

A2.45 Ejercicio y estilo de vida

Nivel **Número**

A2

A2.45

“Con cada frase, moldeas la historia de tu viaje lingüístico.”

Anonymous

A2.45 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

Última clase:

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

Últimas 5 lecciones:

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



A2.45 Objetivos de aprendizaje

Soluciones, audio, vídeo, traducciones y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles a través de nuestro sitio web.

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

1. Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte
2. Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio
3. Las conjunciones ("y, pero, o, así que, entonces")
4. La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

A2.45 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



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.

A2.45 Vocabulario

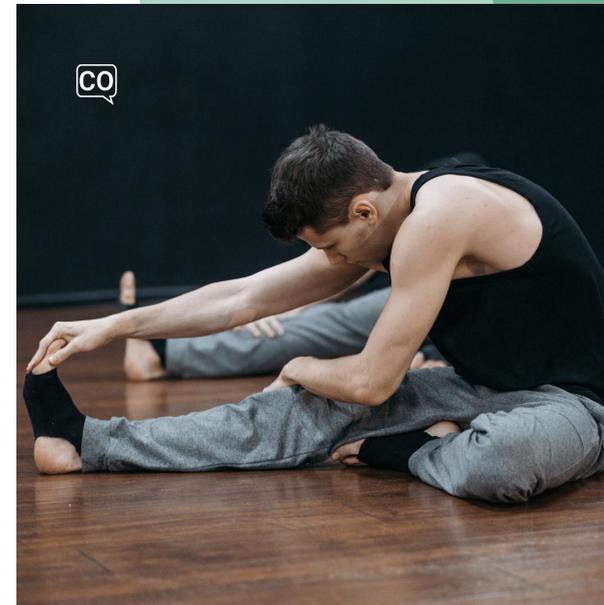
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Entrenar

Ellos entrenan poco porque no tienen tiempo libre.



Estirar

Tú siempre estiras las piernas después de correr.

A2.45 Vocabulario

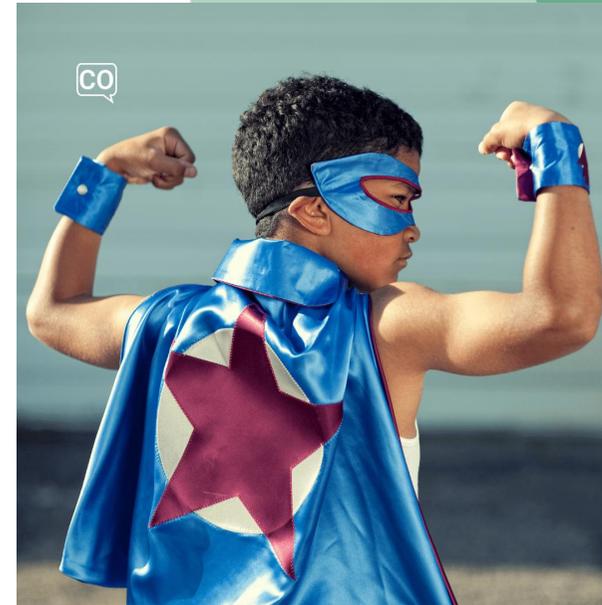
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



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.

A2.45 Vocabulario

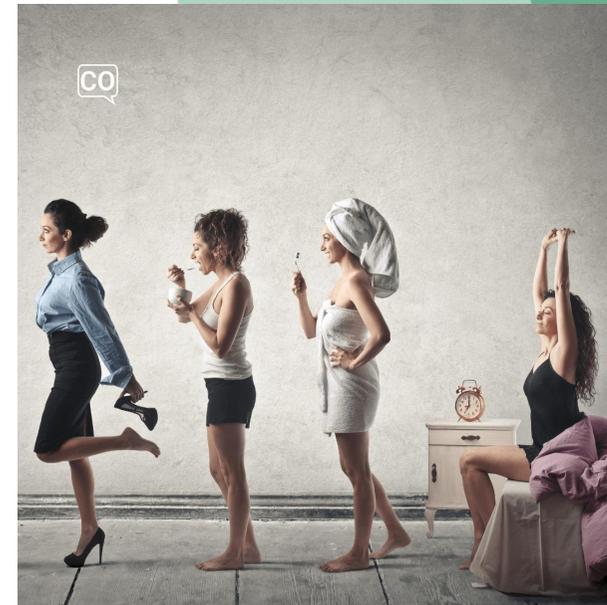
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



La piscina

Voy a la piscina y luego haré yoga para relajarme.



La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

A2.45 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Las pesas

En la casa tengo una pesa de dos kilos.



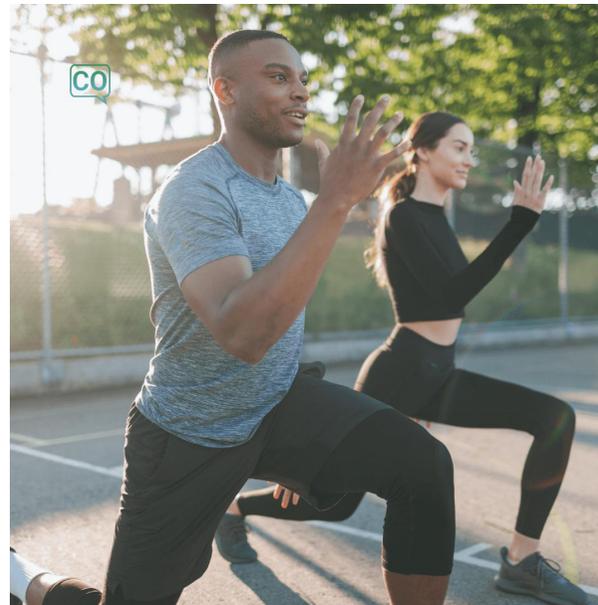
Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

A2.45 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Los ejercicios

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

A2.45 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras que ves en las imágenes.

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

1



2



3



4



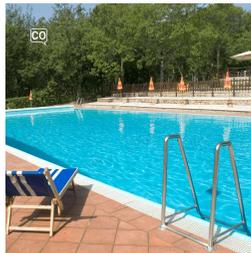
5



6



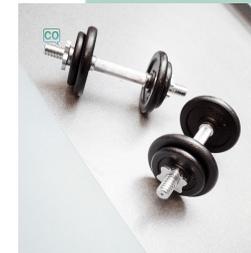
7



8



9



10



11



A2.45 Estirar - Presente, indicativo

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

yo	estiro
tú	estiras
él/ella	estira
nosotros/nosotras	estiramos
vosotros/vosotras	estiráis
ellos/ellas	estiran

A2.45 Entrenar - Presente, indicativo

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

yo	entreno
tú	entrenas
él/ella	entrena
nosotros/nosotras	entrenamos
vosotros/vosotras	entrenáis
ellos/ellas	entrenan

A2.45 Ejercicio de conjugación verbal

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

Ejercicio: *Coniugazione verbale*

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

1. Tú despacio porque estás cansado.
2. Yo a diario en 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.
6. Ella los músculos con una rutina de yoga.
7. Yo los brazos antes de hacer ejercicio.
8. Tú siempre las piernas después de correr.
9. Ellos poco porque no tienen tiempo libre.
10. Vosotros siempre los hombros antes del entrenamiento.

A2.45.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

Un breve diálogo entre Pedro y Ana sobre su rutina de ejercicio, levantamiento de pesas, y yoga.

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

- Escucha el diálogo o lee el texto en parejas.
- Discutid los ejercicios y estudiad el vocabulario.
- Interpretad una situación similar en parejas o en grupo.

 Tiempo recomendado: 15 min.

A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

Escuchad el audio o leed el texto en parejas antes de resolver los ejercicios.

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

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.*

A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

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

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

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.

A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

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

Ejercicio 3: Ordena el texto

... ¿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?

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

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

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

Reglas de formación:

1. Usamos las conjugaciones "y", "pero", "o", "porque", "así que", "entonces" para unir o contrastar palabras o frases, ofrecer opciones, explicar una razón, expresar una consecuencia o para indicar una conclusión.

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

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

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

Regla	Conjunción	Ejemplo
Unir palabras o frases	y	He levantado pesas y luego he ido a la piscina.
Contrastar palabras o frases	pero	Quiero levantar pesas pero hoy solo he hecho yoga.
Ofrecer opciones	o	Podemos entrenar en la piscina o hacer ejercicios de fuerza.
Expresar una consecuencia	así que	Hice mucho entrenamiento así que ahora estoy fuerte.
Indicar una conclusión	entonces	He terminado de levantar pesas entonces voy a descansar.

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

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

Ejercicio 1: Las conjunciones (<notrans> "y, pero, o, así que, entonces" </notrans>)

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.

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

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

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. Y
2. O
3. Así que
4. Pero

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

Una historia corta y simple sobre una rutina de ejercicio.

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- Escucha el texto compartiendo el audio o lee el texto en conjunto.
- Discutid preguntas sobre la tarea y fomentad el uso del vocabulario al formar respuestas.

 Tiempo recomendado: 15 min.

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

1. Ana entrena mucho para tener **fuerza**.
2. Tiene una **rutina** equilibrada y divertida.
3. El lunes empieza la semana con una práctica de **yoga** de treinta minutos.
4. El martes corre hasta el gimnasio donde levanta **pesas**.
5. El miércoles va a la **piscina** durante una hora porque le gusta mucho nadar.
6. El jueves es un día de descanso y Ana no hace **ejercicios**.
7. El viernes Ana hace yoga y después **estira** entonces está relajada y descansada.
8. El fin de semana no **entrena** en el gimnasio o en la piscina.
9. Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y **fuerte**.
10. Todo ese **entrenamiento** es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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!

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

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

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

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

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

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- El vocabulario extra introducido sirve como inmersión lingüística y no forma parte del currículo básico.
- Discutid los ejercicios y aplicad el nuevo vocabulario en una conversación.
- Discute y compara el tema de la cultura con tu propio país.

 Tiempo recomendado: 10 min.

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

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

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.

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

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

- **Todas las soluciones, audios y hojas de trabajo están disponibles en el sitio web.**
- **Haz discusiones y conversaciones con el vocabulario.**
- **Escribe las respuestas para practicar la escritura.**



A2.45 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

  <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

exmelyogaugjbivlevantarsrutqoentrenarnpqvrxelentrenamientoealxvifuertemwdrwklaferzasky

A2.45 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 2: Reordenar oraciones

1. suelo. | del | fotógrafo | Ellos | el | levantan
2. hacer ejercicio. | los brazos | Yo estiro | antes de
3. cerca del | cada tarde | parque. | Él entrena

A2.45 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 3: Traduce y haz oraciones

1. Ellos levantan el fotógrafo del suelo.
2. Yo estiro los brazos antes de hacer ejercicio.
3. Él entrena cada tarde cerca del parque.

A2.45 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

1. El yoga
2. La fuerza
3. La rutina
4. El entrenamiento
5. Estirar

A2.45 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 5: *Conjugación verbal*

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.

A2.45 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 6: Las conjunciones (<notrans> "y, pero, o, así que, entonces" </notrans>)

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.

A2.45 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

1. Lui si allena ogni pomeriggio vicino al parco.
2. Loro sollevano il fotografo da terra.
3. Allungo le braccia prima di fare esercizio.



Habla con confianza con coLanguage