

## A2.45.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

### A2.45.1 Dialogo: Esercizio per una vita sana

   <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/ejercicio-vida-saludable>

*Un breve diálogo entre Pedro y Ana sobre su rutina de ejercicios con pesas y yoga.*

**Pedro:** Hoy entreno en la **piscina**. ¿Qué haces tú?

**Ana:** Yo **levanto** pesas en el gimnasio hoy.

**Pedro:** ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar **yoga** hoy?

**Ana:** Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más **fuerza**.

**Pedro:** Pero me has dicho que te gusta tanto la **rutina** de estirar después del yoga.

**Ana:** Sí, me gusta mucho. Pero el **entrenamiento** con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

**Pedro:** Sí, los ejercicios con **pesas** te dan más fuerza.

**Ana:** ¿A ti también te gusta este tipo de **ejercicios**?

**Pedro:** No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y **fuerte**.

**Ana:** Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

---

*Un breve dialogo tra Pedro e Ana sulla loro routine di esercizi con i pesi e yoga.*

**Pedro:** *Oggi mi alleno in **piscina**. E tu cosa fai?*

**Ana:** *Oggi **sollevo** pesi in palestra.*

**Pedro:** *Che bello! Ma non praticherai **yoga** oggi?*

**Ana:** *Credo di no. Oggi mi alleno molto quindi avrò più **forza**.*

**Pedro:** *Ma mi hai detto che ti piace tanto la **routine** di allungamento dopo lo yoga.*

**Ana:** *Sì, mi piace molto. Ma l'**allenamento** con i pesi mi aiuta a sentirmi più forte.*

**Pedro:** *Sì, gli esercizi con **pesi** ti danno più forza.*

**Ana:** *Anche a te piace questo tipo di **esercizi**?*

**Pedro:** *Non tanto. Preferisco correre o nuotare in piscina perché così mi sento sano e **forte**.*

**Ana:** *Molto bene. Abbiamo uno stile di vita molto sano.*

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Esercizio per una vita sana

   <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 1: Preguntas de debate

**Instrucción:** *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿Qué deportes le gusta practicar a Pedro?
2. ¿Qué ejercicios hace Ana este día?
3. ¿Cómo te sientes después del entrenamiento con pesas?
4. ¿Qué es tu deporte favorito?

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Esercizio per una vita sana

   <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/ejercicio-vida-saludable>

## Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

**Instrucción:** Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

*levanto, yoga, fuerza, rutina, pesas*

1. Sí, los ejercicios con ..... te dan más fuerza.
2. Yo ..... pesas en el gimnasio hoy.
3. ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar ..... hoy?
4. Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más .....
5. Pero me has dicho que te gusta tanto la ..... de estirar después del yoga.

**Soluzioni:**

1. pesas 2. levanto 3. yoga 4. fuerza 5. rutina

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Esercizio per una vita sana

   <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 3: Ordena el texto

**Instrucción:** *Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.*

... ¿A ti también te gusta este tipo de ejercicios?

10 Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

... Yo levanto pesas en el gimnasio hoy.

... Sí, me gusta mucho. Pero el entrenamiento con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

... Sí, los ejercicios con pesas te dan más fuerza.

... No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y fuerte.

... Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más fuerza.

... ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar yoga hoy?

... Pero me has dicho que te gusta tanto la rutina de estirar después del yoga.

1 Hoy entreno en la piscina. ¿Qué haces tú?

**Soluciones:**

8, 10, 2, 6, 7, 9, 4, 3, 5, 1