

A1.40.1 Cuento: ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Cuento: ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

» <https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/deporte-se-recomienda>

El deporte es muy importante para tener una buena salud.

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.

El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.

Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.

El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.

El deporte es muy importante para tener una buena salud.

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

<https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

1. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?

.....

2. ¿Cuántos minutos de ejercicio se habla a la semana?

.....

3. ¿Cuál tipo de ejercicio se puede hacer?

.....

4. ¿Qué podemos hacer el fin de semana?

.....

5. ¿Te gusta hacer ejercicio?

.....

