



PRACTICAL ENGLISH GUIDE 7th GRADE		Teacher: Miss Deby
STUDENT'S NAME: (Nombre del estudiante)		SEMANA N° 10/B
DATE (fecha)	June, 9 th and 11 th , 2020	Del 9 al 11 de junio, 2020
Objectives: OA9, OA15	OA 09: Demostrar comprensión de ideas generales e información explícita en textos adaptados y auténticos simples, en formato impreso o digital, acerca de temas variados	OA 15: Escribir para informar, expresar opiniones y narrar, usando: Palabras, oraciones y estructuras aprendidas

Good morning/afternoon students. Nuevamente estoy de vuelta y hoy, te he traído un nuevo desafío para que puedas potenciar tu aprendizaje.

Les quiero y extraño, espero se encuentren bien junto a sus familias. Ahora, vamos a trabajar en conjunto: 😊



Copia el siguiente texto en tu cuaderno y luego responde las preguntas:

Apóyate del vocabulario.

How to stay active during these days?

Probably, now you spend more time at home. What can you do to stay active and healthy?

Stand up. Reduce your sedentary time by standing up whenever possible. Ideally, interrupt sitting time every 30 minutes.

Take short active breaks during the day. Dancing and performing domestic chores as cleaning and gardening are other means to stay active at home.

Walk. Even in small spaces, walking around or walking on the spot, can help you remain active.

If you want to work out, consider these stages:

Warm up: You need to warm up before doing physical activity. An initial warm up can help prevent injuries

Cool down: You need to cool down after physical activity to restore normal blood circulation.

Remember! During sedentary leisure time prioritize cognitively stimulating activities, such as reading books, playing board games, and solving puzzles, listening to music, pray too.



Vocabulary

Probably	Probablemente	Gardening	Jardinería
Spend	Gastar	Means	Significa
More	Más	Walk	Caminar
Time	Tiempo	Even	Incluso
Home	Hogar	Small	Pequeño
Can	Puedes	Around	Alrededor
Do	Hacer	Spot	Lugar
Stay	Quedarte	Remain	Recuerda
Active	Activo, activa	If you...	Si tú...
Healthy	Salud	Work out	Rutina de ejercicios
Stand up	Levántate	Stages	Etapas
Whenever	Siempre que	Warm up	Calentamiento
Ideally	Idealmente	Before	Antes
Sitting	Sentado	Injuries	heridas
Every	Cada	Cool down	Enfriarse
Take	Tomar	Blood circulation	Circulación de la sangre
Breaks	Quiebres (descansos)	Leisure	Ocio
Performing	Ejecutando	Cognitively	Cognitivamente
Chores	Quehaceres	Board games	Juegos de mesa
cleaning	Limpiar	Pray too	Orar también/rezar

Activity # 1 and 2 Read the text, answer the questions. Lee el texto y responde las preguntas:

1) According to the text, to stay active: De acuerdo al texto, para estar active...

- a) You can only play sports like playing football or playing volleyball.
Sólo puedes practicar deportes como jugar fútbol o jugar voleibol.
- b) You can walk or reduce sedentary time by standing up.
Puedes caminar o reducir el tiempo sedentario estando de pie.



2) What activities do you do at home to stay active? Name 3

¿Qué actividades haces en tu hogar para mantenerte active, activa? Nombra 3. Intenta susar diccionario o traductor para escribirlas **en INGLES**.

_____ , _____ , _____

3) Fill the gaps: Complete según el texto los espacios en blanco:

- _____ and _____ are examples of domestic chores:
- _____, _____ and _____ are examples of cognitive stimulating activities.

Actividad #3: Write the synonym for each Word: Escribe el sinónimo para cada palabra: Apóyate del vocabulario.

	1	ACTIVE
	2	REDUCE
	3	ACTIVITY
	4	PLAYING

A	DECREASE
B	MOVEMENT
C	FUN
D	ENERGETIC

COMPLEMENTARY VOCABULARY:

ACTIVE	Activo (a)	DECREASE	Disminuir
REDUCE	Reducir	MOVEMENT	Movimiento
ACTIVITY	Actividad	FUN	Entretención
PLAYING	Jugar	ENERGETIC	Energético (a)



Actividad #4: Write 10 ideas to be and feel HEALTHY.

ESCRIBA 10 IDEAS (en su cuaderno) PARA SER Y SENTIRE SALUDABLE: en español.

EXAMPLE:

1. **Drink wáter a lot every day** .Beber abundante agua todos los días.
2. **Have a some hobby**. Tener algún pasatiempo.
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

No olvides enviar fotos del trabajo que hiciste en tu cuaderno a mi correo.

Igualmente, si tienes dudas y consultas puedes escribirme un mensaje (saludando e identificándote)

Que estés bien y espero pronto vernos. Abrazos, cariños y mucha fortaleza espiritual. Les quiero y extraño mis niños lindos y niñas bellas.

Blessings!!

Dudas y consultas: debora.jara@colegio-manuelrodriguez.cl

Whatsapp: +56964168632 (hasta las 17:00 resolveré dudas y consultas, lunes a viernes)

