Year 9 – Español – 7B La vida sana. (Healthy-living and Well-being.)

¿Tienes un estilo de vida sano?

Hago deporte regularmente. Soy aficionado al fútbol porque me encanta jugar en equipo; sin embargo, a veces es agotador y a menudo me duelen las rodillas y las piernas.
En mi opinión para ser un buen deportista se debe tener un buen entrenamiento y estar motivado. Mi problema es que no como muy sano. Como mucho chocolate y nunca como verduras.

Ayer, comí 3 tabletas de chocolate todos los días y solo cené pastel. También bebí un litro de Coca-Cola al día.

Mi entrenador cree que necesito cambiar mis hábitos, así que aquí están mis resoluciones para el futuro. Primero voy a comer cinco porciones de frutas y verduras al día. No voy a tomar refrescos porque son demasiado dulces, así que voy a beber más agua. Como se debe dormir 8 horas, voy a acostarme a las 10 y voy a despertarme después de las 6.

Do you have a healthy lifestyle?

I do sports regularly. I am a fan of football because I love to play in a team; however, it is sometimes tiring, and I often have pain in my knees and legs.
In my opinion to be a good athlete you must have a good training and be motivated. My problem is that I do not eat very healthy. I eat a lot of chocolate and I never eat vegetables.

Yesterday, I ate 3 tablets of chocolate every day and I only had cake for dinner. I also drank a litre of Coke a day.

My coach thinks that I need to change my habits, so here are my resolutions for the future. First, I am going to eat five portions of fruits and vegetables a day. I am not going to drink fizzy drinks because it is too sweet, so I am going to drink more water. As I need to have 8 hours of sleep, I am going to go to bed at 10 and I am going to wake up after 6.

COMMON ERRORS

I am going to drink – voy a ~~bebo~~ beber más.✓
My coach thinks – mi entrenador ~~pienso~~ piensa.✓
I am going to shower – voy a ~~me~~ ducharme.✓

Yesterday I ate… – Ayer yo ~~comía~~ comí… ✓
One must sleep 8 hours – Se debe ~~duermo~~ dormir 8 horas.
My leg hurt – Me duele~~n~~ duele la pierna.✓

Year 9 – Español – 7B La vida sana. (Healthy-living and Well-being.)

ESSENTIALS

SPORTS

El patinaje sobre hielo	*Ice skating*
El piragüismo	*Canoeing*
El fútbol	*Football*
La equitación	*Horse riding*
El voleibol	*Volleyball*
El atletismo	*Athletics*
El baloncesto	*Basketball*
El balonmano	*Handball*
La vela	*Sailing*
La natación	*Swimming*
La pesca	*Fishing*
El ciclismo	*Cycling*
El ping-pong	*Table tennis*
El footing	*Jogging*
Jugar	*To play*
Hacer	*To do*
Preferir	*To prefer*

ADVICE

acostarse tarde	*to go to bed late*
acostarse temprano	*to go to bed early*
comer bien	*to eat well*
dormir 8 horas	*to sleep 8 hours*
relajarse	*to take drugs*
drogarse	*to relax*
emborracharse	*to get drunk*
evitar el estrés	*to avoid stress*
fumar	*to smoke*
hacer deporte	*to do sports*
levantarse temprano	*to get up early*
estar en forma	*to keep fit*
beber refrescos	*to drink sugary drinks*
comer comida rápida	*to eat fast food*

VOCABULARY

EL CUERPO – The body

el brazo	*arm*
la cabeza	*head*
el codo	*elbow*
el cuello	*neck*
el dedo	*finger*
la espalda	*back*
el estómago	*stomach*
el hombro	*shoulder*
la mano	*hand*
el pie	*foot*
la pierna	*leg*
la rodilla	*knee*
el tobillo	*ankle*

ENFERMEDADES - Ilnesses

un brazo roto	*a broken arm*
gripe	*flu*
una picadura	*a bite*
una pierna rota	*a broken leg*
una quemadura de sol	*sunburn*
tos	*a cough*
vómitos	*sickness (vomiting)*
cansado/a	*tired*
mal	*ill*
mareado/a	*dizzy*
la crema	*cream*
las pastillas	*tablets, pills*
la tirita	*plaster*

me acuesto	*I go to bed*
te duchas	*you have a shower*
se despierta	*he wakes up*
nos lavamos	*we wash ourselves*
os vestís	*you lot get dressed*
se levantan	*they get up*

GRAMMAR

REGULAR VERBS in the Preterite

	-ar	-er/-ir
I	-é	-í
you	-aste	-iste
he/she	-ó	-ió
we	-amos	-imos
you (all)	-asteis	-isteis
they	-aron	-ieron

DO NOT REMOVE –AR, -ER, -IR + add the following endings to the infinitives

	NEAR FUTURE -AR -ER -IR	
I	Voy a	+ INFINITIVE Verb ends in -AR -ER -IR
You	Vas a	
He/she	Va a	
We	Vamos a	
You (all)	Vais a	
They	Van a	

To write for how long you have done a sport for, you just need to add desde hace + time.
Hago yoga desde hace 5 meses. I've been doing yoga for 5 months.

Direct object pronouns are words like "it" and "them". They replace the object of the verb.
In Spanish, direct object pronouns come in front of the verb. They change according to the gender and the number of the object they are replacing.

	Singular	Plural
Masculine	lo	los
Feminine	la	las