

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 sportives

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



Ejercicio 1:

Texto

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

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

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

Si tiene que levantarse temprano, lo hace con disciplina.

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

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

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

Es paciente y repite cada ejercicio hasta hacerlo bien.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hábitos del deporte

Habitudes sportives

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



Ejercicio 2:

Preguntas sobre el texto

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

1. ¿Qué hábito demuestra Laura cuando se levanta

temprano para entrenar?

a. Tiene disciplina

b. Tiene sentido del

humor

c. Es paciente

d. Es

ambiciosa

2. ¿Por qué Laura practica cada movimiento hasta

conseguir hacerlo perfectamente?

a. Porque tiene carácter

b. Porque

quiere ser buena persona

c. Porque es

educada

d. Porque es constante

3. ¿Cómo se siente Laura al final del día después de sus entrenamientos?

a. Se siente feliz por ser buena persona

b. Se siente cansada y aburrida

c.

Siente que no tiene carácter

d. Se

queda con hambre después del almuerzo

valenciano

4. ¿Cuál es el principal objetivo de Laura al mantener sus hábitos?

a. Construir su futuro como atleta

b.

Quedarse en casa y descansar

c. Ser

ambiciosa en el almuerzo valenciano

d.

Tener un buen sentido del humor en casa

Solutions:

futuro como atleta

1. Tiene disciplina 2. Porque es constante 3. Se siente feliz por ser buena persona 4. Construir su

Hábitos del deporte

Habitudes deportivas

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



Ejercicio 3:

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 hábito de Laura crees que es más importante para lograr sus objetivos y por qué?

.....

2. ¿Cómo puede ayudar el sentido del humor en los momentos difíciles del entrenamiento?

.....

3. Describe un hábito positivo que practiques para mejorar en tu trabajo o deporte.

.....

4. ¿Por qué es importante ser paciente y constante al aprender algo nuevo?

.....

