

A1.22.1 Estiramiento



Muchas personas necesitan estirar el **hombro** después del trabajo o del deporte. En una rutina simple, empiezas con el **brazo**: lo cruzas por delante del cuerpo y sientes el estiramiento atrás. *Es importante* mantener la posición treinta o cuarenta segundos. Luego repites con el otro brazo. Para que sea seguro, mantén la **espalda** recta durante los **ejercicios**.

1. ¿Qué parte del cuerpo se estira al inicio?
 - a. El hombro
 - b. La pierna
 - c. El pecho
 - d. El cuello
2. ¿Cómo se coloca el brazo para el estiramiento?
 - a. Hacia abajo, tocando el suelo
 - b. Por delante del cuerpo, cruzado
 - c. Detrás de la cabeza
 - d. Pegado al pecho sin moverlo

1-a 2-b

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

- Diego:** ¡Hola, Claudia!
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador.
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer?
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo.
- Diego:** Uff, no puedo más.

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy?
 - a. Las piernas
 - b. Los ojos
 - c. El cuello
 - d. Los brazos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
 - a. 10 segundos
 - b. 30 o 40 segundos
 - c. Dos horas
 - d. 1 minuto

1-d 2-b

3. Ves el vídeo de “Macarena” en una clase de baile y quieres identificar las partes del cuerpo que aparecen en la coreografía.

Task: Escribe seis partes del cuerpo que aparecen en la coreografía y ponlas en plural con su artículo (por ejemplo: la mano - las manos).

URL: Macarena

Use in your answer: la cabeza / los hombros / las manos / las piernas / los pies / el plural