

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Activité physique et bien être

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/dialogues/actividad-fisica>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=DxvSF0VEjnl>

Desconectarse	(Se déconnecter)	Paz interior	(Paix intérieure)
Descanso	(Pause)	Tranquilidad	(Tranquillité)
Estrés del día a día	(Stress du quotidien)	Concentración	(Concentration)
Ejercicio	(Exercice)	Equilibrio	(Équilibre)
Posturas	(Postures)	Estabilidad	(Stabilité)
Beneficios	(Bienfaits)	Clase	(Cours)
Respiración	(Respiration)	Actividad al aire libre	(Activité en plein air)
Movimientos	(Mouvements)	Ciudad	(Ville)
Yoga	(Yoga)	Vacaciones	(Vacances)
Filosofía de vida	(Philosophie de vie)	Parque del Retiro	(Parc du Retiro)

1. ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?
 - a. Jugar al fútbol
 - b. Correr una maratón
 - c. El yoga
 - d. Hacer pesas en el gimnasio
2. ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?
 - a. Como una actividad solo para vacaciones
 - b. Como una filosofía de vida
 - c. Como un ejercicio muy rápido
 - d. Como un deporte competitivo
3. ¿Qué se mejora con la postura del árbol?
 - a. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
 - b. Solo la flexibilidad de la espalda
 - c. La resistencia para carreras largas
 - d. La velocidad y la fuerza de las piernas
4. ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?
 - a. Para entrenar para una competición de yoga
 - b. Para conseguir desconexión y tranquilidad
 - c. Porque no hay otros deportes en el parque
 - d. Para hacer turismo y sacar fotos

1-c 2-b 3-a 4-b

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Ejercicio y estilo de vida

Exercice et style de vie

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? (Dernièrement je te vois plus détendue, tu sais ?)

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizás (Vraiment ? J'ai commencé le yoga, peut-être que c'est pour ça.)

Álvaro: ¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo que no es para mí.	<i>(Ah bon ? Un ami m'a parlé du yoga, mais je pense que ce n'est pas pour moi.)</i>
Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios.	<i>(Tu devrais essayer, ça apporte beaucoup de bienfaits.)</i>
Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente.	<i>(Par exemple ? Moi, je préfère normalement la salle de musculation.)</i>
Martina: El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado.	<i>(Le yoga aide à mieux respirer et on en ressort plus détendu.)</i>
Álvaro: Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.	<i>(Ces derniers temps j'ai beaucoup de stress à cause du travail.)</i>
Martina: A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.	<i>(Moi, ça m'aide à déconnecter et ça améliore ma concentration.)</i>
Álvaro: ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?	<i>(Tu le pratiques dans une salle ou en plein air ?)</i>
Martina: En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.	<i>(Au parc du Retiro, deux ou trois fois par semaine.)</i>
Álvaro: Quizá puedo probar y ver si me ayuda.	<i>(Peut être que je peux essayer et voir si ça m'aide.)</i>
Martina: Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.	<i>(Si tu veux, tu peux venir avec moi demain matin.)</i>

1. Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
 - a. Porque ya no trabaja
 - b. Porque hace yoga desde hace poco
 - c. Porque entrena con pesas en el gimnasio
 - d. Porque va todos los días a la piscina
2. ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
 - a. La sala de pesas
 - b. Correr en el Parque del Retiro
 - c. El yoga al aire libre
 - d. Nadar en la piscina

1-b 2-a