

A2.28.1 Actividad física y bienestar

<https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/actividad-fisica>



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

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=DxvSF0VEjnl>

Desconectarse	Paz interior
Descanso	Tranquilidad
Estrés del día a día	Concentración
Ejercicio	Equilibrio
Posturas	Estabilidad
Beneficios	Clase
Respiración	Actividad al aire libre
Movimientos	Ciudad
Yoga	Vacaciones
Filosofía de vida	Parque del Retiro

1. ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?
 - a. Jugar al fútbol
 - b. Correr una maratón
 - c. El yoga
 - d. Hacer pesas en el gimnasio
2. ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?
 - a. Como una filosofía de vida
 - b. Como una actividad solo para vacaciones
 - c. Como un deporte competitivo
 - d. Como un ejercicio muy rápido
3. ¿Qué se mejora con la postura del árbol?
 - a. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
 - b. La velocidad y la fuerza de las piernas
 - c. La resistencia para carreras largas
 - d. Solo la flexibilidad de la espalda
4. ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?
 - a. Porque no hay otros deportes en el parque
 - b. Para entrenar para una competición de yoga
 - c. Para conseguir desconexión y tranquilidad
 - d. Para hacer turismo y sacar fotos

1-c 2-a 3-a 4-c

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes?

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizás es por eso.

Álvaro: ¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo que no es para mí.

Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios.

Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente.

Martina: El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado.

- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.
- Álvaro:** Quizá puedo probar y ver si me ayuda.
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.

1. Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
 - a. Porque ya no trabaja
 - b. Porque entrena con pesas en el gimnasio
 - c. Porque va todos los días a la piscina
 - d. Porque hace yoga desde hace poco
2. ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
 - a. Nadar en la piscina
 - b. La sala de pesas
 - c. Correr en el Parque del Retiro
 - d. El yoga al aire libre

1-d 2-b