

## A1.40 Deportes y ejercicio

Sports et exercice

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/plan-de-cours/a1/40>



<b>El deporte</b>	(Le sport)	<b>El karate</b>	(Le karaté)
<b>El atletismo</b>	(L'athlétisme)	<b>La natación</b>	(La natation)
<b>El baloncesto</b>	(Le basket-ball)	<b>El tenis</b>	(Le tennis)
<b>El boxeo</b>	(La boxe)	<b>Correr</b>	(Courir)
<b>El ciclismo</b>	(Le cyclisme)	<b>Hacer ejercicio</b>	(Faire de l'exercice)
<b>El fútbol</b>	(Le football)	<b>Jugar</b>	(Jouer)
<b>La gimnasia</b>	(La gymnastique)	<b>Nadar</b>	(Nager)

### 1. Dialogue: Consulta con la entrenadora

**Carlos:** Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?

(Bonjour, êtes-vous la coach avec qui j'ai rendez-vous aujourd'hui ?)

**Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?

(Bonjour, Carlos ! Oui, je suis Marta, votre coach. Comment allez-vous ?)

**Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.

(Je vais bien, un peu nerveux, mais prêt à commencer.)

**Marta:** No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?

(Ne vous inquiétez pas, nous y allons étape par étape. Que souhaitez-vous atteindre avec l'entraînement ?)

**Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.

(Je veux perdre du poids et tonifier, surtout la zone abdominale.)

**Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza.

(Parfait, nous allons travailler le cardio et les exercices de renforcement.)

**Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?

(Combien de jours par semaine dois-je m'entraîner pour voir des résultats ?)

**Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo.

(L'idéal est de s'entraîner trois fois par semaine, mais nous pouvons l'ajuster.)

**Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión?

(Et combien de temps dois-je consacrer à chaque séance ?)

**Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso.

(Environ 45 minutes à 1 heure, cela dépend de vos progrès.)

**Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina?

(Génial ! On commence la séance maintenant ?)

**Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión.

(Allons-y ! Je vais vous guider pour votre première séance.)

1. ¿Quién es Marta?

- a. La profesora de natación de Carlos
- b. La entrenadora de Carlos
- c. La compañera de trabajo de Carlos
- d. La amiga de fútbol de Carlos

2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?

  - a. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.
  - b. Está muy cansado.
  - c. Está enfadado con la entrenadora.
  - d. Está triste porque no puede hacer deporte.

1-b 2-a

## 2. Grammaire: Adverbes de fréquence : "Siempre, cada, todos, nunca, etc"....

Les adverbes de fréquence indiquent à quelle fréquence ou pendant combien de temps quelque chose se passe.



1. Les adverbes se placent généralement avant le verbe principal.

<b>Adverbio de tiempo</b> <i>(Adverbe de temps)</i>	<b>Ejemplo (Exemple)</b>
Siempre ( <i>Toujours</i> )	<b>Siempre</b> corro en el parque. ( <i>Je cours toujours dans le parc.</i> )
Cada ( <i>Chaque</i> )	<b>Cada</b> mañana hago ciclismo. ( <i>Chaque matin je fais du vélo.</i> )
Todos ( <i>Tous</i> )	<b>Todos</b> los días hago karate. ( <i>Tous les jours je fais du karaté.</i> )
Nunca ( <i>Jamais</i> )	Ella <b>nunca</b> juega al fútbol. ( <i>Elle ne joue jamais au football.</i> )
A veces ( <i>Parfois</i> )	<b>A veces</b> nado en la piscina del gimnasio. ( <i>Parfois je nage dans la piscine de la salle de sport.</i> )
De vez en cuando ( <i>De temps en temps</i> )	<b>De vez en cuando</b> juego al baloncesto. ( <i>De temps en temps je joue au basket.</i> )
A menudo ( <i>Souvent</i> )	<b>A menudo</b> juegan al tenis. ( <i>Ils jouent souvent au tennis.</i> )
Durante ( <i>Pendant</i> )	Practico el atletismo <b>durante</b> dos horas cada lunes. ( <i>Je pratique l'athlétisme pendant deux heures chaque lundi.</i> )

1. En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero \_\_\_\_\_ corres en la cinta.  
a. durante      b. nunca      c. siempre      d. cada
  2. \_\_\_\_\_ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo.  
a. A menudo      b. Cada      c. De vez en cuando      d. Todos
  3. Quiero hacer ciclismo \_\_\_\_\_ mañana, antes de ir a la oficina.  
a. nunca      b. cada      c. todos      d. siempre
  4. \_\_\_\_\_ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo.  
a. Durante      b. Cada      c. Siempre      d. A veces

### 3.Exercices

#### 1. Email



Tu reçois un e-mail du centre sportif municipal pour choisir quel sport tu veux pratiquer et confirmer tes horaires ; réponds pour dire quel sport tu fais ou veux faire et à quelle fréquence.

Estimado/a,

somos del **Centro Deportivo Municipal** de tu barrio. Este mes abrimos nuevos grupos de **deporte** para adultos: **natación, tenis, baloncesto y gimnasia**.

Por favor, responde a este correo y dime:

- ¿Qué **deporte** quieres hacer?
- ¿Cuántos días a la semana haces **ejercicio** normalmente?
- ¿Prefieres entrenar por la **mañana** o por la **tarde**?

Muchas gracias,

Marta López

Coordinadora del Centro Deportivo Municipal

**Rédigez une réponse appropriée:** *Quiero hacer... / Normalmente hago ejercicio... / Prefiero entrenar por la...*

---

---

---

#### 2. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Siempre juego al fútbol    | a. con mis compañeros de trabajo. |
| 2. A veces nado               | b. en un parque cerca de casa.    |
| 3. Todos los días corro       | c. en la piscina del gimnasio.    |
| 4. Cada sábado hago ejercicio | d. media hora antes de trabajar.  |

**1-a:** Je joue toujours au football avec mes collègues de travail. **2-c:** Parfois je vais nager dans la piscine de la salle de sport.

**3-d:** Tous les jours je cours une demi-heure avant de travailler. **4-b:** Tous les samedis je fais de l'exercice dans un parc près de chez moi.

#### 3. Choisissez la bonne solution

1. Este mes siempre \_\_\_\_\_ muy activo y he jugado al baloncesto tres veces por semana. *(Ce mois-ci, j'ai été très actif et j'ai joué au basket trois fois par semaine.)*
- a. *he soy*      b. *estoy*      c. *he estado*      d. *he estar*

2. Esta semana nunca \_\_\_\_\_ constante con el gimnasio y solo corro un día.  
 a. he sido      b. soy sido      c. he estado      d. fui sido  
*(Cette semaine, je n'ai pas du tout été assidu à la salle de sport et je ne cours qu'un jour.)*
3. Los martes y los jueves siempre \_\_\_\_\_ al fútbol con mis compañeros del trabajo.  
 a. juegas      b. juegan      c. jugamos      d. juego  
*(Les mardis et jeudis, je joue toujours au foot avec mes collègues de travail.)*
4. Cada mañana \_\_\_\_\_ en el parque y, de vez en cuando, nado en la piscina del polideportivo.  
 a. corres      b. corro      c. corren      d. corremos  
*(Chaque matin, je cours dans le parc et, de temps en temps, je nage dans la piscine du centre sportif.)*

**1. he estado 2. he sido 3. juego 4. corro**

#### 4. Complétez les dialogues

##### a. Quedar para correr después del trabajo

**Carlos, compañero de trabajo:** *Lucía, hoy salgo a las siete, ¿quieres correr un poco por el parque después del trabajo?* (Lucía, aujourd'hui je sors à sept heures, veux-tu courir un peu dans le parc après le travail ?)

**Lucía, compañera de trabajo:** 1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (Oui, j'aime beaucoup courir, mais je cours doucement, je recommence à faire du sport.)

**Carlos, compañero de trabajo:** *No pasa nada, corremos despacio luego hacemos un poco de estiramientos en la entrada del parque.* (Ce n'est pas grave, on courra tranquillement puis on fera quelques étirements à l'entrée du parc.)

**Lucía, compañera de trabajo:** 2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (Parfait, alors j'apporte une tenue de sport et on se retrouve à sept heures et quart à l'accueil.)

##### b. Apuntarse a natación en el polideportivo

**Ana, vecina:** *Hola, buenos días, quiero hacer ejercicio y me interesa la natación, ¿hay clases por la tarde?* (Bonjour, je voudrais faire du sport et la natation m'intéresse, y a-t-il des cours l'après-midi ?)

**Recepcionista del polideportivo:** 3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (Bonjour, oui, nous avons des cours de natation à 18 h et à 20 h, quel horaire préférez-vous ?)

**Ana, vecina:** *Trabajo hasta las siete, entonces a las ocho está bien; ¿es solo natación o también un poco de gimnasia?* (Je travaille jusqu'à 19 h, donc 20 h convient ; est-ce uniquement de la natation ou y a-t-il aussi un peu de gymnastique ?)

**Recepcionista del polideportivo:** 4. \_\_\_\_\_ (C'est une heure de natation dans la piscine, et à la fin nous faisons cinq minutes de gymnastique douce. Je peux vous inscrire pour les lundis et mercredis.)

1. Si, me gusta mucho correr, pero corro despacio, estoy empezando a hacer ejercicio otra vez. 2. Perfecto, entonces llevo ropa de deporte y nos vemos a las siete y cuarto en recepción. 3. Buenos días, sí, tenemos clases de natación a las seis y a las ocho, ¿qué horario prefieres? 4. Es una hora de natación en la piscina, y al final hacemos cinco minutos de gimnasia suave, te puedo apuntar para los lunes y miércoles.

### **5. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.**

1. Un compañero de trabajo te invita a hacer deporte después del trabajo. Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: El fútbol, hacer ejercicio, después del trabajo)

Normalmente juego \_\_\_\_\_

2. Estás en el gimnasio y hablas con el entrenador. Explica qué ejercicio te gusta hacer. (Usa: Hacer ejercicio, correr, la gimnasia)

Me gusta hacer \_\_\_\_\_

3. Un amigo te pregunta qué deporte te gusta ver por la tele los fines de semana. Contesta. (Usa: El baloncesto, el tenis, me gusta)

Por la tele me \_\_\_\_\_

4. Hablas con un vecino en la piscina de tu barrio. Explica si nadas y con qué frecuencia. (Usa: Nadar, la natación, dos veces por semana)

Normalmente nado \_\_\_\_\_

### **6. Écris 4 ou 5 phrases pour un courriel dans lequel tu t'inscris à ce cours et expliques quel sport tu pratiques actuellement et à quelle fréquence.**

Me gustaría inscribirme en la clase de... / Normalmente practico... / Hago ejercicio... veces a la semana. / Prefiero hacer deporte después del trabajo porque...

---

---

---

#### 4. Verbes importants

	<b>Ser</b>	<b>Estar</b>	<b>Jugar</b>
yo	he sido	he estado	juego
tú	has sido	has estado	juegas
él/ella/usted	ha sido	ha estado	juega
nosotros/nosotras	hemos sido	hemos estado	jugamos
vosotros/vosotras	habéis sido	habéis estado	jugáis
ellos/ellas/ustedes	han sido	han estado	juegan
	<b>Correr</b>	<b>Nadar</b>	
yo	corro	nado	
tú	corres	nadas	
él/ella/usted	corre	nada	
nosotros/nosotras	corremos	nadamos	
vosotros/vosotras	corréis	nadáis	
ellos/ellas/ustedes	corren	nadan	