

# A1.40.1 Cuento: ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

## A1.40.1 Racconto: Quanto sport si consiglia di fare alla settimana?

» <https://app.colanguage.com/it/spagnolo/racconti-brevi/deporte-se-recomienda>

*El deporte es muy importante para tener una buena salud.*

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.

El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.

Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.

El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.

---

*Lo sport è molto importante per avere una buona salute.*

*Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.*

*Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.*

*Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.*

*Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.*

*En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.*

*El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.*

*Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.*

*El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.*

# A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

## A1.40.1 Quanta attività sportiva si consiglia di praticare a settimana?

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/racconti-brevi/deporte-se-recomienda>



### Ejercicio 1:

### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?

.....

2. ¿Cuántos minutos de ejercicio se habla a la semana?

.....

3. ¿Cuál tipo de ejercicio se puede hacer?

.....

4. ¿Qué podemos hacer el fin de semana?

.....

5. ¿Te gusta hacer ejercicio?

.....

