

A2.28 Ejercicio y estilo de vida

Esercizio e stile di vita

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



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

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

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

- 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. corrí
- 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
- 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. praticaba      b. pratico      c. practiqué      d. praticé

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.* (Ultimamente sono molto stanco; devo cambiare la mia routine e fare più esercizio.)

**Compañera Laura:** 1. \_\_\_\_\_ (Io vado in palestra tre giorni alla settimana e faccio allenamento con i pesi per aumentare la forza.)

**Compañero Carlos:** *Suena bien, yo solo camino un poco, pero quiero esforzarme más y estar más fuerte.* (Sembra una buona idea, io cammino solo un po', ma vorrei impegnarmi di più e diventare più forte.)

**Compañera Laura:** 2. \_\_\_\_\_ (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 quieres, 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		