|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vocabulario- Sustantivos  ¡Ponte en Forma!  Parte A \* Español II   1. una dieta balanceada 2. la edad 3. la proteína 4. los carbohidratos 5. la salud vitaminas 6. los minerales 7. el hierro 8. la fibra 9. la grasa 10. el azúcar 11. el examen médico 12. la nutricionista 13. el entrenador 14. la cinta para correr 15. las flexiones de brazos 16. los abdominales 17. los dulces 18. la vida sana 19. el colesterol   Los adjetivos   1. activo/a 2. saludable 3. sano/a 4. tranquilo 5. débil 6. fuerte 7. perezosa/a- vago/a - flojo/a 8. flexible 9. gordo/a 10. gorditoa/a(cultural) 11. flaco/a 12. delgado/a | Verbos   1. ponerse en forma 2. mantenerse en forma 3. estar en buena forma 4. moverse 5. hacer ejercicio 6. entrenar(se) 7. respirar 8. calentar(se) 9. estirar(se) 10. levantar pesas 11. caminar 12. trotar 13. correr 14. sudar 15. descansar 16. dormir 17. aliviar el estrés 18. adelgazar 19. bajar de peso 20. engordar 21. subir de peso   **Las Frases**   * 1. Estoy a dieta   2. Llevo un vid asana   3. Me mantengo en forma   4. ¿Estás listo? | La Gramática  ***Reflexive Verbs. Verbos Reflexivos.***  Me pongo en forma.  Me estiro en el gimnasio.  ***Informal Commands. Mandatos Informales.***  ¡Corre!  ¡Salta!  ¡Siéntate!  Más Vocabulario   1. suficiente 2. insuficiente 3. una escasez 4. a menudo 5. a veces 6. apenas 7. casi 8. con frequencia 9. durante 10. luego 11. nunca 12. siempre 13. todo los días 14. cada día 15. diario   Extra Extra  semanal  mensual  anual |

*Preguntas*

1. ¿Qué debes hacer para llevar una vida sana?
2. ¿Qué **no** debes hacer para llevar una vida sana?

1. ¿Estás en buena forma?
2. ¿Consumes suficiente proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales?
3. ¿Qué debes consumir más?
4. ¿Qué ejercicio haces? ¿Cuándo? ¿Dónde?
5. ¿Dónde haces el ejercicio?
6. ¿Te gusta levantar pesas? ¿correr? ¿trotar?
7. ¿Qué haces para vivir una vida saludable?
8. ¿Qué haces para mantenerme en forma?

*La Gramática*

***Verbos Reflexivos***

*Definición en inglés:*

**Mantenerse=**

Yo Nosotros/as

Tu Vosotros/as

El/Ella/Ud Ellos/ellas/Uds.

***Mandatos Informales***

Explicación en inglés:

Caminar -

Correr -

Entrenarse-

Estirarse –

*Apuntes*

Vocabulario A en Contexto

1. ***Una vida sana*** es una vida de los buenos hábitos y las prácticas saludables. Una vida sana le ayuda a vivir más tiempo al individual.
2. Una ***dieta balanceada*** consiste en los grupos alimentarios que son buenos para la salud.
3. ***Las vitaminas***
4. ***El hierro*** es un mineral que es necessario para mantenerse la sangre saludable.
5. ***El colesterol*** es una grasa que viene de los proteinas de animales.
6. ***Los carbohidratos*** *dan energía al cerebro y el cuerpo.*
7. ***La fibra*** *viene de las frutas y verduras y es buena para la digestión*
8. ***La proteína*** *viene de la carne y los productos de animales.*
9. ***La grasa*** *viene de las proteínas de animales y tiene colesterol.*
10. ***Los dulces*** *son comestibles que tienen mucho azúcar como galletas y pasteles.*
11. ***La edad*** *es la cantidad de años.*
12. ***El entrenador*** *es un profesional que da consejos sobre la salud física.*
13. ***El examen médico*** *es para evaluar aspectos físicos.*
14. ***La siesta*** *es un tiempo para dormir o descansar.*
15. *Una persona* ***perezosa, vaga o floja*** *no tiene mucha energía. No es dinámica.*