

A2.28 Ejercicio y estilo de vida

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/a2/28>



La rutina	Estar relajado
La piscina	Estar estresado
El entrenamiento	Esforzarse
Los ejercicios	Entrenar
El yoga	Estirar
La fuerza	Levantar
Las pesas	Fuerte
Llevar una vida sana	Tener frío
Estar cansado	Tener calor

1. Diálogo: Ejercicio y estilo de vida

- 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:** Quizás 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 hace yoga desde hace poco
 - c. Porque va todos los días a la piscina
 - d. Porque entrena con pesas en el gimnasio
2. ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
 - a. Nadar en la piscina
 - b. Correr en el Parque del Retiro
 - c. El yoga al aire libre
 - d. La sala de pesas

1-b 2-d

2. Gramática: Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo se usan para enfatizar la relación o propiedad.



1. Los adjetivos posesivos se concuerdan con el género y el número del sustantivo.

2. Estos adjetivos posesivos se ponen detrás del sustantivo.

Pronombre	Adjetivo posesivo	Ejemplo
Yo	Mío / mía / míos / mías	Voy a llevar una vida sana con una amiga mía . (<i>Voy a llevar una vida sana con una amiga mía.</i>)
Tú	Tuyo / tuya / tuyos / tuyas	¿Ese es un compañero tuyo del gimnasio? (<i>¿Ese es un compañero tuyo del gimnasio?</i>)
Él / Ella	Suyo / suya / suyos / suyas	Entrena con unos amigos suyos . (<i>Entrena con unos amigos suyos.</i>)
Nosotros/as	Nuestro / nuestra / nuestros / nuestras	Vamos al entrenamiento con unos primos nuestros . (<i>Vamos al entrenamiento con unos primos nuestros.</i>)
Vosotros/as	Vuestro / vuestra / vuestros / vuestras	¿Son unos ejercicios vuestros o del instructor? (<i>¿Son unos ejercicios vuestros o del instructor?</i>)
Ellos / Ellas	Suyo / suya / suyos / suyas	Practican yoga con unas compañeras suyas . (<i>Practican yoga con unas compañeras suyas.</i>)

1. ¿Estas pesas son _____ o son de tu compañero?
a. suyas b. tuyas c. tuyo d. tuya
 2. Voy a la piscina con unas compañeras _____ del trabajo para nadar después de la oficina.
a. mía b. mías c. mis d. míos
 3. Quiero combinar mi plan de entrenamiento con unos ejercicios _____ de fuerza que he visto en vuestra web.
a. vuestros b. vuestras c. nuestros d. suyos
 4. Él siempre entrena con un hermano _____, pero hoy está solo y parece más cansado.
a. suyo b. tuyo c. suyos d. su
1. tuyas 2. mías 3. vuestros 4. suyo

3. Ejercicios

1. Email



Recibes un email de un gimnasio de tu barrio con información sobre clases de yoga y piscina; responde para hacer una pregunta y explicar tu rutina de ejercicio y lo que buscas.

Hola,

Somos el gimnasio **Vida Sana** del barrio. Este mes tenemos una oferta para nuevas personas:

- Clases de **yoga** tres veces por semana.
- Acceso libre a la **piscina** y a la sala de **pesas**.

Nuestro objetivo es ayudar a **llevar una vida sana**. Tenemos entrenadores que preparan **ejercicios** suaves para personas que llegan **cansadas** del trabajo y quieren estar más **relajadas**.

Si te interesa, contesta a este correo y cuéntanos cuál es tu **rutina** de ejercicio y qué tipo de entrenamiento buscas.

Un saludo,

Laura, recepcionista

Escribe una respuesta adecuada: *Me interesa la oferta porque... / Normalmente hago ejercicio... / Busco un entrenamiento que...*

2. Elige la solución correcta

1. Ayer _____ cinco kilómetros en el parque con un amigo mío y hoy estoy muy cansado.
a. corrido b. corrió c. corría d. corrí
 2. La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve una reunión con unos compañeros míos del trabajo.
a. podía b. puedo c. podí d. pude
 3. El lunes _____ fuerza con unas pesas tuyas y después me sentí muy fuerte y relajado.
a. entrenó b. entrené c. entrenaba d. entreno
 4. El año pasado _____ yoga todos los días en casa de una amiga mía para llevar una vida más sana.
a. practicaba b. practico c. practiqué d. practicé
1. corrí 2. pude 3. entrené 4. practicé

3. Completa los diálogos

a. Hablando de la rutina en el trabajo

Compañero Carlos: *Últimamente estoy muy cansado; necesito cambiar mi rutina y hacer más ejercicio.*

Compañera Laura: 1. _____

Compañero Carlos: *Suena bien, yo solo camino un poco, pero quiero esforzarme más y estar más fuerte.*

Compañera Laura: 2. _____

b. Apuntarse a natación en el polideportivo

Usuario Javier: *Hola, quiero llevar una vida más sana porque estoy muy estresado en el trabajo.*

Recepcionista Marta: 3. _____

Usuario Javier: *Me interesa la piscina, pero casi no entreno; soy poco fuerte y me canso rápido.*

Recepcionista Marta: 4. _____

1. Yo voy al gimnasio tres días y hago entrenamiento con pesas para ganar fuerza. **2.** Si quieras, mañana después del trabajo te enseño unos ejercicios fáciles para empezar. **3.** Buenas, tenemos clases en la piscina y también yoga; mucha gente sale muy relajada. **4.** No te preocupes, empiezas suave, haces unos ejercicios y luego estiras un poco en el agua.

4. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

1. ¿Haces algún tipo de ejercicio durante la semana? Describe brevemente qué haces y cuándo.

2. Imagina que estás muy estresado por el trabajo. ¿Qué actividad física haces para relajarte y por qué?

3. Piensa en tu rutina ideal para llevar una vida sana. ¿Qué dos cosas cambiarías en tu día a día?

4. Estás en un gimnasio nuevo y no sabes usar una máquina. ¿Qué le preguntas al entrenador para pedir ayuda?

5. Escribe 5 o 7 frases para describir tu rutina de ejercicio ideal durante la semana y explica cómo te ayuda a sentirte menos cansado/a o estresado/a.

Normalmente hago ejercicio... / Me gusta entrenar porque... / Despues del entrenamiento me siento... / Para llevar una vida sana, intento...

4. Verbos importantes

	Correr	Poder	Entrenar
yo	corrí	pude	entrené
tú	corriste	pudiste	entrenaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron

Practicar

yo	practiqué
tú	practicaste
él/ella/usted	practicó
nosotros/nosotras	practicamos
vosotros/vosotras	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	practicaron