

## A1.40 Спорт и упражнения



- Aprende los deportes
- Habla sobre los deportes que practicas

<b>Футбол</b>	<i>(fútbol)</i>	<b>Загрявка</b>	<i>(calentamiento)</i>
<b>Бягане</b>	<i>(correr)</i>	<b>Отпускане</b>	<i>(relajación)</i>
<b>Тенис</b>	<i>(tenis)</i>	<b>Спортът</b>	<i>(deporte)</i>
<b>Фитнесът</b>	<i>(fitness)</i>	<b>Тренирам</b>	<i>(entrenar)</i>
<b>Плуване</b>	<i>(natación)</i>	<b>Упражнение</b>	<i>(ejercicio)</i>
<b>Колоело</b>	<i>(bicicleta)</i>	<b>Треньорът</b>	<i>(entrenador)</i>
<b>Йога</b>	<i>(yoga)</i>	<b>Състезание</b>	<i>(competición)</i>

## 1. Ejercicios

### 1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| a. След работа ходя на фитнес,  | 1. за да съм в добра форма.      |
| b. В неделя играем футбол       | 2. преди леко бягане в квартала. |
| c. Всяка сутрин правя загорявка | 3. с колегите в парка.           |
| d. Искам да се запиша           | 4. на плуване в близкия басейн.  |

**1-a:** Tras el trabajo voy al gimnasio para ponerme en forma. **2-c:** Los niños jugamos al fútbol con los amigos en el parque.

**3-b:** Toda la familia suele cenar antes de las ocho en el comedor. **4-d:** Creo que voy a comprar una entrada para el concierto la próxima semana.



### 2. Sala de fitness del club "Activo" (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** футбол, плуване, тенис, йога, фитнес, тренировки, спортна, треньор, екипировка

Фитнес клуб „Актив“ е до метрото. Ние предлагаме \_\_\_\_\_ всеки ден от 7:00 до 22:00 часа. Имаме зала за \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ студио и малък басейн за \_\_\_\_\_. Можете да тренирате сами или с \_\_\_\_\_.

В понеделник и сряда вечер има групи по \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ в близкото игрище. За тренировките са ви нужни \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ и кърпа. След тренинг има време за почивка и отпускане в кафе зоната. Ако искате да се запишете, елате на рецепцията и попълнете кратък формуляр.

*El gimnasio del club "Activo" está a dos metros. Está abierto todos los días desde las 7:00 hasta las 22:00. Tenemos una sala de fitness, una pista polideportiva y una pequeña piscina para nadar. Se puede entrenar solo o con un entrenador.*

*En el vestuario y en la sala de pesas hay grupos para entrenamiento funcional y para tonificación en el gimnasio. Para los entrenamientos se dispone del equipo de apoyo necesario y cuerdas. Después del entrenamiento hay tiempo para relajarse y tomar algo en la cafetería del recinto. También puede inscribirse, llamar para pedir una cita y completar el formulario de registro.*

### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.

1. Какъв спорт прави мъжът най-често след работа?  
(¿Cómo contribuye el deporte a la mayoría de las siguientes tareas?)
- |                                      |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| a. Кара колело в парка сутрин        | b. Плува в басейн всеки ден |
| c. Ходи на фитнес и прави упражнения |                             |
2. Какво прави жената в неделя?  
(¿Cómo practica la mujer por la mañana?)
- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| a. Играе футбол с приятели | b. Отива на тренировка по плуване |
| c. Практикува йога у дома  |                                   |



#### 4. Elige la solución correcta

1. Всяка неделя аз \_\_\_\_\_ футбол в парка до вкъщи. *(Vesaka niña juega al fútbol en el parque hasta que oscurece.)*  
a. играеш      b. играя      c. играем      d. игра
2. След работа ние \_\_\_\_\_ на фитнес с колеги от офиса. *(Después del trabajo vamos al gimnasio tres veces por semana.)*  
a. ходиш      b. ходя      c. ходят      d. ходим
3. Вечер аз \_\_\_\_\_ по йога у дома. *(Anoche nos divertimos jugando al bingo en casa.)*  
a. се упражнявам      b. се упражняваме      c. се упражняват  
d. се упражняваш

1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

#### 5. Juego de roles: Completa los diálogos



##### а. Уговарят тренировка след работа

**Мария,** *Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш?*  
**колежка:** *(Iván, hoy salgo del trabajo con ganas de entrenar, ¿quieres venir?)*

**Иван, колега:** 1. \_\_\_\_\_

**Мария,** *Добре, аз правя загарявка, после правя упражнения за ръце и крака.*  
**колежка:** *(Bien, entonces hacemos un calentamiento, después ejercicios de fuerza y cardio.)*

**Иван, колега:** 2. \_\_\_\_\_

##### б. Говорят за спорт през уикенда

**Георги, приятел:** 3. \_\_\_\_\_

**Елена,** *Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване.*  
**приятелка:** *(Sí, perfecto, me apunto al fútbol, pero antes haré yoga y nadaré.)*

**Георги, приятел:** 4. \_\_\_\_\_

**Елена,** *Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона.*  
**приятелка:** *(Vale, entonces llevo bañador y toalla hasta la estación.)*

#### Respuestas de ejemplo:

1. Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. 2. Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. 3. Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? 4. След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона.

#### 6. Practica en parejas o con tu profesor.

1. 1. На работа колега те пита какъв спорт правиш след работа. Отговори кратко. (Използвай: футбол, аз тренирам, след работа)

2. 2. В събота приятел те кани на тенис, но ти искаш да правиш плуване. Кажы какъвъ спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

---

## 7. Email

Здравей,  
в нашия офис правим **йога** с инструктор всеки вторник и четвъртък от 18:00. Тренировката е лека, за **отпускане** след работа. Трябват само удобни дрехи, не е нужна специална **спортна екипировка**.  
Искаш ли да дойдеш тази седмица? Ако не харесваш йога, можем да правим **бягане** в парка до офиса или лек **фитнес** в залата наблизо.  
Поздрави,  
Мария



**Escribe una respuesta adecuada:** *Здравей, Мария, / Аз искам / Не искам да дойда, защото... / Предпочитам спорт като...*

---

---

---