



The Nottingham Emmanuel School

Year 9 Spanish Knowledge Organiser— 3: En forma (1)



¿Llevas una dieta sana?

Llevo una dieta sana.	<i>I have a healthy diet.</i>
el arroz	<i>rice</i>
el pan	<i>bread</i>
el pollo	<i>chicken</i>
el pescado	<i>fish</i>
la carne	<i>meat</i>
la ensalada	<i>salad</i>
la pasta	<i>pasta</i>
la pizza	<i>pizza</i>
los caramelos	<i>sweets</i>
los huevos	<i>eggs</i>
los pasteles	<i>cakes</i>
las galletas	<i>biscuits</i>
las verduras	<i>vegetables</i>
Como / Comí verduras.	<i>I eat / ate vegetables.</i>
Bebo / Bebí agua.	<i>I drink / drank water.</i>

¿Con qué frecuencia comes pescado?

¿Con qué frecuencia comes pescado?	<i>How often do you eat fish?</i>
Lo/La/Los/Las como...	<i>I eat it/them...</i>
tres veces al día	<i>three times a day</i>
cada día / todos los días	<i>every day</i>
dos veces a la semana	<i>twice a week</i>
los fines de semana	<i>at weekends</i>
una vez al mes	<i>once a month</i>
muy a menudo	<i>very often</i>
a veces	<i>sometimes</i>
de vez en cuando	<i>from time to time</i>
(Casi) nunca lo/la/los/las como.	<i>I (almost) never eat it / them.</i>

¿Qué haces para estar en forma?

Tres veces a la semana hago atletismo en el parque donde hay una pista de atletismo puesto que soy miembro de un club. ¿Y tu?

Los fines de semana hago gimnasia pero la verdad es que prefiero atletismo.

Vale. Cuando empezaste a hacer gimnasia?

Empecé a los siete años y a los dieciocho años fui a Taiwán donde jugué mi primer campeonato profesional que me encantó.

Entonces tienes que llevar una dieta sana, ¿No?

¡Si! Me gusta la carne entonces la como casi todos los días sn embargo no me gustan nada las verduras así que casi nunca las como.

¿Qué haces para estar en forma?

¿Qué haces para estar en forma?	<i>What do you do to keep fit?</i>
Me gusta mucho hacer deporte.	<i>I really like doing sport.</i>
Hago artes marciales.	<i>I do martial arts.</i>
Hago atletismo.	<i>I do athletics.</i>
Hago footing.	<i>I go jogging.</i>
Hago gimnasia.	<i>I do gymnastics.</i>
Hago natación.	<i>I go swimming.</i>
Juego al baloncesto.	<i>I play basketball.</i>
Juego al ping-pong.	<i>I play table tennis.</i>
Juego al tenis.	<i>I play tennis.</i>
Juego al voleibol.	<i>I play volleyball.</i>
Juego a la pelota vasca.	<i>I play pelota (Basque ball game).</i>
...en el parque / gimnasio	<i>...in the park / gym</i>
Voy al polideportivo.	<i>I go to the sports centre.</i>
Soy miembro de un club.	<i>I belong to a club.</i>
Voy a clases de baile.	<i>I go to dance classes.</i>
Prefiero jugar al fútbol.	<i>I prefer playing football.</i>
Es mi deporte preferido.	<i>It is my favourite sport.</i>
Empecé (a jugar)	<i>I started (playing)...</i>
a los (diez) años	<i>at the age of (ten)</i>
Voy a empezar a (hacer)...	<i>I am going to start (doing)...</i>

Ejemplo

Soy una persona muy sana y activa. Todos los días como muchas verduras y carne o pescado aunque a veces también me encanta comer cosas malsanas. Por ejemplo, ayer fui a un restaurante donde comí piza y de postre comí un helado. Me chiflan los deportes colectivos como el futbol y el baloncesto. Empecé a practicar el futbol con mis amigos en el patio del colegio y me gustaría ser un jugador profesional. Soy miembro de un club del pueblo y entreno dos o tres veces por semana. En el futuro voy a hacer también un poco de musculación en el gimnasio para ser el mejor del equipo. **RICO**



The Nottingham Emmanuel School

Year 9 Spanish Knowledge Organiser— 3: En forma (2)



¿Cuál es tu rutina diaria?	
¿Cuál es tu rutina diaria?	What is your daily routine?
me despierto a las siete	I wake up at 7 o'clock
me levanto (enseguida)	I get up (straight away)
me lavo los dientes	I brush my teeth
me ducho	I shower
me visto	I get dressed
me acuesto	I go to bed
desayuno	I have breakfast
meriendo	I have an afternoon snack
ceno (...)	I have (... for) dinner
salgo (a correr)	I go out (running)
corro (veinte kilómetros)	I run (twenty kilometres)
entreno	I exercise / train
voy al insti / trabajo	I go to school / work
Termino (a las dos)	I finish (at two o'clock)
duermo (ocho horas)	I sleep (for eight hours)

Consejos para estar en forma	
Consejos para estar en forma	Advice for keeping fit / in shape
Para estar en forma...	To keep fit / in shape...
Se debe...	You / One must...
beber agua frecuentemente	drink water frequently
comer más fruta y verduras	eat more fruit and vegetables
comer menos chocolate / caramelos	eat less chocolate / sweets
dormir ocho horas al día	sleep for eight hours a day
entrenar una hora al día	train for one hour a day
No se debe...	You / One must not...
beber alcohol	drink alcohol
beber muchos refrescos	drink lots of soft drinks
comer comida basura	eat junk food
fumar	smoke
Soy adicto/a al / a la / a los / a las...	I am addicted to...
A partir de ahora, voy a...	From now on, I am going to...

¿Qué tal estás?	
¿Qué tal estás?	How are you?
¿Qué te duele?	What hurts?
¿Te duele el estómago?	Does your stomach hurt?
Me duele / duelen...	My ... hurts.
el estómago	stomach
el brazo	arm
el pie	foot
la cabeza	head
La espalda	Back
La garganta	Throat
La mano	Hand
La pierna	Leg
Los dientes	teeth
los oídos.	ears
los ojos.	eyes
Tengo catarro.	I have a cold.
Tengo náuseas.	I feel sick / nauseous.
Tengo quemaduras de sol.	I have sunburn.
Tengo tos.	I have a cough.
Estoy cansado/a.	I'm tired.
Estoy enfermo/a.	I'm ill.
No me encuentro bien.	I don't feel well.

Palabras muy frecuentes	
lo / la	it
los / las	them
casi	almost / nearly
cada	each / every
todo/a/os/as	all
mucho/a/os/as	a lot (of)
hace (dos) años	(two) years ago
el fin de semana pasado	last weekend
la próxima vez	next time
para	(in order) to, for
creo que	I think that

Me duelen los dientes y estoy enferma.

Comí muchos caramelos y chocolate.

Hola Juanita, ¿Qué te duele?

Déjame ver... ¿Qué comiste ayer?

Pués... deberías comer menos dulces.

Ejemplo

Mi rutina es bastante sana. Me despierto temprano para ir al colegio, me ducho, me visto y monto en mi bici. Hago ciclismo en el parque tres veces a la semana y el fin de semana pasado participé en una carrera ciclista en Oviedo. Me encantó pero desafortunadamente hizo mucho sol y me quemé así que ahora estoy enfermo y tengo quemaduras de sol. ¡La próxima vez voy a llevar una gorra! Para ser más sano, debería comer más fruta y verduras y también no debería beber tantos refrescos. No es fácil porque soy adicto a la Coca-cola pero, a partir de ahora voy a evitar beberla y voy a beber agua frecuentemente.

RICO