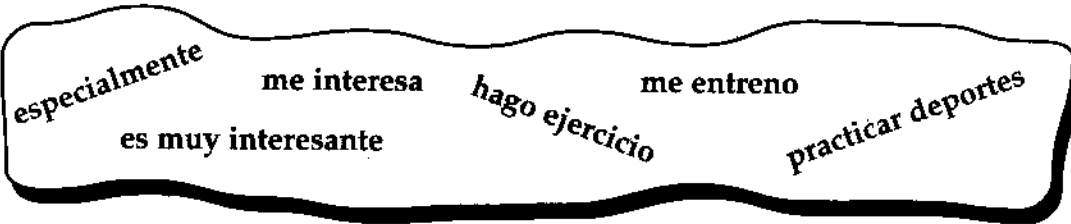


ESCUCHAR @@@

CD 7 • TRACKS 7-10

ACTIVIDAD
1 **Martín**Escucha lo que dice Martín. Luego completa el párrafo. (*Hint: Complete the paragraph.*)

Yo soy Martín, y _____, o trato de hacerlo, cinco veces a la semana. No me gusta mucho correr o entrenarme solo. Prefiero _____ con amigos. Entonces es una actividad social y corro por una razón. Por ejemplo, jugando al baloncesto en el gimnasio, trabajo mucho para ayudar a mi equipo. Pero cuando _____ solo, estoy aburrido y el trabajo físico no _____. Por eso me gusta ir al gimnasio con frecuencia, y cuando estoy en casa miro videos o programas como el Show de Elena Suárez. Ella _____. Me gusta _____ porque habla no sólo del ejercicio, sino también de la dieta y las actitudes, y eso es muy importante. Si corres diez kilómetros y luego comes dulces y nunca te relajas, no es saludable. Una vida sana es una vida balanceada.

ACTIVIDAD
2 **Esta semana en el Show**Completa el anuncio para el Show de Elena Suárez. Luego, llena los espacios en blanco. (*Hint: Complete the announcement.*)

Si a usted le gusta el Show de Elena Suárez, esta semana le _____. Tenemos entrevistas, invitados, comidas sanas y ejercicios nuevos y _____. Nuestros temas van a incluir tres maneras de estirarse mejor las piernas, cómo no lastimarse el cuello y la espalda cuando hace ejercicio aeróbico, qué _____ usted puede preparar en cinco minutos, con un máximo de vitaminas y un mínimo de aceite, y mucho más. Vamos a hablar con un maestro de yoga y un maestro de _____, y a usted le va a interesar mucho lo que ellos dicen del estrés, el ejercicio, _____. Vamos a entrenarnos en la playa, por eso venga, traiga su loción protectora y sude con nosotros _____. Hasta entonces, hay que entrenarse, sudar, estirarse y ¡relajarse!

Nombre _____

Clase _____

Fecha _____

3 ACTIVIDAD
Julia

Escucha lo que dice Julia. Luego, subraya la frase correcta. (Hint: Underline the correct phrase.)

1. Para estar contenta, Julia tiene que estar (activa/tranquila).
2. A Julia le gusta leer (más/menos) de una hora a la vez.
3. Dos de las actividades favoritas de Julia son el baile y (la natación/el atletismo).
4. También le gustan mucho (las artes marciales/las bellas artes).
5. Las artes marciales ayudan con (el sentido de ritmo/la concentración).
6. Las clases favoritas de Julia son las de (educación física/idiomas y literatura).

4 ACTIVIDAD
David

Escucha lo que dice David. Luego, contesta las preguntas. (Hint: Answer the questions.)

1. A David, ¿le gusta hacer ejercicio? _____
2. ¿Le interesan los deportes? _____
3. ¿Le gusta competir con sus amigos? _____
4. ¿David practica las artes marciales? _____
5. ¿Piensa David que los atletas tienen talento, o que son importantes? _____

6. ¿Prefiere David caminar por la ciudad o patinar por el parque? _____

7. ¿Prefiere David ver arte en el museo o ver la televisión en casa? _____

8. ¿Le gusta a David conversar con la familia y los amigos, o pasar el tiempo solo en la biblioteca? _____

VOCABULARIO

ACTIVIDAD 5

La salud y la rutina diaria

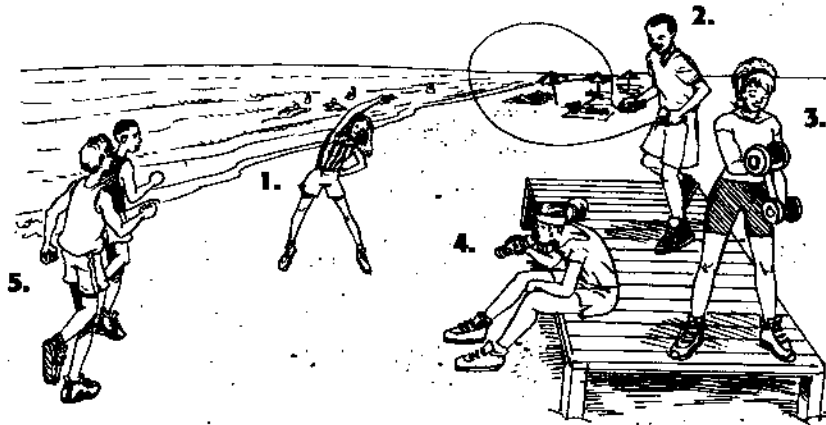
Subraya la palabra para completar la oración. (*Hint: Underline the correct word.*)

1. Puedes reducir el estrés con (ejercicio/jabón).
2. Antes y después de hacer ejercicio, es importante (estirarte/afeitarte).
3. Practicar atletismo es bueno para (el corazón/el pelo).
4. Puedes saltar (la cuerda/el cepillo) para mantenerte sano.
5. Una dieta (balanceada/rizada) es tan importante como el ejercicio.
6. Estirarte después de hacer ejercicio es importante para (la alimentación/relajarte).

ACTIVIDAD 6

El show de Elena

Observa el dibujo y escribe lo que hace cada persona. (*Hint: Write what everybody is doing.*)



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nombre _____

Clase _____

Fecha _____

7 ACTIVIDAD

¿Con qué frecuencia?

¿Con qué frecuencia haces estas actividades? (Hint: Say how often you do these things.)

nunca	los sábados	cinco veces a la semana	si tengo tiempo
todos los días	tres veces al día	a veces	casi nunca

1. Me estiro bien _____
2. Me entreno media hora o más _____
3. Pienso en mi dieta y trato de balancearla _____
4. Me cepillo los dientes _____
5. Duermo menos de cuatro horas en una noche _____

8 ACTIVIDAD
Tu opinión

Contesta las preguntas en un párrafo corto. (Hint: Write a short paragraph.)
En tu opinión, ¿son importantes los programas como el Show de Elena Suárez? ¿Te gusta verlos? ¿Por qué?

Nombre _____

Clase _____

Fecha _____

GRAMÁTICA: PRONOUN PLACEMENT @@@@@@@@@@@@@@@@@@

ACTIVIDAD 9

¿Son necesarios?

Escribe si necesitas lo siguiente para tus actividades diarias. (*Hint: Say whether you need each thing for your daily activities.*)

modelo: El champú Sí, lo necesito.

1. El cepillo de dientes _____
2. Los tomates _____
3. La mochila _____
4. El jabón _____
5. Unos dulces _____

ACTIVIDAD 10

María lo hace mal

Esta mañana María hace todo mal. Di cómo debe hacer lo siguiente. (*Hint: Say how María should do these things.*)

1. Se levanta a las ocho y media. (siete y media) _____
2. Se maquilla sin luz. (con luz) _____
3. Se cepilla el pelo antes de ponerse la ropa. (después) _____
4. Se arregla muy lentamente. (rápidamente) _____
5. Toma café en su cuarto. (cocina) _____

ACTIVIDAD 11

Cosas para la clase

Di si debes traer estas cosas a clase, y por qué. (*Hint: Say whether you should bring these things to class, and why.*)

1. los libros _____
2. un lápiz _____
3. unas bananas _____
4. una olla de cerámica _____

1. beber agua
2. comer ensaladas
3. hacer ejercicio
4. levantar pesas
5. saltar la cuerda
6. practicar el atletismo

A continuación hay una lista de cosas que uno puede hacer para llevar una vida saludable. Di si lo haces, si vas a hacerlo y por qué. (Hint: Say whether you do these things or will do them, and why.)

modelo: comer verduras / Voy a comerlas. / Las voy a comer porque son saludables.

ACTIVIDAD 13
 Para llevar una vida sana

1. la pelota
2. los discos compactos
3. el video de fútbol
4. tu cartera
5. la camiseta azul
6. tus zapatos de tenis

Tu hermanito quiere todas tus cosas. Dile si las puede usar o no, y por qué. (Hint: Tell your little brother whether he can have your things, and why.)

ACTIVIDAD 12
 ¿Puedo usar tus cosas?

GRAMÁTICA: PRONOUN PLACEMENT

Nombre _____ Clase _____ Fecha _____

GRAMÁTICA: FORMAL COMMANDS

ACTIVIDAD
14

Recomendaciones para la salud

Subraya la palabra para completar la oración. (*Hint: Underline the best word.*)

Para sentirse bien...

1. (hace / haga) ejercicio.
2. (coma / come) una dieta balanceada.
3. (toma / tome) más agua.
4. (duerme / duerma) ocho horas.
5. (vaya / va) al gimnasio tres o cuatro veces por semana.

ACTIVIDAD
15

Lo que no debe hacer

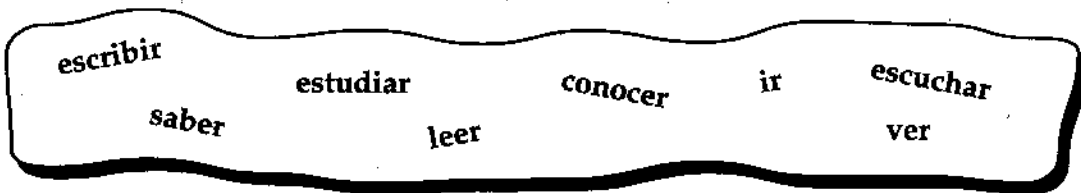
Haz el papel de doctor, y di lo que no debe hacer su paciente. (*Hint: Tell your patient what not to do.*)

1. tomar mucho café _____
2. comer muchos dulces todos los días _____
3. pasar toda la tarde mirando televisión _____
4. trabajar veinte horas al día _____
5. usar comida para bajar el estrés _____

ACTIVIDAD
16

Consejos para los estudiantes

Usa las palabras de la lista para decirles a los estudiantes menores lo que (no) deben hacer para salir bien en las clases. (*Hint: Tell younger students how to do well in school.*)



Nombre _____ Clase _____ Fecha _____

GRAMÁTICA: COMMANDS WITH PRONOUNS

ACTIVIDAD 17

Antes de la fiesta

Diles a todos lo que deben hacer para preparar la fiesta. (Hint: Tell everyone what to do to get ready for the party.)

modelo: chicos (lavar platos) Por favor, lávelos.

1. abuelos (comprar comida) _____

2. hermanos (preparar pastel) _____

3. primos (limpiar casa) _____

4. padres (poner adornos) _____

5. amigos (llevar ropa elegante) _____

ACTIVIDAD 18

En casa con los niños

Estás cuidando a tus hermanitos. Diles lo que no deben hacer. (Hint: Tell the kids what not to do.)

modelo: las galletas de chocolate No se las coman.

1. los refrescos _____

2. el pastel de cumpleaños _____

3. la televisión _____

4. las revistas de papá _____

5. tus libros de texto _____

ACTIVIDAD 19

Las recomendaciones de la doctora

Haz el papel de la doctora Bienestar, quien trabaja en el canal 8. Dale recomendaciones a los televidentes que llaman al programa. (Hint: Give advice to the viewers who call in.)

1. Doctora, mi esposo y yo estamos cansados todo el tiempo. _____

2. Doctora, ¿qué debo hacer antes de correr? _____

3. Tengo mucho estrés. Doctora, ¿qué debo hacer? _____

4. Quiero comer una dieta balanceada. ¿Qué me recomienda, doctora? _____