

## 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.

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

**1-c:** *Tras el trabajo voy al gimnasio para ponerme en forma.* **2-b:** *Los niños jugamos al fútbol con los amigos en el parque.*  
**3-d:** *Toda la familia suele cenar antes de las ocho en el comedor.* **4-a:** *Creo que voy a comprar una entrada para el concierto la próxima semana.*



### 2. Sala de fitness del club "Activo" (QR: Audio)

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



Фитнес клуб „Актив“ е до метрото. Ние предлагаме (1) \_\_\_\_\_ всеки ден от 7:00 до 22:00 часа. Имаме зала за (2) \_\_\_\_\_, (3) \_\_\_\_\_ студио и малък басейн за (4) \_\_\_\_\_. Можете да тренирате сами или с (5) \_\_\_\_\_.

В понеделник и сряда вечер има групи по (6) \_\_\_\_\_ и (7) \_\_\_\_\_ в близкото игрище. За тренировките са ви нужни (8) \_\_\_\_\_ (9) \_\_\_\_\_ 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.*

(1) тренировки, (2) фитнес, (3) йога, (4) плуване, (5) треньор, (6) футбол, (7) тенис, (8) спортна, (9) екипировка

### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)



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

1-b 2-c

#### 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. играем      b. игра      c. играя      d. играеш
2. След работа ние \_\_\_\_\_ на фитнес с колеги от офиса. *(Después del trabajo vamos al gimnasio tres veces por semana.)*  
a. ходим      b. ходиш      c. ходят      d. ходя
3. Вечер аз \_\_\_\_\_ по йога у дома. *(Anoche nos divertimos jugando al bingo en casa.)*  
a. се упражняваме      b. се упражнявам      c. се упражняват  
d. се упражняваш

1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

#### 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



##### а. Уговарят тренировка след работа

- Мария, колежка:** *Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш? (Iván, hoy salgo del trabajo con ganas de entrenar, ¿quieres venir?)*
- Иван, колега:** *Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. (Sí, genial, pero creo que hoy entrenaría mejor por la tarde.)*
- Мария, колежка:** *Добре, аз правя загарявка, после правя упражнения за ръце и крака. (Bien, entonces hacemos un calentamiento, después ejercicios de fuerza y cardio.)*
- Иван, колега:** *Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. (Perfecto, quedemos dentro de una hora antes del entrenamiento.)*

1. Какъв спорт тренираш ти след работа?
- 

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

- Георги, приятел:** *Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? (Elena, el sábado tengo un partido de fútbol con gente de la oficina, ¿te apuntas o vas a jugar?)*
- Елена, приятелка:** *Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване. (Sí, perfecto, me apunto al fútbol, pero antes haré yoga y nadaré.)*
- Георги, приятел:** *След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона. (Después del partido podemos ir a nadar a la piscina de la estación.)*
- Елена, приятелка:** *Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона. (Vale, entonces llevo bañador y toalla hasta la estación.)*

1. Кой спорт харесваш повече: футбол или плуване?
-

## 6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Кажки какъв спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

## 7. Escritura: Email (QR: IA+)

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...*

---

---

---