



A1.40 Deportes y ejercicio

- Apprenez les sports
- Parlez des sports que vous pratiquez

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

1. Dialogue: Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Bonjour. J'ai rendez-vous avec Marta à trois heures.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Bonjour, Carlos ! Oui, je suis Marta, ta coach. Comment vas-tu ?)*
- 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 paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Ne t'inquiète pas, on y va pas à pas. Que souhaites-tu atteindre avec l'exercice ?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Je veux perdre du poids et me tonifier, surtout au niveau du ventre.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Parfait. On fera des exercices de cardio et 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 tres veces a la semana. *(L'idéal, c'est trois fois par semaine.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(Et combien de temps dois-je consacrer à chaque séance ?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Environ une heure, selon ta progression.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Génial ! On commence la routine tout de suite ?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Allons-y ! Je vais te guider pour ta première séance.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta?
 - a. A las tres.
 - b. A las cinco.
 - c. A las diez.
 - d. A las dos.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
 - a. Cardio y fuerza.
 - b. Natación y tenis.
 - c. Solo fútbol.
 - d. Karate y boxeo.

1-a 2-a

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

Les adverbes de fréquence en espagnol sont siempre, cada, todos los días, ...



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

- 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
- _____ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo.
 a. A menudo b. Cada c. De vez en cuando d. Todos
- Quiero hacer ciclismo _____ mañana, antes de ir a la oficina.
 a. nunca b. cada c. todos d. siempre
- _____ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo.
 a. Durante b. Cada c. Siempre d. A veces

1. nunca 2. Todos 3. cada 4. A veces

3.Exercices



1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| a. Siempre, después del trabajo, | 1. juego al baloncesto con amigos. |
| b. Los sábados por la mañana | 2. del polideportivo de mi barrio. |
| c. Nunca corro en el parque | 3. hago ejercicio en el gimnasio. |
| d. A veces nado en la piscina | 4. porque prefiero hacer ciclismo. |

1-a: *Toujours, après le travail, je joue au basket avec des amis.* **2-c:** *Le samedi matin, je fais de l'exercice à la salle de sport.*

3-d: *Je ne cours jamais dans le parc, parce que je préfère faire du vélo.* **4-b:** *Parfois, je nage dans la piscine du centre sportif de mon quartier.*

2. Affiche de la salle de sport du bureau (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: deporte, gimnasio, baloncesto, correr, fútbol, natación, nadar, energía, ejercicio

En nuestra oficina hay un pequeño _____ nuevo. Está en la planta baja, junto a la cafetería. El gimnasio abre de lunes a viernes, de siete de la mañana a nueve de la noche. Hay una zona para _____ , otra para hacer pesas y una piscina pequeña para _____ .

Cada martes y jueves por la tarde hay clases de _____ : _____ en la pista exterior, _____ en el pabellón y _____ en la piscina. Los trabajadores pueden hacer _____ gratis, pero es necesario inscribirse en recepción. Muchos compañeros van después del trabajo para correr o nadar y así estar en buena forma y con más _____ cada día.

Dans notre bureau, il y a une petite salle de sport neuve. Elle se trouve au rez-de-chaussée, à côté de la cafétéria. La salle est ouverte du lundi au vendredi, de sept heures du matin à neuf heures du soir. Il y a un espace pour courir, un autre pour faire de la musculation et une petite piscine pour nager.

Chaque mardi et jeudi après-midi, il y a des cours : football sur le terrain extérieur, basket dans le gymnase et natation dans la piscine. Les employés peuvent faire de l'exercice gratuitement, mais il est nécessaire de s'inscrire à la réception. Beaucoup de collègues viennent après le travail pour courir ou nager afin de rester en forme et d'avoir plus d'énergie chaque jour.



3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

- ¿Qué hace Lucía los lunes y miércoles después del trabajo?
(*Que fait Lucía le lundi et le mercredi après le travail ?*)
 - Hace ciclismo por la ciudad.
 - Nada en la piscina.
 - Corre en el parque.
- ¿Qué deporte practica Jorge algunas veces en el gimnasio?
(*Quel sport Jorge pratique-t-il parfois à la salle de sport ?*)
 - Natación.
 - Baloncesto.
 - Karate.

4. Choisissez la bonne solution

- Los domingos por la mañana siempre _____ (Le dimanche matin, je joue toujours au tennis avec mes collègues du travail.)
 - jugamos
 - juegan
 - juego
 - juegas
- Cada día, después de la oficina, _____ treinta minutos en el parque. (Chaque jour, après le bureau, je cours trente minutes dans le parc.)
 - corre
 - corren
 - corres
 - corro
- A veces _____ en la piscina del gimnasio cerca de mi casa. (Parfois je nage dans la piscine de la salle de sport près de chez moi.)
 - naden
 - nado
 - nadamos
 - nadas

1. juego 2. corro 3. nado

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues

a. Quedar para correr en el parque

Luis Ana, mañana salgo pronto, ¿quieres correr conmigo por el Retiro?
(*compañero de trabajo*) (Ana, demain je sors tôt, veux-tu courir avec moi au Retiro ?)

Ana (ingeniera): 1. _____

Luis Claro, corremos despacio y después hacemos unos estiramientos y algo de gimnasia.
(*compañero de trabajo*) (Bien sûr, on court doucement puis on fait quelques étirements et un peu de gymnastics.)

Ana (ingeniera): 2. _____

b. Elegir actividad en el gimnasio

Monitor del gimnasio: 3. _____

Claudia (consultora): Hola, quiero hacer ejercicio, pero no me interesa el boxeo; prefiero nadar o correr.
(*Bonjour, je veux faire de l'exercice, mais la boxe ne m'intéresse pas ; je préfère nager ou courir.*)



Monitor del gimnasio: 4. _____

Claudia (consultora): *Perfecto, me apunto a natación y a las sesiones de correr. Gracias por la recomendación.*
(Parfait, je m'inscris à la natation et aux séances de course. Merci pour la recommandation.)

Exemples de réponses:

1. *Sí, me gusta correr, pero hoy estoy cansada; ¿podemos hacer ejercicio suave?* 2. *Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque.* 3. *Hola, bienvenida; ¿qué deporte te interesa: natación, ciclismo indoor o atletismo?* 4. *Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista.*

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Tu colega te pregunta en la pausa del café: «¿Haces deporte?» Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: el deporte, hacer ejercicio, por la tarde)

2. Estás en el gimnasio y hablas con el monitor. Di qué deporte te gusta más hacer allí. (Usa: el fútbol, el tenis, me gusta, hacer ejercicio)

7. Email

Asunto: Clases deportivas en el gimnasio Barrio Centro

Hola,

Somos el gimnasio **Barrio Centro**. Tenemos nuevas clases de **fútbol, baloncesto, natación y gimnasia** por la tarde.

Las clases son **tres veces a la semana**, de 19:00 a 20:00. El precio es de 35 € al mes.

Si te interesa, responde a este correo y dinos:

- qué **deporte** quieres practicar;
- qué **días** puedes venir (por ejemplo: lunes y miércoles);
- si haces **ejercicio** ahora o no.

Un saludo,

Laura

Recepción, gimnasio Barrio Centro



Rédigez une réponse appropriée: *Me interesa la clase de... / Puedo venir los días... / Ahora hago ejercicio...*

Verbes importants

	Jugar (<i>jouer</i>)	Correr (<i>courir</i>)	Nadar (<i>nager</i>)
	Presente	Presente	Presente
yo	juego	corro	nado
tú	juegas	corres	nadas
él/ella/usted	juega	corre	nada
nosotros/nosotras	jugamos	corremos	nadamos
vosotros/vosotras	jugáis	corréis	nadáis
ellos/ellas/ustedes	juegan	corren	nadan