



Spanish

Y9 Spring 2: En Forma



Consejos para estar en forma

Advice to keep fit

Para estar en forma...	To keep fit / in shape...
Se debe...	You/One must...
beber agua	drink water
frecuentemente	frequently
comer más fruta y verduras	eat more fruit and vegetables
comer menos chocolate / caramelos	eat less chocolate / fewer 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...



VEGETARIANO

No consume carne ni pescado, pero puede consumir lácteos, huevos o miel



VEGANO

No consume ningún animal o alimento que proceda de un animal



FLEXITARIANO

Consumo los alimentos de fuentes animales de forma ocasional

El cuerpo y qué te duele

The body and what hurts

¿Qué te duele?	What hurts?
¿Te duele el estómago?	Does your stomach hurt?
Me duele el brazo / el estómago / el pie.	My arm / stomach / foot hurts.
Me duele la cabeza / la espalda / la garganta.	My head / back / throat hurts.
Me duele la mano / la pierna.	My hand / leg hurts.
Me duelen los dientes.	My teeth hurt.
Me duelen los oídos.	My ears hurt / I have earache.
Me duelen los ojos.	My eyes hurt.
Tengo catarro.	I have a cold.
Tengo náuseas.	I feel sick / nauseous.
Tengo quemaduras del 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.

Learning new vocabulary

- Make your own word games. For example, write down the Spanish words you need to learn in one column and their English translations in another. Cut them up and play a game of pairs. Say each Spanish word to yourself as you pick it up.
- Next, take your learning further. In your vocabulary lists, highlight the words you definitely know in green. Highlight the ones that you don't know in red. Work harder at learning the red words. When you think you know a red word, draw a star by it.

la mano	hand
la pierna	leg
el pie	foot



Spanish

Y9 Spring 2: En Forma



Unit 3 ¿Cuál es tu rutina diaria?

Talking about your daily routine
Using reflexive verbs

Unit 4 ¡Muévete!

Talking about getting fit
Using **se debe** / **no se debe**

Unit 5 Me duele todo

Talking about ailments
Using **me duele(n)**



VEGETARIANO

No consume carne
ni pescado, pero puede
consumir lácteos,
huevos o miel



VEGANO

No consume ningún
animal o alimento que
proceda de un animal



FLEXITARIANO

Consumes los alimentos
de fuentes animales de
forma ocasional

¿Cuál es tu rutina diaria?

me despierto (muy temprano /
a las siete)
me levanto (enseguida)
me lavo los dientes
me ducho
me visto
me acuesto
desayuno
meriendo
ceno (...)
salgo (a correr)
corro (veinte kilómetros)
entreno

What is your daily routine?

I wake up (very early /
at 7 o'clock)
I get up (straight away)
I brush my teeth
I shower
I get dressed
I go to bed
I have breakfast
I have an afternoon snack
I have (... for) dinner
I go out (running)
I run (twenty kilometres)
I exercise / train

¿Qué haces para estar en forma?

Me gusta mucho hacer deporte.
Hago artes marciales.
Hago atletismo.
Hago footing.
Hago gimnasia.
Hago natación.
Juego al baloncesto.
Juego al ping-pong.
Juego al tenis.
Juego al voleibol.
Juego a la pelota vasca.
...en el parque / gimnasio
Voy al polideportivo.
Soy miembro de un club.
Voy a clases de baile.
Prefiero jugar al fútbol.
Es mi deporte preferido.
Empecé (a jugar)
a los (diez) años
Voy a empezar a (hacer)...

What do you do to keep fit?

I really like doing sport.
I do martial arts.
I do athletics.
I go jogging.
I do gymnastics.
I go swimming.
I play basketball.
I play table tennis.
I play tennis.
I play volleyball.
I play pelota (Basque ball game).
...in the park / gym
I go to the sports centre.
I belong to a club.
I go to dance classes.
I prefer playing football.
It is my favourite sport.
I started (playing) ...
at the age of (ten)
I am going to start (doing)...

Consejos para estar en forma

Para estar en forma...
Se debe...
beber agua frecuentemente
comer más fruta y verduras
comer menos chocolate /
caramelos
dormir ocho horas al día
entrenar una hora al día
No se debe...
beber alcohol
beber muchos refrescos
comer comida basura
fumar
Soy adicto/a al / a la / a los /
a las...
A partir de ahora, voy a...

Advice for keeping fit / in shape

To keep fit / in shape...
You / One must...
drink water frequently
eat more fruit and vegetables
eat less chocolate /
fewer sweets
sleep for eight hours a day
train for one hour a day
You / One must not...
drink alcohol
drink lots of soft drinks
eat junk food
smoke
I am addicted to...
From now on, I am going to...

¿Qué tal estás?

¿Qué te duele?
¿Te duele el estómago?
Me duele el brazo / el estómago /
el pie.
Me duele la cabeza / la espalda /
la garganta.
Me duele la mano / la pierna.
Me duelen los dientes.
Me duelen los oídos.
Me duelen los ojos.
Tengo catarro.
Tengo náuseas.
Tengo quemaduras del sol.

How are you?

What hurts?
Does your stomach hurt?
My arm / stomach / foot hurts.
My head / back / throat hurts.
My hand / leg hurts.
My teeth hurt.
My ears hurt / I have earache.
My eyes hurt.
I have a cold.
I feel sick / nauseous.
I have sunburn.



Learning new vocabulary

- Make your own word games. For example, write down the Spanish words you need to learn in one column and their English translations in another. Cut them up and play a game of pairs. Say each Spanish word to yourself as you pick it up.
- Next, take your learning further. In your vocabulary lists, highlight the words you definitely know in green. Highlight the ones that you don't know in red. Work harder at learning the red words. When you think you know a red word, draw a star by it.

la mano	hand
la pierna	leg
el pie	foot