

A1.22.1 Estiramiento

Stretching

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/estiramiento>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

El hombro *(La spalla)*

El brazo *(Il braccio)*

El pecho *(Il petto)*

La espalda *(La schiena)*

Los ejercicios *(Gli esercizi)*

1. ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?

- a. El hombro
- b. El pie
- c. La mano
- d. La cabeza

2. ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?

- a. Con el cuello
- b. Con el brazo
- c. Con la espalda
- d. Con el pecho

3. ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?

- a. En el pecho
- b. En la espalda baja
- c. En la mano
- d. En la parte de atrás del brazo

4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?

- a. Cerrar los ojos
- b. Correr muy rápido
- c. Hablar con otra persona
- d. Tener la espalda recta

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Estiramientos después de trabajar

Allungamenti dopo il lavoro

Diego: ¡Hola, Claudia!

(Ciao, Claudia!)

Entrenadora: ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

(Ciao, Diego! Come va?)

Diego: La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.

(A dire il vero, mi fa male tutto dopo essere stato tante ore seduto davanti al computer.)

Entrenadora: Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.

(È normale. Oggi inizieremo con l'allungamento delle braccia.)

Diego: Vale. ¿Qué tengo que hacer?

(Ok. Cosa devo fare?)

Entrenadora: Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.

(Prima incrociamo un braccio davanti al corpo.)

Diego: ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?

(Così, più o meno? Lo tengo così?)

Entrenadora: Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.
(Si, va bene. Ora incrociamo l'altro braccio davanti al corpo.)

Diego: ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?
(Quanto tempo devo mantenere questa posizione?)

Entrenadora: Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario.
(Circa 30 o 40 secondi, poi ripetiamo con il braccio opposto.)

Diego: Uff... no puedo más.
(Uff... non ce la faccio più.)

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
 - a. Después de jugar al fútbol con sus amigos
 - b. Después de tener dolor de cabeza y de cuello
 - c. Después de correr en el parque
 - d. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
 - a. Los brazos
 - b. El cuello
 - c. Los pies
 - d. Las piernas

1-d 2-a