

# 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>

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

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