

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Attività fisica e benessere

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/actividad-fisica>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=DxvSF0VEjnl>

Desconectarse	(Disconnecttersi)	Paz interior	(Pace interiore)
Descanso	(Pausa)	Tranquilidad	(Tranquillità)
Estrés del día a día	(Stress della vita quotidiana)	Concentración	(Concentrazione)
Ejercicio	(Esercizio)	Equilibrio	(Equilibrio)
Posturas	(Posizioni)	Estabilidad	(Stabilità)
Beneficios	(Benefici)	Clase	(Lezione)
Respiración	(Respirazione)	Actividad al aire libre	(Attività all'aperto)
Movimientos	(Movimenti)	Ciudad	(Città)
Yoga	(Yoga)	Vacaciones	(Vacanze)
Filosofía de vida	(Filosofia di vita)	Parque del Retiro	(Parco del Retiro)

1. ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?
 - a. Hacer pesas en el gimnasio
 - b. Jugar al fútbol
 - c. Correr una maratón
 - d. El yoga
2. ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?
 - a. Como un deporte competitivo
 - b. Como un ejercicio muy rápido
 - c. Como una actividad solo para vacaciones
 - d. Como una filosofía de vida
3. ¿Qué se mejora con la postura del árbol?
 - a. Solo la flexibilidad de la espalda
 - b. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
 - c. La velocidad y la fuerza de las piernas
 - d. La resistencia para carreras largas
4. ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?
 - a. Porque no hay otros deportes en el parque
 - b. Para entrenar para una competición de yoga
 - c. Para hacer turismo y sacar fotos
 - d. Para conseguir desconexión y tranquilidad

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Ejercicio y estilo de vida

Esercizio e stile di vita

- Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? (Ultimamente ti vedo più rilassata, lo sai?)
- Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizás es por eso. (Davvero? Ho iniziato a fare yoga, forse è per questo.)

Álvaro: ¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo que no es para mí.	<i>(Davvero? Un mio amico mi ha parlato dello yoga, ma credo che non faccia per me.)</i>
Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios.	<i>(Dovresti provarlo, ha molti benefici.)</i>
Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente.	<i>(Per esempio? Di solito preferisco la sala pesi.)</i>
Martina: El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado.	<i>(Lo yoga aiuta a respirare meglio e a uscire più rilassati.)</i>
Álvaro: Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.	<i>(Ultimamente ho molto stress per il lavoro.)</i>
Martina: A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.	<i>(A me aiuta a staccare e a concentrarmi meglio.)</i>
Álvaro: ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?	<i>(Lo pratichi in palestra o all'aperto?)</i>
Martina: En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.	<i>(Al Parco del Retiro, due o tre volte alla settimana.)</i>
Álvaro: Quizá puedo probar y ver si me ayuda.	<i>(Forse posso provare e vedere se mi aiuta.)</i>
Martina: Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.	<i>(Se vuoi, puoi venire con me domani mattina.)</i>

1. Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
 - a. Porque entrena con pesas en el gimnasio
 - b. Porque hace yoga desde hace poco
 - c. Porque va todos los días a la piscina
 - d. Porque ya no trabaja
2. ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
 - a. Nadar en la piscina
 - b. La sala de pesas
 - c. Correr en el Parque del Retiro
 - d. El yoga al aire libre

1-b 2-b