



## Let's Change Our Lifestyle

English Level  
**A1**

### Activity 3: Healthy Activities

**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.

### Activity 3: Healthy Activities LEAD IN

1. Look at the pictures and tick "✓" all the people who have healthy lifestyle.

A



a. ☒



b. ☐



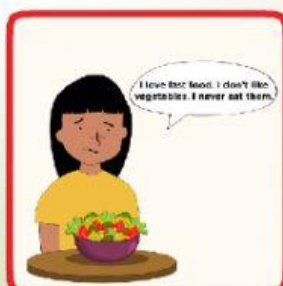
c. ☐

Welcome to Activity 3!

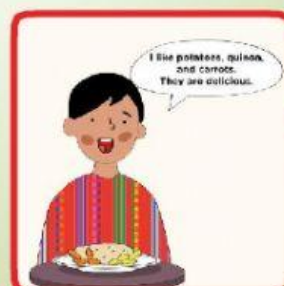
B



a. ☐



b. ☐



c. ☐



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



## LET'S LISTEN AND READ

Look at the **WHO** recommendations to stay healthy during the pandemic.

**A**

### Staying physically active



1. Stay active. Do exercise at home.

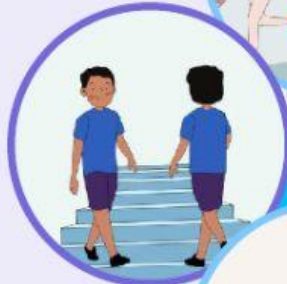
2. Try exercise classes online.



3. Dance to music.



4. Take healthy walks.



5. Walk up and down the stairs.

6. Do some stretching exercises.



**B**

### Eating healthy



1. Eat moderate amounts of fats and oils.

2. Drink enough water. Drink 8 glasses of water every day.



3. Limit sugar diet.



4. Eat a variety of food.



5. Eat fruits and vegetables.

Adaptado de: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>



## LET'S UNDERSTAND!

### UNDERSTAND-EXERCISE 1

Look at the people and **identify** their problem.

**Part. A.** Which WHO recommendations each person needs A or B?



**1**    **A**



**2**



**3**



**4**

**Part. B.** at María and Dante's information chart and find out who has a healthy or unhealthy lifestyle.

| QUESTIONS      |  <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">             María<br/>a<br/>(13)           </div> |  <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">             Dante<br/>(15)           </div> |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SPORT          | No                                                                                                                                                                                                 | Yes - biking                                                                                                                                                                                  |
| FREQUENCY      | Never                                                                                                                                                                                              | Three times a week                                                                                                                                                                            |
| FRUITS         | Never                                                                                                                                                                                              | Every day                                                                                                                                                                                     |
| VEGETABLES     | Rarely                                                                                                                                                                                             | Usually                                                                                                                                                                                       |
| PROCESSED FOOD | Frequently                                                                                                                                                                                         | Rarely                                                                                                                                                                                        |

María has \_\_\_\_\_  
Dante has \_\_\_\_\_



## UNDERSTAND-EXERCISE 2

### Part. A

Who needs a change his/her lifestyle?



MARÍA



DANTE

What are Sayri and Mateo's recommendations for María and Dante?



Part. B. Complete the recommendations with the missing information.

Dear friend, (1) M a r í a

You have to follow WHO recommendations to improve your lifestyle.

(2) \_\_\_\_\_ active. (3) \_\_\_\_\_ exercise at home.

(4) \_\_\_\_\_ moderate amounts of fats and oils.

(5) \_\_\_\_\_ fruits and vegetables. It can cause diabetes!

Take care,

Mateo



Dear friend, (1) \_\_\_\_\_

You have healthy habits, congratulations!

(2) You go \_\_\_\_\_ three times a week.

(3) You \_\_\_\_\_ fruits every day.

(4) You don't eat \_\_\_\_\_.

Help to campaign!

Sairy



Sigue revisando lo que puedes hacer con el inglés según los estándares internacionales. Aquí hay algunas preguntas más. ¿Lo puedes lograr?



1. ¿Puedo completar información simple en inglés, siguiendo un modelo?

**SÍ - NO**

2. ¿Puedo escribir palabras y frases simples en inglés?

**SÍ - NO**

## Glossary

| INGLÉS            | CASTELLANO               |
|-------------------|--------------------------|
| 1. free time      | tiempo libre             |
| 2. go biking      | montar bicicleta         |
| 3. healthy        | saludable                |
| 4. how often...?  | ¿cuán frecuentemente...? |
| 5. junk food      | comida chatarra          |
| 6. lack of        | falta de, carencia de    |
| 7. lifestyle      | estilo de vida           |
| 8. neighborhood   | vecindario               |
| 9. overweight     | pasado de peso           |
| 10. promote       | promover                 |
| 11. questionnaire | cuestionario             |
| 12. stay hydrated | mantente hidratado       |
| 13. unhealthy     | no saludable             |
| 14. walks         | caminatas                |
| 15. work out      | entrenar en gimnasio     |

This is the end  
of Activity 3.  
Bye-bye!

Continue with  
Activity 4.



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