

# A2.45 Ejercicio y estilo de vida

## Esercizio fisico e stile di vita

*"El lenguaje es el medio de transmitir una idea de mi cerebro al tuyo sin cirugía."*

*"La lingua è il mezzo per trasferire un'idea dal mio cervello al tuo senza chirurgia."*

Mark Amidon

## Objetivos de aprendizaje

### Obiettivi di apprendimento

- ✔ Situación : Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte / Situazione : Parla dei benefici dell'esercizio fisico e dello sport
- ✔ Situación : Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio / Situazione : Parla delle tue routine quotidiane di esercizio
- ✔ Gramática : Las conjunciones ( "y, pero, o, así que, entonces" ) / Grammatica : Le congiunzioni ("y, pero, o, así que, entonces")
- ✔ Cultura : La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España / Cultura : La rivoluzione del fitness all'aperto nelle città della Spagna


## Utiliza esta hoja de ejercicios en combinación con nuestro sitio web.

### Usa questo foglio di esercizi in combinazione con il nostro sito web.

1. Tutti gli esercizi, video, audio e presentazioni


 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

2. Legenda (disponibile sul sito web):

 Esercizio interattivo.

 Audio con traduzioni.

 Presentazioni e traduzioni.

 Video sottotitolato (autoapprendimento).

# Recapitulación y ejercicios de preparación

## Riepilogo ed esercizi di preparazione

 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/44>

 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45/storia-di-apprendimento>

# A2.45 Vocabulario básico (11)

## A2.45 Vocabolario di base (11)

 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Spagnolo

El entrenamiento

*El entrenamiento es una parte importante de la rutina diaria, así que levanto pesas.*

El yoga

*Hacer el yoga en la mañana es perfecto para la rutina a diario.*

Entrenar

*Ellos entrenan poco porque no tienen tiempo libre.*

Estirar

*Tú siempre estiras las piernas después de correr.*

Fuerte

*El entrenamiento en el gimnasio me hace más fuerte y saludable.*

La fuerza

*La fuerza es importante en el entrenamiento, así que levanto pesas todos los días.*

La piscina

*Voy a la piscina y luego haré yoga para relajarme.*

La rutina

*La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.*

Las pesas

*En la casa tengo una pesa de dos kilos.*

Levantar

*Yo levanto la escultura despacio.*

Los ejercicios

*El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable.*

### Italiano

L'allenamento

*L'allenamento è una parte importante della routine quotidiana, quindi sollevo pesi.*

Lo yoga

*Fare yoga la mattina è perfetto per la routine quotidiana.*

Allenare

*Loro si allenano poco perché non hanno tempo libero.*

Stirare

*Tu allunghi sempre le gambe dopo aver corso.*

Forte

*L'allenamento in palestra mi rende più forte e sano.*

La forza

*La forza è importante nell'allenamento, quindi sollevo pesi tutti i giorni.*

La piscina

*Vado in piscina e poi farò yoga per rilassarmi.*

La routine

*La routine è importante per avere forza e stare sano.*

I pesi

*In casa ho un peso di due chili.*

Alzare

*Alzo la scultura lentamente.*

Gli esercizi

*Gli esercizi sono importanti per mantenere uno stile di vita sano.*

# A2.45 Tablas de conjugación verbal

## A2.45 Tabelle di coniugazione verbale

   <https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Estirar - Presente, indicativo

yo estiro → *io stiro*

tú estiras → *tu stiri*

él/ella estira → *lui/lei stira*

nosotros/nosotras estiramos → *noi stiriamo*

vosotros/vosotras estiráis → *voi stirate*

ellos/ellas estiran → *loro stirano*

### Entrenar - Presente, indicativo

yo entreno → *io alleno*

tú entrenas → *tu alleni*

él/ella entrena → *lui/lei allena*

nosotros/nosotras entrenamos → *noi alleniamo*

vosotros/vosotras entrenáis → *voi allenate*

ellos/ellas entrenan → *loro allenano*

# A2.45 Tablas de conjugación verbal

## A2.45 Tabelle di coniugazione verbale

   <https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Ejercicio: Coniugazione verbale

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

*Entrenar (Presente, indicativo), Estirar (Presente, indicativo)*

1. Tú ..... despacio porque estás cansado.
2. Yo ..... a diario en la la zona verde.
3. Nosotros ..... en el comedor después del desayuno.
4. Nosotros ..... el cuerpo juntos en la clase de pilates.
5. Vosotros ..... juntos en el valle.

**Soluzioni:**

1. entrenas 2. entreno 3. entrenamos 4. estiramos 5. entrenáis

## 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

## A2.45.2 Gramática: Las conjunciones ( "y, pero, o, así que, entonces" )

### A2.45.2 Grammatica: Le congiunzioni ("y, pero, o, así que, entonces")

Introduzione a las conjunciones básicas del día a día en español.

<https://spagnolo.colingua.it/grammatica/las-conjunciones-basicas>

#### Reglas de formación / Regole di formazione:

1. Usiamo le congiunzioni "y", "pero", "o", "porque", "así que", "entonces" per unire o contrapporre parole o frasi, offrire opzioni, spiegare una ragione, esprimere una conseguenza o per indicare una conclusione.

## Las conjunciones ( "y, pero, o, así que, entonces" )

### Le congiunzioni ("y, pero, o, así que, entonces")

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

Regla	Conjunción	Ejemplo
Unir palabras o frases	<b>y</b>	He levantado pesas <b>y</b> luego he ido a la piscina. ( <i>Ho sollevato pesi e poi sono andato in piscina.</i> )
Contrastar palabras o frases	<b>pero</b>	Quiero levantar pesas <b>pero</b> hoy solo he hecho yoga. ( <i>Voglio sollevare pesi ma oggi ho solo fatto yoga.</i> )
Ofrecer opciones	<b>o</b>	Podemos entrenar en la piscina <b>o</b> hacer ejercicios de fuerza. ( <i>Possiamo allenarci in piscina o fare esercizi di forza.</i> )
Expresar una consecuencia	<b>así que</b>	Hice mucho entrenamiento <b>así que</b> ahora estoy fuerte. ( <i>Ho fatto molto allenamento quindi ora sono forte.</i> )
Indicar una conclusión	<b>entonces</b>	He terminado de levantar pesas <b>entonces</b> voy a descansar. ( <i>Ho finito di sollevare pesi quindi vado a riposare.</i> )

## A2.45.2 Las conjunciones ( "y, pero, o, así que, entonces" )

### A2.45.2 Le congiunzioni ("y, pero, o, así que, entonces")

  <https://spagnolo.colingua.it/grammatica/las-conjunciones-basicas>

## Ejercicio 1: Las conjunciones ( "y, pero, o, así que, entonces" )

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

*entonces, y, así que, pero, o*

- Contrastar palabras o frases:** He hecho mi rutina de yoga esta mañana, ..... todavía necesito estirar un poco más.
- Contrastar palabras o frases:** He levantando pesas durante mucho tiempo, ..... aún no siento que he usado toda mi fuerza.
- Expresar una consecuencia:** Estoy entrenando con pesas ligeras ..... mañana no me va a doler nada.
- Expresar una consecuencia:** He levantado pesas durante toda la semana, ..... estoy descansando hoy.
- Unir una frase:** He probado una nueva rutina de estirar ..... estoy más flexible.
- Unir una frase:** He estado entrenando en la piscina ..... me siento muy fuerte ahora.
- Ofrecer opciones:** Hoy voy a hacer yoga ..... nadar en la piscina.
- Indicar una conclusión:** He terminado mi sesión de yoga, ..... estoy relajada ahora.

**Soluzioni:**

1. pero 2. así que 3. así que 4. así que 5. y 6. y 7. o 8. entonces

## A2.45.2 Las conjunciones ( "y, pero, o, así que, entonces" )

### A2.45.2 Le congiunzioni ("y, pero, o, así que, entonces")

   <https://spagnolo.colingua.it/grammatica/las-conjunciones-basicas>

### Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Y

.....

2. O

.....

3. Así que

.....

4. Pero

.....

**Soluzioni:**

1. E 2. O 3. Quindi 4. Ma

## 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

## A2.45.4 Cultura: La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

### A2.45.4 Cultura: La rivoluzione del fitness all'aperto nelle città della Spagna

   <https://spagnolo.colingua.it/cultura/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>

*Descubre cómo el fitness al aire libre se ha vuelto popular en las ciudades de España. Un texto simple y divertido para estudiantes de italiano A2.*

En las ciudades de España el **fitness** al aire libre es muy popular. Muchas personas entrenan en parques y plazas. Hay grupos que hacen **ejercicios** juntos. Se organizan clases de **yoga** y entrenamientos con pesas. A la gente le gusta estar **fuerte** y en forma. Esta revolución comenzó hace unos años. Ahora forma parte de la vida diaria. Las ciudades tienen más zonas verdes para **entrenar**. La gente disfruta de la naturaleza mientras hace ejercicio. Es un estilo de vida saludable. Además los gobiernos locales hacen la promoción de la cultura de ejercicio y del **bienestar**. Los lugares populares para practicar deportes son los parques de Madrid y Sevilla o las playas de Valencia y Barcelona.

---

*Scopri come il fitness all'aperto è diventato popolare nelle città della Spagna. Un testo semplice e divertente per studenti di italiano A2.*

*Nelle città della Spagna il **fitness** all'aperto è molto popolare. Molte persone si allenano nei parchi e nelle piazze. Ci sono gruppi che fanno **esercizi** insieme. Si organizzano lezioni di **yoga** e allenamenti con pesi. Alla gente piace essere **forte** e in forma. Questa rivoluzione è iniziata qualche anno fa. Ora fa parte della vita quotidiana. Le città hanno più aree verdi per **allenarsi**. La gente gode della natura mentre fa esercizio. È uno stile di vita salutare. Inoltre i governi locali promuovono la cultura dell'esercizio e del **benessere**. I posti popolari per praticare sport sono i parchi di Madrid e Siviglia o le spiagge di Valencia e Barcellona.*



# A2.45.4 La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

## A2.45.4 La rivoluzione del fitness all'aperto nelle città della Spagna

  <https://spagnolo.colingua.it/cultura/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>

### Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

1. ¿Qué hacen las personas en España en los parques y plazas?
2. ¿Qué lugares son populares para hacer ejercicio en España?
3. ¿Por qué está bien hacer ejercicio al aire libre?
4. ¿Qué deportes puedes practicar al aire libre?

## A2.45 Deberes / ejercicios

### A2.45 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Esercizio 1: Trova le parole

**Istruzione:** Trova le parole, segnatele e componete frasi con le parole.

### Suggerimenti

Forte , Lo yoga , La forza , L'allenamento , Alzare , Allenare

exmelyogaugjbivlevantarsrutqoentrenarnpqvrxelentrenam  
ientoealxvifuertemwdrwklafuerzasky

## A2.45 Deberes / ejercicios

### A2.45 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Ejercicio 2: Reordenar oraciones

**Instrucción:** ¡Las palabras de estas oraciones han sido desordenadas! Ordénalas para que formen una oración válida de nuevo y tradúcelas.

1. suelo. | del | fotógrafo | Ellos | el | levantan

.....

2. hacer ejercicio. | los brazos | Yo estiro | antes de

.....

3. cerca del | cada tarde | parque. | Él entrena

.....

**Soluzioni:**

Disponibile sul sito web.

## A2.45 Deberes / ejercicios

### A2.45 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Ejercicio 3: Traduce y haz oraciones

**Instrucción:** Traduce las palabras y frases a continuación y úsalas en una conversación o texto.

1. Ellos levantan el fotógrafo del suelo.

.....

2. Yo estiro los brazos antes de hacer ejercicio.

.....

3. Él entrena cada tarde cerca del parque.

.....

**Soluzioni:**

Disponibile sul sito web.

## A2.45 Deberes / ejercicios

### A2.45 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. El yoga

.....

2. La fuerza

.....

3. La rutina

.....

4. El entrenamiento

.....

5. Estirar

.....

**Soluzioni:**

1. Lo yoga 2. La forza 3. La routine 4. L'allenamento 5. Stirare

## A2.45 Deberes / ejercicios

### A2.45 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Ejercicio 5: Conjugación verbal

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

*Estirar (Presente, indicativo), Entrenar (Presente, indicativo)*

1. Yo ..... los brazos antes de hacer ejercicio.
2. Ellas ..... el cuello después de un largo día de trabajo.
3. Ella ..... los músculos con una rutina de yoga.
4. Tú siempre ..... las piernas después de correr.
5. Vosotros siempre ..... los hombros antes del entrenamiento.

**Soluzioni:**

1. estiro 2. estiran 3. estira 4. estiráis 5. estiráis

## A2.45 Deberes / ejercicios

### A2.45 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

## Ejercicio 6: Las conjunciones ( "y, pero, o, así que, entonces" )

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

*entonces, y, así que, pero, o*

- 1. Contrastar palabras o frases:** He hecho mi rutina de yoga esta mañana, ..... todavía necesito estirar un poco más.
- 2. Contrastar palabras o frases:** He levantando pesas durante mucho tiempo, ..... aún no siento que he usado toda mi fuerza.
- 3. Expresar una consecuencia:** Estoy entrenando con pesas ligeras ..... mañana no me va a doler nada.
- 4. Expresar una consecuencia:** He levantado pesas durante toda la semana, ..... estoy descansando hoy.
- 5. Unir una frase:** He probado una nueva rutina de estirar ..... estoy más flexible.
- 6. Unir una frase:** He estado entrenando en la piscina ..... me siento muy fuerte ahora.
- 7. Ofrecer opciones:** Hoy voy a hacer yoga ..... nadar en la piscina.
- 8. Indicar una conclusión:** He terminado mi sesión de yoga, ..... estoy relajada ahora.

**Soluzioni:**

1. pero 2. y 3. así que 4. así que 5. y 6. y 7. o 8. entonces

## A2.45 Deberes / ejercicios

### A2.45 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/45>

### Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

**Instrucción:** Traduce las palabras y frases a continuación y úsalas en una conversación o texto.

1. Lui si allena ogni pomeriggio vicino al parco.

.....

2. Loro sollevano il fotografo da terra.

.....

3. Allungo le braccia prima di fare esercizio.

.....

**Soluzioni:**

Disponibile sul sito web.