



Quèdate en casa, no bajemos la guardia.



WEEK 7- LEARNING EXPERIENCE 03 – VI LET'S REDUCE STRESS

Full Name: _____ Grade: _____ Date: _____

COMPETENCIA A EVALUAR	EVIDENCIA	PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Escribe diversos tipos de texto en inglés como lengua extranjera.	Completar el worksheet	Al final de la sesión los estudiantes serán capaces de reconocer las actividades que pueden involucrar para reducir el estrés.	- Organiza y desarrolla sus ideas con coherencia y cohesión empleando recursos. - Utiliza recursos gramaticales y ortográficos que contribuyen al sentido del texto.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:

En la comunidad de San Antonio Sonomoro, Martin a la hora de afrontar el estrés, el menciona que el consejo más importante que se puede ofrecer es el de saber parar para relajarse, reflexionar sobre las causas de esa situación de estrés y serenarse para tomar decisiones o cambiar actitudes que permitan reducir el impacto del estrés.

Maneras de aliviar y controlar el estrés:

- ✓ Realizar ejercicios o actividad física.
- ✓ Comer alimentos saludables.
- ✓ Dormir bien
- ✓ Pasar tiempo con tus amigos y familiares
- ✓ Escuchar musica relajante



THE CHALLENGE QUESTION:

¿ When you feel stress what do you do?



LET'S SELF ASSESS!

Al escribir un texto en inglés	No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí, puedo y muy bien
¿Lo adecuo para describir las acciones que realizo para manejar el estrés?				
¿Organizo y desarrollo mis ideas para dar a conocer las acciones que realizo para manejar el estrés?				
¿Relaciono mis ideas utilizando el conector "and" para conectar las acciones que realizo para manejar el estrés?				
¿Empleo la coma y el punto final para separar las acciones que realizo cuando elaboro oraciones breves y sencillas?				
¿Reviso el texto de mi testimonio para mejorarlo?				

Teacher: Elizabeth Umire Mamani

📞 Mobile number: 956581118



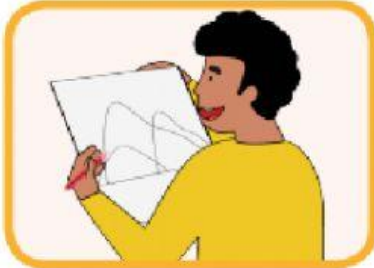
Quèdate en casa, no bajemos la guardia.



Activity 3: Reduce stress

II. Look at the pictures, **unscramble** the correct action and complete the crossword.

ACROSS:



1. | (AWRD)

pictures.



2. | (PHEL)

my grandfather.



3. | (OD)

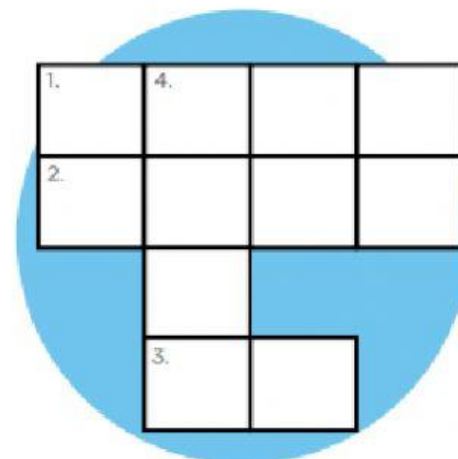
exercises.

DOWN:



4. | (EARD)

books.



GRAMMAR: *Present Simple*

Subject + Verb + Complement

I
You
He
She
It
They
You
We

play
read
helps
does
makes
listen to

the guitar.
books.
his mother
exercises.
cake.
music.

Write the correct verb:

1. I _____ the piano.
2. You _____ exercises.
3. She _____ her father.
4. He _____ to music.

Play (x2)

listen

do

Teacher: Elizabeth Umire Mamani

📞 Mobile number: 956581118



Quèdate en casa, no bajemos la guardia.



II. Listen and read the conversation



Hi Roberto.



Hi Hilda. How do you feel in lockdown?



Well, I feel stressed.



Sorry to hear that!



What do I do Roberto?



Well, when I feel stressed, I do exercises and read books.



Mmmmm....



I play the guitar and listen to music.



Oh, I love music! I listen to the radio.



Good!



Thank you, Roberto!



No problem, my friend.



Quèdate en casa, no bajemos la guardia.



III. Read the conversation and **match** the actions for Hilda and Roberto. Follow the example:



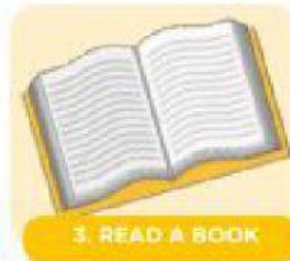
HILDA



1. DO EXERCISES



2. PLAY THE GUITAR



3. READ A BOOK



4. LISTEN TO THE RADIO



5. LISTEN TO MUSIC



6. FEEL STRESSED



ROBERTO

IV. Read the conversation and complete the statements. **Follow** the example.



HILDA

1. I feel _____.
2. I _____ the radio.



ROBERTO

Example:

I **read** books.

1. I do _____ and read _____.
2. I _____ the guitar and listen to _____.