

A1.22.1 Estiramiento

Étirement

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/dialogues/estiramiento>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

El hombro (L'épaule)

La espalda (Le dos)

El brazo (Le bras)

Los ejercicios (Les exercices)

El pecho (La poitrine)

- ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?
 - El hombro
 - La cabeza
 - La mano
 - El pie
- ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?
 - Con la espalda
 - Con el pecho
 - Con el cuello
 - Con el brazo
- ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?
 - En la mano
 - En la parte de atrás del brazo
 - En la espalda baja
 - En el pecho
- ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
 - Cerrar los ojos
 - Hablar con otra persona
 - Correr muy rápido
 - Tener la espalda recta

1-a 2-d 3-b 4-d

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Estiramientos después de trabajar

Étirements après le travail

Diego: ¡Hola, Claudia!

(¡Hola, Claudia!)

Entrenadora: ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

(¡Hola, Diego! ¿Qué tal?)

Diego: La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.

(La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.)

Entrenadora: Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.

(C'est normal. Aujourd'hui, nous allons commencer par étirer les bras.)

Diego: Vale. ¿Qué tengo que hacer?

(Vale. ¿Qué tengo que hacer?)

Entrenadora: Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.

(D'abord, on croise un bras devant le corps.)

Diego: ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?

(¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?)

- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Sí, está bien. Ahora cruzamos l'autre bras devant le corps.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario. *(Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario.)*
- Diego:** Uff... no puedo más. *(Uff... no puedo más.)*

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
 - a. Después de jugar al fútbol con sus amigos
 - b. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador
 - c. Después de tener dolor de cabeza y de cuello
 - d. Después de correr en el parque
2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
 - a. Los pies
 - b. Los brazos
 - c. El cuello
 - d. Las piernas

1-b 2-b