

A1.22.1 Estiramiento

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



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

Vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=U-guage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

El hombre

La espalda

El brazo

Los ejercicios

El pecho

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 mas.

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
 - a. Despues de correr en el parque
 - b. Despues de jugar al fútbol con sus amigos
 - c. Despues de tener dolor de cabeza y de cuello
 - d. Despues de estar muchas horas sentado frente al ordenador

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
 - a. Las piernas
 - b. Los pies
 - c. El cuello
 - d. Los brazos

1-d 2-d