

A2.28 Ejercicio y estilo de vida

- Habla sobre los beneficios del ejercicio y los deportes
- Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio



La rutina	<i>(La routine)</i>	Estar relajado	<i>(Être détendu)</i>
La fuerza	<i>(La force)</i>	Estar etresado	<i>(Être stressé)</i>
El entrenamiento	<i>(L'entraînement)</i>	Tener calor	<i>(Avoir chaud)</i>
Las pesas	<i>(Les haltères)</i>	Tener frío	<i>(Avoir froid)</i>
Los ejercicios	<i>(Les exercices)</i>	Fuerte	<i>(Fort)</i>
El yoga	<i>(Le yoga)</i>	Estirar	<i>(S'étirer)</i>
La piscina	<i>(La piscine)</i>	Entrenar	<i>(S'entraîner)</i>
Llevar una vida sana	<i>(Mener une vie saine)</i>	Levantar	<i>(Soulever)</i>
Estar cansado	<i>(Être fatigué)</i>	Esforzarse	<i>(Se donner de la peine)</i>

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (QR: Audio)

En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.



En ville aussi, il est possible de se déconnecter et de prendre soin de l'esprit. Beaucoup de personnes recherchent du repos grâce à une activité en plein air pour oublier le stress du quotidien. Une option est le yoga : ce n'est pas seulement de l'exercice, c'est aussi une façon de vivre. Ses bienfaits augmentent lorsqu'on le pratique dans un parc. Avec des postures comme l'arbre et une bonne respiration, on travaille l'équilibre et on ressent davantage de tranquillité.

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para aprender a nadar más rápido
 - b. Para tener más fuerza en los brazos
 - c. Para olvidarse del estrés y relajarse
 - d. Para preparar una competición deportiva
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - b. Es un tipo de baile moderno
 - c. Es solo un deporte de equipo
 - d. Es una filosofía de vida

1-c 2-d

2. Grammaire: Les adjectifs possessifs : « Mío », « Tuyo », « Suyo », ...



Les adjectifs possessifs placés après le nom s'utilisent pour mettre l'accent sur la relation ou la possession.

1. Les adjectifs possessifs s'accordent en genre et en nombre avec le nom.

Pronombre (Pronom)	Masculino (Masculin)	Femenino (Féminin)
Yo	Mío / Míos	Mía / Mías
Tú	Tuyo / Tuyos	Tuya / Tuyas
Él / Ella	Suyo / Suyos	Suya / Suyas
Nosotros/as	Nuestro / Nuestros	Nuestra / Nuestras
Vosotros/as	Vuestro / Vuestros	Vuestra / Vuestras
Ellos / Ellas	Suyo / Suyos	Suya / Suyas

Attention à ne pas confondre les pronoms possessifs, comme la mía (qui remplacent le nom : « Mi camisa es roja, pero la tuya es azul »), avec les adjectifs possessifs.

- Este ejercicio es _____, pero puedes hacerlo tú también. (*Cet exercice est le mien, mais tu peux le faire aussi.*)
 a. míos b. mío c. mía d. mi
- ¿Son _____ estas pesas o son del gimnasio? (*Ces haltères sont-ils à toi ou sont-ils à la salle de sport ?*)
 a. tu b. tuyas c. tuyas de d. tuyos

1. mío 2. tuyas



Réécrivez les phrases (QR: IA+)

- Mi entrenador es muy paciente.

(*L'entraîneur à moi est très patient.*)

- ¿Tu clase de yoga es por la mañana o por la tarde?

(*Le cours de yoga à toi est le matin ou l'après-midi ?*)

- Su rutina de ejercicios es muy corta.

(*La routine d'exercices à lui/à elle est très courte.*)

1. El entrenador mío es muy paciente. 2. ¿La clase tuya de yoga es por la mañana o por la tarde? 3. La rutina suya de ejercicios es muy corta.

3. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. la rutina | 1. unas pesas de tuya |
| b. el entrenamiento | 2. lo de siempre |
| c. las pesas | 3. los pesos |
| d. unas pesas tuyas | 4. la sesión de ejercicios |

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



2. Annonce sur l'intranet : pause active et yoga en plein air (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: corrieron, mío, piscina, tuya, estrés, entrenaron, estiramientos, cansados



Esta semana la empresa ofrece una pausa activa para reducir el (1) _____ del día a día. Es una sesión corta de movilidad y (2) _____ en la terraza, el miércoles a las 18:15. No hace falta experiencia: solo ropa cómoda y una botella de agua. Después puedes ir a la (3) _____ del centro deportivo con una tarifa especial.

Algunas personas del equipo ya lo han probado: el viernes pasado (4) _____ 20 minutos y luego (5) _____ sin estar tan (6) _____. Un compañero (7) _____ dice que sale más relajado y con más fuerza para el resto de la tarde. Si vienes, avisa a Recursos Humanos y trae tu esterilla si tienes una (8) _____.

Cette semaine, l'entreprise propose une pause active pour réduire le stress du quotidien. Il s'agit d'une courte séance de mobilité et d'étirements sur la terrasse, mercredi à 18 h 15. Aucune expérience n'est nécessaire : il suffit de porter des vêtements confortables et d'apporter une bouteille d'eau. Ensuite, tu peux aller à la piscine du centre sportif à un tarif spécial.

Certaines personnes de l'équipe l'ont déjà essayé : vendredi dernier, elles ont couru 20 minutes puis se sont entraînées sans être aussi fatiguées. Un collègue à moi dit qu'il en ressort plus détendu et avec plus d'énergie pour le reste de l'après-midi. Si tu viens, prévies les Ressources humaines et apporte ton tapis si tu en as un.

(1) estrés, (2) estiramientos, (3) piscina, (4) corrieron, (5) entrenaron, (6) cansados, (7) mío, (8) tuya

1. ¿Qué actividades propone el aviso y qué beneficios menciona para la tarde de trabajo?
- _____

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Durante la semana, la hablante hace gimnasio o yoga según cómo se siente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. En el gimnasio, normalmente levanta mucho peso para ganar fuerza rápido. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. El sábado va a la piscina con una amiga y dice que eso le ayuda a dormir mejor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-V

Vrai Faux



4. Choisissez la bonne solution

1. Ayer _____ 20 minutos en el parque y luego hice estiramientos para no estar tan cansado. *(Hier, j'ai couru 20 minutes au parc, puis j'ai fait des étirements pour ne pas être trop fatigué.)*
a. corro b. corría c. corrí d. correré
2. La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve mucho trabajo y estaba estresado. *(La semaine dernière, je n'ai pas pu aller à la piscine parce que j'avais beaucoup de travail et j'étais stressé.)*
a. pude b. podía c. puedo d. pude
3. El sábado _____ con una compañera mía y levantamos pesas para ganar fuerza. *(Samedi, je me suis entraîné avec une camarade et nous avons soulevé des poids pour gagner en force.)*
a. entrenaba b. entrenaste c. entrené d. entreno

1. corrí 2. pude 3. entrené

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



Dudas con la máquina del gimnasio

Luis (socio del gimnasio): *Perdona, ¿me puedes ayudar con esta máquina? Quiero entrenar la fuerza, pero no sé si lo estoy haciendo bien.*
(Excuse-moi, tu peux m'aider avec cette machine ? Je veux travailler ma force, mais je ne sais pas si je m'y prends bien.)

Marta (entrenadora): *Claro. Primero calienta cinco minutos y luego estira un poco. ¿Vas a usar pesas libres o la máquina guiada?*
(Bien sûr. D'abord, chauffe-toi cinq minutes, puis étire-toi un peu. Tu vas utiliser des poids libres ou la machine guidée ?)

Luis (socio del gimnasio): *Hoy quiero usar la máquina y alguna pesa pequeña. Estoy algo cansado del trabajo y vengo muy estresado.*
(Aujourd'hui, je veux utiliser la machine et une petite haltère. Je suis un peu fatigué par le travail et j'arrive très stressé.)

Marta (entrenadora): *Vale, entonces empieza con poco peso y céntrate en la técnica. Es mejor esforzarse sin prisas: mantén la espalda recta al levantar.*
(D'accord, alors commence avec peu de poids et concentre-toi sur la technique. Il vaut mieux y aller sans se presser : garde le dos droit quand tu soulèves.)

Luis (socio del gimnasio): *Perfecto. ¿Cuántas repeticiones hago en esta rutina?*
(Parfait. Je fais combien de répétitions dans cette routine ?)

Marta (entrenadora): *Haz tres series de diez repeticiones y al final cinco minutos de estiramientos. Así sales más relajado y contribuyes a llevar una vida sana.*
(Fais trois séries de dix répétitions et, à la fin, cinq minutes d'étirements. Comme ça, tu repartiras plus détendu et tu contribueras à mener une vie saine.)

1. ¿Qué ejercicio con pesas quiere hacer Luis y qué le recomienda Marta antes de levantar?

6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)



Suelo entrenar en el gimnasio y después hago mi rutina. / Después del entrenamiento me siento más fuerte y más relajado. / A veces estoy cansado, pero me me esfuerzo y estiro un poco.

1. ¿Qué tipo de ejercicio haces normalmente durante la semana y cómo te sientes después, por ejemplo, relajado o cansado?

2. Cuando tienes una semana de mucho trabajo y estás estresado, ¿qué haces para mantener una vida sana y seguir con tu rutina de ejercicio?

7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, Marta Soy Luis. ¿Qué tal?
 Esta semana quiero volver a **entrenar** después del trabajo. Estoy un poco **estresado** y creo que me viene bien hacer algo de deporte.
 ¿Te apetece venir conmigo al gimnasio el miércoles o el jueves? Podemos hacer **pesas** y luego **estirar** un poco. Yo prefiero ir sobre las 19:00.
 Avísame y lo organizamos.



Rédigez une réponse appropriée: *¿Te va bien el miércoles a las...? / Podemos hacer una rutina sencilla: primero..., después... / Si prefieres, podemos ir con un amigo mío / una amiga mía.*

Verbes importants	Correr (<i>courir</i>)	Poder (<i>pouvoir</i>)	Entrenar (<i>s'entraîner</i>)	Practicar (<i>pratiquer</i>)
	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido
yo	corrí	pude	entrené	practicué
tú	corriste	pudiste	entrenaste	practicaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó	practicó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos	practicamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron	practicaron