



Stewards Academy  
Year 10 Spanish  
Summer 2  
Blended Learning Booklet

*El bienestar (healthy lifestyle)*

*Name* .....

*Form* .....

*Class Teacher* .....

## YEAR 10 SPANISH

### Summer 2 - BLENDED LEARNING BOOKLET

#### El bienestar (healthy lifestyle)

<i>Lesson Title</i>	<i>Learning Intention</i>	<i>Page number</i>
<u>Big Picture - Year 10 Spanish</u>		<b>3</b>
<u>Zoom in - Year 10 Spanish Summer 2</u>		<b>4</b>
<b>Lesson 1: Me encanta el chocolate</b>	<b><u>Objetivo:</u> To be able to talk about the foods I like or don't like using</b>	<b>5</b>
<b>Lesson 2: Siempre bebo agua</b>	<b>D.O.R.C and direct object pronouns.</b>	<b>7</b>
<b>Lesson 3: Cuando era joven</b>	<b><u>Objetivo:</u> To be able to talk about how often you eat and drink certain foods using adverbs of frequency.</b>	<b>9</b>
<b>Lesson 4 -¿Llevas una vida sana?</b>	<b><u>Objetivo:</u> To use the present and imperfect tense to talk about present and past eating and habits.</b>	<b>11</b>
<b>Lesson 5: Para mantenerme en forma</b>	<b><u>Objetivo:</u> To complete a GCSE style writing activity about your lifestyle</b>	<b>13</b>
<b>Lesson 6: Voy a cambiar</b>	<b><u>Objetivo:</u> To discuss healthy lifestyles</b>	<b>15</b>
<u>Knowledge Organiser</u>		<b>17</b>



# Big Picture – Y10 Spanish

## MFL Department



**Next Year**

**END OF YEAR**  
Listening, Speaking, Reading & Writing Assessment

To recap how to form and use both future tenses.

To recap how to form and use the imperfect tense.

To recap how to form the present tense with both regular and irregular verbs.

To describe work experience using the preterite and imperfect together and using alternatives to 'and'.

**Las prácticas laborales y Repaso**  
Work experience and revision

**Repaso: Los futuros**  
Revision: The future tense

**Repaso: El imperfecto**  
Revision: The imperfect tense

**Repaso: El preterito**  
Revision: The preterite tense

**Repaso: El presente**  
Revision: The present tense

**Mis prácticas laborales**  
My work experience

**UNIT 6**

To describe a special day using reflexive verbs in the preterite and be able to infer meaning from literary texts.

To be able to order in a restaurant using absolute superlatives.

To talk about a music festival using expressions followed by the infinitive and adding interest when narrating a story.

Listening, Speaking & Reading Assessment

**De costumbre**  
Customs and traditions

**Un día especial**  
A special day

**¡A Comer!**  
Let's eat!

**El festival de música**  
Music festivals

**UNIT 5**

To learn about and compare different Spanish speaking festivals avoiding the passive paying attention to question words.

To be able to talk about typical Spanish foods using the passive and spot words which indicate an increase / decrease.

To be able to ask for help at the pharmacy.

To look at local solutions for global problems.

To learn how to talk about illnesses and injuries.

To be able to talk about your daily routine and describe meals times.

Listening, Reading & Translation Assessment

**De fiesta**  
Festivals

**Sabores del mundo**  
Flavours of the world

**En la farmacia**  
In the pharmacy

**Estoy enfermo**  
I am ill

**Mi rutina diaria**  
My daily routine

**De costumbre**  
Customs and traditions

**UNIT 4**

To be able to talk about how you earn money.

To discuss and evaluate the importance of learning languages.

To learn how to apply for a job by writing a formal letter.

To be able to discuss plans for the future.

Listening, Speaking & Reading Assessment

**¿Qué haces para ganar dinero?**  
What do you do to earn money?

**¿Por qué aprender idiomas?**  
Why learn languages?

**Solicitando un trabajo**  
Applying for a job

**Un año sabático**  
A gap year

**El futuro**  
The future

To be able to talk about different jobs and job preferences.

**¡A currar!**  
Jobs and careers

To discuss gap years using the conditional tense.

To talk about activities and achievements using object pronouns.

To talk about plans for a school exchange using the near future tense.

To talk about school rules and problems using phrases followed by the infinitive.

**¡A currar!**  
Jobs

**UNIT 3**

Listening, Reading & Writing Assessment

To recap how to give opinions on school subjects and facilities.

To recap how to describe your school uniform and the school day by using a range of adjectives.

To describe your school using negatives and two tenses (the imperfect and present).

**¡Está prohibido!**  
It is forbidden!

To learn how to book accommodation and deal with problems using verbs with *usted*.

Listening, Speaking & Reading Assessment

**UNIT 2**

**Las asignaturas y los instalaciones**  
Subjects and facilities

**Mi uniforme y el día escolar**  
School uniform and the school day

**¿Qué tal los estudios?**  
School subjects and teachers

**¡Mi nuevo insti!**  
My new school

**Quisiera reservar...**  
I would like to reserve...

**¿Cómo era?**  
What was it like?

**¡Destino Barcelona!**  
Destination Barcelona

**¿Cómo prefieres pasar las vacaciones?**  
Holiday preferences

**¿Qué haces en verano?**  
What do you do in the summer?

**El tiempo**  
The weather

**UNIT 1**

**Year 10**

To describe where you stayed using the imperfect tense.

To say what you did on holiday using the preterite tense.

To talk about holiday preferences using verbs of opinions to refer to different people.

To be able to say what you do in the summer using the present tense.

To be able to discuss holidays and the weather using the present and preterite tenses.

To talk about subjects and teachers using comparatives and superlatives.

**¡Desconéctate!**  
Holidays

# ZOOM IN...

## MY LEARNING JOURNEY:

Subject: Spanish Year: 10 Unit: 6  
**El bienestar (Healthy Lifestyle)**



### CAREERS

- Personal trainer
- Nutritionist
- Nurse/Doctor

### UP NEXT

I will revise the topics of family and friends and free time activities by completing a range of listening, speaking, reading and writing exam style activities.

#### AIMS

- To talk about healthy eating.
- To be able to discuss diet related problems.
- To be able to discuss healthy lifestyles using different tenses.
- To talk about international sporting events.
- To talk about current and previous exercise habits.
- To talk about how I can improve my lifestyle
- To talk about what is preventing myself from keeping fit.
- To be able to use the conditional to say what extreme sports I would like to do in the future.

#### DEVELOPING COURAGE

- **C** be confident to ask more questions.
  - **O** take the opportunity to join an MFL club.
  - **U** show unity through group and pair activities.
  - **R** recognise excellent peer support.
  - **A** show appreciation of peer work.
  - **G** recognise generosity through excellent peer support and support from language assistant.
  - **E** celebrate enjoyment in learning Spanish – (Person of the Term competition)
- Memrise and This is Language at home, MFL challenges*

#### PREVIOUS LEARNING

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

#### WHAT WE KNOW/REMEMBER

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

#### PERSONAL OBJECTIVES

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

#### RECOMMENDED READING

An extract from *Estilos de vida saludable* (Online article)  
<https://www.formajoven.org/estilos-de-vida-saludable/>

## Module 6, *El bienestar* : Lesson 1:

### Me encanta el chocolate

**Objetivo:** To be able to talk about the foods I like or don't like using D.O.R.C and direct object pronouns.

Para  
empezar

Think - how many foods in Spanish can you remember from Year 8?

El pan - bread

La comida

#### **Super Desafío**

Do you remember what these verbs mean?

1. Comer
2. Yo como
3. Yo comí
4. Yo voy a comer
5. Comía
6. Comería

Activity 1 - Access the link to This Is Language and watch the video on direct object pronouns. Then complete the grammar activity below.

<https://my.thisislanguagel.com/school/exercise/grammar/112>

ID 112

### Actividad de gramática

Copy the noun and the correlating Direct Object Pronoun

Noun	Direct Object Pronoun
Him	Lo
Her	La
Them	Los/Las
It	Lo/la

#### **Desafío**

Translate these sentences from Spanish to English:

1. Como el pan porque lo me encanta.
2. No comes los caramelos, pero yo los como.
3. Suelo comer paella, pero ayer no la comí.
4. ¿Las galletas? Las como cuando bebo té pero son malsanas.



#### **Super Desafío**

Replace the nouns in these sentences with the correct direct object pronoun.

1. Me chifla la paella
2. No me encanta el chocolate
3. Como las pasteles todos los días
4. Nunca comemos los churros porque contienen demasiado azúcar

#### **¡Estrellita!**

Translate the sentences from the desafío into English

Activity 2 -

**Actividad de leer**



Read this passage. Then underline and annotate all uses of direct object pronouns.

Me encanta cocinar, es mi pasatiempo favorito. Lo haces todos los días. Mi plato favorito es el pescado con arroz. Lo me gusta porque es muy sano. También suelo comer más de cinco porciones de fruta. La como porque es buena para la salud. Sin embargo, mi madre no le gusta. Ella prefiere comer la comida malsana. Ella no tiene mucho tiempo y piensa que es más rápida que cocinar un plato sano. Mi familia, ellos comen demasiado comida basura, y yo raramente la como. Me chifla comer las galletas pero nunca las como. Ayer, comí los churros con mis amigos porque fuimos al cine. Diría que los no fueron sanos, pero los fueron muy ricos.

**Desafío**  
In a different colour, find and annotate all of the verbs in the text.

**Super Desafío**  
Answer these comprehension questions:

1. What is her favourite hobby?
2. How often does she do it?
3. What is her favourite dish and why?
4. What does she usually eat?
5. Why does she eat it?
6. What does she say about her mum? (3 details)
7. What do her family eat?
8. What does she say about biscuits?
9. What did she do yesterday?
10. What was her opinion on the food?

Activity 3 -

**Actividad de traducir**



**AQA higher translation skill!**



Now translate the text into English

Me encanta cocinar, es mi pasatiempo favorito. Lo haces todos los días. Mi plato favorito es el pescado con arroz. Lo me gusta porque es muy sano. También suelo comer más de cinco porciones de fruta. La como porque es buena para la salud. Sin embargo, mi madre no le gusta. Ella prefiere comer la comida malsana. Ella no tiene mucho tiempo y piensa que es más rápida que cocinar un plato sano. Mi familia, ellos comen demasiado comida basura, y yo raramente la como. Me chifla comer las galletas pero nunca las como. Ayer, comí los churros con mis amigos porque fuimos al cine. Diría que los no fueron sanos, pero los fueron muy ricos.

**Super Desafío**  
Write your own short paragraph about what you eat using direct object pronouns

Include:

- At least 5 direct object pronouns
- Include what you eat
- What someone else eats
- What you ate yesterday
- What you will eat in the future

## Module 6, *El bienestar* : Lesson 2:

### Siempre bebo agua

**Objetivo:** To be able to talk about how often you eat and drink certain foods using adverbs of frequency.

Para  
empezar

Match up the verbs

Desafío

Traducid las frases:

1. I usually eat toast for breakfast.
2. I sometimes eat pasta for dinner.
3. In order to keep in good shape I try to avoid chocolate.
4. I usually drink water every day.

1. Como
  2. Suelo comer
  3. Suelo beber
  4. Intento evitar
  5. Para estar en forma
  6. Desayuno
  7. Ceno
- a. I usually drink
  - b. I try to avoid
  - c. I eat / for lunch I have
  - d. For breakfast I have
  - e. In order to keep in good shape
  - f. I usually eat
  - g. For dinner I have

Super Desafío

Cómo se dice...

1. Last night I ate
2. Last night I drank
3. Tomorrow I am going to eat
4. I used to eat
5. I would eat

Activity 1 -

## RETRIEVAL - TIME EXPRESSIONS QUIZ

1. Siempre= a\_ \_ \_ \_ \_
2. A veces= s\_ \_ \_ \_ \_ s
3. De vez en cuando= n\_ \_ \_ n\_ a\_ a\_ \_
4. Una vez al año= o\_ \_ \_ a\_ e\_ r
5. Nunca= n\_ \_ \_ \_
6. Dos o tres veces a la semana= t\_ \_ or t\_ r\_ \_ t\_ m\_ s a w\_ \_ \_
7. El fin de semana= a\_ t\_ \_ w\_ \_ \_ n\_
8. En verano= i\_ t\_ \_ s\_ \_ \_ er
9. Cada día= E\_ \_ \_ \_ d\_ \_
10. Una tarde a la semana= O\_ \_ a\_ \_ \_ rn\_ \_ n a\_ e\_ \_
11. Por la mañana= I\_ t\_ \_ m\_ \_ \_ \_ n\_
12. Una vez a la semana= O\_ \_ \_ a w\_ \_ \_
13. Todos los días= E\_ \_ \_ y\_ a\_
14. De ahora en adelante= F\_ \_ \_ n\_ \_ o\_

You have 2 minutes to complete as many time expressions as you can!

2:00

Desafío

Write 5 sentences about food using this vocab.

eg. Siempre como verduras...

Activity 2 - Read the text, highlight and annotate all of the time expressions that you see, then find the Spanish equivalent in the text.

### Actividad de leer



Por lo general, suelo comer la comida sana pero tengo que admitir que a veces como la comida basura. La como porque no lo puedo resistir. Sin embargo intento evitar la comida que tenga demasiadas grasas. Cada día como más de cinco porciones de fruta pero nunca como las verduras. Hace dos años, no comía bueno. Siempre comía dulces pero para estar en forma, ahora solo como bombones o churros una vez a la semana. De ahora en adelante voy a comer una dieta varia porque quiero perder peso.

Find the following in the text:

1. In general
2. I usually eat
3. I have to admit that
4. I eat junk food
5. I eat it
6. I can't resist it
7. I try to avoid
8. Foods that contain too much fat
9. More than five portions
10. Two years ago
11. I didn't eat well
12. I used to eat
13. To stay in shape
14. I only eat
15. I am going to eat a balanced diet
16. I want to lose weight

### Desafío

Translate the text into English

Activity 3 -

### Actividad de escribir



AQA 90 word writing task (foundation & higher)!

**Escribes una letra a tu amiga española sobre la comida.**

- **¿Que te gusta/no te gusta comer?**  
*Me encanta comer/beber... odio... prefiero... porque...*
- **¿Qué sueles comer?**  
*Suelo comer... porque... cada día como...*
- **¿Qué intentes evitar?**  
*Intento evitar... Intento comer...*
- **¿Qué comías en el pasado?**  
*Hace tres años comía... me gustaba... bebía*

#### You must include:

- Positive opinion & reason
- Negative opinion & reason
- At least 3 uses of Direct Object Pronouns
- At least 3 comparatives
- At least 5 different time expressions

#### Super Desafío

- Included different tenses!
- What you ate yesterday
- What you will eat this weekend

*Siempre he querido comer - I have always wanted to eat*  
*Hubiera preferido comer - I would have preferred to eat*

# Module 6, El bienestar : Lesson 3:

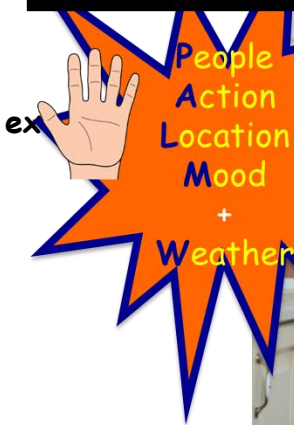
## Quando era jóven

**Objetivo:** To use the present and imperfect tense to talk about present and past eating and habits.

Para empezar

¿Qué hay en la foto?  
What's in the photo?

P A L M + W



**Desafío**  
Responded a las preguntas:

1. ¿Te gusta comer comida sana?  
¿Por qué (no)?
2. ¿Qué hiciste ayer para mantenerte saludable?

**Super Desafío**  
Could you predict the two unexpected questions?

**EJEMPLO:** La foto está en una cocina antigua.

Activity 1 - Refresh your memory on how to conjugate the imperfect tense by watching the video below and completing the activities.

<https://my.thisislanguaje.com/school/exercise/grammar/94>

ID 94

Activity 2 -

### Actividad de leer

Rellenad los huecos con el verbo adecuado.  
Fill in the gaps with the correct verb.



Quando \_\_\_\_\_ jóven, \_\_\_\_\_ mucho ejercicio y \_\_\_\_\_ muy delgado. \_\_\_\_\_ la natación dos veces a la semana y \_\_\_\_\_ al fútbol todos los fines de semana. Además \_\_\_\_\_ sano y \_\_\_\_\_ cinco raciones de fruta y verdura al día. Me \_\_\_\_\_ comer la ensalada y \_\_\_\_\_ un montón de agua. Sin embargo, no \_\_\_\_\_ el estrés y \_\_\_\_\_ mucho. También \_\_\_\_\_ sólo seis horas al día y \_\_\_\_\_ cigarillos que es muy malo para la salud.

fumaba

estaba

practicaba

gustaba

era

dormía

hacía

comía

era

bebía

controlaba

estudiaba

jugaba



**Desafío**  
Translate the verbs in the box into English.

Activity 3 -

**Actividad de traducir**

**Un lápiz, un papel, un dado**



First player who rolls a 6 grabs the pencil and starts translating. Other player rolls the dice until he/she rolls a 3 and shouts "TRES". This player has now won the pencil and can start translating. First player has the dice and needs a 3 to steal the pencil. The winner is the player who has translated all sentences correctly.

<p>Por lo general intento comer sano. Me encanta tomar cereales y leche, pero odio las ensaladas así que intento comer mucha fruta. Cada día como verduras y carne sin grasa como pollo. Suelo beber agua mineral sin gas y raramente tomo refrescos.</p>	<p>I g _ _ _ , I t _ t _ e _ h _ _ _ . I l _ _ _ e _ _ _ c _ _ _ a _ m _ _ , b _ I h _ _ _ s _ _ _ t _ _ _ I t _ t _ e _ a l _ _ _ o _ f _ . E _ _ d _ I e _ v _ _ a _ m _ w _ _ f _ s _ a _ c _ _ . I u _ _ _ d _ s _ _ m _ w _ _ a _ I r _ _ d _ f _ m _ d _ _ .</p>
<p>Intento evitar la comida basura como las hamburguesas porque contienen grasa. Prefiero comer comida rica en proteínas como el pescado. La merluza es mi pescado favorito. Otra cosa que intento evitar son los pasteles y dulces porque contienen mucho azúcar.</p>	<p>I t _ t _ a _ _ j _ _ f _ _ l _ _ b _ _ b _ _ t _ _ c _ _ f _ _ . I p _ _ e _ _ f _ _ t _ _ a _ r _ _ i _ _ p _ _ s _ _ a _ f _ _ . H _ _ i _ _ m _ _ f _ _ f _ _ . A _ _ t _ _ t _ _ I t _ _ t _ a _ _ i _ c _ _ a _ s _ b _ _ t _ _ c _ _ a l _ o _ s _ _ .</p>
<p>Cuando era joven comía muy mal. Casi todos los días comía pasteles para desayunar. Bebía batidos de chocolate y plátano muy frecuentemente y no comía fruta casi nunca. Estaba más gordita.</p>	<p>W _ _ I w _ _ y _ _ I u _ _ t _ e _ _ v _ _ b _ _ . A _ _ e _ _ d _ I u _ _ t _ e _ c _ _ f _ _ b _ _ . I u _ _ t _ _ f _ _ d _ _ c _ _ a _ b _ _ m _ _ a _ I a _ _ n _ _ u _ _ t _ e _ _ f _ _ . I u _ _ t _ b _ c _ _ .</p>
<p>Ahora voy al gimnasio dos veces a la semana e intento correr un maratón una vez al año. La verdad es que no sólo estoy más delgada, sino que me siento mucho mejor.</p>	<p>N _ I g _ t _ t _ g _ t _ a w _ _ a _ I t _ _ t _ r _ a m _ _ o _ _ a y _ . T _ t _ i _ _ t _ n _ o _ a _ I s _ _ , b _ I a _ f _ _ m _ b _</p>
<p>Si tuviera más dinero, me gustaría unir el gimnasio porque sería más divertido que correr.</p>	<p>I _ I h _ m _ m _ , I w _ l _ t _ j _ t _ g _ b _ _ i _ w _ b _ m _ f _ t _ r _ _ .</p>

Activity 4 -

**Actividad de leer**



Por lo general intento comer sano. Me encanta tomar cereales y leche, pero odio las ensaladas así que intento comer mucha fruta. Cada día como verduras y carne sin grasa como pollo. Suelo beber agua mineral sin gas y raramente tomo refrescos.

Intento evitar la comida basura como las hamburguesas porque contienen grasa. Prefiero comer comida rica en proteínas como el pescado. La merluza es mi pescado favorito. Otra cosa que intento evitar son los pasteles y dulces porque contienen mucho azúcar.

Cuando era joven comía muy mal. Casi todos los días comía pasteles para desayunar. Bebía batidos de chocolate y plátano muy frecuentemente y no comía fruta casi nunca. Estaba más gordita.

Ahora voy al gimnasio dos veces a la semana e intento correr un maratón una vez al año. La verdad es que no sólo estoy más delgada, sino que me siento mucho mejor.

Si tuviera más dinero, me gustaría unir el gimnasio porque sería más divertido que correr.

**Cread una clave e identificad lo siguiente:**

*Create a key and identify the following:*

1. Verbs in the **present tense**
2. **Time expressions**
3. **Quantifiers** (a lot, a little etc...)
4. Verbs in **imperfect tense**
5. Verbs in the **conditional tense**
6. **Comparatives**

**Desafío**

**Traducid las frases:**

1. I used to play (jugar)
2. I used to practice (practicar)
3. I used to have (tener)
4. We used to drink (beber)
5. We used to eat (comer)



## Activity 2 -

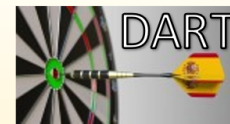
### Actividad de leer

**Nerea:** Yo creo que es muy importante comer bien, por eso trato de evitar la comida basura y las bebidas azucaradas y, en cambio, intento comer mucha fruta y verdura. Además hago bastante ejercicio: voy a la piscina cada semana y también practico ciclismo.

**Rubén:** A mí no me importa mucho mantenerme en forma. Normalmente, paso la tarde, fumando y jugando a las cartas con mis amigos. Luego, me acuesto muy tarde pero tengo que levantarme temprano. Por eso siempre tengo sueño.

**Adela:** Lo más importante para mí es tener una buena apariencia física y casi siempre estoy a dieta. Por eso, muchas veces tengo hambre y sed. También creo que el ejercicio físico es importante y todas las tardes salgo a correr.

**Carmen:** Tengo un trabajo muy estresante y creo que me está empezando a afectar a la salud. No duermo bien, siempre tengo sueño, no me apetece comer y muchas veces tengo dolor de cabeza.



Lee lo que dicen estos adultos sobre su estilo de vida y de si llevan una vida sana, una vida malsana o una mezcla de ambas. ¿Por qué?

#### Desafío

Lee otra vez lo que dicen y buscad las siguientes expresiones en Español.

1. I try to avoid eating junk food
2. I'm not very bothered about keeping fit
3. I'm always sleepy
4. The most important thing for me is having a good physical appearance
5. I'm always on a diet
6. I'm often hungry and thirsty
7. I have a very stressful job
8. It's starting to affect my health
9. I don't sleep well
10. I don't fancy eating
11. I often have a headache

#### Super Desafío

Go through the text and annotate any vocabulary that you didn't know.

## Activity 3

### Actividad de escribir

#### Mosaic Writing

Llevo	Y de ahora en adelante	Mi dieta
Voy al ejercicio	Beber	Comer
Muchas vitaminas	Buena para la salud	contiene
cambiar	Diría que	Para mantenerme en forma
Para perder peso	Quesadillas y guacamole	Como
evitar	Todos los días	Porque
Demasiado azúcar	Voy a	Importante
La semana pasada	Ya que	Y verduras
Mucho pescado	sano	Es
más	Mucha fruta	Se debe
gimnasio	refrescos	Donde comí
Fui al restaurante	Más pescado	contienen
Una vida sana	Para no engordar	Es necesario
	También	Suelo

#### Super Desafío

¿Llevas una vida sana?

Include at least 4 tenses.



Use the table to help you write out these sentences in Spanish.

1. I would say that I have a healthy lifestyle because I eat a lot of fish and vegetables.
2. I usually eat lots of fruit because it contains lots of vitamins.
3. You must avoid drinking soft drinks because they contain too much sugar.
4. In order to not get fat it's necessary to eat lots of fish and vegetables.
5. I am going to change my diet and from now on I am going to eat more fish as it is healthier.
6. Last week I went to a restaurant where I ate quesadillas and guacamole.
7. To keep in shape, I go to the gym everyday.
8. Exercise is important in order to lose weight, also it is good for you

## Module 6, *El bienestar* : Lesson 5:

### Para mantenerme en forma...

Objetivo: To complete a GCSE style writing activity about your lifestyle

Para empezar

Copiad y traducid las frases al español.  
*Copy and translate the sentences into Spanish.*

1. When I was young, I loved to play tennis.
2. I used to play all types of sport.
3. I never used to exercise.
4. When I was young, I was short and fat.
5. I always used to go fishing with my dad.

#### Desafío

Improve the sentences by including the present tense.

### Activity 1 -

#### Actividad de leer



#### ¡No a la obesidad!

Los chicos se mueven poco, pasan mucho tiempo frente a la tele hay al ordenador, y van en coche o autobús a todos lados. Tampoco practican deporte y tienen poca educación física en el colegio. Esta rutina cada vez más sedentaria no ayuda a combatir a sobredosis calórica que ingieren. La

La práctica regular de actividad física aporta numerosos beneficios: el descanso y el sueño, la prevención de enfermedades crónicas y mejora la concentración.

Es fundamental acompañar una dieta equilibrada y variada con una actividad física regular:

- **Moverse cada día**: caminar, tareas del hogar, juegos activos o pasear al perro.
- **3-5 veces a la semana**: actividades y deportes vigorosos como fútbol, como mínimo 20 minutos en cada sesión.
- **2-3 veces a la semana**: actividades para potenciar la flexibilidad y la fuerza como baile, flexiones, artes marciales...
- **Menos de 2 horas**: ver la televisión, jugar con videojuegos y con el ordenador.

Read the text and respond to these questions.

1. Name the factors that prevent children from burning sufficient calories (5 details)
2. Name at least 3 benefits which doing regular physical exercise can bring.
3. What activities should you do everyday?
4. What should you do 3-5 times a week?
5. What should you do 2-3 times a week?
6. What should you do for less than two hours a week?

#### Desafío

Read the text again. Highlight and annotate any vocabulary that you didn't know. Use a dictionary to find out the English meaning.

#### Super Desafío

Translate the text into English.

Activity 2 -

**Actividad de traducir**

Translate these sentences into English.

1. Para estar en forma, se debe entrenar una hora al día.
2. Si quieres perder peso, se debe evitar los caramelos y comer más fruta y verduras.
3. Para no engordar, no se debe comer comida rápida.
4. Si quieres mejorar tu aptitud física, se debe ir al gimnasio.
5. Para estar en forma, no se debe fumar y se debe evitar alcohol.
6. En vez de ir en coche, se debe ir a pie.

perder peso to lose weight  
 engordar to get fat  
 mejorar to improve  
 tu aptitud física fitness  
 en vez de instead of



**Super Desafío**

Translate these sentences into Spanish.

1. You must drink more water.
2. You must avoid sweets.
3. I eat fast food every week.
4. You must not smoke.
5. You must sleep 8 hours a day.
6. I don't eat sweets.
7. You must train an hour each day.
8. I go the gym twice a week.
9. You must not eat fast food.
10. You must avoid fizzy drinks.
11. You must not drink alcohol.
12. I drink lots of water.
13. I never eat fruit.
14. You must not eat too many sweets.
15. I eat fruit and vegetables every day.
16. To be in shape I eat healthily.

Activity 4 -

**Actividad de escribir**

Vamos a twittear



Pedro el Mexicano@PedelMex  
 @PlumeMfl Hola a todos de nuevo, tengo otra pregunta muy importante y la pregunta es... ¿Llevas una vida sana?  
 #Gracias



@PedelMexHola Pedro,  
 Cada día como/bebo ...  
 Intento evitar ...  
 Cuando era joven comía/bebía...  
 Si tuviera más dinero...

**Write a response to Pedro about your lifestyle.**

**Desafío**

- Include at least 3 tenses:
- What your lifestyle used to be like
    - What it is like
  - What it will be like in the future

**Super Desafío**

Show off your Spanish to Pedro by adding an 'if' clause  
 Si tuviera tiempo... + conditional  
 Si fuera rico/a... + conditional

Success Criteria	Done
Say what you normally eat/drink using the present tense	
Include time expressions	
Include qualifiers	
Say what you used to eat/drink using the imperfect tense	

## Module 6, *El bienestar* : Lesson 5:

### ¡Voy a cambiar!

**Objetivo:** To complete a writing about changing your lifestyle in the future using the near future tense and the conditional tense.

#### Para empezar

Write a response to the questions:

*¿Llevas una vida sana?*

*¿Cómo vas a cambiar tu vida?*

#### Desafío

Include an imperfect – what did your lifestyle used to be like in the past

#### Super Desafío

Include an if clause

If I were rich I would...

If I had time I would...

Activity 1 - Translate all the boxes.

No llevo una vida sana pero voy a cambiar. <b>1</b>	Deberías ponerte en forma <b>6</b>	Si fuera gorda, comería más sana por ejemplo intentaré comer más de cinco porciones de fruta o verduras cada día. <b>11</b>
Estoy engordado, así que voy a perder peso <b>2</b>	Para no estar cansado, comeré más fruta y beberé menos bebidas energéticas. <b>7</b>	Si tuviera el tiempo, iré al gimnasio todos los días <b>12</b>
Para estar en forma, voy a ir al gimnasio todas las tardes <b>3</b>	Para perder peso haré más deportes. Empezaré a hacer ciclismo porque lo me encanta. <b>8</b>	Si fuera gorda me podría una dieta y compraré menos caramelos y dulces <b>13</b>
Para sentirme mejor, voy a comer la comida más sana <b>4</b>	Para llevar una vida más sana intentaré comer menos comida basura y intentaré beber más agua <b>9</b>	Si fuera rico, haré deportes acuáticos porque me encanta esquiar <b>14</b>
No puedo resistir los caramelos, así que voy a comprar caramelos sin azúcar <b>5</b>	No hago ejercicio porque odio los deportes. Debería cambiar mi estilo de vida. ¡Mejor tarde que nunca! <b>10</b>	Si pudiera nunca haré deportes porque los odio y creo que son una pérdida de tiempo <b>15</b>

## Actividad de leer



Diría que no llevo una vida sana. solo como la comida basura y la comida rápida porque no tengo tiempo de cocinar. ¡Tengo una debilidad, no puedo resistir los caramelos y los dulces. Además, no me gusta nada beber agua, así que solo bebo refrescos. También nunca hago los deportes porque creo que son demasiados difíciles para mí. Pienso que mi estilo de vida me está empezando a afectar a la salud porque estoy engordando.

En el pasado, hacía ejercicio tres o cuatro veces a la semana porque mi madre me obligó a hacerlo. Tengo que admitir que los deportes me hacía sentir bien porque podría olvidar todos mis problemas.

También ella cocinaba la comida sana, por ejemplo a menudo ella preparaba las ensaladas con pollo. Entonces yo comía más sano que ahora.

Lo sé que debo cambiar mi estilo de vida. Para llevar una vida más sana voy a comer más fruta y verduras, voy a intentar comer al menos cinco porciones al día. También yo debería hacer más ejercicio si quiero perder peso, pero diría que es una pérdida de tiempo. Si tuviera el tiempo, iría al gimnasio todos los días y después prepararía pescado con verduras.

Rosita

Read the text, highlight and annotate the following:

- Present tense
- Future tense
- Preterite tense
- Imperfect tense
- Conditional tense
  - If clause
- Comparatives
- Direct object pronouns

### Desafío

Find the following:

1. I have a weakness
2. I can't resist
3. My lifestyle
4. Is starting to affect my health
5. My mum made me do it
6. It made me feel good
7. I could forget all my problems
8. I know I need to change my lifestyle
9. It's a waste of time
10. If I had time I would go to the gym every day

### Super Desafío

Translate the passage into English

## Activity 3 -

### Actividad de escribir

Escribe una carta para Rosita, da consejos.

**Write a letter to Rosita giving advice.**

*You must include:*

- Write about your own lifestyle in the present tense
- At least 3 bits of advice
- DORC sentences
- Direct Object Pronouns
- 2 future tense
- 2 conditional
- 1 negative

### Desafío

**Include a problem that you have and how you will change it.**

Por ejemplo—

I am worried because I am fat, in the future I will do more exercise

Estoy preocupado porque estoy gordo, en el futuro voy a hacer más ejercicio.



Querido/a...:

¡No te preocupes! Aquí tienes algunos consejos que te pueden ayudar.

Yo en tu lugar,...

Para...

(No) deberías...

Ya sé que es difícil, pero todo es posible si tienes una actitud positiva.

¡Suerte!

Tío/a (tu nombre)

### Super Desafío

**Include a problem that you used to have, but now what you do to stop it being a problem.**

Por ejemplo -

I used to eat too much fast food but now I rarely eat it.

Comía demasiada comida rápida pero ahora la como raramente.

**Año 10 Knowledge  
Organiser  
Verano 2: Hacia un  
mundo mejor**

¿Cómo es tu casa?	What is your house like?
Vivo en...	I live in...
un bloque de pisos	a block of flats
una casa individual	a detached house
una casa adosada	a semi-detached / terraced house
un piso/apartamento	a flat / apartment
una granja	a farmhouse
Está en...	It is in...
el centro de la ciudad	the centre of city
un barrio en las afueras	a district in the suburbs
las afueras	the outskirts / suburbs
el campo	the country
un pueblo en la costa	a village on the coast
la montaña	the mountains
abajo / arriba	downstairs / upstairs
en la planta baja	on the ground floor
en la primera planta	on the first floor
en el primer piso	on the first floor
fuera..	outside...
hay...	there is...
un aseo	a toilet
un comedor	a dining room
un cuarto de baño	a bathroom
un despacho / estudio	a study
un dormitorio	a bedroom
un salón	a living room
un garaje	a garage
un jardín	a garden
una cocina	a kitchen
una terraza	a terrace / balcony
una mesa	a table
unas sillas	some chairs

¿Cuál es el problema global más serio?	What is the most serious global problem?
El mayor problema global es...	The greatest global problem is...
el paro / desempleo	unemployment
el medio ambiente	the environment
el hambre	hunger
los sin hogar / techo	the homeless
los animales en peligro	the animals in danger
de extinción	of extinction
la desigualdad social	social inequality
la salud	health
la crisis económica	the economic crisis
la contaminación...	the pollution ...
de los ríos / mares	of the rivers / seas
la pobreza	poverty
la drogadicción	drug addiction
los drogadictos	drug addicts
los obesos	obese people
los animales amenazados	endangered animals
la tasa de desempleo	the unemployment rate

¿Cómo cuidas del medio ambiente en casa?	How do you look after the environment at home?
Apago / Apagamos	I turn off / We turn off
la luz	the light
La lámpara	the lamp
Desenchufo / Desenchufamos	I unplug / We unplug
Los aparatos eléctricos	electric devices
el equipo de música	the stereo
el ordenador	the computer
La televisión	the television
Prefiero usar...	I prefer using ...
la ducha / la bañera	the shower / the bath
Ahorramos agua.	We save water.
Separamos...	We separate ...
Reciclamos...	We recycle ...
la basura	the rubbish
el papel	Paper
el plástico	Plastic
el vidrio	Glass
los cubos de basura	rubbish bins
Cerramos...	We shut ...
las ventanas	the windows
la puerta	the door
Compramos productos verdes.	We buy green products.
el armario	the cupboard
el sofá	the sofa
la cama	the bed
la lavadora	the washing machine
la calefacción	the heating
Malgastamos energía.	We waste energy.
hacer todo lo posible	to do everything possible
ser verde	to be green

<b>¡Actúa localmente!</b>	<b>Act locally!</b>	<b>¿Qué hay que hacer?</b>	<b>What must be done?</b>
Hay demasiada basura.	There is too much rubbish.	Hay que...	One / We must...
El aire está contaminado.	The air is polluted.	cuidar el planeta	look after the planet
la sequía	drought	crear más empleos	create more jobs
el calentamiento global	global warming	reducir el consumo	reduce consumption
la destrucción de los bosques / forest	destruction of woodland / forest	apoyar a proyectos de ayuda	support aid projects
Para...	In order to...	usar productos verdes	use green products
limpiar las calles	clean (up) the streets	hacer campañas publicitarias	do publicity campaigns
proteger el medio ambiente	protect the environment	Me quedé sin hogar	I ended up homeless
los ríos y mares	the rivers and seas	Perdí mi trabajo	I lost my job
reducir la contaminación	reduce pollution	Sufri agresiones	I suffered attacks
luchar contra el calentamiento global	combat global warming	Pasé una semana...	I spent a week...
Se debería...	You should...	Encontré un centro de ayuda el alquiler	I found a help centre the rent
ducharse	shower	Si tengo éxito...	If I am successful...
plantar más árboles	plant more trees	una organización humanitaria	humanitarian organisation
usar productos ecológicos	use environmentally friendly products	Actualmente	Currently
ahorrar energía en casa	save energy at home	por ciento	per cent
usar el transporte público	use public transport	la edad media	average age
reciclar todo lo posible	recycle everything possible		
usar energías renovables	use renewable energies		
hacer proyectos medioambientales	do environmental projects		
apagar la luz	switch off the light		
reciclar el papel y el vidrio	recycle paper and glass		
desenchufar los aparatos eléctricos	unplug electronic devices		
No se debería...	You should not...		
tirar basura al suelo	throw rubbish on the ground		
usar bolsas de plástico	use plastic bags		
malgastar el agua / la energía	waste water / energy		

<b>Una dieta sana</b>	<b>A healthy diet</b>
los alimentos	Foods
Lácteos	milk products
carne, pescados y huevos	meat, fish and eggs
frutas y verduras	fruit and vegetables
cereales	Cereals
Fideos	Noodles
Grasas	Fats
dulces	sugars / sweet things
los nutrientes	nutrients
Proteínas	Proteins
Minerales	Minerals
Grasa	Fat
Sal	Salt
Vitaminas	Vitamins
Azúcar	Sugar
gluten	Gluten

Llevo una dieta sana.	I have a healthy diet.
Mi dieta es poco variada.	My diet is not very varied
Suelo comer / beber...	I usually eat / drink...
porque contiene(n)...	because it contains (they contain)
la fibra...	fibre...
combate la obesidad	combats obesity
el sabor	Taste
sano / malsano	healthy / unhealthy
No puedo...	I can't...
Llevar una dieta sana	have a healthy diet
evitar la comida basura	avoid junk food
dormir	sleep
comer sano	eat healthy
porque...	because
soy adicto/a	I'm addicted to
soy alérgico/a	I'm allergic to
(No) Voy a...	I'm (not) going to...
cambiar mi dieta	change my diet
mejorar mi dieta	improve my diet
evitar comer / beber...	avoid eating / drinking...
comer más / menos...	eat more/less...
preparar comida en casa	prepare food at home
practicar más deporte	do more sport
buscar recetas en línea	look for recipes online

<b>¡Vivir a tope!</b>	<b>Live life to the full!</b>
Beber alcohol	Drinking alcohol
Fumar cigarrillos / pornos	Smoking cigarettes / joints
Tomar drogas blandas / duras	Taking soft / hard drugs
Emborracharse	Getting drunk
(no) es...	is/ isn't...
ilegal / peligroso	Illegal / dangerous
una pérdida de dinero	a waste of money
una tontería	stupid
bueno/malo para la salud	good/bad for your health
No me parece...	It doesn't seem... (to me)
tan malo	so bad
porque/ya que...	because / as...
te relaja	it relaxes you
causa el fracaso escolar	it causes failure at school
te hace sentir...	it makes you feel...
bien / más adulto	good/more grownup
Es fácil engancharse.	It is easy to get hooked.
¡Qué asco!	How disgusting!
Decidí...	I decided...
cambiar mi vida / dieta	to change my life / diet
dejar de fumar	to give up smoking
evitar la grasa	to avoid fat
A partir de ahora	From now on

¿Por qué son importantes los eventos deportivos internacionales?	Why are international sporting events important?
los Juegos Paralímpicos	the Paralympics
los Juegos Olímpicos	the Olympics
la Copa Mundial de Fútbol	the Football World Cup
Promueven...	They promote...
la participación en el deporte	participation in sport
el turismo	tourism
Unen a la gente.	They unite people.
Elevan el orgullo nacional.	They increase national pride.
Transmiten los valores de	They transmit the values of
respeto y disciplina.	respect and discipline.
Una desventaja es...	A disadvantage is...
el riesgo de ataques terroristas	the risk of terrorist attacks
el tráfico	the traffic
el dopaje	doping
el coste de organización	the cost of organisation
los grandes acontecimientos deportivos	big sporting events
los eventos solidarios	charity events
te dan la oportunidad de...	give you the opportunity to...
recaudar dinero	raise money
informar a la gente	inform people
ayudar a otras personas	help other people
hacer algo práctico	do something practical
organizar un torneo / un espectáculo	organise a tournament/a show