



Let's Change Our Lifestyle

English Level

A1

Activity 1: Healthy Life Style

Competencia Lee en inglés diversos tipos de texto como lengua extranjera.

Capacidades: **Obtiene información de textos orales**, **Infiere e interpreta información de textos orales**, **Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada**, **Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica**, **Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores**.

Criterios de evaluación

Obtiene información relevante de textos donde se describen recomendaciones para promover actividades físicas y buenos hábitos de alimentación en tiempos de pandemia.

infiere e interpreta información de textos con recomendaciones para promover actividades físicas y buenos hábitos de alimentación en tiempos de pandemia.

Propósito: Comprender información específica de textos en inglés sobre promover actividades físicas y estilos saludables de vida, a fin de elaborar un texto en inglés con las recomendaciones pertinentes para la situación.

LET'S SELF ASSESS!

Expresa lo que hasta ahora puedes hacer en inglés marcando con un aspa "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Responde con honestidad.

Al escribir un texto en inglés:		No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí y muy bien
1	¿Lo adecuó para dar recomendaciones a fin de promover actividades físicas y hábitos alimenticios en tiempos de pandemia?				
2	¿Organizo mis ideas para identificar un problema y seleccionar de manera coherente el tipo de recomendación que necesita, a fin de promover un estilo de vida más saludable?				
3	¿Empleo el presente simple, vocabulario relacionado con actividades físicas y hábitos alimenticios, preguntas específicas ("what", "where", "how often", "when") y preguntas de tipo sí o no correctamente?				
4	¿Reviso el texto para verificar el uso correcto del presente simple, las preguntas y el vocabulario adecuado, que promuevan actividades físicas y hábitos alimenticios saludables en tiempos de pandemia?				

Hello again! is me, Sayri.



And I am Nantu. Welcome to Activity 1!



* Material elaborado en colaboración con RELO Andes de la Embajada de Estados Unidos.



THE CHALLENGE

La Organización Mundial de la Salud (OMS o World Health Organization, WHO) promueve la campaña "Healthy at home", para que la gente mejore sus hábitos durante el periodo de confinamiento. La falta de actividad física y una inadecuada alimentación pueden causar diversas enfermedades, como obesidad, diabetes, cáncer, entre otras. Por ello, el propósito de esta campaña es crear conciencia sobre la importancia de realizar actividades físicas y tener hábitos alimenticios saludables, #HealthyAtHome.

Tu reto: elaborar recomendaciones en inglés para promover la actividad física y los buenos hábitos alimenticios de otros adolescentes como tú a partir de la información obtenida en un cuestionario.



Activity 1: Healthy Lifestyle LET'S OBSERVE!

1. Look at the pictures. Draw a  for a healthy lifestyle choice and  for an unhealthy lifestyle choice.

Example



I play online games all day.



1.



I never exercise.



2.



I go running twice a week.



3.



I don't play sports.



4.



I usually go biking.



5.



I go walking three times a week.



2. Now, **classify** the lifestyle habits into two categories.

Healthy lifestyle	Unhealthy lifestyle
 	 <u>I play online games all day.</u>

LET'S LISTEN AND READ!

Listen to and read the conversations.

Sayri and Mateo want to promote healthy lifestyles in their communities, so they decided to ask people questions about what they do in their free time.



Sayri: Hello, my name is Sayri. Can I ask you some questions about what you do in your free time?

George: Sure.

Sayri: What's your name?

George: My name is

George. **Sayri:** How old are you?

George: I am 14 years old.

Sayri: What kind of activities do you like to do?

George: I go biking. I love it!

Sayri: How often do you go biking?

George: I go biking every day. **Sayri:** Where do you go biking?

George: I usually ride in the park.

Sayri: When do you go biking?

George: Most of the time I go in the afternoon.

Sayri: Congratulations, George. Biking is a healthy habit.



Mateo: Hello, my name is Mateo. Can I ask you some questions about what you do in your free time?

Susan: Of course!

Mateo: What's your name?

Susan: I'm Susan.

Mateo: How old are you?

Susan: I am 13 years old.

Mateo: What sports or activities do you like to do in your free time?

Susan: I don't play sports. I think they are boring and dangerous.

Mateo: Really? So, what do you like to do in your free time?

Susan: Well, I like playing online games.

Mateo: OK. So, how often do you play online games?

Susan: Every day. To be honest, sometimes I play almost all day.

Mateo: Where do you play them?

Susan: On my cell phone.

Mateo: Wow! Susan, that's a lot of screen time.

Susan: I know. Maybe I need to think about changing my lifestyle.





LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND-EXERCISE 1

Write "G" for George or "S" for Susan. Follow the example.

Example: He/She has a healthy lifestyle.

G

1. He/She plays online games.
2. He/She has an unhealthy lifestyle.
3. He/She is 14 years old.
4. He/She goes biking.

UNDERSTAND-EXERCISE 2

Complete the chart using the information from the **story**.

QUESTIONS	 George	 Susan
ACTIVITY	biking	4.
FREQUENCY	1.	5.
WHERE	2.	6.
WHEN	3.	In her free time

NOTEMOS ALGO:

How often...?	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Every day	X	X	X	X	X	X	X
Two times a week	X				X		
Three times a week	X		X		X		



UNDERSTAND-EXERCISE 3

Match the questions with the answers. Follow the example.

Example:

1. Where do you play sports?

2. Do you play sports?

3. How often do you play sports?

4. When do you go skating?

A

On Saturdays



B

Three times a week



C

Yes, I do. I love them



D

In the park





¿Sabías que existen estándares internacionales sobre lo que puedes hacer con el inglés? Aquí hay algunas preguntas relacionadas con estos estándares. ¿Lo puedes lograr?



1. ¿Puedo reconocer palabras simples en inglés con el apoyo de imágenes?

SÍ - NO

2. ¿Puedo comprender frases básicas en textos breves y sencillos escritos en inglés?

SÍ - NO

Glossary

This is the end of Activity 1. Bye-bye!

Continue with Activity 2.



INGLÉS

1. free time

2. go biking

3. healthy

4. how often...?

5. junk food

6. lack of

7. lifestyle

8. neighborhood

9. overweight

10. promote

11. questionnaire

12. stay hydrated

13. unhealthy

14. walks

15. work out

CASTELLANO

tiempo libre

montar bicicleta

saludable

¿cuán frecuentemente...?

comida chatarra

falta de, carencia de

estilo de vida

vecindario

pasado de peso

promover

cuestionario

mantente hidratado

no saludable

caminatas

entrenar en gimnasio

lógicos y forma parte de la estrategia de educación a distancia gratuita