

# PRIMARY EDU SIMPLICITY

**Grado:** Segundo

**Asignatura:** Inglés

**Fecha:**

**Tema:** Hábitos saludables para el cuerpo y la mente.

**Clase:** Comer Saludable y Hacer Ejercicio

**DBA:** Expresa ideas sencillas sobre temas estudiados, usando palabras y frases.

**MÓDULO TRANSVERSAL:**  
SALUD Y VIDA.  
Tengo hábitos sanos.

## Objetivos de la clase:

- Comprender cómo una dieta balanceada y el ejercicio van de la mano para una vida saludable.
- Describir los beneficios de una dieta balanceada y el ejercicio físico en inglés.

## Materiales necesarios:

- Imágenes de alimentos saludables y actividades deportivas.
- Fichas con ejemplos de frases sobre ejercicio y dieta balanceada.

## Estructura/actividades:

### 1. Introducción (10 minutos):

1. Saludo y revisión: Saluda a los estudiantes y plantea la pregunta: "What do you eat to stay healthy?"
2. (¿Qué comes para mantenerte saludable?)
3. Presentación de vocabulario: Muestra imágenes de alimentos saludables y ejercicios. Los estudiantes repiten los nombres en inglés.

### 2. Actividad Principal (35 minutos):

#### A. Explicación de la dieta balanceada (15 minutos):

- Explica que una dieta balanceada es importante para mantenerse saludable, usando ejemplos de alimentos.
- "We need to eat fruits and vegetables to stay healthy."

#### B. Actividad de combinación (10 minutos):

- Los estudiantes deben combinar alimentos saludables con actividades físicas que ayuden a mantener el cuerpo sano. Ejemplo: "Eat vegetables and go jogging."

#### C. Juego de role-playing (10 minutos):

- Los estudiantes deben realizar un pequeño diálogo entre ellos, usando frases sobre lo que comen y los deportes que practican.

### 3. Cierre (15 minutos):

#### A. Repaso (5 minutos):

- Repasa las comidas saludables y las actividades físicas que ayudan a mantenernos saludables.

#### B. Evaluación (5 minutos):

- Haz preguntas a los estudiantes sobre su comida y deporte favorito.

#### C. Despedida (5 minutos):

- Despidete recordando la importancia de mantener una dieta balanceada y hacer ejercicio para vivir de manera saludable.

