

El presente de indicativo

Verbos irregulares

Vamos a hablar de las actividades diarias y de nuestra salud física.

Los verbos irregulares del presente de indicativo:

1ª irregularidad: verbos de irregularidad vocálica.

2ª irregularidad: verbos terminados en -uir.

3ª irregularidad: verbos irregulares en la 1ª persona.

4ª irregularidad: verbos con más de una irregularidad.

5ª irregularidad: verbos con irregularidad completa.

ENTRANDO EN MATERIA

¿Qué actividades realizan? Relaciona las actividades con las imágenes.



















































1. despertarse	2. cenar	3. sacar al perro	4. trabajar	5. bañarse
6. tender la ropa	7. desayunar	8. llegar a casa	9. levantarse	10. ducharse
11. conducir / manejar	12. tomar / coger el autobús	13. poner la lavadora	14. cepillarse los dientes	15. tomar / coger el metro
16. ver la tele	17. salir de casa	18. ir al gimnasio	19. salir de copas	20. planchar
21. cocinar	22. lavarse	23. almorzar	24. vestirse	25. dormir

Ahora, al contrario, relaciona las imágenes con las actividades. Luego, escribe las actividades que sueles realizar.



ACTIVIDADES DE DEPORTE	
<input type="checkbox"/> practicar montañismo	<input type="checkbox"/> hacer yoga
<input type="checkbox"/> hacer estiramientos	<input type="checkbox"/> correr al aire libre
<input type="checkbox"/> jugar al fútbol	<input type="checkbox"/> practicar box
<input type="checkbox"/> correr en la trotadora	<input type="checkbox"/> jugar al balonmano
<input type="checkbox"/> hacer pesas	<input type="checkbox"/> andar en bicicleta
<input type="checkbox"/> jugar al tenis	<input type="checkbox"/> hacer pilates
<input type="checkbox"/> caminar	<input type="checkbox"/> jugar al baloncesto
<input type="checkbox"/> practicar kárate	<input type="checkbox"/> saltar cuerda

Yo juego al balonmano

RECURSOS

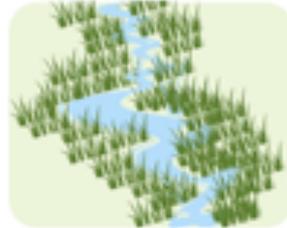
¿Quién o qué realiza las siguientes acciones?



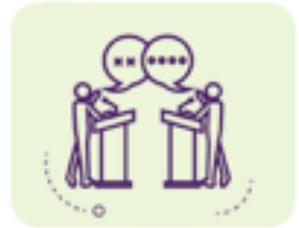
1



2



3



4



5



6



7



8

<input type="checkbox"/> El albañil construye casas.	<input type="checkbox"/> El río fluye por el prado.
<input type="checkbox"/> Su hermano le dice un secreto.	<input type="checkbox"/> Jorge sale de casa.
<input type="checkbox"/> María hace un pastel.	<input type="checkbox"/> Mi esposo introduce la contraseña.
<input type="checkbox"/> Los candidatos arguyen sus propuestas.	<input type="checkbox"/> El ladrón huye con la bolsa.

Conjuga los verbos del apartado anterior.

	Huir	Construir	Argüir	Fluir
Yo				
Tu				
Él, ella, usted				
Nosotros (as)				
Vosotros (as)				
Ellos, ellas, ustedes				

	Salir	Hacer	Introducir	Decir
Yo				
Tu				
Él, ella, usted				
Nosotros (as)				
Vosotros (as)				
Ellos, ellas, ustedes				

APRENDIENDO SOLO

Lee el siguiente texto de la Secretaría de salud del Gobierno de México sobre el equilibrio energético.

¿Qué es el equilibrio energético?

Se da entre la energía que el cuerpo recibe a través de los alimentos y la que gasta para mantener sus funciones y en las actividades físicas que desarrolla (como caminar, estudiar, etc.)

¿Qué se requiere para alcanzar un peso corporal adecuado?

Se requiere que el gasto de energía sea igual al que se ingiere. Ejemplo: Si el cuerpo recibió mil calorías tendrá que gastar mil calorías, si gasta menos acumula la energía en forma de grasa.

¿Cómo se gasta la energía?

A través de la actividad física, es decir, al gastar energía mientras se realizan actividades domésticas, laborales o recreativas según la intensidad, duración y frecuencia.

Para mantener un buen estado de salud se requiere que las personas tengan un estilo de vida activo, que implica:

- Realizar actividad física con cierto esfuerzo físico y mental.
- Disminuir el tiempo destinado a ver la televisión o estar en una computadora, por ejemplo.
- Incorporar actividades físicas en tareas relacionadas con el trabajo (caminar unas cuadras antes de llegar, ir en bicicleta, subir por la escalera, hacer rutinas de ejercicios en la oficina, etc.)



¡Muévete!

a. ¿Cómo te desplazas en el lugar donde vives?, ¿a pie, en bicicleta, en moto, en coche, en autobús, en metro..?

b. ¿Realizas actividades físicas?, ¿cuál/es? _____

c. ¿Crees que la cantidad de calorías que consumes es menor o mayor a la que gastas? ¿Por qué?

¿Has pensado cuáles son tus “motivos” para no moverte?

¿Te son familiares algunos de éstos?

No tengo tiempo ¡Claro que tienes tiempo!

Está demostrado que si realizas por lo menos 30 minutos de actividad física diariamente puedes lograr buenos resultados.

Estos 30 minutos se pueden dividir en tres sesiones de 10 minutos cada una, puedes caminar, bailar, brincar, limpiar la casa, correr, pasear al perro, etc.; no es indispensable que hagas rutinas específicas o deportes.

¡Estoy enfermo(a)! Lo único que te salva es que el médico te indique no realizar ninguna actividad física, de lo contrario sólo necesitas que te oriente sobre el tipo de actividad física que puedes realizar.

¡No me gusta hacer ejercicio! Sin embargo, lo haces, ¿Sabes cuándo? Cuando caminas, trabajas, bailas, subes escaleras, o haces alguna otra actividad física.

Estas actividades y otras como brincar o nadar, sólo tienes que realizarlas y sistematizarlas recordando que son útiles para tu organismo, salud y autoestima.

¡Siento que no puedo ser más activo, me cuesta trabajo hacer lo que no estoy acostumbrado hacer! 15 días de actividad física constantes son suficientes para que sientas la mejoría y las ganas de continuar ¡pruébalo!

No necesitas ir a un gimnasio, puedes activarte en tu casa, en el parque, en tu oficina, etc.; por ejemplo andar en bici, correr, una cascarita de fútbol, etc.



Piensa en 1 motivo más que la gente se inventa para no hacer ejercicios. Luego, **contraargumentalo.**

¡La semana que viene empiezo! Pues no, no lo vas a hacer, solo estás aplazando el momento para empezar. ¡Ánimate, ponte ropa y zapatillas de deporte y a empezar!

1. _____

A continuación siguen los consejos que la OMS nos recomienda para mantener la salud física y mental en forma. Léelos y escribe si sigues, o no, estos consejos.

#CHOOSEHEALTH

12 CONSEJOS PARA GOZAR DE BUENA SALUD

1. SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE
2. MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO, A DIARIO Y CADA UNO A SU MANERA
3. VACUNARSE
4. NO CONSUMIR TABACO EN NINGUNA DE SUS FORMAS
5. EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL O REDUCIRLO
6. GESTIONAR EL ESTRÉS PARA UNA MEJOR SALUD FÍSICA Y MENTAL
7. MANTENER UNA BUENA HIGIENE
8. NO CONDUCIR A VELOCIDAD EXCESIVA NI BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL
9. ABROCHARSE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD EN EL AUTOMÓVIL Y PONERSE CASCO AL IR EN BICICLETA
10. MANTENER PRÁCTICAS SEXUALES SEGURAS
11. SOMETERSE A REVISIONES MÉDICAS PERIÓDICAS
12. AMAMANTAR A LOS BEBÉS: ES LO MEJOR PARA ELLOS

Organización Mundial de la Salud www.who.int/shanghai2016

9.ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud SHANGHAI 2016

Yo no **sigo** una dieta saludable, porque me alimento muy mal, como mucha comida rápida.

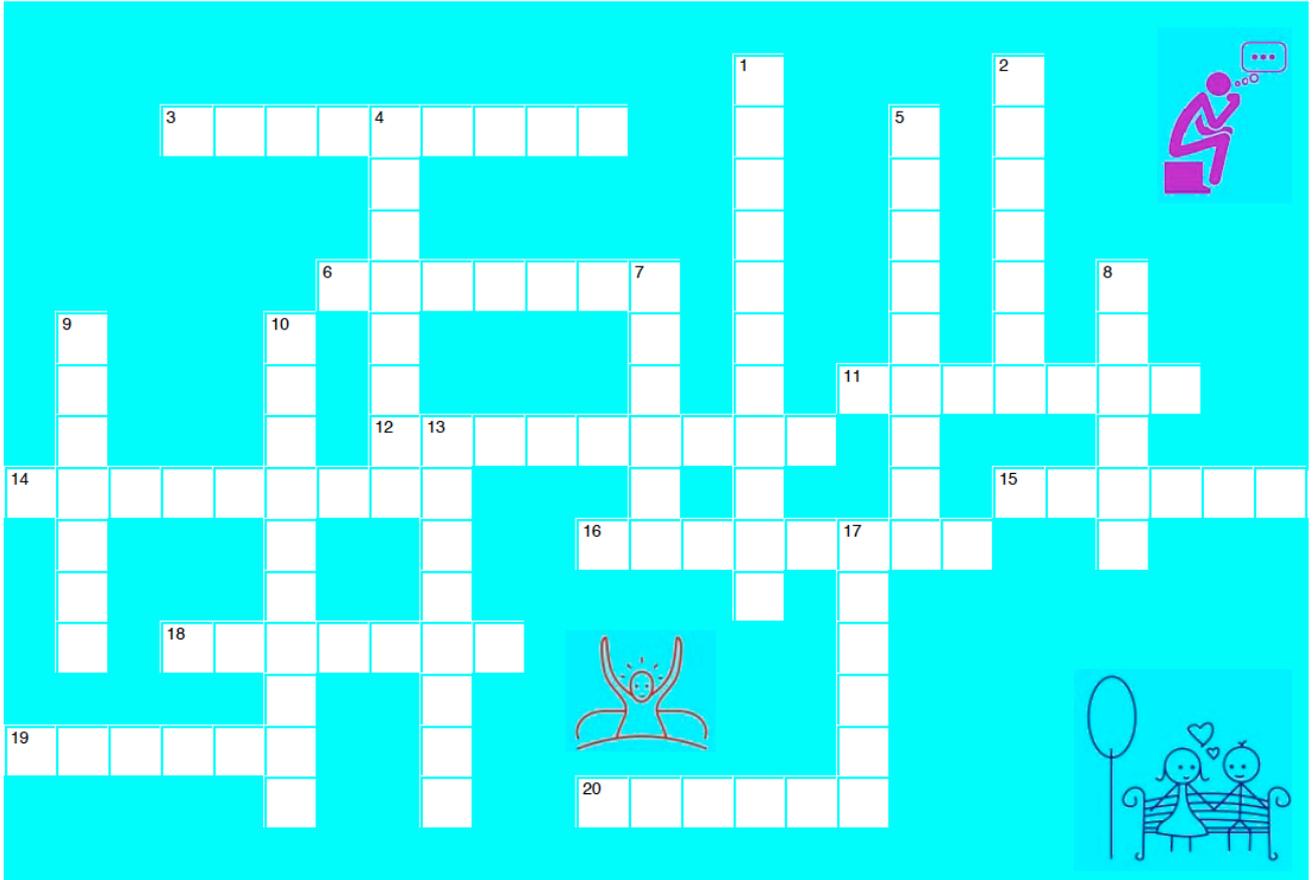
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Antes de continuar con las actividades, rellena los siguientes crucigramas.

Presente de indicativo (verbos irregulares)

Irregularidad vocálica

Diptongación: E > IE



Horizontales

- 3. Comenzar (3 PP)
- 6. Pensar (2 PS)
- 11. Pensar (2 PP)
- 12. Defender (3 PP)
- 14. Preferir (3 PP)
- 15. Errar (3 PP)
- 16. Sentar (1 PP)
- 18. Sentir (2 PS)
- 19. Perder (1 PS)
- 20. Hervir (1 PS)

Verticales

- 1. Despertarse(1 PS)
- 2. Querer (2 PP)
- 4. Entender (3 PS)
- 5. Convertir (1 PS)
- 7. Sentir (3 PS)
- 8. Querer (3 PS)
- 9. Cerrar (3 PP)
- 10. Ascender (1 PP)
- 13. Encender (1 PS)
- 17. Mentir (1 PS)

PS: persona singular

PP: persona plural

Presente de indicativo (verbos irregulares)

Irregularidad vocálica
Diptongación: O > UE



Horizontales

1. Morder (1 PS)
5. Recordar (2 PS)
8. Morir (3 PP)
9. Contar (2 PS)
10. Volver (1 PS)
12. Soler (1 PS)
13. Dormir (1 PS)
14. Volar (1 PP)
15. Poder (2 PP)
18. Soler (3 PS)

Verticales

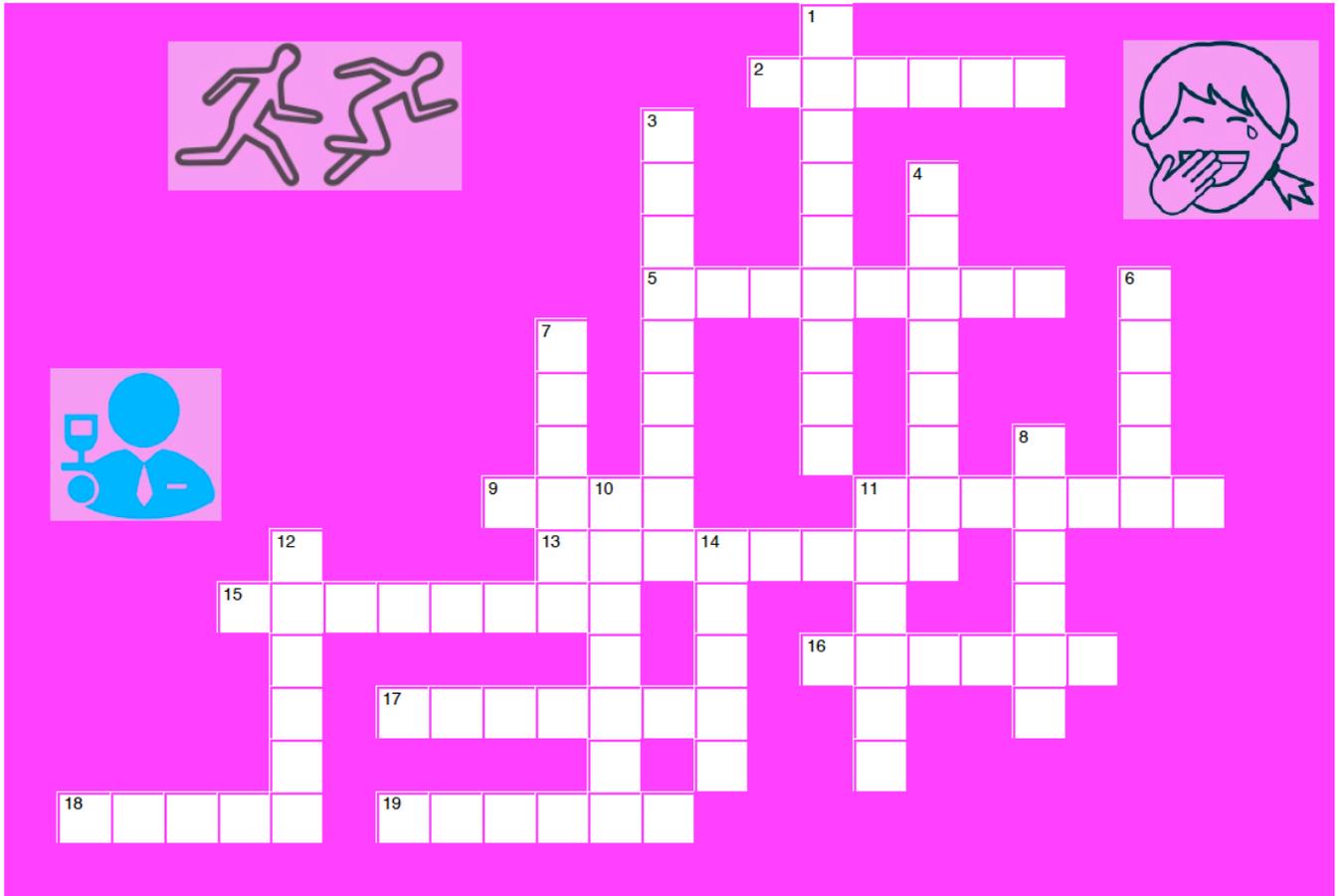
1. Morir (3 PS)
2. Costar (3 PP)
3. Encontrar (1 PS)
4. Poder (2 PS)
6. Encontrar (2 PP)
7. Recordar (1 PS)
10. Volar (3 PS)
11. Volar (2 PS)
16. Doler (3 PS)
17. Soler (3 PP)

PS: persona singular

PP: persona plural

Presente de indicativo (verbos irregulares)

Irregularidad vocálica
Debilitación o cierre: E > I



Horizontales

2. Seguir (2 PP)
5. Elegir (1 PP)
9. Pedir (1 PS)
11. Repetir (3 PP)
13. Despedir (3 PP)
15. Competir (2 PS)
16. Servir (2 PS)
17. Corregir (3 PS)
18. Elegir (1 PS)
19. Reír (1 PP)

Verticales

1. Perseguir (2 PP)
3. Impedir (1 PP)
4. Competir (3 PP)
6. Servir (3 PS)
7. Imperdir (3 PS)
8. Seguir (2 PS)
10. Despedir (1 PS)
11. Repetir (1 PS)
12. Sonreír (1 PS)
14. Pedir (3 PP)

PS: persona singular

PP: persona plural

Ahora, mira el siguiente vídeo y escribe, en orden, las actividades que la pareja realiza.

https://www.youtube.com/watch?v=QZ_QeAWTON8

ELLA	ÉL
<input type="checkbox"/> Duerme.	<input type="checkbox"/> Empieza a trabajar.
<input type="checkbox"/> Se viste y se va a trabajar.	<input type="checkbox"/> Se levanta a las 8:30.
<input type="checkbox"/> Desayuna.	<input type="checkbox"/> Duerme.
<input type="checkbox"/> Se hidrata todo el cuerpo y la cara.	<input type="checkbox"/> Se hidrata la cara.
<input type="checkbox"/> Se levanta a las 7:00 e, inmediatamente después, va al baño para cambiarse de ropa.	<input type="checkbox"/> Desayuna.
<input type="checkbox"/> Cena con su pareja.	<input type="checkbox"/> Coge el coche y se va con su pareja para hacer fotos.
<input type="checkbox"/> Luego va al gimnasio.	<input type="checkbox"/> Entre las 12:30 y 15:00 almuerza con su pareja.
<input type="checkbox"/> Llega a casa y se ducha.	<input type="checkbox"/> Va al baño para lavarse la cara y quitarse las legañas.
<input type="checkbox"/> Se va con su pareja para hacer fotos.	<input type="checkbox"/> Vuelve a hidratarse la cara.
<input type="checkbox"/> Por la tarde, va a su atelier.	<input type="checkbox"/> Cena con su pareja.
<input type="checkbox"/> Se cepilla los dientes.	<input type="checkbox"/> Se cepilla los dientes.
<input type="checkbox"/> Entre las 12:30 y 15:00 almuerza con su pareja.	
<input type="checkbox"/> Vuelve a hidratarse la cara.	

¿En qué parte del día suelen hacerse las siguientes actividades?

hacer la siesta	cenar	desayunar	ir al cine	ir al gimnasio
cepillarse los dientes	lavar la cara	vestirse	dormir	
almorzar	estudiar	trabajar	merendar	correr
hacer las tareas	desvestirse	salir de tapas	sacar al perro	ducharse
salir de copas	ir al teatro	ver la tele	despertarse	

Por la mañana	Por la tarde	Por la noche

Lee el siguiente texto:

Tres rutinas

Leo, Maribel y yo compartimos un piso de 120 metros. Cada una tiene su dormitorio. Las tres tenemos rutinas diferentes y, durante la semana, no nos vemos.

Leo es profesora de matemáticas en la escuela del barrio, se levanta todos los días muy temprano, prepara el café y lo pone en un termo, luego se fríe dos huevos y desayuna. Sale de casa a las 6:30 y vuelve a las 16:00. Se cambia de ropa y se va al gimnasio, entrena una hora y después regresa a casa, se ducha, cena una ensalada con pollo o una sopa e, inmediatamente después, se encierra en su dormitorio para corregir tareas, exámenes, preparar clases, etc., y, a las 21:00, ya está durmiendo.

Maribel es chef y socia de un restaurante. Ella se encarga del restaurante en el periodo de la noche, por eso siempre llega a casa de madrugada y se levanta muy tarde, sobre las 14:00. Luego se ducha, se prepara un bocadillo y se va al mercado para comprar alimentos para sus comensales.

Yo, la más joven de las tres, trabajo como pasante en una empresa francesa y, por las noches, estudio filología en la universidad. Me levanto a las 8 de la mañana, desayuno un café y un pan con mantequilla y salgo muy deprisa. Empiezo a trabajar a las 9 de la mañana, almuerzo a las 13:00 y termino mi expediente a las 16:00. Cuando salgo de la empresa, voy directo a la biblioteca de la universidad, repaso los contenidos de las asignaturas y hago las tareas. Las clases empiezan a las 19:00, pero antes como un bocadillo en el quiosco de la facultad. Salgo de la universidad a las 22:30, llego a casa a las 23:00, ceno siempre lo que Leo me deja en un táper, me ducho y a la cama.

Como ven, las tres tenemos rutinas muy diferentes. Sin embargo, los domingos hacemos todo juntas: desayunamos, almorzamos, cenamos, salimos a pasear, al cine, al teatro...o a cualquier otra actividad que nos apetezca.



Ahora, trata de escribir el significado de algunas palabras que aparecen en el texto anterior.

Pasante: _____

Termo: _____

Filología: _____

Comensal: _____

Despertarse: _____

Asignatura: _____