



Las consecuencias de entrenar demasiado

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Gra edukacyjna](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik](#)
- [Scenariusz lekcji](#)

Bibliografia:

- Źródło: Aleksander Trojanowski, [na podstawie:] <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52730254> [dostęp 3.08.2023], licencja: CC BY-SA 3.0.
- Źródło: Aleksander Trojanowski, [na podstawie:] <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20191018/47760343573/agujetas-que-son-como-aliviarlas.html> [dostęp 4.08.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.



Las consecuencias de entrenar demasiado

Źródło: dostępny w internecie: pexels.com, domena publiczna.

Konsekwencje przetrenowania

Sport to nie tylko zdrowie, ale i kontuzje. Mogą być one bardziej lub mniej niebezpieczne. Na przykład w piłce nożnej najczęstszą kontuzją jest zwichnięcie kostki. Jednak jeszcze 500 lat temu zawodnicy grający w piłkę nożną cierpieli najczęściej z powodu... ran zadanych bronią białą. Średniowieczne spotkania futbolowe często prowadziły do konfrontacji z użyciem broni. Fakt ten stanowił jedną z przyczyn, dla których w XIX wieku spisano oficjalne zasady gry w piłkę nożną, co miało wykluczyć tego rodzaju niesportowe zachowania w trakcie rozgrywki.

Źródło: Aleksander Trojanowski, [na podstawie:] <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52730254> [dostęp 3.08.2023], licencja: CC BY-SA 3.0.

- Opiszysz kontuzje, których można nabawić się podczas uprawiania sportu.
- Udzielisz rady dotyczącej postępowania w przypadku określonej kontuzji i unikania podobnych urazów w przyszłości.

Przeczytaj

Después de muchos entrenamientos intensivos aparecen las agujetas. ¿Sabes qué hacer para aliviarlas?

Ejercicio 1

Lee el texto y luego completa las frases con el uso de palabras adecuadas del texto.

Agujetas: qué son y qué puedes hacer para aliviarlas

Las agujetas, que es el nombre coloquial que reciben en medicina los dolores musculares de aparición **tardía**, se deben a **microrroturas** de **fibras** musculares. Se producen cuando los ejercicios que hacemos durante el entrenamiento resultan más exigentes para nuestro cuerpo de lo que solemos realizar habitualmente. Por lo general, van acompañadas de la **inflamación** de dicho músculo.

Eso significa que las agujetas son prácticamente inevitables, al menos cuando comenzamos con algún ejercicio nuevo o volvemos al gimnasio tras un periodo de **reposo** o las vacaciones. Se pueden **aliviar** las agujetas, pero es difícil evitar este tipo de dolor muscular porque acompaña a cualquier cambio en la rutina de entrenamiento. Lo que sí es importante es aprender a diferenciar el dolor que causan las agujetas del dolor producido por **lesión** o por **fatiga** muscular, puesto que esos son problemas que deben **abordarse** de otro modo.

Sorprendentemente, según algunos estudios publicados en los últimos años, ni el calentamiento ni los **estiramientos** anteriores o posteriores al ejercicio tendrían efecto alguno sobre las agujetas. Sin embargo, la mayoría de los expertos proponen comenzar y acabar cualquier actividad con ejercicios de flexibilidad y calentamiento de la **articulación** que se trabaja porque, seguramente, aliviarán los síntomas posteriores.

Luego, sabiendo que las agujetas van a aparecer tarde o temprano, se aconseja aplicar hielo ya al primer síntoma, es decir, antes de las primeras 24 horas, y luego calor con un **masaje** suave. Otro

imprescindible que muchos no tienen en cuenta es que hay que dormir las horas adecuadas entre sesiones de actividad física, y sobre todo, **vigilar** la alimentación, respetando siempre una dieta **equilibrada**. Y, por supuesto, hay que tener una buena **hidratación**: beber agua antes y durante la actividad física sin esperar a tener sed ayuda. El músculo **hidratado** es menos vulnerable.

Con todo esto, las agujetas deberían desaparecer. Pero si persisten, debe practicarse una **ecografía** y empezar sesiones de **fisioterapia** y **tratamiento médico** porque significa que la **rotura** ha ido más allá de la simple agujeta.

Źródło: Aleksander Trojanowski, [na podstawie:]

<https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20191018/47760343573/agujetas-que-son-como-aliviarlas.html> [dostęp 4.08.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.

1. Ayer volví al gimnasio y hoy me cuesta caminar: tengo unas horribles.
2. Tienes agujetas después de hacer ejercicio porque durante un entrenamiento intensivo se producen microrroturas de musculares.
3. Una cosa que se puede hacer para suavizar las agujetas es beber agua durante todo el entrenamiento: una correcta ayuda a calmar el dolor posterior.
4. Después del entrenamiento es bueno hacer unos para relajar los músculos.
5. Durante las próximas dos semanas deberás tener mucho cuidado con el tobillo y otras .

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 2

Decide si las afirmaciones son verdaderas o falsas.

Frases	Verdadero	Falso
Las agujetas pueden evitarse perfectamente si uno hace siempre el calentamiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A las agujetas las suele acompañar la inflamación del músculo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si uno tiene agujetas después de un entrenamiento, siempre es recomendable hacerse una ecografía.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuestra dieta tiene influencia en cómo pasamos las agujetas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 3

Indica la respuesta correcta según la información del texto.

Aliviar las agujetas significa...

- evitarlas por completo.
- hacerlas más fuertes.
- reducir el dolor que producen.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Las agujetas son en realidad microrroturas de...

- los huesos.
- las articulaciones.
- los mŹsculos.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

SegŹn el texto...

- las agujetas son una seŹal para repetir el entrenamiento de forma mŹs intensiva.
- hay que hacerlo todo para suavizar los efectos de las agujetas.
- como las agujetas son inevitables, no vale la pena hacer nada especial para prevenirlas.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 4

Analiza el recuadro y relaciona las lesiones con las partes del cuerpo a las que se refieren.



Źródło: Eduexpert sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

fractura de tibia

músculo

calambre de pantorrilla

hueso

tendinitis

articulación

esguince de tobillo

tendón

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 5

Analiza el uso de algunas estructuras que sirven para dar consejos. Luego, decide en qué situaciones podrían usarse los ejemplos que te damos a continuación.

Dar consejos		
Conviene...	+ que + subjuntivo <ul style="list-style-type: none">consejo personalcada verbo tiene un sujeto diferente	<i>Espera, conviene que te estires un poco antes de comenzar la práctica.</i>
Es importante...		<i>Te recomiendo que empieces con un calentamiento.</i>
Es imprescindible...		
Recomiendo...	+ infinitivo <ul style="list-style-type: none">consejo generalhay un sujeto: la frase es una generalización	<i>Es importante estirarse antes de comenzar la práctica.</i>
Sugiero...		<i>Es importante empezar el entrenamiento con un buen calentamiento.</i>

			
● aplicar hielo / frío a la zona lesionada para aliviar el dolor	● evitar caminar	● relajar los músculos	● inmovilizar la pierna

Źródło: Eduexpert sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

- Conviene que no termines terminar el entrenamiento sin estirarte durante unos 15 minutos.
- Es imprescindible que conozcas conocer bien tu cuerpo para planear bien el entrenamiento.
- Recomiendo reserves reservar los ejercicios más duros para la primera parte del entrenamiento.
- Si tienes un esguince de tobillo te recomiendo que evites evitar caminar durante una semana.
- En caso de una fractura de tibia es importante inmovilices inmovilizar la pierna.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 6

Rellena los huecos con la forma correcta del infinitivo y otros elementos que hagan falta.

1. Te recomiendo (hacer) unos ejercicios antes de que empiece el partido.
2. Cuando entrenas a los niños conviene (terminar) cada práctica con un poco de juego.
3. Es imprescindible (descansar) unos días si se tiene agujetas fuertes.
4. Si tienes una contusión, conviene (aplicar) frío a la zona lesionada para aliviar el dolor.
5. En caso de calambres, conviene (relajar) el músculo con masajes.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Gra edukacyjna

¿Te gustan los juegos? Juega a “¿Quién va a ganar un millón?” y comprueba qué recuerdas de la lección de hoy.

Źródło: Eduexpert sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Actividad 1

Decide si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Frase	Verdadero	Falso
Aplicar frío a la zona lesionada alivia el dolor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La tendinitis de Aquiles es una lesión de un músculo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En caso de calambre de pantorrilla, es muy importante inmovilizar la pierna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La tibia es un hueso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Actividad 2

Indica la respuesta correcta.

Para recuperarse de la tendinitis de Aquiles se recomienda practicar...

el footing.

la natación.

el fútbol.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

La tendinitis es una lesión del...

ligamento.

músculo.

tendón.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Un moratón puede ser un síntoma de...

calambres.

desgarros.

microrroturas.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Actividad 3

Relaciona diferentes órganos con las lesiones que pueden sufrir.

calambre

tendón

tendinitis

hueso

fractura

músculo

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Actividad 4

Reacciona a los problemas de tus amigos con un consejo.

1. Javi: Tengo un esguince de tobillo.
2. María: ¡Ay! ¡Cómo duele! Creo que me he roto la tibia.
3. Juan: ¡Madre mía! Tengo unas agujetas tras el entrenamiento de ayer...

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Sprawdź się

Mostrar ejercicio:   

Ejercicio 1



Divide los consejos entre los que tienen sentido personal y general.

Sentido personal

Recomiendo empezar y terminar cada entrenamiento con una sesión de estiramiento.

Sentido general

Te recomiendo que descanses durante unos días.

Conviene que hagas algunos ejercicios que no dañen más la articulación lesionada.

En caso de una contusión conviene aplicar hielo.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 2



Indica la respuesta correcta.

Indica un sinónimo de la palabra "cansancio".

estiramiento

fatiga

calambre

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ayer, cuando Manolo hacía *footing*, se produjo...

una contusión de la cabeza.

una contusión de dedo.

un esguince de tobillo.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Después de sufrir una lesión es necesario tener...

un periodo de fatiga.

un periodo de agujetas.

un periodo de reposo.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 3



Relaciona los elementos de las dos columnas para indicar qué hacer en caso de una lesión.

inmovilizar

la hidratación

vigilar

2 semanas

reposar

el músculo

aplicar

la pierna rota

relajar

frío

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 4



Completa las frases con los verbos adecuados. Hay tres verbos de sobra.

1. Vamos a ir terminando, pero sugiero que os un poco antes de ir a casa.
2. Conviene más la dieta para evitar calambres.
3. ¿Tienes una contusión? Es muy importante que hielo en la zona lesionada.
4. Te recomiendo que este ejercicio más tranquilamente.
5. En caso de una rotura de la pierna es imprescindible el hueso.

inmovilices

estiréis

calentéis

vigilar

hagas

inmovilizar

abordar

apliques

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 5



Indica la respuesta correcta.

Me duele de Aquiles.

la articulación

el tendón

la pantorrilla

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

..... unen los músculos con los huesos.

Los músculos

Las pantorrillas

Los tendones

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Quando la rodilla choca contra el suelo, puede haber...

un calambre.

una contusión.

una inflamación.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 6



Completa las frases con palabras relacionadas con el tema de las lesiones.

1. La tendinitis y los calambres son muy comunes entre los deportistas.
2. Para evitar las lesiones es importante recordar siempre el calentamiento y el de los músculos al principio de la práctica.
3. Me duele la pierna. Tengo un calambre en la .

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 7



Tu amigo o amiga tiene agujetas muy fuertes después del entrenamiento de ayer. Escríbele un mensaje para darle consejos sobre qué puede hacer para aliviar los síntomas y cómo evitar agujetas en el futuro.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 8



En el gimnasio de tu escuela hay que poner un cartel con tres reglas principales para evitar lesiones. Decide qué recomendaciones te parecen más importantes y crea la lista.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Diccionario

abordar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

podchodzić do

agujetas (f. pl.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

zakwasy

aliviar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

łagodzić

ardor (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

pieczenie

articulación (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

staw

calambre (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

skurcz

contusión (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

stłuczenie

ecografía (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

USG

equilibrada

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

zrównoważona

esguince (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

zwichnięcie

estiramiento (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

rozciągnięcie

fatiga (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

zmęczenie

fibra (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

włókno

fisioterapia (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

fizjoterapia

fractura (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

złamanie

hidratación (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

nawodnienie

hidratado

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

nawodniony

inflamación (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

zapalenie

inmovilizar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

unieruchamiać

lesión (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

kontuzja

masaje (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

masaż

microrrotura (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

mikrozerwanie

pantorrilla (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

łydka

reposo (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

odpoczynek
rotura (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

zerwanie, złamanie, pęknięcie
tardía

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

późna
tendón (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

ścięgno
tendinitis (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

zapalenie ścięgna
tibia (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

piszczel
tratamiento médico (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

leczenie

vigilar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

pilnować

vulnerable

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DdVIRdrfY>

Nagranie dźwiękowe

wrażliwy

Scenariusz lekcji

Imię i nazwisko autora: Aleksander Trojanowski

Przedmiot: Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (język hiszpański)

Temat zajęć: Las consecuencias de entrenar demasiado

Grupa docelowa: III etap edukacyjny, klasa IV

Podstawa programowa:

Cele i treści kształcenia.

I. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:

10. sport (np. dyscypliny sportu, sprzęt sportowy, obiekty sportowe, imprezy sportowe, uprawianie sportu).

II. Uczeń rozumie proste wypowiedzi ustne (np. rozmowy, wiadomości, komunikaty, ogłoszenia, instrukcje) artykułowane wyraźnie, w standardowej odmianie języka:

1. reaguje na polecenia;
2. określa główną myśl wypowiedzi;
3. określa intencje nadawcy/autora wypowiedzi;
5. znajduje w wypowiedzi określone informacje.

III. Uczeń rozumie proste wypowiedzi pisemne (np. listy, e-mail, SMS-y, kartki pocztowe, napisy, broszury, ulotki, jadłospisy, ogłoszenia, instrukcje, rozkłady jazdy, historyjki obrazkowe z tekstem, artykuły, teksty narracyjne, recenzje, wywiady, wpisy na forach i blogach, teksty literackie):

1. określa główną myśl tekstu lub fragmentu tekstu;
2. określa intencje nadawcy/autora tekstu;
3. określa kontekst wypowiedzi (np. nadawcę, odbiorcę, formę tekstu, czas, miejsce, sytuację);
4. znajduje w tekście określone informacje.

IV. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi ustne:

4. przedstawia intencje, marzenia, nadzieje i plany na przyszłość;

5. opisuje upodobania;

7. wyraża uczucia i emocje.

V. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi pisemne (np. notatkę, ogłoszenie, zaproszenie, życzenia, wiadomość, SMS, kartkę pocztową, e-mail, historyjkę, list prywatny, wpis na blogu):

4. przedstawia intencje, marzenia, nadzieje i plany na przyszłość;

5. opisuje upodobania;

7. wyraża uczucia i emocje.

VI. Uczeń reaguje ustnie w typowych sytuacjach:

13. wyraża uczucia i emocje (np. radość, smutek, niezadowolenie, zdziwienie, nadzieję, obawę).

VII. Uczeń reaguje w formie prostego tekstu pisanego (np. wiadomość, SMS, krótki list prywatny, e-mail, wpis na czacie/forum) w typowych sytuacjach:

5. wyraża swoje upodobania, intencje i pragnienia, pyta o upodobania, intencje i pragnienia innych osób.

VIII. Uczeń przetwarza prosty tekst ustnie lub pisemnie:

2. przekazuje w języku obcym nowożytnym lub w języku polskim informacje sformułowane w tym języku obcym.

IX. Uczeń posiada:

1. podstawową wiedzę o krajach, społeczeństwach i kulturach społeczności, które posługują się danym językiem obcym nowożytnym oraz o kraju ojczystym, z uwzględnieniem kontekstu lokalnego, europejskiego i globalnego; 2. świadomość związku między kulturą własną i obcą oraz wrażliwość międzykulturową.

XI. Uczeń współdziała w grupie (np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych).

XII. Uczeń korzysta ze źródeł informacji w języku obcym nowożytnym (np. z encyklopedii, mediów, instrukcji obsługi), również za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych.

XIII. Uczeń stosuje strategie komunikacyjne (np. domyślanie się znaczenia wyrazów z kontekstu, identyfikowanie słów kluczy lub internacjonalizmów) i strategie kompensacyjne, w przypadku gdy nie zna lub nie pamięta wyrazu (np. upraszczanie formy wypowiedzi, zastępowanie innym wyrazem, opis, wykorzystywanie środków niewerbalnych).

XIV. Uczeń posiada świadomość językową (np. podobieństw i różnic między językami).

Kształtowane kompetencje kluczowe:

1. kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
2. kompetencje w zakresie wielojęzyczności;
4. kompetencje cyfrowe;
5. kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
8. kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- zna słownictwo związane z kontuzjami;
- zna struktury gramatyczne służące do udzielania rad;
- udziela rad dotyczących postępowania w przypadku określonej kontuzji.

Cele motywacyjne:

- zaciekawienie ucznia różnorodnością kulturową świata hispanojęzycznego;
- powiązanie nauki języka obcego z tematami zajmującymi uczniów w ich własnym życiu;
- uświadomienie uczniom, że dzięki znajomości odpowiednich struktur leksykalno-gramatycznych mogą wyrażać przemyślenia na ważne dla nich tematy.

Strategie uczenia się:

- strategie pamięciowe (obraz i dźwięk);
- strategie kognitywne (ćwiczenie języka obcego w naturalnych kontekstach);
- strategie społeczne (zadawanie pytań, współpraca z grupą);
- strategie afektywne (motywowanie do nauki, eliminacja lęku przed popełnieniem błędu).

Metody/techniki nauczania:

- burza mózgów,
- miniwykład.

Formy zajęć:

- praca w parach,
- praca w grupach,
- praca indywidualna.

Środki dydaktyczne:

komputer z możliwością odtwarzania dźwięku, zeszyt przedmiotowy

PRZEBIEG LEKCJI

Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne. Nauczyciel wita uczniów po hiszpańsku oraz zadaje wybranym uczniom pytanie: *¿Qué tal?/¿Cómo estás?*
2. Nauczyciel pyta uczniów, jakie kontuzje ich zdaniem zdarzają się najczęściej podczas uprawiania sportu. Następnie zapoznaje ich z ciekawostką.
3. Nauczyciel podaje temat oraz cele lekcji.

Faza realizacyjna:

1. Przeczytaj.
 - Nauczyciel prosi uczniów o przeczytanie tekstu i wykonanie polecenia 1.
 - Uczniowie wykonują indywidualnie polecenie 1. i omawiają z nauczycielem wątpliwości.
 - W celu sprawdzenia rozumienia tekstu uczniowie wykonują indywidualnie polecenia 2. i 3.
 - Za pomocą przykładów z kącika gramatycznego nauczyciel wprowadza struktury służące do udzielania rad. Podkreśla różnicę w użyciu trybu *subjuntivo* i *infinitivo*, zwracając uwagę na to, że gramatyczna kwestia podmiotów (ten sam – *infinitivo*, dwa różne – *subjuntivo*) kształtuje znaczenie wypowiedzenia, nadając mu sens bezpośredni i osobisty (*subjuntivo*) lub stanowiący uogólnienie (*infinitivo*).
 - By utrwalić wiadomości, uczniowie wykonują indywidualnie polecenie 4.
2. Multimedia.
 - Uczniowie porządkują słownictwo poznane na lekcji rozwiązując w parach zadania 1-3.
 - Uczniowie indywidualnie grają w grę edukacyjną.
3. Sprawdź się.

Nauczyciel wprowadza uczniów w fazę ćwiczeń. Uczniowie samodzielnie lub w parach rozwiązują ćwiczenia leksykalno-gramatyczne od 1. do 6.

Faza podsumowująca:

1. Uczniowie zgłaszają wątpliwości dotyczące rozwiązania zadań 1-6.
2. Nauczyciel wymienia cele osiągnięte podczas lekcji.
3. Po zakończeniu zajęć nauczyciel powinien stwierdzić postępy w procesie nabywania wiedzy przez uczniów na podstawie odpowiedzi na pytania:
 - Czy uczniowie znają słownictwo związane kontuzjami?
 - Czy uczniowie znają struktury gramatyczne służące do dawania rad?
 - Czy uczniowie potrafią poprawnie udzielić rady dotyczącej postępowania w przypadku określonej kontuzji i unikania podobnych urazów w przyszłości?

Praca domowa:

- Ćwiczenia 7. i 8. z sekcji *Sprawdź się*.

Materiały pomocnicze:

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania danego multimedium:

- Indywidualna praca z grą połączona z wykonywaniem ćwiczeń.
- Praca w parach - wspólne powtarzanie słownictwa potrzebnego do gry.