

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 (QR: Audio)



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 cinco.
 - A las diez.
 - A las tres.
 - A las dos.
- ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
 - Cardio y fuerza.
 - Solo fútbol.
 - Natación y tenis.
 - Karate y boxeo.

1-c 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	Siempre corro en el parque.
Cada	Cada mañana hago ciclismo.
Todos	Todos los días hago karate.
Nunca	Ella nunca juega al fútbol.
A veces	A veces nado en la piscina del gimnasio.
De vez en cuando	De vez en cuando juego al baloncesto.
A menudo	A menudo juegan al tenis.
Durante	Practico el atletismo durante 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.

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

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

En nuestra oficina hay un pequeño (1) _____ 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 (2) _____ , otra para hacer pesas y una piscina pequeña para (3) _____ .

Cada martes y jueves por la tarde hay clases de (4) _____ : (5) _____ en la pista exterior, (6) _____ en el pabellón y (7) _____ en la piscina. Los trabajadores pueden hacer (8) _____ 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 (9) _____ cada día.

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)



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

4. Elige la solución correcta

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

1. juego 2. corro 3. nado

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



a. Quedar para correr en el parque

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

(compañero de trabajo):

Ana (ingeniera): *Sí, me gusta correr, pero hoy estoy cansada; ¿podemos hacer ejercicio suave?*

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

(compañero de trabajo):

Ana (ingeniera): *Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque.*

1. ¿Qué deporte haces tú después del trabajo?
-

b. Elegir actividad en el gimnasio

Monitor del gimnasio: *Hola, bienvenida; ¿qué deporte te interesa: natación, ciclismo indoor o atletismo?*

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

(consultora):

Monitor del gimnasio: *Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista.*

Monitor del gimnasio:

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

(consultora):

1. ¿Qué actividad prefieres en el gimnasio, nadar o correr?
-

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: Email (QR: IA+)

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