



📍 Clase 1: Physical health vocabulary

Objetivo: Aprender vocabulario básico relacionado con la salud física.

Key vocabulary:

- Healthy lifestyle (estilo de vida saludable)
- Exercise (ejercicio)
- Diet (dieta)
- Balanced diet (dieta balanceada)
- Sleep (sueño)
- Energy (energía)
- Strength (fuerza)
- Illness (enfermedad)
- Injury (lesión)

Ejemplos en oraciones:

- Exercise is important for physical health.
- A balanced diet gives you energy.
- She has an injury in her leg.

Actividad opcional para practicar:

1. Match the word with the picture (imágenes de comida, ejercicio, descanso).
2. Completa las oraciones:
 - You need _____ to be strong. (exercise)
 - A _____ helps you sleep well. (healthy lifestyle)

📍 Clase 2: Mental health vocabulary

Objetivo: Conocer vocabulario para hablar de la salud mental y emocional.

Key vocabulary:

- Stress (estrés)
- Anxiety (ansiedad)
- Depression (depresión)
- Relaxation (relajación)
- Mindfulness (atención plena)



- Emotions (emociones)
- Motivation (motivación)
- Confidence (confianza)
- Well-being (bienestar)

Ejemplos en oraciones:

- Stress is common during exams.
- Relaxation is important for mental health.
- Confidence helps you achieve your goals.

Actividad opcional para practicar:

1. Relaciona las palabras con definiciones:
 - _____ : feeling worried about the future → (Anxiety)
 - _____ : feeling happy, comfortable and healthy → (Well-being)
2. Pregunta a un compañero: *What do you do to reduce stress?*

🔗 **Clase 3: Integrating physical and mental health vocabulary**

Objetivo: Usar el vocabulario aprendido en contextos reales.

Expresiones útiles:

- To stay healthy, you should... (Para estar saludable, deberías...)
- It is important to... (Es importante...)
- A healthy mind in a healthy body. (Mente sana en cuerpo sano).

Ejemplo de diálogo:

- A: I feel tired and stressed.
- B: You should exercise more and practice relaxation.

Actividad opcional para practicar:

1. Completa:
 - To reduce _____, I listen to music.
 - To have more _____, I eat a balanced diet.
2. Role-play en parejas: un estudiante tiene un problema de salud (físico o mental) y el otro da consejos usando el vocabulario.

🔗 **Clase 4: Project – Healthy living plan**



Objetivo: Integrar vocabulario de salud física y mental en un proyecto.

Actividad final:

- En grupos, crean un **poster o infografía** con:
 - 3 consejos para la salud física.
 - 3 consejos para la salud mental.
 - Imágenes o dibujos representativos.

Ejemplo de frases para el poster:

- Exercise 30 minutes every day.
- Sleep at least 8 hours.
- Practice relaxation to reduce stress.
- Stay positive and motivated.

✦ **Criterios de desempeño e indicadores de evaluación (en inglés)**

Performance Criteria:

- Uses vocabulary related to physical and mental health in oral and written activities.
- Identifies and explains basic terms connected to well-being.
- Applies the vocabulary in short conversations and real-life contexts.
- Produces written or visual products (e.g., posters, short texts) that integrate physical and mental health vocabulary.

Evaluation Indicators:

- Recognizes and defines key vocabulary of physical and mental health.
- Participates in dialogues using new vocabulary appropriately.
- Writes short sentences or texts applying the target vocabulary.
- Designs a group project (poster/infographic) with clear examples of physical and mental health habits.