



MI VIDA ACTIVA

A1-A2 Plan de lección



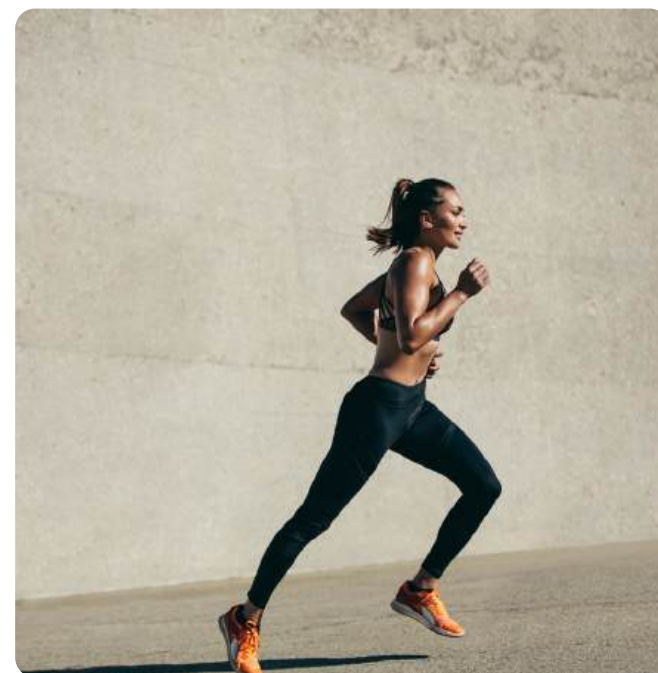
Hábitos que me hacen sentir mejor

Trabaja en parejas o en grupos pequeños. Mira las imágenes. Elige algo que te hace sentir mejor. Dile a tu compañero/a por qué lo has elegido y explica por qué.



Porque...

- *me siento bien*
- *me siento activo/a*
- *me siento tranquilo/a*
- *me siento con energía*
- *me siento relajado/a*
- *me siento inspirado/a*
- *me siento feliz*





Vida activa vs vida pasiva

Mira las actividades y clasifícalas. ¿Son parte de una vida activa o de una vida pasiva?

Vida activa

- usar el móvil muchas horas
- correr
- estar en casa todo el día
- bailar
- pasar mucho tiempo sentado/a
- montar en bicicleta
- ver la televisión
- ir al gimnasio
- dormir mucho durante el día
- caminar
- jugar a videojuegos
- hacer yoga
- viajar en transporte público
- hacer ejercicio en casa

Vida pasiva





Actividades físicas

Mira las actividades. En grupos, di cuál te gustaría probar, cuál no y cuál ya haces.

- *Me gustaría...*
- *No me gustaría..*
- *Ya hago/juego a/nado etc*



jugar al fútbol



jugar al baloncesto



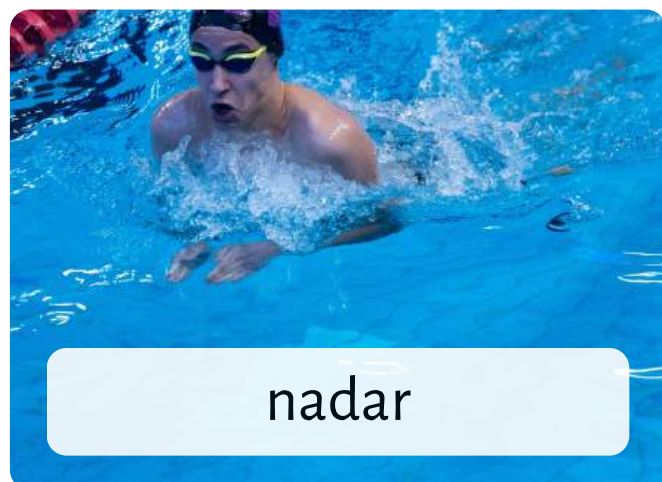
jugar al tenis



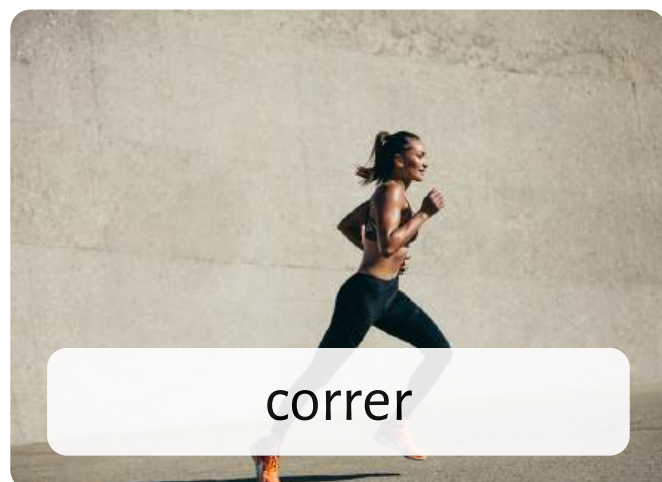
jugar al pádel



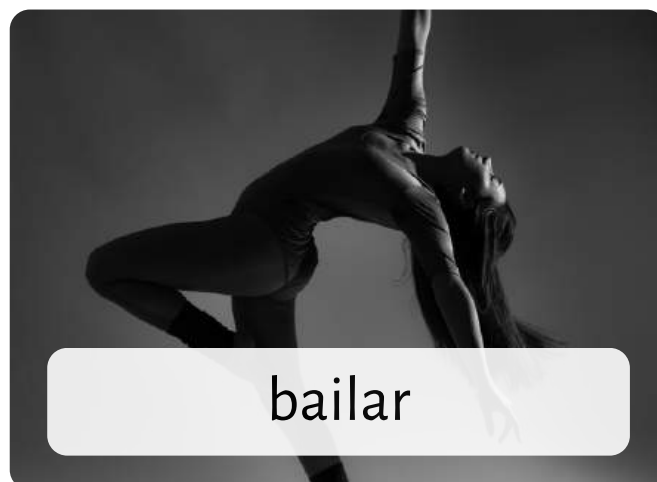
patinar



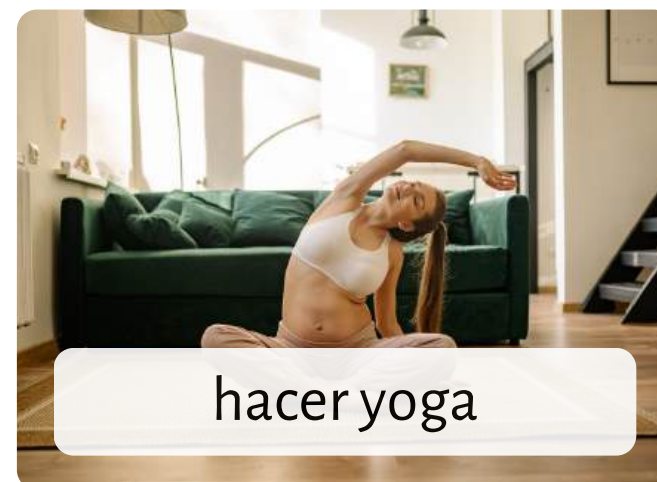
nadar



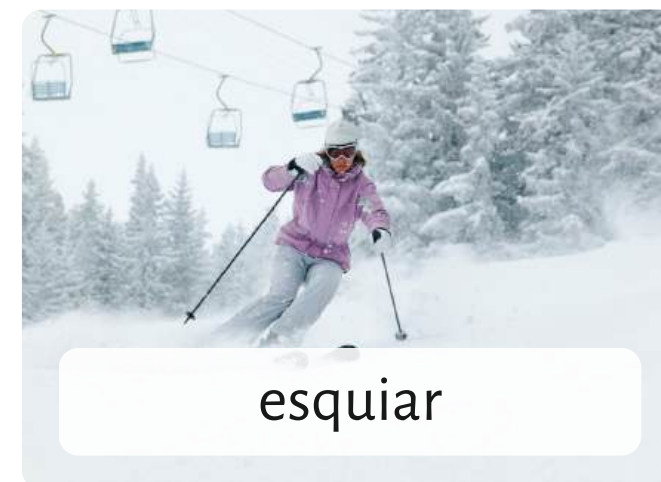
correr



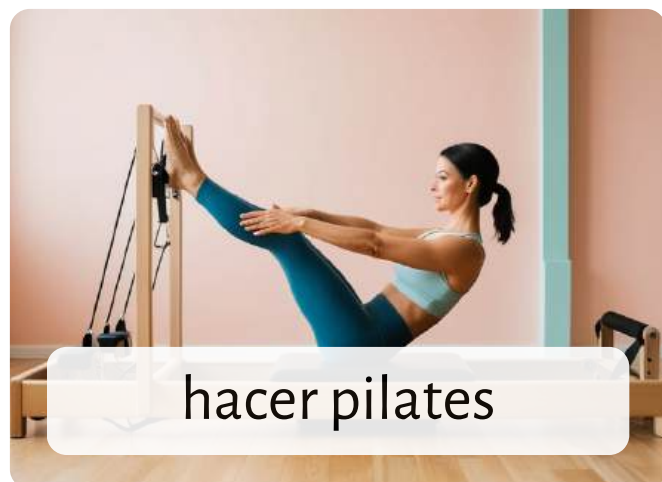
bailar



hacer yoga



esquiar



hacer pilates



hacer senderismo



montar en bicicleta /
hacer ciclismo



ir al gimnasio

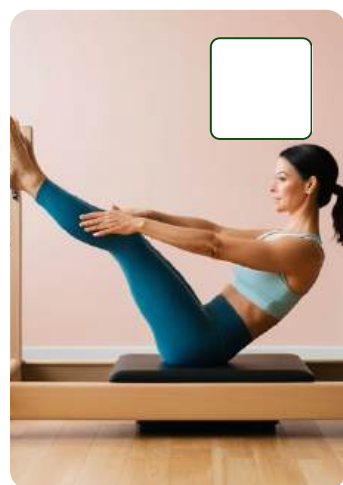
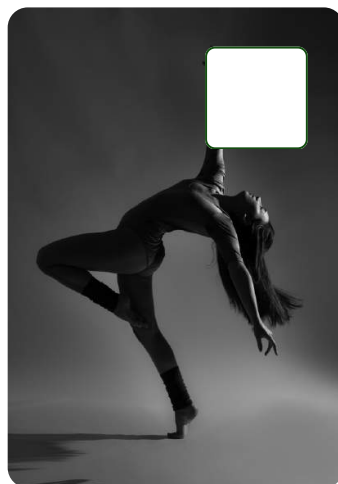
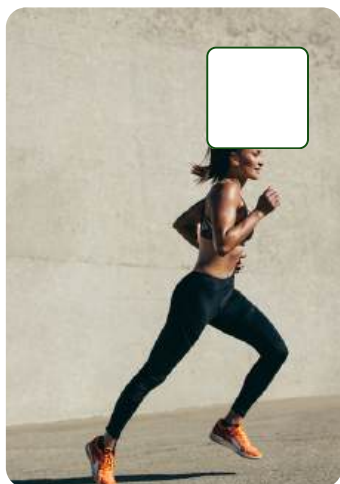
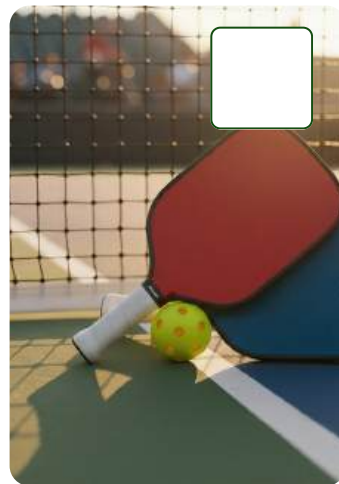
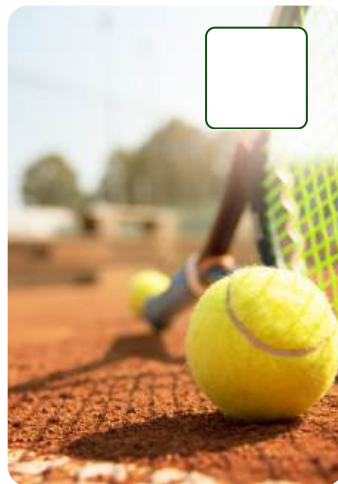


hacer boxeo



Vamos a practicar

Lee las frases y relaciónalas con las imágenes.
Escribe el número correcto debajo de cada imagen.



1. **Hago yoga** para sentirme tranquilo/a.
2. **Juego al baloncesto** después de clase.
3. Me gusta **montar en bicicleta** cuando hace buen tiempo.
4. Juan siempre **esquí** en invierno en la montaña.
5. Mi madre **juega al tenis** los fines de semana con su amiga.
6. Andrea **hace boxeo** para hacer ejercicio y sentirse fuerte.
7. **Bailo** en casa o en una academia.
8. Marta **nada** en la piscina dos veces a la semana.
9. **Voy al gimnasio** tres veces a la semana.
10. Mi vecina siempre **corre** por el parque por la mañana.
11. **Juego** al pádel con mis compañeros del trabajo.
12. **Hago senderismo** en la montaña los fines de semana.
13. Luis **juega al fútbol** con sus amigos los fines de semana.
14. Irene **hace pilates** para cuidar su cuerpo y relajarse.
15. Los martes **patinamos** con mi hermana cerca de la playa.



Vamos a practicar

Lee las frases y completa los espacios con las actividades deportivas de las imágenes.



Los sábados por la mañana _____
_____ en el parque del barrio.



En verano yo _____ en el mar
con mis amigos.



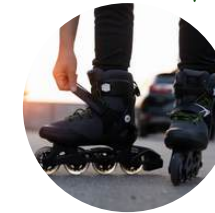
Mi hermana _____ dos
días a la semana en un centro deportivo.



Después del trabajo yo _____
_____ con mis compañeros.



Cuando escucho música, _____
sin pensar mucho.



Los sábados por la tarde _____
en el parque con mis amigos.



Cuando tiene poco tiempo, María
_____ cerca de su casa.



Los domingos me encanta _____
_____ por el campo.



En invierno muchas personas _____
_____ en las montañas.



En vacaciones Pepe _____
por caminos largos y tranquilos.



Una vez a la semana _____
con mi prima.



Mi primo _____ en un club
deportivo.



Mi padre _____ en una
pista cerca de casa



Por la noche ella _____
para estirar el cuerpo.



Por la mañana yo _____
antes de ir a trabajar.



Aconséjame el deporte

Lee los textos. Aconseja un deporte o una actividad para cada persona y explica por qué.



Hola, me llamo Mateo. Me gusta mover el cuerpo con música. No me gusta competir. Quiero algo creativo y divertido.



@mateo.suarez

♡12 💬18 📌

Hola, soy Laura. Trabajo muchas horas sentada y tengo estrés. Busco una actividad tranquila para relajar el cuerpo y la mente.



@laura.ramirez

♡12 💬18 📌

Hola, me llamo Carlos. Me gusta estar con amigos y jugar en equipo. Prefiero deportes con pelota y movimiento.



@carlos.2021

♡12 💬18 📌

Hola, soy Ana. Me gusta la naturaleza y caminar muchas horas. No me gusta el gimnasio. Prefiero el aire libre y la montaña.



@ana.lop

♡12 💬18 📌

Hola, me llamo Jorge. Quiero mejorar mi forma física y sentirme fuerte. Me gusta entrenar en un lugar con máquinas.



@jorrrge

♡12 💬18 📌

Hola, soy Lucía. Me gusta moverme sola y al aire libre. Prefiero algo sencillo, no competitivo y cerca de casa.



@lucia.varg

♡12 💬18 📌

Hola, me llamo Sofía. Me gusta moverme rápido y divertirme. Quiero una actividad diferente los fines de semana.



@sofia.esp

♡12 💬18 📌

Hola, soy David. Me encanta el invierno y la montaña. Me gusta la nieve y las vacaciones activas.



@señor.david

♡12 💬18 📌

Hola, me llamo Paula. Me gusta jugar con una raqueta, pero no quiero correr mucho. Prefiero algo social y divertido.



@paula.i12

♡12 💬18 📌



Mi vida activa

Lee el texto sobre la vida activa de Daniel. Después, discute las preguntas.



Hola, me llamo Daniel y para mí es importante tener una vida activa. Intento dormir bien y acostarme y levantarme más temprano, porque así tengo más energía durante el día. También intento comer sano y beber agua, porque esto me ayuda a no sentirme cansado y a estar más activo. Normalmente soy más activo durante el día, pero también intento moverme por la tarde en casa. Todos los días hago un poco de ejercicio o estiramientos por la tarde, aunque sea poco tiempo. En el trabajo hago pausas durante el día, porque no quiero estar sentado mucho tiempo ni cansarme muy rápido. Si no hago pausas, no tengo motivación para hacer otras cosas. Para mí es importante tener una rutina diaria, porque así es más fácil moverme y cuidarme. También intento evitar el estrés. Cuando tengo tiempo, me gusta pasar tiempo al aire libre, caminar o estar en el parque, e incluso correr por la mañana. Esto me ayuda a sentirme más activo y con mejor ánimo durante el día.

- ¿Qué parte del día es mejor para estar activo/a para ti?
- ¿Qué haces cuando tienes poco tiempo pero quieres moverte?
- ¿Qué es fácil para ti y qué es difícil en una vida activa?



Consejos para una vida activa

Trabaja en parejas o en grupos pequeños, lee los consejos, ordénalos por importancia y después compáralos con tu compañero/a y explica por qué.

dormir bien

☐

comer sano

☐

hacer ejercicio o estiramientos

☐

beber agua

☐

levantarse/acostarse más temprano

☐

tener una rutina diaria

☐

evitar el estrés

☐

pasar tiempo al aire libre

☐

hacer pausas durante el día

☐

Para una vida activa y saludable, es importante...

Para dar tu opinión

- *Para mí, ... es muy importante.*
- *Creo que ... es importante para la salud.*
- *En mi opinión, ... es más importante que ...*

Para explicar

- *Porque me hace sentir mejor.*
- *Porque es bueno para la salud.*
- *Porque me da energía.*
- *Porque me relaja.*

Para comparar

- *... es más importante que ...*
- *... es menos importante que ...*



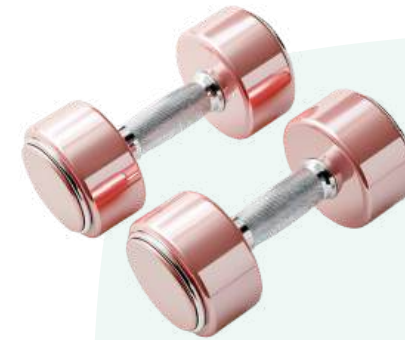


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



**levantarte todos los días a las 7
y hacer estiramientos.**

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



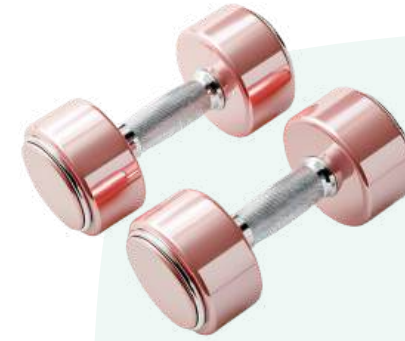


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



no usar el móvil por la mañana.

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



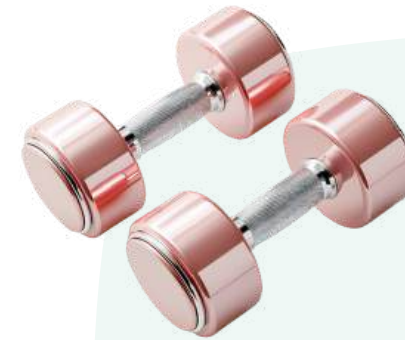


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



preparar el desayuno sano, por
ejemplo las tostadas con
aguacate y salmón.

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



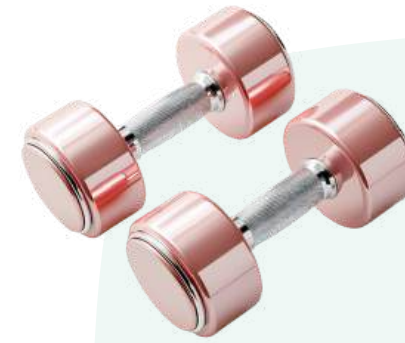


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



salir a entrenar al gimnasio
incluso cuando no tienes
motivación.

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



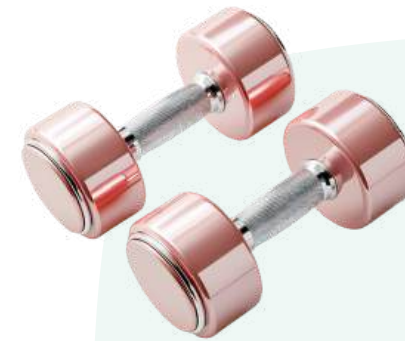


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



**comer sano incluso cuando
comes fuera.**

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



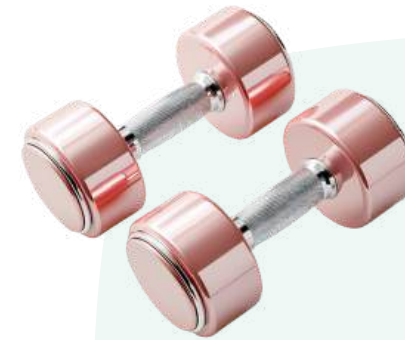


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



tener energía todo el día sin
café.

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



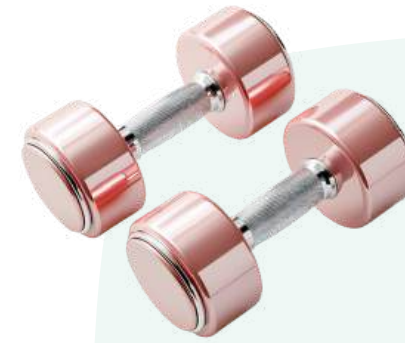


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



ducharte con agua fría por la
mañana.

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



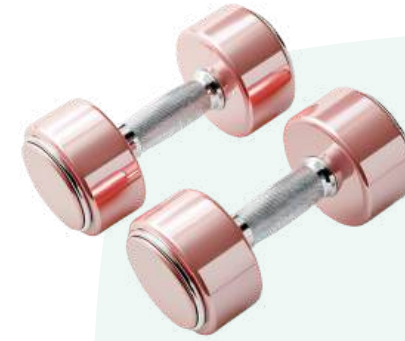


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



acostarte a la hora incluso
cuando hay un episodio más de
la serie.

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



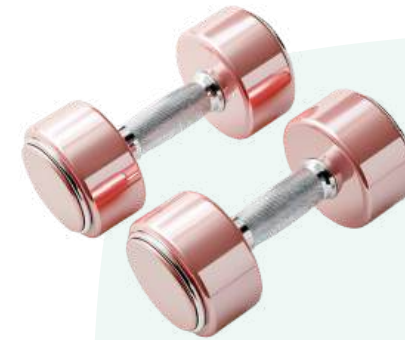


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



beber agua en lugar de
refresco incluso cuando tienes
mucho sed.

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**



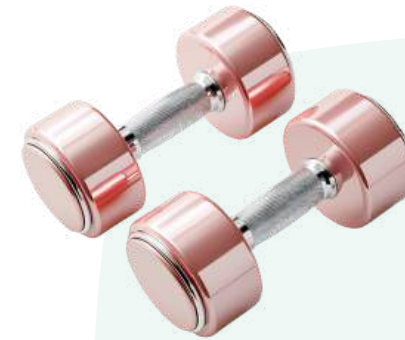


El básico mínimo o el lujo total

Lee atentamente la instrucción de la actividad.

*Lee las afirmaciones del slide y piensa:
¿esto es el básico mínimo o el lujo total
para una vida activa?*

*Elige una opción y explica por qué en una
frase.*



ir a entrenar incluso cuando
nadie va contigo.

**EL BÁSICO
MÍNIMO**

**EL LUJO
TOTAL**





El reto de 30 días de vida activa

Tarea opcional

Lee la lista de ideas para El reto de 30 días de vida activa.
¿Cuáles te gustaría probar?

hacer estiramientos por la mañana	beber más agua durante el día	probar una dieta sana	ir al gimnasio	montar en bicicleta	hacer una clase de yoga en grupo
caminar al aire libre	dormir al menos 7 horas	ir a nadar a una piscina	probar una app de ejercicio	salir a correr un poco por la mañana	practicar un deporte nuevo
preparar un plato sano	hacer una pausa activa	bailar en casa	salir a caminar después de comer	empezar el día con música	probar un reto deportivo
evitar el móvil antes de dormir	moverte un poco por la tarde	caminar en lugar de usar transporte	levantarte sin usar el móvil	ducharte con agua fría	hacer ejercicio con vídeos
levantarte temprano	comer fruta o verdura	hacer ejercicio en casa	ordenar la habitación con música	patinar en el parque	hacer pilates



Tarea extra

1. Lee las oraciones y elige la actividad correcta.

1. En invierno, cuando hay nieve en la montaña, me gusta **esquiar / nadar**.
2. Cuando quiero relajarme en casa, hago **yoga / boxeo**.
3. En casa, cuando escucho música, empiezo a **esquiar / bailar**.
4. Para entrenar con máquinas y pesas, **hago senderismo / voy al gimnasio**.
5. Voy a la piscina dos veces a la semana para **nadar / patinar**.
6. Cuando quiero practicar deporte solo, juego al **tenis / fútbol**.
7. Cuando quiero hacer cardio en la naturaleza, prefiero **hacer pilates / correr** en el parque .
8. Cuando quiero practicar un deporte competitivo en equipo, **juego al fútbol / hago yoga**.
9. Cuando estoy en la montaña y quiero caminar muchas horas, **juego al baloncesto / hago senderismo**.
10. En el parque, los fines de semana, me gusta **patinar / nadar**.
11. Los miércoles, para cuidar mi cuerpo, atiendo las clases de **pilates / fútbol** .
12. Para entrenar fuerza y golpes, hago **boxeo / yoga**.
13. Cuando salgo al aire libre para ir lejos y moverme mucho, prefiero **montar en bicicleta / jugar al tenis**.
14. Cuando quiero practicar un deporte con pelota, **hago senderismo / juego al baloncesto**.
15. Si quiero jugar en una pista pequeña con otra persona, **juego al pádel / hago yoga**.

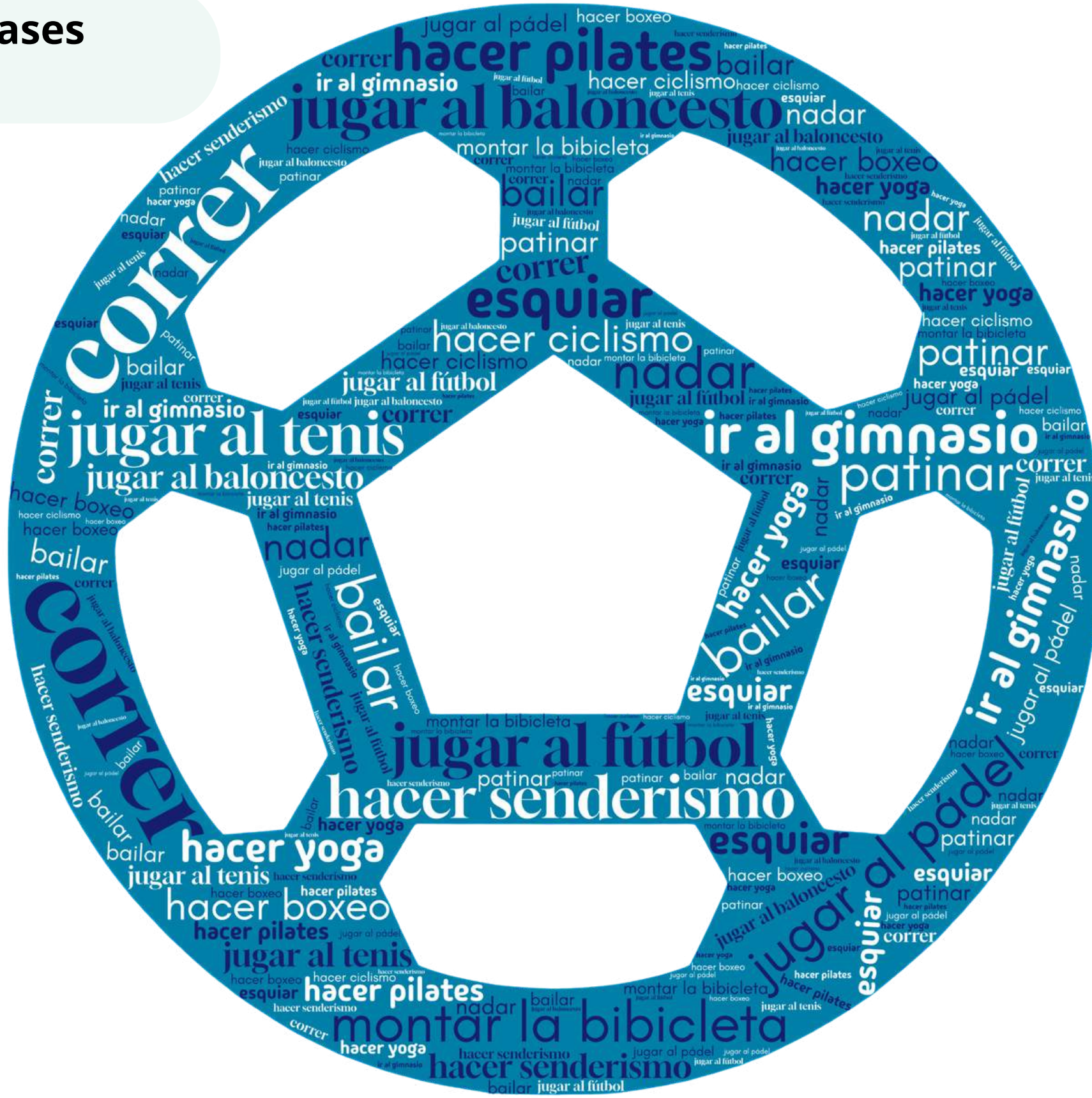


2. Completa las frases con la actividad correcta.

1. Cuando quiero jugar con mis amigos en un equipo, puedo jugar _____.
2. Cuando quiero hacer ejercicio en el agua, voy a _____.
3. Para mejorar la postura y trabajar el cuerpo con calma, hago _____.
4. Cuando quiero moverme rápido y mejorar mi resistencia, prefiero _____.
5. Para pasar muchas horas caminando en la naturaleza, hago _____.
6. Cuando quiero jugar con una raqueta y una pelota pequeña, juego al _____.
7. Cuando escucho música y quiero divertirme, empiezo a _____.
8. Para desplazarme y hacer ejercicio al mismo tiempo, _____.
9. Cuando quiero jugar en una pista pequeña con otra persona, juego al _____.
10. Para moverme de forma divertida sobre el suelo, me gusta _____.
11. Cuando quiero relajarme después de un día largo, hago _____.
12. En invierno, cuando voy a la montaña, me gusta _____.
13. Para entrenar con máquinas y pesas, _____.
14. Cuando quiero entrenar fuerza y técnica, hago _____.



Observa la nube de palabras y practica hacer frases usando el vocabulario de la lección.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Imagina que tienes una rutina diaria muy activa. Elige un escenario y escribe un texto.

[illegible]

1. Imagina que tienes una rutina diaria muy activa. Escribe un texto corto sobre cómo empiezas el día, qué haces para moverte durante el día y qué haces por la tarde o por la noche para mantenerte activo/a. Explica por qué esta rutina es buena para ti.

2. Imagina que tienes poco tiempo, pero quieres tener una vida activa. Escribe un texto corto sobre cómo te mantienes activo/a cuando tienes poco tiempo y qué hábitos te ayudan más a moverte cada día. Explica por qué es importante para ti.

3. Imagina tu vida activa ideal. Escribe un texto corto sobre qué actividades haces, cómo te sientes durante el día y por qué te gusta esta forma de vivir.





Quizlet

Estudia las palabras y definiciones relacionadas con el tema.

Repasa atentamente las palabras y definiciones que has aprendido durante la lección.

Es una excelente manera de asegurarte de que recuerdes todo lo aprendido.



QUIZLET