

 **Paso 2: ¡Mi plan personal!**

De acuerdo a tus respuestas, diseña tu plan personal.

- a. Primero, piensa en cómo puedes incorporar los hábitos saludables de los colombianos en tu propia vida: los alimentos saludables, las actividades físicas y las cosas que te hacen feliz.
- b. Usa el organizador gráfico para organizar tus ideas sobre cómo incorporar más aspectos saludables en tu plan. Sé específico en tus acciones.

	los alimentos saludables	las actividades físicas	las cosas que te hacen feliz
¿Cuál?			
¿Cómo?			
¿Cuándo?			

**Modelo**

Para llevar a cabo mi plan, comeré menos comida chatarra y más verduras. Pienso caminar al menos media hora cada día y también dedicarle más tiempo a mi familia y menos a las redes sociales.

**Paso 3: ¡Comparte y da consejos!**

Ahora que tienes un plan para incorporar algunos hábitos saludables en tu vida, compártelo con un/a compañero/a de clase.

Expliquen su plan de acuerdo a las tres categorías dándose consejos para mejorarlo.

**Modelo**

**Persona A:** Quiero comer más fruta a diario.

**Persona B:** Pues, te sugiero que la incluyas en tu almuerzo.

**Persona B:** Voy a caminar 30 minutos al día.

**Persona A:** Te recomiendo que vayas a pie al cole.

**Persona A:** Quiero estar menos estresado/a.

**Persona B:** Pues, haz yoga o pilates.

**Mi progreso comunicativo**

Sé diseñar un plan personal de salud que incorpora algunos hábitos saludables de Colombia.



Mi plan personal

Domains	Task components	Intermediate High	Intermediate Mid	Intermediate Low	Novice High
		20	17.5	15	10
<p><b>INTERPERSONAL ASSESSMENT</b></p> <p><b>Interpersonal Speaking</b></p> <p><i>Paso 3</i></p>	<p><b>Conversation</b>                      Student participates in a conversation with a partner to inform him or her about his or her personal health plan that includes Colombian:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Healthy foods</li> <li>• Physical activities</li> <li>• Personal happiness.</li> </ul> <p>The partner will respond with a suggestion on how or when to carry out his or her plan. Then, they will switch roles.</p>	<p>Thoroughly addresses the task’s components with relevant information.</p> <p>Initiates and sustains the conversation with ease by providing the requested information and responding with suggestions using the subjunctive tense; uses a wide variety of vocabulary in original and connected sentences; expands and elaborates on the topic.</p>	<p>Appropriately addresses the task’s components with mostly relevant. Information.</p> <p>Initiates and sustains the conversation by providing the requested information and responding with suggestions using the subjunctive tense; uses a variety of unit vocabulary in original sentences; may expand and elaborate on the topic.</p>	<p>Adequately addresses the task’s components with some relevant information.</p> <p>Sustains the conversation by providing most of the requested information and responding with suggestions using the subjunctive tense;</p> <p>uses unit vocabulary in original sentences.</p>	<p>Partially addresses the task’s components with some basic information.</p> <p>Participates in the conversation by providing some of the requested information and may respond with a few suggestions using the subjunctive tense; relies heavily on learned phrases and may have incomplete sentences.</p>