

A2.45.3 Cuento: ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 Racconto: Una routine di esercizi salutare!

   <https://spagnolo.colingua.it/racconti-brevi/rutina-de-ejercicio>

Una historia breve y sencilla sobre una rutina de ejercicios.

Ana entrena mucho para tener **fuerza**.

Tiene una **rutina** equilibrada y divertida.

El lunes empieza la semana con una práctica de **yoga** de treinta minutos.

El martes corre hasta el gimnasio donde levanta **pesas**.

El miércoles va a la **piscina** durante una hora porque le gusta mucho nadar.

El jueves es un día de descanso y Ana no hace **ejercicios**.

El viernes Ana hace yoga y después **estira** entonces está relajada y descansada.

El fin de semana no **entrena** en el gimnasio o en la piscina.

Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y **fuerte**.

Todo ese **entrenamiento** es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.

Una storia breve e semplice su una routine di esercizi.

Ana si allena molto per avere **forza**.

Ha una **routine** equilibrata e divertente.

Lunedì inizia la settimana con una pratica di **yoga** di trenta minuti.

Martedì corre fino alla palestra dove solleva **pesi**.

Il mercoledì va alla **piscina** per un'ora perché le piace molto nuotare.

Giovedì è un giorno di riposo e Ana non fa **esercizi**.

Venerdì Ana fa yoga e poi **si stira** quindi è rilassata e riposata.

Il fine settimana non **si allena** in palestra o in piscina.

Preferisce andare in montagna o al parco. Fa escursionismo con i suoi amici e si sente bene e **forte**.

Tutto quell'**allenamento** è molto buono per la salute, quindi aiuta ad avere uno stile di vita sano.

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 Una routine di esercizi salutare!

 <https://spagnolo.colingua.it/racconti-brevi/rutina-de-ejercicio>

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

1. ¿Qué hace Ana el lunes?
2. ¿Qué hace Ana el jueves?
3. ¿Qué hace Ana el fin de semana?
4. ¿Los ejercicios forman parte de tu rutina diaria?

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 Una routine di esercizi salutare!

   <https://spagnolo.colingua.it/racconti-brevi/rutina-de-ejercicio>

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

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

piscina, pesas, fuerte, entrenamiento, fuerza, yoga

1. Ana entrena mucho para tener
2. El martes corre hasta el gimnasio donde levanta
3. Todo ese es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.
4. El miércoles va a la durante una hora porque le gusta mucho nadar.
5. El lunes empieza la semana con una práctica de de treinta minutos.
6. Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y

Soluzioni:

1. fuerza 2. pesas 3. entrenamiento 4. piscina 5. yoga 6. fuerte