

# Keywords: Spring A

## Year 9 Spanish

### Topic Title: Module 3: en forma

**Introduction to topic: discuss a healthy diet, keeping fit, daily routine, giving advice to keep healthy, say how you feel**

Keyword	Definition
<p><b>¿Llevas una dieta sana?</b> Llevo una dieta sana. Me gusta (bastante / mucho) el pan. Me gustan las galletas. No me gusta(n) (nada)... el arroz / el pan el pollo / el pescado la carne / la ensalada la pasta / la pizza los caramelos los huevos los pasteles las galletas las verduras Como / Comí verduras. Bebo / Bebí agua.</p>	<p><b>Do you have a healthy diet?</b> <i>I have a healthy diet.</i> <i>I (quite / really) like bread.</i>  <i>I like biscuits.</i> <i>I (really) don't like... (at all).</i> <i>rice / bread</i> <i>chicken / fish</i> <i>meat / salad</i> <i>pasta / pizza</i> <i>sweets</i> <i>eggs</i> <i>cakes</i> <i>biscuits</i> <i>vegetables</i> <i>I eat / ate vegetables.</i> <i>I drink / drank water.</i></p>
<p><b>¿Con qué frecuencia comes pescado?</b> Lo / La / Los / Las como... tres veces al día cada día / todos los días dos veces a la semana los fines de semana una vez al mes muy a menudo a veces de vez en cuando (Casi) nunca lo / la / los / las como.</p>	<p><b>How often do you eat fish?</b> <i>I eat it / them...</i> <i>three times a day</i> <i>every day</i> <i>twice a week</i> <i>at weekends</i> <i>once a month</i> <i>very often</i> <i>sometimes</i> <i>from time to time</i> <i>I (almost) never eat it / them.</i></p>

**¿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)...

**¿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  
voy al insti / trabajo  
I finish (at two o'clock)  
duermo (ocho horas)

**Consejos para estar en forma**

Para estar en forma...  
Se debe...  
beber agua frecuentemente  
comer más fruta y verduras

**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)...*

**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*  
*I go to school / work*  
*termino (a las dos)*  
*I sleep (for eight hours)*

**Advice for keeping fit / in shape**

*To keep fit / in shape...*  
*You / One must...*  
*drink water frequently*  
*eat more fruit and vegetables*

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...

*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.

Tengo tos.

Estoy cansado/a.

Estoy enfermo/a.

No me encuentro bien.

### **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.*

*I have a cough.*

*I'm tired.*

*I'm ill.*

*I don't feel well.*

### **Palabras muy frecuentes**

lo / la

los / las

casi

cada

todo/a/os/as

mucho/a/os/as

ayer

hace (dos) años

el fin de semana pasado

la próxima vez

para

creo que

### **High-frequency words**

*it*

*them*

*almost / nearly*

*each / every*

*all*

*a lot (of)*

*yesterday*

*(two) years ago*

*last weekend*

*next time*

*(in order) to*

*I think that*

