

Español 2

Unidad 3 Etapa 1 p. 193

Discuss Ways to Stay Fit and Healthy

Diet and Exercise

- 1 el bienestar
- 2 crecer
- 3 aumentar la energía – to increase _____
- 4 mantenerse sano(a)
- 5 relajarse
- 6 ser saludable- to be _____

Diet

- 7 la alimentación
- 8 el alimento
- 9 balanceado(a)
- 10 la caloría
- 11 la dieta
- 12 nutritivo(a)

Exercise

- 13 el atletismo
- 14 entrenarse
- 15 estirarse
- 16 el estrés
- 17 sudar

Make Suggestions

- 18 aconsejar
- 19 el (los) consejo(s)

Talk About Daily Routine and Personal Care

Daily Routine

- 20 acostarse (o-ue)
- 21 arreglarse
- 22 cepillarse el pelo
- 23 quitarse la ropa
- 24 afeitarse
- 25 bañarse
- 26 despertarse (e-ie)
- 27 ducharse
- 28 lavarse
- 29 lavarse los dientes
- 30 levantarse
- 31 maquillarse
- 32 peinarse
- 33 ponerse la ropa
- 34 secarse

Personal Care

- 35 el desodorante
- 36 el pelo lacio
el pelo rizado
- 37 la loción
- 38 el maquillaje
- 39 el perfume
- 40 rizado
- 41 el cepillo
- 42 el cepillo de dientes
- 43 el champú
- 44 el jabón
- 45 la pasta de dientes
- 46 el peine
- 47 el secador de pelo
- 48 la máquina de afeitar- the razor
- 49 el cuchillo----- the razor
- 50 depilarse las piernas-to shave legs
- 51 la depilación de cera – the waxing

Other Words and Phrases not in book

- 52 deber- should
- 53 bastante = suficiente
- 54 bajar de peso – to lose weight
- 55 subir de peso – to gain weight
- 56 mantener una dieta equilibrada-
to maintain a balanced diet
- 57 tomar medicamentos- to take medicine
- 58 caminar, andar, pasear = to walk

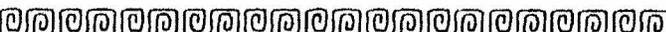
- 59 ir a la peluquería
- 60 ir a la estética
- 61 ir al gimnasio
- 62 ir al médico

63 LA SALUD

cabeza, hombros
piernas y pies, piernas y pies
ojos, orejas
boca y una nariz

BODY PARTS require a DEF ARTICLE

- 64 las manos

ESCUCHAR Tape 7 - SIDE B
CD 7 - TRACKS 7-10**ACTIVIDAD**
1**Martín**Escucha lo que dice Martín. Luego completa el párrafo. (*Hint: Complete the paragraph.*)

especialmente me interesa hago ejercicio me entreno
es muy interesante practicar deportes

Yo soy Martín, y _____, o trato de hacerlo, cinco veces a la semana.

No me gusta mucho correr o entrenarme solo. Prefiero _____ con amigos. Entonces es una actividad social y corro por una razón. Por ejemplo, jugando al baloncesto en el gimnasio, trabajo mucho para ayudar a mi equipo. Pero cuando _____ solo, estoy aburrido y el trabajo físico no _____.

Por eso me gusta ir al gimnasio con frecuencia, y cuando estoy en casa miro videos o programas como el Show de Elena Suárez. Ella _____. Me gusta _____ porque habla no sólo del ejercicio sino también de la dieta y las actitudes, y eso es muy importante. Si corres diez kilómetros y luego comes helado y nunca te relajas, no es saludable. Una vida sana es una vida balanceada.

ACTIVIDAD
2**Esta semana en el Show**Completa el anuncio para el Show de Elena Suárez. (*Hint: Complete the announcement.*)

Si a usted le gusta el Show de Elena Suárez, esta semana le _____.
Tenemos entrevistas, invitados, comidas sanas y ejercicios nuevos y _____.
Nuestros temas van a incluir tres maneras de estirarse mejor las piernas, cómo no lastimarse el cuello y la espalda cuando hace ejercicio aeróbico, qué _____
usted puede preparar en cinco minutos con un máximo de vitaminas y un mínimo de aceite, y mucho más. Vamos a hablar con un maestro de yoga y un maestro de _____, y a usted le va a interesar mucho lo que ellos dicen del estrés, el ejercicio, _____. Vamos a entrenarnos en la playa, por eso venga, traiga su loción protectora y sude con nosotros _____. Hasta entonces, hay que entrenarse, sudar, estirarse y ¡relajarse!

Nombre _____

Clase _____

Fecha _____

ACTIVIDAD
3

Julia

Escucha lo que dice Julia. Luego subraya la frase correcta. (*Hint: Underline the correct phrase.*)

1. Para estar contenta, Julia tiene que estar (activa/tranquila).
2. A Julia le gusta leer (más/menos) de una hora a la vez.
3. Dos de las actividades favoritas de Julia son el baile y (la natación/el atletismo).
4. También le gustan mucho (las artes marciales/las bellas artes).
5. Las artes marciales ayudan con (el sentido de ritmo/la concentración).
6. Las clases favoritas de Julia son las de (educación física/lenguas y literatura).

ACTIVIDAD
4

David

Escucha lo que dice David. Luego contesta las preguntas. (*Hint: Answer the questions.*)

1. A David, ¿le gusta hacer ejercicio? _____
2. ¿Le interesan los deportes? _____
3. ¿Le gusta competir con sus amigos? _____
4. ¿David practica las artes marciales? _____
5. ¿David piensa que los atletas tienen talento, o que son importantes?

6. ¿David prefiere caminar por la ciudad o patinar por el parque?

7. ¿David prefiere ver arte en el museo o ver la televisión en casa?

8. ¿A David le gusta conversar con la familia y los amigos, o pasar el tiempo solo en la biblioteca? _____

S2 Verb Conjugation Practice 3.1

acostarse (o-ue) (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

arreglarse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

cepillarse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

afeitarse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

bañarse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

ducharse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

levantarse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

maquillarse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

peinarse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

secarse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

ponerse (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

despertarse (e-ie) (to _____)

Yo _____ nosotros/as _____
Tú _____ vosotros/as _____
él _____ ellos _____
ella _____ ellas _____
ud. _____ uds. _____

Apuntes 3.11: Reflexive Verb Pronouns = RP's

Lavar is a verb but lavarse is a reflexive verb because it has a ____ attached to the end of a verb. The following verbs are also reflexive in Spanish because they require an action to be done to _____:

- | | |
|------------|----------------|
| acostarse | ducharse |
| afeitarse | levantarse |
| arreglarse | maquillarse |
| bañarse | peinarse |
| cepillarse | <u>ponerse</u> |
| secarse | quitarse |

You can conjugate reflexive verbs in any tense, however, for the purposes of this chapter you will be tested in the Present Tense.

Lavarse-		<u>Mantenerse-</u>	
me lavo	nos lavamos	me mantengo	nos mantenemos
te lavas	os laváis	te mantienes	os mantenéis
se lava	se lavan	se mantiene	se mantienen

Practice

1. We wash our hands before eating.
2. They maintain a healthy balanced diet
3. I get ready at 6:30 in the morning.
4. I put on my clothes before brushing my teeth.

S2 Apuntes 3.12: Ud/Uds Commands with Pronouns

In order to give a command, you have to do something radical!

Verbs end with ____, ____, and ____ but to give a command,you have to use the _____ ending.

AR → _____

ER/IR → _____

- 1). Conjugate in the present tense "____" form.

Poner la ropa Arreglarse

- 2). Drop the O, re-write the base to have the opposite ending.

- 3). Add in your pronoun:

R.P.		IOP		DOP's			
me	nos	A mi	_____	A nosotros	_____	me	nos
te	os	A ti	_____	A vosotros	_____	te	os
se	se	A ud.		A uds.			
		A él	_____	A él	_____		
		A ella		A ella			

- 4) Add in your accent! If you have added in 1 syllable-
v the accent goes on the ____ from last syllable.
vv If you have added in 2 syllables-
vvv the accent goes on the ____ from last syllable.

Nombre: _____

Periodo _____

Mandatos formales: Verbos Reflexivos

Infinitive	YO form (present)	(Affirmative)	(Negative)
		Ud. / Uds. Command (accent)	Ud. / Uds. Command
acostarse = (o → ue) = to lie down / go to bed	me acuest <u>o</u>	acuéstese / acuést <u>ense</u>	no se acuest <u>e</u> / no se acuest <u>en</u>
arreglarse =			
cepillarse (el pelo) =			
quitarse (la ropa) =			
afeitarse =			
bañarse =			
despertarse = (e → ie)			
ducharse =			
lavarse =			
levantarse =			
maquillarse =			
peinarse =			
ponerse (la ropa) =			
secarse =			
relajarse =			
mantenerse (sano) =			
entrenarse =			
estirarse =			

Apuntes 3.13: Los mandatos afirmativos (affirmative commands)

I. **REGULAR AFFIRMATIVE TÚ COMMANDS:** To form an affirmative tú command, drop the final "s" from the "tú" verb form in the present tense.

Examples:

Declarative Sentences in "tú" Form (Declarative sentences declare the fact)	Affirmative Commands "Tú" (Imperative sentences make requests)
Tú escuchas el disco. (You're listening to the cd.)	¡Escucha el disco! (Listen to the cd!)
Paco, tú lees rápido. (Paco, you read fast.)	Paco, ¡lee rápido! (Paco, read fast!)
María, tú juegas el fútbol. (María, you do play soccer.)	María, ¡juega el fútbol! (María, play soccer!)
Escribes en la pizarra. (You're writing on the board.)	¡Escribe en la pizarra! (Write on the board!)
Tú bloqueas el balón. (You block the ball.)	¡Bloquea el balón! (Block the ball!)
Vuelves a casa a las 6. (You return home at 6.)	¡Vuelve a casa a las 6! (Go back home at 6!)
Tú empiezas el partido. (You're starting the game.)	¡Empieza el partido! (Start the game!)

II. **IRREGULAR AFFIRMATIVE TÚ COMMANDS:** The following 8 verbs don't follow the rule above. They have their own unique forms. You just have to memorize them.

Irregular Verbs	Declaratives	Imperatives
decir	Tú dices la verdad. (You do tell the truth.)	¡ Di la verdad! (Tell the truth!)
hacer	Tú haces la tarea. (You're doing the hw.)	¡ Haz la tarea! (Do the hw!)
ir	Tú vas a la escuela. (You're going to school.)	¡ Ve a la escuela! (Go to school!)
poner	Tú pones la mesa. (You do set the table.)	¡ Pon la mesa! (Set the table!)
salir	Marta, sales ahora. (Martha, you're leaving now.)	Marta ¡ sal ahora! (Martha, leave now!)
ser	Miguel, eres amable. (Michael, you're nice.)	Miguel, ¡ sé amable! (Mike, be nice!)
tener	Tienes cuidado. (You are careful.)	¡ Ten cuidado! (Be careful!)
venir	Tú vienes a mi casa. (You come to my house.)	¡ Ven a mi casa! (Come to my house!)

Decir = Di	Hacer = Haz	Ir = Ve	Poner = Pon
Salir = Sal	Ser = Sé	Tener = Ten	Venir = Ven

Los mandatos negativos (negative commands)

I. **REGULAR NEGATIVE TÚ COMMANDS:** To form the negative tú commands, you take the "yo" form of the verb and change its ending accordingly.

A. If the verb is originally an "-ar" verb, you drop the "-o" from the "yo" form and add "-es" and add the "no" before the command.

Examples: hablar --> hablo --> **no hables**
 tomar --> tomo --> **no tomes**
 entrar --> entro --> **no entres**

B. If the verb is originally an "-er" or "-ir" verb, you drop the "-o" from the "yo" form and add "-as"

Examples:

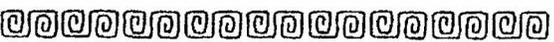
comer --> como -->	iNo comas la pizza!	Don't eat the pizza!
subir --> subo -->	iNo subas el edificio!	Don't go up the building!
hacer --> hago -->	iNo hagas el sándwich!	Don't make the sandwich!
salir --> salgo -->	iNo salgas con ella!	Don't go out with her!
volver --> vuelvo -->	iNo vuelvas tarde!	Don't return late!

C. Verbs ending in -GAR, -ZAR, or -CAR need to have the following changes:

-GAR		
jugar	→	no juegues
pagar	→	no pagues
-ZAR		
comenzar	→	no comiences
aterrizar	→	no aterrices
-CAR		
tocar	→	no toques
buscar	→	no busques

II. **IRREGULAR NEGATIVE TÚ COMMANDS:** The following are irregular "tú" commands.

ir (to go)	iNo vayas!	Don't go!
ser (to be)	iNo seas...!	Don't be...!
dar (to give)	iNo des...!	Don't give...!
estar (to be)	iNo estés...!	Don't be...!

GRAMÁTICA: tú COMMANDS **ACTIVIDAD**
13**En la playa**

Dile a tu amigo qué debe hacer o no hacer en la playa. (*Hint: Tell your friend what to do or not to do at the beach.*)

1. poner loción protectora (sí) _____
2. beber agua (sí) _____
3. traer sándwiches (sí) _____
4. buscar caracoles (sí) _____
5. dormirse en la arena (no) _____
6. sentarse debajo de una palma (no) _____
7. nadar en olas grandes (no) _____
8. divertirse (sí) _____

ACTIVIDAD
14**¡Qué chiquita!**

Tu hermanita es un poco difícil a veces. Dile qué (no) debe hacer. (*Hint: Tell your little sister what (not) to do.*)

1. Quiero comer todo el helado. _____
2. Voy a ver televisión toda la tarde. _____
3. Voy a bañar al perro con limonada. _____
4. No voy a limpiar mi cuarto. _____
5. ¿Puedo poner chocolate en mi sopa? _____
6. No quiero hacer la tarea. _____
7. Voy a acostarme tarde. _____
8. No quiero ir a la escuela. _____
9. Voy a comer estos dulces. _____
10. No voy a lavar los platos. _____

Apuntes 3.14: The Potty Rule and Pronoun Placement

Apuntes 3.15 Present Progressive + Reflexive Pronoun

There are 2 different ways of using the Present Progressive with an R.P.

Yo - lavarse las manos (accent on the 3rd from last syllable)

me estoy lavando las manos estoy lavándome las manos

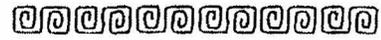
RP V1 V2 V1 V2RP attached

Nombre _____

Clase _____

Fecha _____

GRAMÁTICA: PRONOUN PLACEMENT



ACTIVIDAD 12

¿Puedo usar tus cosas?

Tu hermanito quiere todas tus cosas. Dile si las puede usar o no, y por qué.
(Hint: Tell your little brother whether he can have your things, and why.)

1. la pelota _____
2. los discos compactos _____
3. el video de fútbol _____
4. tu cartera _____
5. la camiseta azul _____
6. tus zapatos de tenis _____

ACTIVIDAD 13

Para llevar una vida sana

Abajo hay una lista de cosas que uno puede hacer para llevar una vida sana. Di si lo haces, o si vas a hacerlo, y por qué. (Hint: Say whether you do these things or will do them, and why.)

modelo: comer verduras Voy a comerlas. / Las voy a comer porque son saludables.

1. beber agua _____

2. comer ensaladas _____

3. hacer ejercicio _____

4. levantar pesas _____

5. montar la bicicleta _____

6. practicar el atletismo _____

Presente Progresivo

1. Use estar + present participle (ando/iendo)

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. yo-lavarse | 1. me estoy lavando |
| 2. se está durmiendo | 2. ella-dormirse |
| 3. tú-quitarse | 3. te estás quitando |
| 4. me estoy levantando | 4. yo-levantarse |
| 5. nosotros-vestirse | 5. nos estamos vistiendo |
| 6. te estás acostando | 6. tú-acostarse |
| 7. ella- despertarse | 7. se está despertando |
| 8. se están poniendo | 8. ellos-ponerse |
| 9. yo- secarse | 9. me estoy secando |
| 10. se está maquilla | 10. ud- maquillarse |
| 11. tú- lavarse | 11. estás lavándote |
| 12. estoy lavandome | 12. yo-lavarse |
| 13. ellos- dormirse | 13. están durmiéndose |
| 14. están quitándose | 14. uds.-quitarse |
| 15. yo-ducharse | 15. estoy duchándome |
| 16. estoy bañándome | 16. yo-bañarse |
| 17. uds.- ponerse | 17. están poniéndose |
| 18. está quitándose | 18. ella-quitarse |
| 19. yo- dormirse | 19. estoy durmiéndome |
| 20. está afeitándose | 20. él-afeitarse |
| 21. yo -reírse (yo) | 21. estoy riéndome |
| 22. estoy relajándome | 22. yo-relajarse |

