

A1.40.1 Cuento: ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Conte : Combien de sport est-il recommandé de faire par semaine ?

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/deporte-se-recomienda>

El deporte es muy importante para tener una buena salud.

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.

El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.

Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.

El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.

Le sport est très important pour avoir une bonne santé.

Il y a des recommandations sur l'exercice physique.

Ces recommandations ont changé ces dernières années.

Nous devons faire de l'activité physique avec une certaine intensité.

A1.40 Deportes y ejercicio / Sports et exercice
Módulo 6 La ciudad y el pueblo / La ville et le village

Il est recommandé de faire de l'exercice au moins trois fois par semaine.

Au total, ce sont 150 minutes d'exercice par semaine.

L'exercice peut être la marche, le vélo ou la course à pied.

Il est maintenant également recommandé de faire des exercices de force pour gagner du muscle.

Le week-end, nous pouvons aller à la montagne ou à la salle de sport.

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Combien de sport est-il recommandé de faire par semaine ?

 <https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 1:

Bingo de palabras

Instrucción: 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

Mot

la salud

Traduction

la santé

Mot

Traduction

la actividad física

l'activité physique

el ejercicio físico

l'exercice physique

andar

marcher

la bicicleta

le vélo

correr

courir

el trabajo de fuerza

le travail de force

ir al gimnasio

aller à la salle de sport

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Combien de sport est-il recommandé de faire par semaine ?

 <https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 2:

Texto

Instrucción: 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

(Il y a des recommandations sur l'exercice physique.)

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

(Ces recommandations ont changé ces dernières années.)

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

(Nous devons faire de l'activité physique avec une certaine intensité.)

A1.40 Deportes y ejercicio / Sports et exercice
Módulo 6 La ciudad y el pueblo / La ville et le village

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana. *(Il est recommandé de faire de l'exercice au moins trois fois par semaine.)*

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal. *(Au total, ce sont 150 minutes d'exercice par semaine.)*

El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr. *(L'exercice peut être la marche, le vélo ou la course à pied.)*

Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo. *(Il est maintenant également recommandé de faire des exercices de force pour gagner du muscle.)*

El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio. *(Le week-end, nous pouvons aller à la montagne ou à la salle de sport.)*

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Combien de sport est-il recommandé de faire par semaine ?

 <https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 3:

Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Cuántas veces a la semana debemos hacer ejercicio según el texto?**

- a. Cinco veces a la semana b. Una vez a la semana
c. Todos los días d. Tres veces a la semana

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Combien de sport est-il recommandé de faire par semaine ?

 <https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 4:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué tipo de ejercicio te gusta hacer para cuidar tu salud?

.....

2. ¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio?

3. ¿Prefieres hacer ejercicio solo o con amigos? ¿Por qué?

.....

4. ¿Qué actividades físicas puedes hacer en tu tiempo libre el fin de semana?

.....

