

## A1.40 Deportes y ejercicio

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/a1/40>



**El deporte**

**El atletismo**

**El baloncesto**

**El boxeo**

**El ciclismo**

**El fútbol**

**La gimnasia**

**El karate**

**La natación**

**El tenis**

**Correr**

**Hacer ejercicio**

**Jugar**

**Nadar**

### 1. Diálogo: Consulta con la entrenadora

**Carlos:** Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?

**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 a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?

**Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.

**Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza.

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

**Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo.

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

**Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso.

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

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

1. ¿Quién es Marta?

a. La entrenadora de Carlos

c. La profesora de natación de Carlos

b. La compañera de trabajo de Carlos

d. La amiga de fútbol de Carlos

2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?

a. Está enfadado con la entrenadora.

c. Está muy cansado.

b. Está triste porque no puede hacer deporte.

d. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.

**1-a-2-d**

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

Los adverbios de frecuencia indican con qué frecuencia o durante cuánto tiempo sucede algo.



1. Los adverbios se suelen colocar antes del verbo principal.

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.

- 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*
- \_\_\_\_\_ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo.  
a. *A menudo*      b. *Cada*      c. *De vez en cuando*      d. *Todos*
- Quiero hacer ciclismo \_\_\_\_\_ mañana, antes de ir a la oficina.  
a. *nunca*      b. *cada*      c. *todos*      d. *siempre*
- \_\_\_\_\_ 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. Email



Recibes un correo del centro deportivo municipal para elegir qué deporte quieres practicar y confirmar tus horarios; responde para decir qué deporte haces o quieres hacer y con qué frecuencia.

Estimado/a,

somos del **Centro Deportivo Municipal** de tu barrio. Este mes abrimos nuevos grupos de **deporte** para adultos: **natación, tenis, baloncesto y gimnasia**.

Por favor, responde a este correo y dime:

- ¿Qué **deporte** quieres hacer?
- ¿Cuántos días a la semana haces **ejercicio** normalmente?
- ¿Prefieres entrenar por la **mañana** o por la **tarde**?

Muchas gracias,

Marta López

Coordinadora del Centro Deportivo Municipal

**Escribe una respuesta adecuada:** *Quiero hacer... / Normalmente hago ejercicio... / Prefiero entrenar por la...*

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

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Siempre juego al fútbol    | a. con mis compañeros de trabajo. |
| 2. A veces nado               | b. en un parque cerca de casa.    |
| 3. Todos los días corro       | c. en la piscina del gimnasio.    |
| 4. Cada sábado hago ejercicio | d. media hora antes de trabajar.  |

**1-a:** Siempre juego al fútbol con mis compañeros de trabajo. **2-c:** A veces nado en la piscina del gimnasio. **3-d:** Todos los días corro media hora antes de trabajar. **4-b:** Cada sábado hago ejercicio en un parque cerca de casa.

#### 3. Elige la solución correcta

- Este mes siempre \_\_\_\_\_ muy activo y he jugado al baloncesto tres veces por semana.  
a. he soy      b. estoy      c. he estado      d. he estar
- Esta semana nunca \_\_\_\_\_ constante con el gimnasio y solo corro un día.  
a. he sido      b. soy sido      c. he estado      d. fui sido

3. Los martes y los jueves siempre \_\_\_\_\_ al fútbol con mis compañeros del trabajo.  
 a. juegas      b. juegan      c. jugamos      d. juego
4. Cada mañana \_\_\_\_\_ en el parque y, de vez en cuando, nado en la piscina del polideportivo.  
 a. corres      b. corro      c. corren      d. corremos

1. he estado 2. he sido 3. juego 4. corro

#### 4. Completa los diálogos

##### a. Quedar para correr después del trabajo

**Carlos, compañero de trabajo:** *Lucía, hoy salgo a las siete, ¿quieres correr un poco por el parque después del trabajo?*

**Lucía, compañera de trabajo:** 1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Carlos, compañero de trabajo:** *No pasa nada, corremos despacio y luego hacemos un poco de estiramientos en la entrada del parque.*

**Lucía, compañera de trabajo:** 2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

##### b. Apuntarse a natación en el polideportivo

**Ana, vecina:** *Hola, buenos días, quiero hacer ejercicio y me interesa la natación, ¿hay clases por la tarde?*

**Recepcionista del polideportivo:** 3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Ana, vecina:** *Trabajo hasta las siete, entonces a las ocho está bien; ¿es solo natación o también un poco de gimnasia?*

**Recepcionista del polideportivo:** 4. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

1. Sí, me gusta mucho correr, pero corro despacio, estoy empezando a hacer ejercicio otra vez. 2. Perfecto, entonces llevo ropa de deporte y nos vemos a las siete y cuarto en recepción. 3. Buenos días, sí, tenemos clases de natación a las seis y a las ocho, ¿qué horario prefieres? 4. Es una hora de natación en la piscina, y al final hacemos cinco minutos de gimnasia suave, te puedo apuntar para los lunes y miércoles.

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

1. Un compañero de trabajo te invita a hacer deporte después del trabajo. Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: El fútbol, hacer ejercicio, después del trabajo)

Normalmente juego \_\_\_\_\_

2. Estás en el gimnasio y hablas con el entrenador. Explica qué ejercicio te gusta hacer. (Usa: Hacer ejercicio, correr, la gimnasia)

Me gusta hacer \_\_\_\_\_

3. Un amigo te pregunta qué deporte te gusta ver por la tele los fines de semana. Contesta. (Usa: El baloncesto, el tenis, me gusta)

Por la tele me \_\_\_\_\_

4. Hablas con un vecino en la piscina de tu barrio. Explica si nadas y con qué frecuencia. (Usa: Nadar, la natación, dos veces por semana)

Normalmente nado \_\_\_\_\_

**6. Escribe 4 o 5 frases para un correo en el que te inscribes en esta clase de deporte y explicas qué deporte practicas ahora y con qué frecuencia lo haces.**

*Me gustaría inscribirme en la clase de... / Normalmente practico... / Hago ejercicio... veces a la semana. / Prefiero hacer deporte después del trabajo porque...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Verbos importantes**

	Ser	Estar	Jugar
yo	he sido	he estado	juego
tú	has sido	has estado	juegas
él/ella/usted	ha sido	ha estado	juega
nosotros/nosotras	hemos sido	hemos estado	jugamos
vosotros/vosotras	habéis sido	habéis estado	jugáis
ellos/ellas/ustedes	han sido	han estado	juegan
	Correr	Nadar	
yo	corro	nado	
tú	corres	nadas	
él/ella/usted	corre	nada	
nosotros/nosotras	corremos	nadamos	
vosotros/vosotras	corréis	nadáis	
ellos/ellas/ustedes	corren	nadan	