



SEMANA 35: 09/05/2022

UNIDAD 10: ¿QUÉ ME PASA, DOCTOR?

Copias ej. 3,2 entrevista de trabajo

- Se viste con muchos colores: transmite felicidad/alegría/muestra creatividad/es una persona positiva
- Lleva el pelo largo: es un rebelde / artista / creativo/muestra confianza en sí mismo
- Se mueve mucho: es nerviosa/insegura/impaciente/está aburrida
- Gesticula mucho: es un entusiasta / puede mostrar enfado
- No para de hablar: es arrogante /nerviosa /insegura/egocéntrica
- Sonríe todo el rato: puede ser tímida /estar nerviosa/ muestra optimismo / insegura
- No sonríe nada: es pesimista / sosa / estar deprimida / arrogante /seria
- Habla sin mover las manos: transmite amabilidad / arrogancia /frialdad /nerviosismo

2. YOGA P. 92, E.J. 1-2; P. 94, E.J. 6

A. Aquí tienes algunas posiciones de yoga. ¿Las conoces? Relaciónalas con las instrucciones.

1. Te pones de pie, en la postura Tadasana. Al espirar, flexionas la rodilla derecha y colocas la planta del pie en la parte superior del muslo de la pierna izquierda. Luego inspiras y levantas los brazos por encima de la cabeza. Las palmas de las manos están juntas, tocándose.

2. Te tumbas de espaldas en el suelo, con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo. Flexionas las rodillas y levantas el cuerpo, formando una línea recta entre las rodillas y los hombros. Te quedas quieto durante un minuto y luego vuelves a repetir el ejercicio.

3. Te sientas sobre los talones. Mueves el tronco hacia delante, estirando los brazos. El pecho está tocando las rodillas.

4. Te tumbas boca abajo. Apoyas las manos en el suelo y levantas la parte superior del cuerpo, flexionando los codos.

5. Te pones de pie con los pies juntos, los hombros relajados y los brazos a los dos lados. Los ojos miran hacia el frente.

6. Te sientas en el suelo y cruzas el pie derecho por encima de la pierna izquierda. Luego, flexionas la rodilla izquierda. Con el brazo, mantienes la rodilla derecha apuntando hacia el techo. Te giras hacia la derecha y mantienes la posición.

7. Te colocas a cuatro patas, haciendo una forma de V invertida. Te apoyas en el suelo con las manos abiertas. Los pies también están apoyados, con toda la planta tocando el suelo. El tronco forma una línea recta, desde las muñecas hasta las caderas.

8. Te levantas. Das un paso a la derecha, espirando. Luego, mientras inspiras, alzas los brazos formando una T y con la mano derecha te tocas el tobillo derecho. Giras la cabeza y miras el brazo izquierdo.

B. Subraya en el texto las palabras que no conoces o que quieras recordar, y anótalas en una tabla. Luego, comparte tu lista con tus compañeros. ¿Entre todos conseguís entender todas las palabras?

Partes del cuerpo	Verbos relacionados con el movimiento y la respiración

PARTES DEL CUERPO **VERBOS**

Rodilla	Ponerse de pie
La planta del pie	Tumbarse de espaldas (boca arriba)/ boca abajo
Muslo	sentarse
Pierna	Colocarse/ponerse a 4 patas
Brazos	levantarse
Cabeza	Espirar – inspirar
Las palmas de las manos	Flexionar
Espaldas	Levantar / alzar
Hombros	Tocar
Talones	Estirar
El tronco	Quedarse quieto/a
El pecho	Mover
Manos	Apoyar
Codos	Mirar hacia el frente
Ojos	Cruzar
Muñecas	Mantener (la posición)
Caderas	Girar(se) hacia la derecha/ la izquierda
tobillo	Apoyarse en
	Dar un paso hacia la derecha/ izquierda / hacia Adelante