



## A1.40 Deportes y ejercicio

- Aprende los deportes
- Habla sobre los deportes que practicas

**El deporte**

**El atletismo**

**El baloncesto**

**El boxeo**

**El ciclismo**

**La gimnasia**

**El karate**

**La natación**

**El fútbol**

**El tenis**

**Correr**

**Hacer ejercicio**

**Jugar**

**Nadar**

### 1. Diálogo: Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta

**Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres.

**Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?

**Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.

**Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?

**Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen.

**Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza.

**Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?

**Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana.

**Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión?

**Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso.

**Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina?

**Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión.

- ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta?
  - A las tres.
  - A las dos.
  - A las cinco.
  - A las diez.
- ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
  - Cardio y fuerza.
  - Natación y tenis.
  - Karate y boxeo.
  - Solo fútbol.

1-a 2-a

### 2. Gramática: Adverbios de frecuencia: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

Los adverbios de frecuencia en español son siempre, cada, todos los días, ...



Adverbio de tiempo	Ejemplo
Siempre	<b>Siempre</b> corro en el parque.
Cada	<b>Cada</b> mañana hago ciclismo.
Todos	<b>Todos</b> los días hago karate.
Nunca	Ella <b>nunca</b> juega al fútbol.
A veces	<b>A veces</b> nado en la piscina del gimnasio.
De vez en cuando	<b>De vez en cuando</b> juego al baloncesto.
A menudo	<b>A menudo</b> juegan al tenis.
Durante	Practico el atletismo <b>durante</b> dos horas cada lunes.

1. En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero \_\_\_\_\_ corres en la cinta.  
*a. durante      b. nunca      c. siempre      d. cada*
2. \_\_\_\_\_ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo.  
*a. A menudo      b. Cada      c. De vez en cuando      d. Todos*
3. Quiero hacer ciclismo \_\_\_\_\_ mañana, antes de ir a la oficina.  
*a. nunca      b. cada      c. todos      d. siempre*
4. \_\_\_\_\_ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo.  
*a. Durante      b. Cada      c. Siempre      d. A veces*

1. nunca 2. Todos 3. cada 4. A veces

### 3. Ejercicios



#### 1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| a. Siempre, después del trabajo, | 1. juego al baloncesto con amigos. |
| b. Los sábados por la mañana     | 2. del polideportivo de mi barrio. |
| c. Nunca corro en el parque      | 3. hago ejercicio en el gimnasio.  |
| d. A veces nado en la piscina    | 4. porque prefiero hacer ciclismo. |

**1-a:** Siempre, después del trabajo, juego al baloncesto con amigos. **2-c:** Los sábados por la mañana hago ejercicio en el gimnasio. **3-d:** Nunca corro en el parque porque prefiero salir a montar en bicicleta. **4-b:** A veces nado en la piscina del polideportivo del barrio.

#### 2. Cartel del gimnasio de la oficina (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** deporte, gimnasio, baloncesto, correr, fútbol, natación, nadar, energía, ejercicio

En nuestra oficina hay un pequeño \_\_\_\_\_ nuevo. Está en la planta baja, junto a la cafetería. El gimnasio abre de lunes a viernes, de siete de la mañana a nueve de la noche. Hay una zona para \_\_\_\_\_ , otra para hacer pesas y una piscina pequeña para \_\_\_\_\_ .

Cada martes y jueves por la tarde hay clases de \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ en la pista exterior, \_\_\_\_\_ en el pabellón y \_\_\_\_\_ en la piscina. Los trabajadores pueden hacer \_\_\_\_\_ gratis, pero es necesario inscribirse en recepción. Muchos compañeros van después del trabajo para correr o nadar y así estar en buena forma y con más \_\_\_\_\_ cada día.

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



- ¿Qué hace Lucía los lunes y miércoles después del trabajo?
  - Hace ciclismo por la ciudad.
  - Nada en la piscina.
  - Corre en el parque.
- ¿Qué deporte practica Jorge algunas veces en el gimnasio?
  - Natación.
  - Baloncesto.
  - Karate.

#### 4. Elige la solución correcta

- Los domingos por la mañana siempre \_\_\_\_\_ al tenis con mis compañeros del trabajo.  
a. jugamos      b. juegan      c. juego      d. juegas
- Cada día, después de la oficina, \_\_\_\_\_ treinta minutos en el parque.  
a. corre      b. corren      c. corres      d. corro
- A veces \_\_\_\_\_ en la piscina del gimnasio cerca de mi casa.  
a. naden      b. nado      c. nadamos      d. nadas

1. juego 2. corro 3. nado

#### 5. Juego de roles: Completa los diálogos



##### a. Quedar para correr en el parque

**Luis** Ana, mañana salgo pronto, ¿quieres correr conmigo por el Retiro?

(compañero de trabajo):

**Ana (ingeniera):** 1. \_\_\_\_\_

**Luis** Claro, corremos despacio y después hacemos unos estiramientos y algo de gimnasia.

(compañero de trabajo):

**Ana (ingeniera):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Elegir actividad en el gimnasio

**Monitor del gimnasio:** 3. \_\_\_\_\_

**Claudia** Hola, quiero hacer ejercicio, pero no me interesa el boxeo; prefiero nadar o correr.

(consultora):

**Monitor del gimnasio:** 4. \_\_\_\_\_

**Claudia** Perfecto, me apunto a natación y a las sesiones de correr. Gracias por la recomendación.

#### Respuestas de ejemplo:

1. Sí, me gusta correr, pero hoy estoy cansada; ¿podemos hacer ejercicio suave? 2. Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque. 3. Hola, bienvenida; ¿qué deporte te interesa: natación, ciclismo indoor o atletismo? 4. Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista.

#### 6. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Tu colega te pregunta en la pausa del café: «¿Haces deporte?» Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: el deporte, hacer ejercicio, por la tarde)

2. Estás en el gimnasio y hablas con el monitor. Di qué deporte te gusta más hacer allí. (Usa: el fútbol, el tenis, me gusta, hacer ejercicio)

## 7. Email

**Asunto:** Clases deportivas en el gimnasio Barrio Centro

Hola,

Somos el gimnasio **Barrio Centro**. Tenemos nuevas clases de **fútbol, baloncesto, natación y gimnasia** por la tarde.

Las clases son **tres veces a la semana**, de 19:00 a 20:00. El precio es de 35 € al mes.

Si te interesa, responde a este correo y dinos:

- qué **deporte** quieres practicar;
- qué **días** puedes venir (por ejemplo: lunes y miércoles);
- si haces **ejercicio** ahora o no.

Un saludo,

Laura

Recepción, gimnasio Barrio Centro



**Escribe una respuesta adecuada:** *Me interesa la clase de... / Puedo venir los días... / Ahora hago ejercicio...*

Verbos importantes	Jugar ( <i>jugar</i> )	Correr ( <i>correr</i> )	Nadar ( <i>nadar</i> )
yo	Presente juego	Presente corro	Presente nado
tú	juegas	corres	nadas
él/ella/usted	juega	corre	nada
nosotros/nosotras	jugamos	corremos	nadamos
vosotros/vosotras	jugáis	corréis	nadáis
ellos/ellas/ustedes	juegan	corren	nadan