A1.22.1 Estiramiento

Ejercicios: https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/estiramiento

1. Mira el vídeo y reconoce el vocabulario. Luego responde a las preguntas que siguen.

Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

el hombro
la espalda
el brazo
los ejercicios
el pecho

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Este ejercicio es para estiramentos para el dolor cervical.

Diego: ¡Hola, Claudia!
Entrenadora: ¡Hola, Diego! ¿Cómo estás?
Diego: Me duele todo después de estar sentado mucho tiempo frente al ordenador.
Entrenadora: Es normal. Hoy vamos a empezar estirando los brazos.
Diego: Vale, ¿qué tengo que hacer?
Entrenadora: Primero cruzamos el brazo delante del cuerpo.
Diego: ¿Así?
Entrenadora: Sí, está bien. Ahora cruza el otro brazo 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: ¡Uf, ya no puedo más!

3. Elige la respuesta correcta.

1. ¿Por qué le duele todo a Diego?
   - ☐ Porque ha corrido mucho en el parque.
   - ☐ Porque ha comido mucho.
   - ☐ Porque ha viajado en avión.
   - ☐ Porque ha estado sentado frente al ordenador.
2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
   - ☐ Los brazos.
   - ☐ Las piernas.
   - ☐ La cabeza.
   - ☐ El cuello.
3. ¿Cómo debe cruzar Diego los brazos para el estiramiento?
   - ☐ Tocando la cabeza con las manos.
   - ☐ Cruzando un brazo delante del cuerpo y luego el otro.
   - ☐ Juntando las manos detrás de la espalda.
   - ☐ Moviendo las manos arriba y abajo.
4. ¿Cuánto tiempo debe mantener Diego cada estiramiento?
   - ☐ Unos 30-40 segundos.
   - ☐ No es necesario mantener la posición.
   - ☐ 2 minutos.
   - ☐ 5 segundos.

Soluciones:

***1**. Porque ha estado sentado frente al ordenador. **2**. Los brazos. **3**. Cruzando un brazo delante del cuerpo y luego el otro. **4**. Unos 30-40 segundos.*

4. Responde a las preguntas y corrígelas con tu profesor.

1. ¿Por qué crees que es importante estirar los brazos si trabajas muchas horas frente al ordenador?
2. ¿Qué otros ejercicios simples puedes hacer en tu oficina para evitar el dolor en el cuerpo?
3. Describe cómo te sientes después de hacer estiramientos durante el trabajo. ¿Notas alguna mejora?
4. Si fueras entrenador o entrenadora, ¿qué recomendaciones darías a una persona que pasa mucho tiempo sentada para cuidar su cuerpo?

_____

_____

_____