



**GUIA 1 TERCER TRIMESTRE**

**SEGUNDO NIVEL MEDIO**

**INGLÉS**

**English Worksheet**

**Unit "Science and Health"**

**Name: ..... Grade: Second level A / B / C / D**

**Objetivo: Observar y reflexionar con respecto a tener una vida sana y saludable.**

**Este trabajo se desarrollará a partir del día 11 de Septiembre al día 11 de Octubre , Debe planificar una dieta saludable por un mes y una rutina de ejercicios o actividades por un mes, respondiendo los resultados de esta guía durante los días del 11 al 14 de Octubre que será la fecha de entrega de este documento.**

**1.- Answer these questions in English (Responde en inglés)**

<b>1.-What do you do to feel relax?</b>	
<b>2.-Tell me good news during this month</b>	
<b>3.- What are your best qualities?</b>	
<b>4.- What do you feel when you see nature?</b>	
<b>5.- Describe a best friend or someone who you really trust or love</b>	
<b>6.- Tell me 3 goals you have in your life</b>	



7.- Are you happy? , Why?	
---------------------------	--

1.- Write in English your daily planner of 3 healthy foods breakfast, lunch and dinner during this month.

Escribe en inglés tu planificación diaria de 3 comidas saludables, desayuno, almuerzo y cena durante este mes.

# Weekly menu daily planner

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Shopping list
Breakfast Lunch Dinner	Breakfast Lunch Dinner	Breakfast Lunch Dinner	Breakfast Lunch Dinner	
Friday	Saturday	Sunday		Budget
Breakfast Lunch Dinner	Breakfast Lunch Dinner	Breakfast Lunch Dinner		

Answer these questions

1.-What food in your planner was your favorite?	
---	--



2.- Do you like eating healthy food? Why?	
3.- What progress do you see eating healthy food?	

2.- Prepare a workout exercise routine or practise what it mention below during a month and write your progress

2.- Prepara una rutina de ejercicios o practica los ejercicios mencionados en la fotografía durante un mes y escribe tu progreso.

Answer these questions

What days do you practise sport or any activity?	
What activities do you practise?	
What progress do you feel?	

# DAILY WORKOUT

BY DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)  
**3 sets** | up to 2 minutes rest between sets

 <b>10</b> jumping jacks	 <b>2</b> squats	 <b>2</b> push-ups
 <b>10</b> high knees	 <b>10</b> climbers	 <b>2</b> plank jump-ins