



A1.40 Sports et exercice

- Aprende los deportes
- Habla sobre los deportes que practicas

Le stade	<i>(El estadio)</i>	Le ski	<i>(El esquí)</i>
Le match	<i>(El partido)</i>	Faire de la course à pied	<i>(Correr / hacer running)</i>
Le football	<i>(El fútbol)</i>	Jouer au tennis	<i>(Jugar al tenis)</i>
Le rugby	<i>(El rugby)</i>	Être sportif (sportive)	<i>(Ser deportista)</i>
Le basketball	<i>(El baloncesto)</i>	Gagner	<i>(Ganar)</i>
Le handball	<i>(El balonmano)</i>	Perdre	<i>(Perder)</i>
Le judo	<i>(El judo)</i>		

1. Diálogo: Madame Richard demande des conseils à son médecin pour perdre du poids.

Médecin:	Bonjour Madame Richard, comment allez-vous <i>(Hola, señora Richard, ¿cómo está?)</i> ?
Madame Richard:	Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu <i>(Estoy bien, doctor, pero me gustaría perder un poco de peso.)</i>
Médecin:	Je vous conseille de marcher : au moins trente <i>(Le recomiendo que camine: al menos treinta minutos al día.)</i> minutes par jour.
Madame Richard:	Ça suffit pour perdre du poids ? <i>(¿Con eso es suficiente para adelgazar?)</i>
Médecin:	C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi <i>(Ya es muy bueno. También puede empezar con ejercicios de fuerza.)</i> commencer la musculation.
Madame Richard:	Combien de fois par semaine ? <i>(¿Cuántas veces por semana?)</i>
Médecin:	Deux ou trois fois par semaine, c'est bien. <i>(Dos o tres veces por semana está bien.)</i>
Madame Richard:	D'accord, merci ! <i>(¡De acuerdo, gracias!)</i>

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ?
 - a. Faire du judo
 - b. Marcher trente minutes par jour
 - c. Aller au stade pour un match
 - d. Jouer au tennis
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ?
 - a. Une fois par mois
 - b. Tous les jours
 - c. Une fois par semaine
 - d. Deux ou trois fois par semaine

1-b-2-d



2. Gramática: El passé composé avec "être"

El passé composé se utiliza para hablar de acciones pasadas que ya han terminado.

1. En passé composé, se usa el auxiliar "être" para los verbos de movimiento (ej.: venir -> "je suis venu/e") y los verbos pronominales (ej.: se réveiller -> "je me suis réveillé/e").
2. Con el auxiliar "être", el participio pasado concuerda en género y en número con el sujeto. (se añade "e" en femenino, "s" en masculino plural y "es" en femenino plural).

Être (Ser / Estar)	Exemples : Être + participe passé au masculin (Ejemplos: Être + participio pasado en masculino)	Exemples : Être + participe passé au féminin (Ejemplos: Être + participio pasado en femenino)
Je suis (Yo soy / estoy)	Je suis allé au judo. (Yo he ido a judo.)	Je suis allée au judo. (Yo he ido a judo.)
Tu es (Tú eres / estás)	Tu es venu chez moi. (Tú has venido a mi casa.)	Tu es venue chez moi. (Tú has venido a mi casa.)
Il/Elle/On est (Él/Ella/On es / está)	Son frère est rentré du match. (Su hermano ha vuelto del partido.)	Sa sœur est rentrée du match. (Su hermana ha vuelto del partido.)
Nous sommes (Nosotros/as somos / estamos)	Nous sommes sortis dans le jardin. (Nosotros hemos salido al jardín.)	Nous sommes sorties dans le jardin. (Nosotras hemos salido al jardín.)
Vous êtes (Usted/Ustedes es / está / son / están)	Vous êtes arrivés au restaurant. (Ustedes han llegado al restaurante.)	Vous êtes arrivées au restaurant. (Ustedes han llegado al restaurante.)
Ils/Elles sont (Ellos/Ellas son / están)	Les joueurs sont entrés dans le stade. (Los jugadores han entrado en el estadio.)	Les joueuses sont entrées dans le stade. (Las jugadoras han entrado en el estadio.)

1. Je _____ au stade après le travail.
 a. suis allé b. suis allée c. est allé d. ai allé
2. Marie _____ au match de football samedi.
 a. sont venue b. est venue c. a venu d. est venu
3. Nous _____ après le match.
 a. êtes rentrés b. avons rentré c. sommes rentré d. sommes rentrés
4. Elles _____ au club de judo à 18 h.
 a. sont arrivées b. sont arrivés c. sont arrivée d. ont arrivées

1. suis allé 2. est venue 3. sommes rentrés 4. sont arrivées



3. Gramática: El passé composé con "avoir".

El passé composé se utiliza para hablar de acciones pasadas que ya han terminado.

1. El passé composé se forma principalmente con el auxiliar "avoir".
2. Con el auxiliar "avoir", el participio pasado no cambia, pero concuerda en género y número con el COD si este se coloca **antes** del verbo (se añade "e" en femenino, "s" en masculino plural y "es" en femenino plural).

Avoir (Tener)	Exemples Avoir + participe passé (Ejemplos: avoir + participio pasado)
J' ai (Yo he)	J' ai pensé à toi hier. (Yo he pensado en ti ayer.)
Tu as (Tú has)	Tu as gagné les courses. (Tú has ganado las carreras.)
Il/Elle/On a (Él/Ella/Se ha)	Elle a marqué deux buts. (Ella ha marcado dos goles.)
Nous avons (Nosotros hemos)	Nous avons couru ce matin. (Nosotros hemos corrido esta mañana.)
Vous avez (Usted/Ustedes han)	Vous avez perdu le match. (Usted/Ustedes han perdido el partido.)
Ils/Elles ont (Ellos/Ellas han)	Elles ont mangé une pomme (Elas han comido una manzana)

1. Après le travail, j'_____ joué au tennis avec mon collègue.
 a. as b. a c. suis d. ai
2. Tu _____ perdu le match hier au stade.
 a. avais b. es c. as d. a
3. Nous _____ couru 30 minutes ce matin.
 a. sommes b. avez c. ont d. avons
4. Elles _____ gagné le match de handball.
 a. sont b. avez c. a d. ont

1. ai 2. as 3. avons 4. ont

4. Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| a. Je fais de la course à pied | 1. après le travail ? |
| b. On a gagné | 2. le dimanche matin. |
| c. Tu joues au tennis | 3. le match hier soir. |
| d. Je suis allé au stade | 4. avec des collègues. |



1-b: Corro por las mañanas el domingo. **2-c:** Ganamos el partido anoche. **3-a:** ¿Juegas al tenis después del trabajo? **4-d:** Fui al estadio con unos compañeros.

2. Inscripción al club deportivo (ayuntamiento) (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: stade, couru, perdu, course, gagné

La mairie propose un club de sport. Lundi : _____ à pied au _____.
Mardi : judo. Jeudi : tennis. Samedi : match de football pour débutants. Les groupes sont petits.
Inscription en ligne ou à l'accueil.

Hier, le club est allé au stade et nous avons _____ 20 minutes. L'équipe a _____ un petit match et nous avons _____ un autre. Activité pour personnes sportives ou débutantes.

El ayuntamiento ofrece un club deportivo. Lunes: carrera a pie en el estadio. Martes: judo. Jueves: tenis. Sábado: partido de fútbol para principiantes. Los grupos son pequeños. Inscripción en línea o en la recepción.

Ayer, el club fue al estadio y corrimos 20 minutos. El equipo ganó un partido pequeño y perdimos otro. Actividad para personas deportistas o principiantes.

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

- Où Claire propose-t-elle de se retrouver ce soir ?
(¿Dónde propone Claire encontrarse esta noche?)
 - Au club de judo
 - Au stade
 - À la maison
- Quel est le résultat pour son équipe ?
(¿Cuál es el resultado para su equipo?)
 - Elle a perdu
 - Elle a fait match nul
 - Elle a gagné



4. Elige la solución correcta

1. Hier soir, j' _____ au stade *(Anoche corrí al estadio con mi compañero después del trabajo.)*
avec mon collègue après le travail.
a. suis couru b. ai couri c. as couru d. ai couru
2. Samedi, notre équipe _____ *(El sábado, nuestro equipo ganó el partido de fútbol.)*
_____ le match de football.
a. est gagné b. a gagné c. ont gagné d. a gagner
3. Après le rugby, tu _____ *(Después del rugby, corriste diez minutos para calentarte.)*
dix minutes pour t'échauffer.
a. as couru b. a couru c. es couru d. as courus
1. ai couru 2. a gagné 3. as couru

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Après le match au stade

Camille *Alors, Thomas, le match au stade, c'était bien ?*
(collègue): *(Entonces, Thomas, ¿el partido en el estadio estuvo bien?)*

Thomas 1. _____
(collègue):

Camille *Ah mince... moi je suis sportive, je fais de la course à pied.*
(collègue): *(Ah, vaya... yo soy deportista, practico carrera a pie.)*

Thomas 2. _____
(collègue):

b. Choisir un sport au club

Nadia (amie): 3. _____

Julien (ami): *Oui, je veux essayer le judo.*
(Sí, quiero probar judo.)

Nadia (amie): 4. _____

Julien (ami): *Je prends le judo, et en hiver je fais du ski.*
(Me apunto al judo, y en invierno practico esquí.)

Respuestas de ejemplo:

1. Oui, super : c'était du football, mais on a perdu. 2. Moi aussi, et le week-end je joue au tennis. 3. Tu veux faire du sport cette semaine ? 4. D'accord, sinon il y a aussi le rugby, le basketball et le handball.

6. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Un collègue te parle à la pause et te demande si tu fais du sport. Réponds et dis quel sport tu pratiques. (Utilise : être sportif/sportive, faire, souvent)

2. Tu veux faire du sport avec un ami après le travail. Propose une activité simple et demande si c'est OK. (Utilise : jouer au tennis, ce soir, avec toi)

7. WhatsApp

Salut !

Je suis **Karim** (du bureau). Samedi matin, je vais faire **de la course à pied** au parc vers 9h. Tu veux venir ? Après, on peut boire un café.

Tu fais quel sport en ce moment ? Tu es plutôt **sportif/sportive** ?

À bientôt,
Karim



Escribe una respuesta adecuada: *Salut Karim, merci pour ton message. / Samedi, je peux / je ne peux pas venir, parce que... / En ce moment, je fais... (tennis / football / marche).*

Verbos importantes

Courir (*correr*)

Passé composé

je/j'

ai couru

tu

as couru

il/elle/on

a couru

nous

avons couru

vous

avez couru

ils/elles

ont couru

Gagner (*ganar*)

Passé composé

ai gagné

as gagné

a gagné

avons gagné

avez gagné

ont gagné