

Cuento: Hábitos del deporte

Conte : Les habitudes sportives

🔗 <https://app.colanguage.com/fr/espanol/nouvelles/habitos-del-deporte>

Historia de Laura, una atleta disciplinada que tiene buenos hábitos deportivos.

Cada día, Laura sigue una rutina para mejorar como deportista.

Si tiene que levantarse temprano, lo hace con disciplina.

Cuando corre, es constante y tiene ganas de mejorar, aunque esté cansada.

Es paciente y repite cada ejercicio hasta hacerlo bien.

Laura sabe que, si tiene fuerza de voluntad, entrenará mejor.

Además, siempre mantiene buen humor aunque los entrenamientos sean duros.

Si mantiene estos hábitos, cada día es una oportunidad para avanzar.

Al final del día, se siente satisfecha por esforzarse y seguir sus metas.

Laura sabe que si mantiene su motivación, conseguirá sus objetivos.

Por eso, quiere ser constante para preparar su futuro como atleta.

Histoire de Laura, une athlète disciplinée qui a de bonnes habitudes sportives.

Chaque jour, Laura suit une routine pour s'améliorer en tant que sportive.

Si elle doit se lever tôt, elle le fait avec discipline.

Quand elle court, elle est constante et a envie de s'améliorer, même si elle est fatiguée.

Elle est patiente et répète chaque exercice jusqu'à bien le faire.

Laura sait que, si elle a de la volonté, elle s'entraînera mieux.

De plus, elle garde toujours le bon humour même si les entraînements sont durs.

Si elle maintient ces habitudes, chaque jour est une opportunité pour avancer.

À la fin de la journée, elle se sent satisfaite de faire des efforts et de suivre ses objectifs.

Laura sait que si elle garde sa motivation, elle atteindra ses buts.

C'est pourquoi elle veut être constante pour préparer son avenir d'athlète.

Hábitos del deporte

Habitudes deportivas

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/habitos-del-deporte>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué hace Laura cada día para ser una buena atleta?

.....

2. ¿Por qué Laura se siente feliz al final del día?

.....

3. ¿Cuál es el objetivo de Laura al seguir sus buenos hábitos?

.....

4. ¿Crees que eres una persona disciplinada? ¿Por qué?

.....

5. ¿Qué hábitos piensas son importantes para lograr tus objetivos en el deporte o en el trabajo?

.....

