula?

Sim  Não  Porquê? \_\_\_\_\_

6. O tempo dado pela professora para a realização dos exercícios foi suficiente?

Sim  Não

7. A professora ajudou os alunos na realização dos exercícios?

Sim  Não

8. Os exercícios estavam de acordo com os teus conhecimentos de Espanhol?

Sim  Não  Porquê? \_\_\_\_\_

9. A professora explicou as tarefas a desenvolver de uma forma:

Clara  Pouco clara  Confusa

10. Os exemplos dados pela professora foram:

Muito Bons  Bons  Razoáveis  Maus

11. Os materiais utilizados (fichas de trabalho, canções, vídeos) foram:

Muito Bons  Bons  Razoáveis  Maus

12. Consideras que houve uma sequência lógica nas 5 aulas?

Sim  Não  Porquê? \_\_\_\_\_

13. A linguagem utilizada pela professora era:

Fácil de entender  Difícil de entender  Algumas coisas não entendi

14. Consideras que aprendeste:

Muito  Pouco  Quase nada  Nada

15. O relacionamento da professora com os alunos foi:

Muito bom  Bom  Razoável  Mau

Obrigado pela tua colaboração!

Profesora en prácticas: Ana Cristina Almeida

Fechas: 8 a 22 de enero 2018

Clases nº: 53 a 62

# UNIDAD DIDÁCTICA SALUD Y BIENESTAR



## **DESARROLLO DE LA UNIDAD:**

1. Presentación del léxico – alimentos y bebidas
2. Hábitos de alimentación saludables
3. La comida basura
4. El imperativo
5. Los cuidados diarios de un deportista
6. El presente de subjuntivo
7. Tarea final

## **Orientaciones para el alumnado**

### **En esta unidad vas a aprender:**

- El vocabulario de los alimentos y bebidas
- Las comidas del día y su horarios en España
- Cómo lograr hábitos de alimentación saludables
- Lo que es la comida basura
- Cómo dar consejos y instrucciones usando el imperativo
- La receta de un plato típico español - la Tortilla de Patatas
- Cómo se cuida a diario el mejor jugador del mundo
- Cómo dar consejos y hacer recomendaciones usando el presente de subjuntivo

### **Como tarea final vas a:**

Crear la guía del deportista

11º N/O

Alumno: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_

A.1. **Antes de escuchar** la canción **intenta adivinar** las palabras que faltan en la letra

2. **Mientras escuchas** la canción **rellena los huecos** y después **dale un título**

“ \_\_\_\_\_ ”

Para crecer debemos comer  
De todo un poco y masticar bien  
Para crecer, debemos comer  
De todo un poco y masticar bien

Si alguien te pregunta  
¿Qué quieres \_\_\_\_\_?  
Con arte, con gracia debes responder:

Con una cuchara me he de comer  
Potaje, garbanzos, paella o puré.  
Verduritas crudas para \_\_\_\_\_  
Aceite, tomate, \_\_\_\_\_  
y ya está.

Y como segundo no estaría mal  
Pescadito o \_\_\_\_\_ y un poquito  
de pan.  
Comer muchas grasas nos sienta fatal,  
resulta indigesto y  
nos hace \_\_\_\_\_...

Para crecer, debemos comer  
De todo un poco y masticar bien  
Para crecer, debemos comer  
De todo un poco y masticar bien

Si alguien te pregunta  
¿Qué quieres comer?  
Con arte, con gracia debes responder:

Por las mañanas no debe faltar,  
Un buen \_\_\_\_\_ con leche  
y tostadas  
Si eso no te gusta lo puedes cambiar  
por \_\_\_\_\_, por zumos o  
algún \_\_\_\_\_.

Come menos “chuches” no sirven “pa ná”  
Cámbialas por frutas que alimentan más  
Te dan energía, te hacen saltar,  
Sentirte contento y poder estudiar...

Para crecer, debemos comer  
De todo un poco y masticar bien  
Para crecer, debemos comer  
De todo un poco y masticar bien

Una cosita debes recordar,  
todo lo que comes no te nutre igual,  
cada alimento tiene algo especial,  
saber combinarlos resulta \_\_\_\_\_.

Hidratos y grasas energía \_\_\_\_\_,  
Calcio y proteínas muy fuerte te harán  
Si las vitaminas te van a liar  
Con fruta y \_\_\_\_\_ no van  
a faltar...

(Estríbillo)

Esta cancioncita puedes tararear cuando  
una cosita vayas a “zampar”,  
y si lo que comes, no va a alimentar,  
¡cámbialo por algo que te nutra más!

Díselo a tu primo, díselo a tu “cuñado”,  
también a tus papis, al compi de al “lao”,  
que para estar \_\_\_\_\_  
debemos comer, de todo un poquito y  
masticar bien...

Que para estar sanos debemos comer,  
de todo un poquito y masticar bien...

Fuente:  
(<https://www.youtube.com/watch?v=vZq5aNISobs>)

B.1. **Selecciona** de la letra de la canción las **palabras** relacionadas con **alimentos** y **escríbelas** en la columna correspondiente

Verduras	Legumbres	Cereales	Fruta	Carne	Pescado	Productos lácteos	Otros

2. **Completa** la tabla con otras **palabras** relacionadas con **alimentación** que ya sepas

C. Ahora vas a ver un **vídeo sobre alimentos** para que puedas terminar de **rellenar la tabla** Fuente: (<https://www.youtube.com/watch?v=OhSjoQofCiw>)

D. **Contesta** a las preguntas

1. ¿Qué tipo de alimentos te gustan más? ¿Por qué?

---

---

2. Según la canción, ¿cuáles son los beneficios de la fruta?

---

---

3. ¿Cuál de los desayunos propuestos en la canción prefieres? ¿Por qué?

---

---

5. ¿Estás de acuerdo con la canción? ¿Por qué?

---

---

E. **Mira** a las **respuestas** de tu **compañero** y **compáralas** con las tuyas. **Presenta oralmente** las respuestas de tu compañero.

**MIS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN**

A. **Haz** la autoevaluación de tus hábitos de alimentación **contestando** a la siguiente encuesta:

Rodea con un círculo:

- la **S** si **siempre** actúas así
- la **CS** si **casi siempre** actúas así
- la **AV** si **a veces** actúas así
- la **CN** si **casi nunca** actúas así
- la **N** si **nunca** actúas así

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.	S	CS	AV	CN	N
2. Consumo mucha azúcar.	S	CS	AV	CN	N
3. Como frutas de todo tipo.	S	CS	AV	CN	N
4. Consumo mis comidas con mucha sal.	S	CS	AV	CN	N
5. Consumo queso, yogures y leche.	S	CS	AV	CN	N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas.	S	CS	AV	CN	N
7. Tomo mucha agua durante el día.	S	CS	AV	CN	N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla.	S	CS	AV	CN	N
9. Evito las bebidas alcohólicas.	S	CS	AV	CN	N
10. Desayuno diariamente.	S	CS	AV	CN	N
11. Me gusta merendar con palitos salados o patatas fritas.	S	CS	AV	CN	N
12. Consumo pan, cereales integrales y pastas.	S	CS	AV	CN	N

**Resultados:**

- las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con:

- las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

→ **Suma** los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

- Entre **36 y 48** BUENO O MUY BUENO
- Entre **28 y 35** REGULAR
- Entre **0 y 27** FLOJO O MUY FLOJO

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4



BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de alimentación, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.



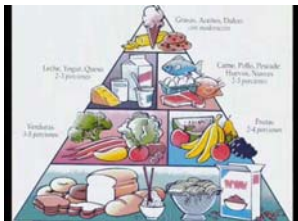
REGULAR tus hábitos de alimentación, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte



FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de alimentación, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

B. Cualquiera haya sido tu resultado siempre se puede mejorar. **Propone** acciones para corregir tus hábitos de alimentación en esta semana:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



C.1. ¿Conoces la Pirámide Alimenticia? ¿Cuál es su función?

**Mira al vídeo** para aprender cómo lograr hábitos de alimentación saludables Fuente: (<https://www.youtube.com/watch?v=luynCCm9VDI>)

2. **Completa** el texto mientras **ves el vídeo**

### LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La función de la Pirámide Alimenticia es informar sobre \_\_\_\_\_ con la que debemos tomar \_\_\_\_\_.

Algunos alimentos deben tomarse \_\_\_\_\_, otros \_\_\_\_\_ a la semana y otros sólo \_\_\_\_\_.

Alimentos son todo lo que \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Debemos comer \_\_\_\_\_ al día. Nos alimentamos para desarrollarnos \_\_\_\_\_, mantener nuestro cuerpo \_\_\_\_\_, para movernos, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_...

Hay 3 tipos de alimentos: • \_\_\_\_\_,

como: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_;

• \_\_\_\_\_,

como: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_;

• \_\_\_\_\_,

como: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Una dieta equilibrada debe contener una gran \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ de alimentos para que las personas estén \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

La Pirámide Alimenticia es una \_\_\_\_\_ general para que las personas puedan escoger una \_\_\_\_\_. Se trata de una \_\_\_\_\_ sobre cómo debe ser una dieta \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Los alimentos que están en la base de la Pirámide son ricos en hidratos de carbono, la principal \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ para nuestro cuerpo. Se recomienda el consumo de \_\_\_\_\_. Los vegetales y verduras ricos en \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_ se deben consumir de \_\_\_\_\_. Las frutas se deben consumir de \_\_\_\_\_, porque nos aportan \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_. El grupo 4 formado por \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ se deben consumir de \_\_\_\_\_. En el grupo 5 formado por \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ deben consumirse de 2 a 3 porciones al día. Las grasas, aceites y dulces, en la cumbre de la Pirámide, se deben consumir \_\_\_\_\_.

La cantidad de comida que necesitamos depende de la \_\_\_\_\_ y del \_\_\_\_\_ que realizamos.

D.1. **Mira** a las dietas de José, María y Pablo. ¿Cómo las calificas?

**Ponles** un título, fijándote en los hábitos de alimentación saludables.

**Elígelos** de entre los títulos siguientes:

**Una dieta correcta / Una dieta poco correcta / Una dieta totalmente incorrecta**

José	María	Pablo
<p><u>Desayuno</u>: un café</p> <p><u>Almuerzo</u>: un bocadillo de queso</p> <p><u>Comida</u>: jamón de pavo con una tostada de pan integral</p> <p><u>Merienda</u>: un bocadillo de jamón</p> <p><u>Cena</u>: paella, tortilla de patatas, queso, ensaladilla rusa, churros con chocolate</p>	<p><u>Desayuno</u>: nada</p> <p><u>Comida</u>: 2 hamburguesas, patatas fritas, un bocadillo de jamón y queso</p> <p><u>Merienda</u>: un helado</p> <p><u>Cena</u>: huevos revueltos, chuletas de cerdo, patatas bravas, flan de chocolate</p>	<p><u>Desayuno</u>: leche, cereales y un zumo de piña</p> <p><u>Tentempié</u>: una naranja</p> <p><u>Comida</u>: macarrones con berenjenas y pimientos, merluza a la plancha, espinacas, pan y fruta</p> <p><u>Merienda</u>: yogur y una pera</p> <p><u>Cena</u>: ensalada de lechuga y tomate, bistec a la parrilla arroz blanco, fruta</p>



¡OJO!

**Cultura:**

**LAS COMIDAS DEL DÍA**

- Desayuno
- Almuerzo o tentempié
- Comida
- Merienda
- Cena

(en algunas zonas de España y América Latina, el almuerzo es la comida - 2h/3h de la tarde.

2. Ahora, **elabora** tú una dieta correcta para un adolescente de tu edad y **preséntala** a tus compañeros justificando tu elección

*Desayuno:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Tentempié:* \_\_\_\_\_

*Comida:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Merienda:* \_\_\_\_\_

*Cena:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

He elegido esta dieta porque ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Cultura: LAS COMIDAS Y LOS HORARIOS**

Los españoles desayunan entre las **7 y las 9 de la mañana**. El desayuno no es gran cosa; toman un café con leche y algo ligero: unas galletas o una tostada con aceite de oliva. A **media mañana**, hacen una pausa y toman un café o una infusión.

Uno de los desayunos más típicos de España es el chocolate con churros, aunque se suele reservar para los días festivos. La comida más importante del día es la del mediodía, que se hace entre las **2 y las 3 de la tarde**. Se toma un primer plato, normalmente una sopa, una ensalada o unas verduras; un segundo plato con carne o pescado y un postre. A media tarde los niños meriendan: un bocadillo, un pastel o algo de fruta. La cena es entre las **9 y las diez y media (10h30)** de la noche. La cena es bastante más ligera que la comida del mediodía y habitualmente solo cuenta con un plato principal, sopa, ensalada, huevos o pescado y un postre de fruta o yogur.

A.1. **Lee** el siguiente texto:

### JUAN Y LA COMIDA BASURA



Juan tiene 16 años y es estudiante de 3º de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria).

Juan es un chico gordo porque le gusta muchísimo comer.

Él va a menudo al *McDonalds* o al *Burger King* y come mucha comida basura. A Juan le gustan también mucho los chuches.

Normalmente desayuna un pastel y un refresco: una 'coca cola' o una 'fanta'. A lo largo de la mañana siempre se come papas fritas o golosinas. A la hora de la comida Juan va al *McDonalds* y se deleita con una gran hamburguesa con todo lo que tiene derecho: papas fritas, ketchup y mayonesa. Por la tarde bebe un yogur y come una empanadilla o un cruasán. Antes de la cena come aún más algunas golosinas saladas o dulces. En casa, a la cena, no come sopa porque no le gustan las verduras y cuando la comida es de pescado, come muy poco, diciendo que pescado no es su plato favorito.

Hasta quedarse dormido, mientras juega en el ordenador, los chocolates y las galletas son su compañía.

Fuente: texto creado por la profesora

**Comida basura:** hamburguesa, pizza, perrito caliente papas fritas etc.



2. Contesta oralmente a las preguntas

- ¿Qué piensas de la dieta de Juan?
- ¿Crees que él necesita de ayuda? ¿Por qué?

B. 1. Para ayudar a Juan **vas a darle algunos consejos** para que cambie su dieta y para eso necesitas saber algo más sobre cómo lograr una alimentación saludable.

**Lee** el siguiente texto en lo cual tienes consejos para una buena alimentación:

### ***Consejos para la buena alimentación***

#### **1. Respetar las cuatro comidas diarias**

¿Por qué debemos comer cuatro o cinco veces al día? (desayuno – tentempié - comida - merienda - cena). La mejor forma de distribuir la energía a lo largo del día es tomar un desayuno fuerte, realizar una comida completa y una cena ligera.

#### **2. Comer gran variedad de alimentos**

El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales.

#### **3. Consumir frutas y verduras**

Para que te gusten las verduras, indaga sobre cómo hacerlas más gustosas.

#### **4. Comer pescado**

Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana.

#### **5. Consumir productos lácteos**

El consumo de la leche y sus derivados es muy importante en la adolescencia ya que de su adecuado consumo dependerá tu fuerza ósea.

#### **6. Evitar los excesos de grasa saturada**

Es recomendable mantener una dieta baja en grasas. Para evitarlas se recomienda:

- Escoger carnes magras como pollo, conejo o avestruz;
- Comer pescado;
- Moderar el consumo de huevos;
- Cocinar a la plancha, brasa, horno o hervir los alimentos en lugar de freírlos
- Limitar el consumo de margarina y consumir lácteos descremados.

#### **7. No consumir azúcar y sal en exceso**

Es importante seguir una dieta moderada en azúcares y sal.

#### **8. Beber mucha agua**

Especial mención recibe el agua que no está considerada como un alimento, pero su inclusión en la dieta es imprescindible y en una cantidad importante, un mínimo de dos litros de agua al día, es lo que se aconseja.

Beber agua es uno de los pilares fundamentales en una dieta sana. El agua es el principal líquido hidratante que limpia nuestro organismo.

#### **9. Si te gustan los refrescos o bebidas gaseosas**

Es importante recordar que no es correcto beberlas a diario. Ellas son muy azucaradas y aportan muchas calorías.

#### **10. Realizar actividad física**

De acuerdo con tus gustos, o condición física, tu disponibilidad de horarios, es importante mantener algún tipo de actividad física.

Fuente: Texto adaptado de <https://www.zonadiet.com/nutricion/consejos.htm>

2. Ahora, tú y tu compañero van a **aconsejar a Juan** sobre cómo lograr una buena alimentación.

**¡Atención escribid los consejos como si fueran órdenes!**

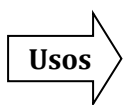
- 1- ¡Respetar las comidas diarias!
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_
- 6- \_\_\_\_\_
- 7- \_\_\_\_\_
- 8- \_\_\_\_\_
- 9- \_\_\_\_\_
- 10- \_\_\_\_\_

3. Para terminar esta tarea vosotros vais a **presentar vuestros consejos** a los demás compañeros en clase. Para eso vais a **contestar a la pregunta:**

**“¿QUÉ ACONSEJAS A JUAN?”**

Cada uno de vosotros debe presentar 5 consejos

❖ Cuando aconsejamos a alguien o damos órdenes usamos el **IMPERATIVO**.



También se usa el **Imperativo** para:

- Hacer pedidos: *Préstame tu móvil.*
- Dar instrucciones: *Corta las manzanas en cubos.*

❖ El **Imperativo** tiene sus propias formas sólo en la segunda persona del singular (**tú**) y del plural (**vosotros**) en el resto de las personas utilizamos el modo subjuntivo.

#### VERBOS REGULARES

	Respetar		Comer		Consumir	
	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo
<b>Tú</b>	respetas	no respetes	come	no comas	consume	no consumas
<b>Vosotros</b>	respetad	no respetéis	comed	no comáis	consumid	no consumáis

#### VERBOS IRREGULARES

	Pensar		Dormir		Pedir	
	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo
<b>Tú</b>	piensa	no pienses	duerme	no duermas	pide	no pidas
<b>Vosotros</b>	pensad	no penséis	dormid	no durmáis	pedid	no pidáis

	Decir		Ir		Oír	
	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo
<b>Tú</b>	di	no digas	ve	no vayas	oye	no oigas
<b>Vosotros</b>	decid	no digáis	id	no vayáis	oíd	no oigáis

	Hacer		Poner		Salir	
	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo
<b>Tú</b>	haz	no hagas	pon	no pongas	sal	no salgas
<b>Vosotros</b>	haced	no hagáis	poned	no pongáis	salid	no salgáis

	Tener		Venir		Ser	
	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo	afirmativo	negativo
<b>Tú</b>	ten	no tengas	ven	no vengas	sé	no seas
<b>Vosotros</b>	tened	no tengáis	venid	no vengáis	sed	no seáis



## EJERCICIOS:

### CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA

**C.1. Completa** las frases con los verbos en la forma correcta del **imperativo**

- \_\_\_\_\_ (seguir, tú) una dieta equilibrada.
- \_\_\_\_\_ (hacer, tú) una alimentación variada.
- \_\_\_\_\_ (comer, vosotros) verduras y \_\_\_\_\_  
(no comer, vosotros) grasas.
- \_\_\_\_\_ (controlar, vosotros) las calorías.
- \_\_\_\_\_ (no abusar, tú) comida basura.
- \_\_\_\_\_ (reducir, vosotros) el consumo de carnes rojas.
- \_\_\_\_\_ (tomar, tú) un par de piezas de fruta fresca al día.
- \_\_\_\_\_ (beber, vosotros) al menos dos litros de agua al día.
- \_\_\_\_\_ (dormir, vosotros) entre 7-8 horas diarias.
- \_\_\_\_\_ (realizar, tú) ejercicio físico regularmente.

#### ¿Sabías que...

La Tortilla de Patatas es uno de los platos más típicos y exquisitos de la gastronomía española?

La tortilla puede consumirse caliente o fría. Forma parte de la comida española como **primer plato, tapa o guarnición**.



#### Ingredientes:

- 4 huevos
- ½ kilo de patatas
- 1 cebolla
- aceite de oliva y sal

2. **Completa** la receta de la Tortilla de Patatas con los verbos en el **imperativo**

\_\_\_\_\_ (pelar, tú) las patatas y la cebolla. \_\_\_\_\_ (picar, tú) la cebolla en trozos pequeños y \_\_\_\_\_ (poner, tú) una mitad a dorar en una sartén con abundante aceite.

Mientras tanto \_\_\_\_\_ (cortar, tú) las patatas en láminas finas y ponles sal.

\_\_\_\_\_ (añadir, tú) las patatas a la sartén para que se fríen removiendo hasta que estén doradas.

\_\_\_\_\_ (retirar, tú) las patatas con un colador y escúrrelas muy bien.

Después \_\_\_\_\_ (batir, tú) los huevos y añádeles las patatas fritas y el resto de la cebolla.

\_\_\_\_\_ (mezclar, tú) todo muy bien.

A la sartén con un poquito de aceite \_\_\_\_\_ (echar, tú) la mezcla del huevo y patatas.

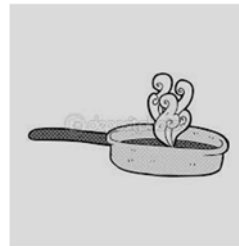
\_\_\_\_\_ (dejar, tú) cocinar el huevo y después dale la vuelta a la tortilla con la ayuda de una tapadera para que se dore por ambos lados.



**pelar**



**picar**



**freír en una sartén**



**escurrir con colador**



**batir los huevos**



**echar**

Alumno: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

A.1. Voy a presentarte un atleta que es el ídolo de muchos jóvenes y un modelo para muchos deportistas.

**Escucha** la canción “Quiero ser un ganador” mientras **ves** el vídeo.

(Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=oplBAEgEurs>)

**Estribillo**

Quiero ser un ganador,  
No me importa lo que venga así soy yo  
Un guerrero, un luchador  
Que combate cada día sin dolor  
Caminando hasta el fin,  
La derrota me enseñó a ser fuerte,  
No pienso en la huida, vamos campeón

2. **Contesta** a las preguntas oralmente:

- a) ¿Estás de acuerdo de que él es un ganador? ¿Por qué?
- b) ¿Cómo logró él ser el mejor del mundo?

B.1. Mira a un vídeo sobre Cristiano Ronaldo y selecciona las expresiones que demuestran cómo logró y sigue logrando su éxito

(Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=3BAYBLORvXI>)

➤ _____
➤ _____
➤ _____
➤ _____
➤ _____
➤ _____
➤ _____
➤ _____
➤ _____
➤ _____
➤ _____



C.1. Lee el siguiente texto sobre cómo se cuida nuestro campeón:

### EL MEJOR DEL MUNDO

La estrella del Real Madrid y de nuestra selección es reconocida por ser uno de los jugadores más atléticos en la historia del fútbol, pero **¿cómo logró esa condición física?**

La estrella del Real Madrid y de Portugal cuenta con un extraordinario conjunto de habilidades atléticas, ritmo rápido y agilidad y una fuerza que le sirve para dominar el juego aéreo.

**¿Cómo se creó el increíble atleta y ganador del Balón de Oro en cinco ocasiones?**

Con **dedicación, perseverancia y empeño**. Con mucho **esfuerzo y trabajo - entrenar mucho**.

Siempre con **calentamiento** para disminuir el riesgo de lesiones - "En el entrenamiento damos algunas vueltas al campo de juego, ejercicios de estiramiento y calentamiento de cardio", explica Ronaldo. Cuando está en el gimnasio, el entrenamiento principal de Cristiano Ronaldo se divide entre el **entrenamiento cardiovascular, como correr o remar, y pesas**. "Mezclarlo", aconseja el luso, además de mantener las cosas interesantes, es importante garantizar que todas las áreas del cuerpo sean objetivo del ejercicio y la actividad mejore tanto la fuerza como la resistencia. En el terreno de juego, la atención se centra en los **ejercicios de alta intensidad** que reflejan situaciones de partido. "Hacemos muchos ejercicios de velocidad en el entrenamiento", dice Ronaldo.

**¿QUÉ COME CRISTIANO RONALDO?**

Ronaldo, como es de esperar, toma su dieta muy en serio. "Un buen entrenamiento debe combinarse con una buena dieta", afirma. "Hago una dieta alta en proteínas, con muchos carbohidratos integrales, frutas y vegetales, y evito los alimentos azucarados".

El futbolista basa su dieta en pescados, mariscos y verduras, cocinados a la plancha y al horno. Le gustan la dorada, el emperador y el pez espada. Además de los pescados, su plato favorito es 'bacalhau à braz', pero sólo en de vez en cuando.

**Come con regularidad**, "Si entrenas regularmente, es importante mantener los niveles de energía altos para alimentar tu cuerpo para un mejor rendimiento. A veces hago hasta seis comidas más pequeñas al día para asegurarme de que tengo suficiente energía para realizar cada sesión en el nivel superior".

**Come siempre a la misma hora** y no pasa más de una hora desde que termina el ejercicio físico hasta que se lleva algo a la boca. **Las cenas** son ligeras y siempre un par de horas antes de irse a la cama.

La hidratación también es vital, "**el agua es muy importante**", afirma Ronaldo. Mucha agua en las comidas y zumos de pera, piña y manzana entre horas. Durante la temporada nada de tomarse unas cuantas copas de fiesta. Como el mismo dice "las copas no se beben, se ganan".

**¿QUÉ OTROS SECRETOS TIENE RONALDO?**

**Actitud y disciplina** - La vida saludable no es algo a lo que Cristiano Ronaldo dedique unas horas al día; es una forma de vida que disfruta en todo momento.

**Desafío físico y mental** - "Aprende a entrenar tu mente y tu cuerpo", dice Ronaldo. "La fuerza mental es tan importante como la fuerza física y te ayudará a lograr tus objetivos. "Ser disciplinado. Mantenerse motivado y abrazar su rutina es clave.

Las sesiones de entrenamiento y físicas son las más importantes, pero llevar un estilo de vida relajado te ayuda a ser lo mejor que puedas, tanto física como mentalmente", explica Ronaldo.

Para eso, no hay nada más importante que una buena noche de sueño.

"El **sueño adecuado** es realmente importante para aprovechar al máximo el entrenamiento", dice Ronaldo. "Me acuesto temprano y me levanto temprano, especialmente antes de los partidos. El sueño ayuda a los músculos a recuperarse, que es lo realmente importante".

La rutina, clave. Algo que tiene claro Cristiano Ronaldo, es que su cuerpo se consigue con trabajo y dedicación.

Texto elaborado a partir de dos fuentes: <http://www.goal.com/es/noticias/cual-es-la-dieta-y-como-se-cuida-cristiano-ronaldo/kyqv41hr1uno10b7ckw0r9n0u> y <http://www.divinity.es/blogs/sigustas/Cristiano-Ronaldo-dieta-Irina-Shayk-comida-6-1541490005.html>

2. **Haz el resumen** de los datos presentados en el texto:

<b>Entrenamiento:</b>	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
<b>Alimentos:</b>	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
<b>Hábitos de Alimentación:</b>	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
<b>Actitud y Disciplina:</b>	_____
	_____
	_____
	_____

D. 1. **Observa** la imagen:



2. **Describe** la imagen

¿Qué pasa con el chico? ¿Qué piensa él?

---

---

El chico se llama Luisito y sueña ser jugador de fútbol, su ídolo es Cristiano Ronaldo. Sin embargo, Luisito es un chico delgado que no se alimenta muy bien. A continuación te presento un diálogo entre la madre de Luisito y su amiga Julia. Luisito y su madre vienen de una cita con el médico.

E.1. **Lee y completa** el diálogo con las palabras del recuadro.

sana y equilibrada    muy importante    no come mucho    ¿Qué le pasa?    es bueno    la cabeza  
¿Qué tal?    alimentación variada    pasteles ni golosinas    los consejos    hacen ejercicio    mucha agua

**Julia:** ¡Hola, María! \_\_\_\_\_

**Madre:** ¡Hola, Julia! Muy bien. ¿Y tú, qué tal?

**Julia:** Bien, gracias. ¿De dónde vienes?

**Madre:** Vengo del médico con mi hijo Luisito.

**Julia:** \_\_\_\_\_ ¿No está bien?

**Madre:** No sé muy bien, y estoy un poco intranquila porque \_\_\_\_\_, está muy delgado y eso me preocupa un poco. Está en la edad de crecer y comer bien. Es muy importante. Y además le gusta muchísimo jugar al fútbol. A menudo le duele \_\_\_\_\_ y sólo tiene ganas de dormir.

**Julia:** ¿Y, qué te ha dicho el médico?

**Madre:** Me ha dicho que la alimentación es algo \_\_\_\_\_ para crecer sano y fuerte. Y que, por esa razón, es recomendable que nuestros hijos tengan una dieta \_\_\_\_\_.

**Julia:** ¿Y, te ha dicho cómo se hace?

**Madre:** Pues sí. ¡Muy fácil, según él! Para tener una \_\_\_\_\_, es necesario que comamos de todo. Y que es aconsejable que comamos alimentos muy sanos, como: cereales, fruta, carne, verduras, pasta, pescado, arroz, leche, y que bebamos \_\_\_\_\_. También dice que es mejor que no demos a los niños ni \_\_\_\_\_.

Si comen todo eso y, además \_\_\_\_\_ cada día, nuestros

hijos van a crecer sano.

**Julia:** ¿Y, qué tipo de deporte te ha recomendado para Luisito?

**Madre:** Pues, dice que juegue al fútbol y que cualquier deporte \_\_\_\_\_.

Es aconsejable que nade, juegue al baloncesto, etc., pero, que es también muy importante que se alimente bien y que, cuando no pueda hacer deporte, lo mejor es que vaya al parque todos los días y que juegue y se divierta con sus amigos.

**Julia:** ¡Qué contenta estoy de haberte encontrado Julia! Me voy, que voy a recoger a Cristina a la escuela y llego tarde.

Creo que voy a seguir \_\_\_\_\_ del médico de Luisito yo también.

¡Adiós, María, hasta otro día!

**Madre:** Hasta luego, Julia.

F.1. **Busca** en el diálogo y **subraya** las **recomendaciones** que el médico ha dada a la madre de Luisito.

Después **completa** las siguientes frases de acuerdo con el diálogo:

Es recomendable

Es necesario

Es aconsejable

Es mejor

Es importante

**que**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**¡OJO!** Presente de Subjuntivo Para dar consejos o hacer sugerencias usamos las estructuras + verbo en

- ❖ También usamos el **Presente de subjuntivo** para:
  - **Formular/expresar deseos.**
    - Ojalá te recuperes pronto.
  - **Expresar probabilidad**
    - Es probable que te sientas mejor después de empezar una dieta más saludable.
  - **Expresar sentimientos**
    - No me gusta que comas muchas golosinas.
  - **Valorar acciones o situaciones**
    - Me parece bien que prefieras comer fruta.
  - **Expresar voluntad**
    - Quiero que comas fruta y verduras.

- ❖ **FORMACIÓN:** El presente de subjuntivo de los verbos regulares se forma a partir de la 1ª persona del singular del presente de indicativo, quitando la última letra y añadiendo las siguientes terminaciones:

Verbos terminados en -ar: **-e, -es, -e, -emos, -éis, -en**

Verbos terminados en -er o -ir: **-a, -as, -a, -amos, -áis, -an**

### VERBOS REGULARES

		-ar hablar	-er comer	ir- vivir
<b>que</b>	Yo	hable	coma	viva
	Tú	hables	comas	vivas
	Él, ella	hable	coma	viva
	Usted	hable	coma	viva
	Nosotros	hablemos	comamos	vivamos
	Vosotros	habléis	comáis	viváis
	Ellos, ellas	hablen	coman	vivan
	Ustedes	hablen	coman	vivan

### VERBOS IRREGULARES

**Dar:** dé, des, dé, dé, demos, deis, den, den

**Estar:** esté, estés, esté, esté, estemos, estéis, estén, estén

**Ser:** sea, seas, sea, seamos, seáis, sean, sean

**e > ie/e**

**querer:** quiera, quieras, quiera, quiera, **queramos, queráis, quieran**

**e > i**

**pedir:** pida, pidas, pida, pida, pidamos, pidáis, pidan, pidan

**o > ue/o**

**poder:** pueda, puedas, pueda, pueda, **podamos, podáis, puedan, puedan**

**u > ue/u**

**jugar:** juegue, juegues, juegue, juegue, **juguemos, juguéis, jueguen, jueguen**

**conocer:** conozca, conozcas, conozca, conozca, conozcamos, conozcáis, conozcan, conozcan

**traer:** traiga, traigas, traiga, traiga, traigamos, traigáis, traigan, traigan

**decir:** diga, digas, diga, diga, digamos, digáis, digan, digan

**hacer:** haga, haga, haga, haga, hagamos, hagáis, hagan, hagan

**tener:** tenga, tengas, tenga, tenga, tengamos, tengáis, tengan, tengan

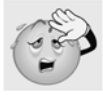
**ir:** vaya, vayas, vaya, vaya, vayamos, vayáis, vayan, vayan

**saber:** sepa, sepa, sepa, sepa, sepamos, sepáis, sepan, sepan

**salir:** salga, salgas, salga, salga, salgamos, salgáis, salgan, salgan

**venir:** venga, venga, venga, vengamos, vengáis, vengán

**ver:** vea, veas, vea, veamos, veáis, vean



2. **Completa** las frases con los verbos en presente de subjuntivo

### CONSEJOS PARA DEPORTISTAS

- a) Es importante que \_\_\_\_\_ (vigilar, tú) tu estado de salud.
- b) Es necesario que \_\_\_\_\_ (realizar, yo) un calentamiento antes de empezar la actividad física.
- c) Es necesario que \_\_\_\_\_ (relajarse, nosotros) al terminar la actividad.
- d) Es recomendable que \_\_\_\_\_ (seguir, nosotros) la programación de nuestro entrenador.
- e) Es mejor que no \_\_\_\_\_ (fumar, vosotros).
- f) Es aconsejable que \_\_\_\_\_ (hacer, ellos) una dieta equilibrada.
- g) Es importante que \_\_\_\_\_ (hidratarse, tú) bien antes, durante y después del entrenamiento.
- h) Es necesario que \_\_\_\_\_ (conocer, tú) tus límites y \_\_\_\_\_.  
(ser, tú) consciente de tus capacidades en todo momento.
- i) Es importante que \_\_\_\_\_ (dormir, él) bien.
- j) Es mejor que \_\_\_\_\_ (acostarse, yo) y \_\_\_\_\_  
(despertarse) temprano.
- k) Deseo que \_\_\_\_\_ (tener, él) un buen entrenamiento.

