

# A1.40 Deportes y ejercicio

Sports et exercice

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



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

## 1. Dialogue: Consulta con la entrenadora

<b>Carlos:</b> Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?	<i>(Bonjour, êtes-vous la coach avec qui j'ai rendez-vous aujourd'hui ?)</i>
<b>Marta:</b> ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?	<i>(Bonjour, Carlos ! Oui, je suis Marta, votre coach. Comment allez-vous ?)</i>
<b>Carlos:</b> Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.	<i>(Je vais bien, un peu nerveux, mais prêt à commencer.)</i>
<b>Marta:</b> No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?	<i>(Ne vous inquiétez pas, nous y allons étape par étape. Que souhaitez-vous atteindre avec l'entraînement ?)</i>
<b>Carlos:</b> Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.	<i>(Je veux perdre du poids et tonifier, surtout la zone abdominale.)</i>
<b>Marta:</b> Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza.	<i>(Parfait, nous allons travailler le cardio et les exercices de renforcement.)</i>
<b>Carlos:</b> ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?	<i>(Combien de jours par semaine dois je m'entraîner pour voir des résultats ?)</i>
<b>Marta:</b> Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo.	<i>(L'idéal est de s'entraîner trois fois par semaine, mais nous pouvons l'ajuster.)</i>
<b>Carlos:</b> ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión?	<i>(Et combien de temps dois je consacrer à chaque séance ?)</i>
<b>Marta:</b> Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso.	<i>(Environ 45 minutes à 1 heure, cela dépend de vos progrès.)</i>
<b>Carlos:</b> ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina?	<i>(Génial ! On commence la séance maintenant ?)</i>
<b>Marta:</b> ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión.	<i>(Allons-y ! Je vais vous guider pour votre première séance.)</i>

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.

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

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

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

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 y 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. Sí, 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

	Ser	Estar	Jugar
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
	Correr	Nadar	
yo	corro	nado	
tú	corres	nadas	
él/ella/usted	corre	nada	
nosotros/nosotras	corremos	nadamos	
vosotros/vosotras	corréis	nadáis	
ellos/ellas/ustedes	corren	nadan	