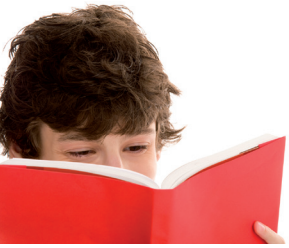
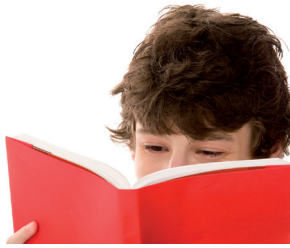


Preparo mi examen



Unidad 5

Nombre:

Apellidos:

Curso:

LEO Completa este texto con las palabras que faltan.

Educar a los adolescentes _____ la importancia de llevar un estilo _____ vida activo y saludable durante el crecimiento debería formar _____ del programa educativo general.

Para ello, hemos desarrollado un modelo educativo reflejado en una pirámide _____ tiene cuatro caras y una base. Cada cara está orientada _____ la consecución de un determinado objetivo relacionado _____ la salud: los hábitos alimentarios diarios (cara 1) y la pirámide alimentaria (cara 3), la actividad física diaria (cara 2) y la higiene y la salud (cara 4). En la base de la pirámide, los consejos nutricionales se combinan _____ consejos sobre la actividad física y deportiva.

Además, se incluyen indicaciones _____ la adquisición de hábitos relacionados _____ la higiene y la salud, la organización _____ un programa diario y la progresión _____ debería conseguirse _____ la práctica deportiva.

ESCUCHO Escucha cómo organiza su fiesta esta chica y marca las opciones adecuadas.

Pista 21

Música:	☐ Música en directo	☐ Música grabada por un DJ
Lugar:	☐ En un club	☐ En su casa
Adultos:	☐ Con sus padres	☐ Sin sus padres
Hora final:	☐ Hasta las 11	☐ Hasta las 9
Para comer:	☐ Bocadillos y *pizza*	☐ Patatas fritas
Para beber:	☐ Refrescos y un cóctel de frutas	☐ Zumos naturales de frutas

ESCRIBO Responde a las preguntas.

1. ¿Cómo son tus hábitos cotidianos? ¿Cuántas horas duermes al día?

2. ¿Bebes mucha agua? ¿Cuánta?

3. ¿Con qué frecuencia haces deporte?

4. ¿Qué comida tiene más importancia para ti, el desayuno, la comida de mediodía o la cena?

5. Describe brevemente tu alimentación.

HABLO Cuéntale a tu compañero la última fiesta que organizaste.