

A2.28 Ejercicio y estilo de vida

Esercizio e stile di vita

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/programma/a2/28>



La rutina	(<i>La rutina</i>)	Estar relajado	(<i>Estar relajado</i>)
El entrenamiento	(<i>El entrenamiento</i>)	Estar estresado	(<i>Estar estresado</i>)
Los ejercicios	(<i>Los ejercicios</i>)	Llevar una vida sana	(<i>Llevar una vida sana</i>)
La piscina	(<i>La piscina</i>)	Tener calor	(<i>Tener calor</i>)
El yoga	(<i>El yoga</i>)	Tener frío	(<i>Tener frío</i>)
Las pesas	(<i>Las pesas</i>)	Estirar	(<i>Estirar</i>)
La fuerza	(<i>La fuerza</i>)	Entrenar	(<i>Entrenar</i>)
Fuerte	(<i>Fuerte</i>)	Levantar	(<i>Levantar</i>)
Estar cansado	(<i>Estar cansado</i>)	Esforzarse	(<i>Esforzarse</i>)

1. Dialogo: Ejercicio y estilo de vida

- Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? (Ultimamente ti vedo più rilassata, lo sai?)
- Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá 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. (Davvero? Un mio amico mi ha parlato dello yoga, ma credo che non faccia per me.)
- Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. (Dovresti provarlo, ha molti benefici.)
- Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente. (Per esempio? Di solito preferisco la sala pesi.)
- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. (Lo yoga aiuta a respirare meglio e a uscire più rilassati.)
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. (Ultimamente ho molto stress per il lavoro.)
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. (A me aiuta a staccare e a concentrarmi meglio.)
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? (Lo pratichi in palestra o all'aperto?)
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. (Al Parco del Retiro, due o tre volte alla settimana.)
- Álvaro:** Quizá puedo probar y ver si me ayuda. (Forse posso provare e vedere se mi aiuta.)
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. (Se vuoi, puoi venire con me domani mattina.)

1. Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?

- a. Porque ya no trabaja
- b. Porque entrena con pesas en el gimnasio
- c. Porque hace yoga desde hace poco
- d. Porque va todos los días a la piscina

2. ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?

- a. El yoga al aire libre
- b. La sala de pesas
- c. Correr en el Parque del Retiro
- d. Nadar en la piscina

1-c 2-b

2. Grammatica: Gli aggettivi possessivi: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Gli aggettivi possessivi posti dopo il sostantivo si usano per enfatizzare il rapporto o la proprietà.



1. Gli aggettivi possessivi concordano con il genere e il numero del sostantivo.

2. Questi aggettivi possessivi si mettono dopo il sostantivo.

Pronombre	Adjetivo posesivo	Ejemplo
Yo	Mío / mía / míos / mías	Voy a llevar una vida sana con una amiga mía . (<i>Vivrò una vita sana con un'amica mia.</i>)
Tú	Tuyo / tuyá / tuyos / tuyas	¿Ese es un compañero tuyo del gimnasio? (<i>È quel compagno tuo della palestra?</i>)
Él / Ella	Suyo / suya / suyos / suyas	Entrena con unos amigos suyos . (<i>Si allena con alcuni amici suoi.</i>)
Nosotros/as	Nuestro / nuestra / nuestros / nuestras	Vamos al entrenamiento con unos primos nuestros . (<i>Andiamo all'allenamento con dei cugini nostri.</i>)
Vosotros/as	Vuestro / vuestra / vuestros / vuestras	¿Son unos ejercicios vuestros o del instructor? (<i>Sono degli esercizi vostri o dell'istruttore?</i>)
Ellos / Ellas	Suyo / suya / suyos / suyas	Practican yoga con unas compañeras suyas . (<i>Praticano yoga con delle compagne loro.</i>)

1. ¿Estas pesas son _____ o son de tu compañero?

- a. *suyas*
- b. *tuyas*
- c. *tuyo*
- d. *tuya*

2. Voy a la piscina con unas compañeras _____ del trabajo para nadar después de la oficina.

- a. *mía*
- b. *mías*
- c. *mis*
- d. *míos*

3. Quiero combinar mi plan de entrenamiento con unos ejercicios _____ de fuerza que he visto en vuestra web.

- a. *vuestros*
- b. *vuestras*
- c. *nuestros*
- d. *suyos*

4. Él siempre entrena con un hermano _____, pero hoy está solo y parece más cansado.

- a. *suyo*
- b. *tuyo*
- c. *suyos*
- d. *su*

1. *tuyas* 2. *mías* 3. *vuestros* 4. *suyo*

3. Esercizi

1. Email

Ho ricevuto una email da una palestra del mio quartiere con informazioni su lezioni di yoga e  sulla piscina; rispondi per fare una domanda e spiegare la tua routine di esercizio e cosa cerchi.



Hola,

Somos el gimnasio **Vida Sana** del barrio. Este mes tenemos una oferta para nuevas personas:

- Clases de **yoga** tres veces por semana.
- Acceso libre a la **piscina** y a la sala de **pesas**.

Nuestro objetivo es ayudar a **llevar una vida sana**. Tenemos entrenadores que preparan **ejercicios** suaves para personas que llegan **cansadas** del trabajo y quieren estar más **relajadas**.

Si te interesa, contesta a este correo y cuéntanos cuál es tu **rutina** de ejercicio y qué tipo de entrenamiento buscas.

Un saludo,

Laura, recepcionista

Scrivi una risposta appropriata: *Me interesa la oferta porque... / Normalmente hago ejercicio... / Busco un entrenamiento que...*

2. Scegli la soluzione corretta

1. Ayer _____ cinco kilómetros en el parque con _____ un amigo mío y hoy estoy muy cansado. *(Ieri ho corso cinque chilometri al parco con un mio amico e oggi sono molto stanco.)*
a. corrido b. corrió c. corría d. corré
2. La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve una reunión con unos compañeros míos del trabajo. *(La settimana scorsa non ho potuto andare in piscina perché ho avuto una riunione con alcuni colleghi del lavoro.)*
a. podía b. puedo c. podí d. pude
3. El lunes _____ fuerza con unas pesas tuyas y después me sentí muy fuerte y relajado. *(Lunedì ho allenato la forza con delle tue pesi e poi mi sono sentito molto forte e rilassato.)*
a. entrenó b. entrené c. entrenaba d. entreno

4. El año pasado _____ yoga todos los días en casa de una amiga mía para llevar una vida más sana.

(L'anno scorso ho praticato yoga tutti i giorni a casa di un'amica per avere uno stile di vita più sano.)

- a. practicaba b. practico c. practiqué d. practicé

1. corrí 2. pude 3. entrené 4. practiqué

3. Completa i dialoghi

a. Hablando de la rutina en el trabajo

Compañero Carlos: Últimamente estoy muy cansado; necesito cambiar mi rutina y hacer más ejercicio.

Compañera Laura: 1. _____

(Io vado in palestra tre giorni alla settimana e faccio allenamento con i pesi per aumentare la forza.)

Compañero Carlos: Sueno bien, yo solo camino un poco, pero quiero esforzarme más y estar más fuerte.

Compañera Laura: 2. _____

(Sembra una buona idea, io cammino solo un po', ma vorrei impegnarmi di più e diventare più forte.)

(Se vuoi, domani dopo il lavoro ti insegno alcuni esercizi semplici per cominciare.)

b. Apuntarse a natación en el polideportivo

Usuario Javier: Hola, quiero llevar una vida más sana porque estoy muy estresado en el trabajo.

(Ciao, vorrei vivere in modo più sano perché sono molto stressato al lavoro.)

Recepcionista Marta: 3. _____

(Buongiorno, abbiamo corsi in piscina e anche yoga; molte persone escono molto rilassate.)

Usuario Javier: Me interesa la piscina, pero casi no entreno; soy poco fuerte y me canso rápido.

(Mi interessa la piscina, ma quasi non mi alleno; non sono molto forte e mi stanco in fretta.)

Recepcionista Marta: 4. _____

(Non ti preoccupare, inizi con calma: fai qualche esercizio e poi ti sgranchisci un po' in acqua.)

1. Yo voy al gimnasio tres días y hago entrenamiento con pesas para ganar fuerza. 2. Si quieras, mañana después del trabajo te enseño unos ejercicios fáciles para empezar. 3. Buenas, tenemos clases en la piscina y también yoga; mucha gente sale muy relajada. 4. No te preocupes, empiezas suave, haces unos ejercicios y luego estiras un poco en el agua.

4. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

1. ¿Haces algún tipo de ejercicio durante la semana? Describe brevemente qué haces y cuándo.
-
2. Imagina que estás muy estresado por el trabajo. ¿Qué actividad física haces para relajarte y por qué?
-

3. Piensa en tu rutina ideal para llevar una vida sana. ¿Qué dos cosas cambiarías en tu día a día?
-
4. Estás en un gimnasio nuevo y no sabes usar una máquina. ¿Qué le preguntas al entrenador para pedir ayuda?
-

5. Scrivi 5 o 7 frasi per descrivere la tua routine di esercizio ideale durante la settimana e spiega come ti aiuta a sentirti meno stanco/a o meno stressato/a.

Normalmente hago ejercicio... / Me gusta entrenar porque... / Después del entrenamiento me siento... / Para llevar una vida sana, intento...

4. Verbi importanti

	Correr	Poder	Entrenar
yo	corrí	pude	entrené
tú	corriste	pudiste	entrenaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron

Practicar

yo	practiqué
tú	practicaste
él/ella/usted	practicó
nosotros/nosotras	practicamos
vosotros/vosotras	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	practicaron