

# A1.22.1 Cuento: Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Cuento: Estiramiento para el hombro

🔊 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/estiramiento-para-el-hombro>

*Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical.*

Si estás aquí, es porque necesitas estirar el hombro.

En esta rutina, vas a encontrar todo lo que necesitas.

Vamos a empezar por el estiramiento del brazo.

Vamos a cruzar el brazo por delante del cuerpo.

Notamos el estiramiento en la parte de atrás del brazo.

Vamos a mantener la posición durante 30, 40 segundos.

Repetimos con el brazo contrario.

Es importante tener la espalda recta. Así, el estiramiento es mejor.

---

*Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical.*

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Estiramiento para el hombro

 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/estiramiento-para-el-hombro>



### Ejercicio 1:

### Bingo de palabras

**Instrucción:** 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

#### Palabra

el hombro

el brazo

## Palabra

el pecho

la espalda

los ejercicios

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Estiramiento para el hombro

 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/estiramiento-para-el-hombro>



### Ejercicio 2:

### Texto

**Instrucción:** 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

*Si estás aquí, es porque necesitas estirar el hombro.*

*En esta rutina, vas a encontrar todo lo que necesitas.*

*Vamos a empezar por el estiramiento del brazo.*

*Vamos a cruzar el brazo por delante del cuerpo.*

*Notamos el estiramiento en la parte de atrás del brazo.*

*Vamos a mantener la posición durante 30, 40 segundos.*

*Repetimos con el brazo contrario.*

*Es importante tener la espalda recta. Así, el estiramiento es mejor.*

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Estiramiento para el hombro

 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/estiramiento-para-el-hombro>



### Ejercicio 3:

### Preguntas sobre el texto

**Instrucción:** Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Qué parte del cuerpo se estira en este ejercicio?**

- a. La pierna                      b. La cabeza                      c. El brazo  
d. El cuello

2. **¿Cómo se coloca el brazo para hacer el estiramiento?**

- a. Se mueve en círculos                      b. Se eleva hacia arriba  
c. Se cruza por delante del cuerpo  
d. Se estira hacia atrás

3. **¿Cuánto tiempo se debe mantener la posición del estiramiento?**

- a. Dos minutos                      b. Entre 30 y 40 segundos  
c. Cinco segundos                      d. Un minuto

4. **¿Por qué es importante tener la espalda recta durante el estiramiento?**

- a. Para mover más rápido el brazo                      b. Para mirar al suelo  
c. Para que el estiramiento sea mejor                      d. Para descansar

**Soluciones:**

sea mejor

1. El brazo 2. Se cruza por delante del cuerpo 3. Entre 30 y 40 segundos 4. Para que el estiramiento

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Estiramiento para el hombro

 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/estiramiento-para-el-hombro>



### Ejercicio 4:

### Preguntas para iniciar

### conversación

**Instrucción:** Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Cómo cruzas el brazo para estirar el hombro?

.....

2. ¿Por qué es importante mantener la espalda recta durante el estiramiento?

.....

3. ¿Con qué frecuencia haces ejercicios para estirar los brazos o los hombros?

.....

4. ¿Qué beneficios notas cuando haces estiramientos de los brazos y hombros?

.....

