



**WEEK 39 - ACTIVITY 4**  
**LET'S CHANGE OUR LIFESTYLE**  
**"DO IT YOURSELF!"**

**LEARNING EXPERIENCE 8 - LEVEL: A1**

FULL NAME: \_\_\_\_\_ GRADE & SECTION: \_\_\_\_\_

**COMPETENCIA:** - Escribe diversos tipos de texto en inglés.

- Se comunica oralmente en inglés.

**PROPÓSITO:** Elaborar recomendaciones en inglés para promover la actividad física y los buenos hábitos alimenticios en adolescentes. Exponerlo en clase.

SIGNIFICANT SITUATION	THE CHALLENGE	COMPETENCE & ABILITY	ASSESSMENT CRITERIA	EVIDENCE
<p>La OMS (Organización Mundial de la Salud) o WHO (World Health Organization, por sus siglas en inglés), ante los altos índices de obesidad y vulnerabilidad de las personas frente al COVID-19, promueve la campaña "Be active", con nuevos estilos de vida en cuanto a la alimentación y las actividades físicas. Por ello, los estudiantes del 4º y 5º grado de la I.E. Bernardo O'higgins preguntarán a otros adolescentes sobre sus estilos de vida. ¿Qué preguntas formularías a las personas de tu entorno más cercano para conocer su estilo de alimentación y sus prácticas de actividad física? ¿Qué instrumento utilizarías para recoger esta información? ¿Qué recomendaciones de la OMS compartirías con las personas que desean cambiar su estilo de vida y proteger su salud?</p>	<p>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.</p>	<p><b>Escribe textos en inglés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adecúa el texto a la situación comunicativa.</li> <li>Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.</li> <li>Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.</li> <li>Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.</li> </ul> <p><b>Se comunica oralmente en inglés.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adecúa el texto sobre recomendaciones para promover las actividades físicas y buenos hábitos de alimentación en tiempos de pandemia.</li> <li>Organiza sus ideas para identificar un problema y seleccionar de manera coherente el tipo de recomendación que se necesita para promover un estilo de vida más saludable.</li> <li>Emplea correctamente el presente simple, el vocabulario relacionado con actividades físicas y hábitos de alimentación, las preguntas específicas (what, where, how often, when) y las preguntas de tipo sí o no.</li> <li>Revisa el texto para verificar el uso correcto del presente simple, las preguntas y el vocabulario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recomendaciones en inglés para promover actividades físicas y estilos de vida saludables.</li> <li>Exposición</li> </ul>

**A LEAD IN**

- 1 Look at Sofía's eating habits. Tick "✓" the best recommendation(s) for her (mira los hábitos alimenticios de Sofía. Pon check a las mejores recomendaciones).

How can you help people to change their unhealthy habits?

Topic: Eating habits  
Name: Sofia  
Age: 16

keep ME healthy  
5 2 10

ITEM	QUESTIONS
Eat...?	Do you eat fruits? Yes <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
What fruit/eat?	What fruit do you eat? Bananas, oranges
Frequency...?	How often do you eat fruits? Once a week
Like?	Do you like fast food? Yes <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Frequency...?	How often do you eat fast food? Every day

Results: Healthy lifestyle  Unhealthy lifestyle

Eat fruits and vegetables every day.  
**A**

Eat a lot of sugar and sodas.  
**B**

Eat moderate fats and oils.  
**C**

- 2 Label the pictures with the WHO recommendations (etiqueta las figuras con las recomendaciones).

Eat moderate amounts of fats and oils

- Take healthy walks
- Drink enough water
- Stay active
- Dance to music
- Limit sugar diet
- Try exercise classes online
- Eat a variety of vegetables and fruits

Tips for maintaining a healthy diet:



Tips for maintaining a good shape:



**B LET'S CREATE**

**CHALLENGE:** 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.

Follow the steps to create your product. Sigue los siguientes pasos para hacerlo.

**Step 1** Select a topic and write your questionnaire. (selecciona y escribe el cuestionario):

Eating habits  Physical activities

**Step 2** Write 5 questions to find out information about a friend's lifestyle. (escribe 5 preguntas para encontrar información sobre el estilo de vida de un amigo): Use this format as an example. You can create your own format. (usa este formato como ejemplo, tú puedes crear el tuyo propio):

## LEARNING EXPERIENCE 8 - LEVEL: A1

Topic: Food and drink habits  
Name:  
Age:  
Nationality:



ITEM	QUESTIONS
Eat fruits?	Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
What fruit/eat?	
Frequency...?	Once a day <input type="checkbox"/> Twice a day <input type="checkbox"/> Three times a day <input type="checkbox"/> More than three times a day <input type="checkbox"/>
Like vegetables?	Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
What vegetables/eat?	
Frequency...?	Once a day <input type="checkbox"/> Twice a day <input type="checkbox"/> Three times a day <input type="checkbox"/> More than three times a day <input type="checkbox"/>
Like fast food?	Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
What fast food/eat?	
Frequency...?	Once a day <input type="checkbox"/> Twice a day <input type="checkbox"/> Three times a day <input type="checkbox"/> More than three times a day <input type="checkbox"/>
Drink water?	Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Frequency...?	Never <input type="checkbox"/> Some of the time <input type="checkbox"/> Most of the time <input type="checkbox"/> Always <input type="checkbox"/>
Results:	Healthy lifestyle      Unhealthy lifestyle

### Step 3



Test your questionnaire and ask your questions to a friend, classmate or family member to see if the person has healthy or unhealthy habits. (haz las preguntas a un amig@, compañer@ o familiar para saber si la persona tiene hábitos saludables o no):

### Step 4

Observe the questionnaire results and give some recommendation. (observa los resultados del cuestionario y da recomendaciones):

A. If the result shows bad lifestyle, give some WHO recommendations to the person:

Dear friend, \_\_\_\_\_

You have to follow WHO recommendations to improve your lifestyle.

- (1) \_\_\_\_\_  
(2) \_\_\_\_\_  
(3) \_\_\_\_\_

Take care,

(your name)



Add a picture about your recommendation

B. If the results show healthy habits, congratulate the person in English by writing 3 of his/her actions in a note to reinforce their good habits:

Dear friend, \_\_\_\_\_

You have healthy habits, congratulations!

- (1) \_\_\_\_\_  
(2) \_\_\_\_\_  
(3) \_\_\_\_\_

Help spread the word about healthy lifestyle!  
(your name)



Add a picture about your recommendations

Miss Jackeline HV.

Miss Jackeline HV.

**Step 5** Put together your questionnaire and your recommendations. Present them to your teacher (pon juntos tu cuestionario y recomendaciones. Presentalos a tu profesora). You can do your product by hand, Word, Power Point, Canva o any other program.



### LET'S REFLECT

¿Qué evaluará la teacher de mi producto? Observo y cotejo los siguientes criterios con mi producto:

#### COMPETENCIA: ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA

Características o criterios de evaluación al escribir un texto en inglés:

NO	Si, pero necesité ayuda	Sí	Sí, y muy bien
----	-------------------------	----	----------------

1. Adecuo mi texto para dar recomendaciones a fin de promover actividades físicas y hábitos alimenticios en tiempos de pandemia.

2. En mi texto, 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. En mi texto, 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. En mi texto, uso mayúsculas, comas, punto seguido y punto final para dar claridad y sentido a mi texto.

5. 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.

OBSERVACIONES: (escribo si he añadido algo más a mi producto)

### LET'S PRODUCE

CHALLENGE: Exponer tu cuestionario y recomendaciones en inglés en clase virtual.



Si no puedes hacerlo por problemas de conexión, graba un video o audio exponiendo tu producto.

Presentación para tu exposición, video o audio:

Hello, my name is \_\_\_\_\_. I'm \_\_\_\_ years old and I'm from \_\_\_\_\_. Today, I'm going to present **MY RECOMMENDATIONS TO HAVE A HEALTHY LIFESTYLE.**

### VIDEO A1



### LISTA DE COTEJO

¿Qué evaluará la teacher de mi ficha? También se relaciona con estándares internacionales sobre lo que puedo hacer con el inglés. Respondo las siguientes preguntas en mi lista de cotejo:

ASSESSMENT CRITERIA	YES	So-so	NO
1. ¿Puedo escribir palabras y frases simples en inglés?			
2. ¿Puedo escribir párrafos simples en inglés, siguiendo un modelo?			
3. ¿Puedo exponer oralmente en inglés mi cuestionario y recomendaciones para una vida saludable?			