

## 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 cuello
  - b. El pecho
  - c. El hombro
  - d. La pierna
2. ¿Cómo se coloca el brazo para el estiramiento?
  - a. Por delante del cuerpo, cruzado
  - b. Detrás de la cabeza
  - c. Pegado al pecho sin moverlo
  - d. Hacia abajo, tocando el suelo
3. ¿Cuánto tiempo se mantiene la posición?
  - a. Treinta o cuarenta segundos
  - b. Dos minutos
  - c. Diez segundos
  - d. Cinco segundos
4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
  - a. Cerrar los ojos
  - b. Tener la espalda recta
  - c. Doblar la espalda
  - d. Correr antes de estirar

1-c 2-a 3-a 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 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 brazos
  - c. El cuello
  - d. Los ojos

2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
- a. 30 o 40 segundos
  - b. 1 minuto
  - c. 10 segundos
  - d. Dos horas

**1-b 2-a**

**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