



A2.28 Ejercicio y estilo de vida

- Habla sobre los beneficios del ejercicio y los deportes
- Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio

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

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (QR: Audio)



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para olvidarse del estrés y relajarse
 - b. Para tener más fuerza en los brazos
 - c. Para preparar una competición deportiva
 - d. Para aprender a nadar más rápido
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - b. Es una filosofía de vida
 - c. Es un tipo de baile moderno
 - d. Es solo un deporte de equipo

1-a 2-b

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.

Pronombre	Masculino	Femenino
Yo	Mío / Míos	Mía / Mías
Tú	Tuyo / Tuyos	Tuya / Tuyas
Él / Ella	Suyo / Suyos	Suya / Suyas
Nosotros/as	Nuestro / Nuestros	Nuestra / Nuestras
Vosotros/as	Vuestro / Vuestros	Vuestra / Vuestras
Ellos / Ellas	Suyo / Suyos	Suya / Suyas

Cuidado de no confundir los pronombres posesivos, como la mía (que sustituyen al sustantivo: "Mi camisa es roja, pero la tuya es azul"), con los adjetivos posesivos.

1. Este ejercicio es _____, pero puedes hacerlo tú también.
a. míos b. mío c. mía d. mi
2. ¿Son _____ estas pesas o son del gimnasio?
a. tu b. tuyas c. tuyas de d. tuyos

1. *mío* 2. *tuyas*

Reescribe las frases (QR: IA+)



1. Mi entrenador es muy paciente.

2. ¿Tu clase de yoga es por la mañana o por la tarde?

3. Su rutina de ejercicios es muy corta.

3. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. la rutina | 1. unas pesas de tuya |
| b. el entrenamiento | 2. lo de siempre |
| c. las pesas | 3. los pesos |
| d. unas pesas tuyas | 4. la sesión de ejercicios |

a-2 b-4 c-3 d-1



2. Aviso en la intranet: pausa activa y yoga al aire libre (QR: Audio)

Rellena los huecos: corrieron, mío, piscina, tuya, estrés, entrenaron, estiramientos, cansados



Esta semana la empresa ofrece una pausa activa para reducir el (1) _____ del día a día. Es una sesión corta de movilidad y (2) _____ en la terraza, el miércoles a las 18:15. No hace falta experiencia: solo ropa cómoda y una botella de agua. Después puedes ir a la (3) _____ del centro deportivo con una tarifa especial.

Algunas personas del equipo ya lo han probado: el viernes pasado (4) _____ 20 minutos y luego (5) _____ sin estar tan (6) _____. Un compañero (7) _____ dice que sale más relajado y con más fuerza para el resto de la tarde. Si vienes, avisa a Recursos Humanos y trae tu esterilla si tienes una (8) _____.

1. ¿Qué actividades propone el aviso y qué beneficios menciona para la tarde de trabajo?
- _____

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

- Durante la semana, la hablante hace gimnasio o yoga según cómo se siente.
- En el gimnasio, normalmente levanta mucho peso para ganar fuerza rápido.
- El sábado va a la piscina con una amiga y dice que eso le ayuda a dormir mejor.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Elige la solución correcta

1. Ayer _____ 20 minutos en el parque y luego hice estiramientos para no estar tan cansado.
a. corro b. corría c. corrí d. correré
 2. La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve mucho trabajo y estaba estresado.
a. pude b. podía c. puedo d. pude
 3. El sábado _____ con una compañera mía y levantamos pesas para ganar fuerza.
a. entrenaba b. entrenaste c. entrené d. entreno
1. corrí 2. pude 3. entrené

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Dudas con la máquina del gimnasio

Luis (socio del gimnasio): *Perdona, ¿me puedes ayudar con esta máquina? Quiero entrenar la fuerza, pero no sé si lo estoy haciendo bien.*

Marta (entrenadora): *Claro. Primero calienta cinco minutos y luego estira un poco. ¿Vas a usar pesas libres o la máquina guiada?*

Luis (socio del gimnasio): *Hoy quiero usar la máquina y alguna pesa pequeña. Estoy algo cansado del trabajo y vengo muy estresado.*

Marta (entrenadora): *Vale, entonces empieza con poco peso y céntrate en la técnica. Es mejor esforzarse sin prisas: mantén la espalda recta al levantar.*

Luis (socio del gimnasio): *Perfecto. ¿Cuántas repeticiones hago en esta rutina?*

Marta (entrenadora): *Haz tres series de diez repeticiones y al final cinco minutos de estiramientos. Así sales más relajado y contribuyes a llevar una vida sana.*

1. ¿Qué ejercicio con pesas quiere hacer Luis y qué le recomienda Marta antes de levantar?
-

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



Suelo entrenar en el gimnasio y después hago mi rutina. / Después del entrenamiento me siento más fuerte y más relajado. / A veces estoy cansado, pero me me esfuerzo y estiro un poco.

1. ¿Qué tipo de ejercicio haces normalmente durante la semana y cómo te sientes después, por ejemplo, relajado o cansado?
-
2. Cuando tienes una semana de mucho trabajo y estás estresado, ¿qué haces para mantener una vida sana y seguir con tu rutina de ejercicio?
-

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, Marta Soy Luis. ¿Qué tal?

Esta semana quiero volver a **entrenar** después del trabajo. Estoy un poco **estresado** y creo que me viene bien hacer algo de deporte.

¿Te apetece venir conmigo al gimnasio el miércoles o el jueves? Podemos hacer **pesas** y luego **estirar** un poco. Yo prefiero ir sobre las 19:00.

Avísame y lo organizamos.



Escribe una respuesta adecuada: *¿Te va bien el miércoles a las...? / Podemos hacer una rutina sencilla: primero..., después... / Si prefieres, podemos ir con un amigo mío / una amiga mía.*

Verbos importantes	Correr (<i>correr</i>)	Poder (<i>poder</i>)	Entrenar (<i>entrenar</i>)	Practicar (<i>practicar</i>)
	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido
yo	corrí	pude	entrené	practiqué
tú	corriste	pudiste	entrenaste	practicaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó	practicó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos	practicamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron	practicaron