

A1.22.1 Estiramiento

<https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/estiramiento>



1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

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

1. ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?
 - a. El pie
 - b. La cabeza
 - c. El hombro
 - d. La mano
2. ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?
 - a. Con el pecho
 - b. Con el brazo
 - c. Con la espalda
 - d. Con el cuello
3. ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?
 - a. En el pecho
 - b. En la mano
 - c. En la espalda baja
 - d. En la parte de atrás del brazo
4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
 - a. Hablar con otra persona
 - b. Tener la espalda recta
 - c. Correr muy rápido
 - d. Cerrar los ojos

1-c 2-b 3-d 4-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 tantas horas sentado frente al 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 brazo contrario.

Diego: Uff... no puedo más.

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?

a. Después de correr en el parque

c. Después de tener dolor de cabeza y de cuello

b. Después de jugar al fútbol con sus amigos

d. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?

a. Las piernas

c. El cuello

b. Los pies

d. Los brazos

1-d 2-d