

## A2.28 Ejercicio y estilo de vida

- Habla sobre los beneficios del ejercicio y los deportes
- Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio



<b>La rutina</b>	<i>(La routine)</i>	<b>Estar relajado</b>	<i>(Essere rilassato)</i>
<b>La fuerza</b>	<i>(La forza)</i>	<b>Estar etresado</b>	<i>(Essere stressato)</i>
<b>El entrenamiento</b>	<i>(L'allenamento)</i>	<b>Tener calor</b>	<i>(Avere caldo)</i>
<b>Las pesas</b>	<i>(I pesi)</i>	<b>Tener frío</b>	<i>(Avere freddo)</i>
<b>Los ejercicios</b>	<i>(Gli esercizi)</i>	<b>Fuerte</b>	<i>(Forte)</i>
<b>El yoga</b>	<i>(Lo yoga)</i>	<b>Estirar</b>	<i>(Allungare)</i>
<b>La piscina</b>	<i>(La piscina)</i>	<b>Entrenar</b>	<i>(Allenarsi)</i>
<b>Llevar una vida sana</b>	<i>(Condurre una vita sana)</i>	<b>Levantar</b>	<i>(Sollevare)</i>
<b>Estar cansado</b>	<i>(Essere stanco)</i>	<b>Esforzarse</b>	<i>(Sforzarsi)</i>

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.

En la ciudad también es posible *disconnettersi* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

*Anche in città è possibile disconnettersi e prendersi cura della mente. Molte persone cercano riposo con un'attività all'aria aperta per dimenticare lo stress della vita quotidiana. Un'opzione è lo yoga: non è solo esercizio, è anche un modo di vivere. I suoi benefici aumentano se lo si pratica in un parco. Con posture come l'albero e una buona respirazione, si lavora sull'equilibrio e si prova maggiore tranquillità.*



1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
  - a. Para olvidarse del estrés y relajarse
  - b. Para aprender a nadar más rápido
  - c. Para tener más fuerza en los brazos
  - d. Para preparar una competición deportiva
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
  - a. Es un tipo de baile moderno
  - b. Es una filosofía de vida
  - c. Es un ejercicio solo para jóvenes
  - d. Es solo un deporte de equipo
3. ¿Qué se trabaja con la postura del árbol?
  - a. La velocidad y la resistencia
  - b. La fuerza de los dedos
  - c. La memoria y la lectura rápida
  - d. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
4. ¿Qué elemento es clave para lograr tranquilidad?
  - a. La comida antes de la clase
  - b. El precio de la clase
  - c. El volumen de la música
  - d. La respiración

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

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

Gli aggettivi possessivi dopo il sostantivo si usano per enfatizzare il rapporto o il possesso.



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

<b>Pronombre</b> ( <i>Pronome</i> )	<b>Masculino</b> ( <i>Maschile</i> )	<b>Femenino</b> ( <i>Femminile</i> )
Yo	Mío / Míos	Mía / Mías
Tú	Tuyo / Tuyos	Tuya / Tuyas
Él / Ella	Suyo / Suyos	Suya / Suyas
Nosotros/as	Nuestro / Nuestros	Nuestra / Nuestras
Vosotros/as	Vuestro / Vuestros	Vuestra / Vuestras
Ellos / Ellas	Suyo / Suyos	Suya / Suyas

- Este ejercicio es \_\_\_\_\_, pero puedes hacerlo tú también.  
a. míos    b. mío    c. mía    d. mi
- ¿Son \_\_\_\_\_ estas pesas o son del gimnasio?  
a. tu    b. tuyas    c. tuyas de    d. tuyos

1. mío 2. tuyas

### Riscrivi le frasi

- Mi entrenador es muy paciente.

---

*(L'allenatore mio è molto paziente.)*

- ¿Tu clase de yoga es por la mañana o por la tarde?

---

*(La lezione tua di yoga è al mattino o al pomeriggio?)*

- Su rutina de ejercicios es muy corta.

---

*(La routine sua di esercizi è molto breve.)*

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| a. la rutina        | 1. unas pesas de tuya      |
| b. el entrenamiento | 2. lo de siempre           |
| c. las pesas        | 3. los pesos               |
| d. unas pesas tuyas | 4. la sesión de ejercicios |

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



#### 2. Avviso sull'intranet: pausa attiva e yoga all'aperto (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** corrieron, mío, piscina, tuya, estrés, entrenaron, estiramientos, cansados

Esta semana la empresa ofrece una pausa activa para reducir el \_\_\_\_\_ del día a día. Es una sesión corta de movilidad y \_\_\_\_\_ en la terraza, el miércoles a las 18:15. No hace falta experiencia: solo ropa cómoda y una botella de agua. Después puedes ir a la \_\_\_\_\_ del centro deportivo con una tarifa especial.

Algunas personas del equipo ya lo han probado: el viernes pasado \_\_\_\_\_ 20 minutos y luego \_\_\_\_\_ sin estar tan \_\_\_\_\_. Un compañero \_\_\_\_\_ dice que sale más relajado y con más fuerza para el resto de la tarde. Si vienes, avisa a Recursos Humanos y trae tu esterilla si tienes una \_\_\_\_\_.

*Questa settimana l'azienda propone una pausa attiva per ridurre lo stress quotidiano. È una breve sessione di mobilità e stretching sulla terrazza, mercoledì alle 18:15. Non serve esperienza: basta un abbigliamento comodo e una bottiglia d'acqua. Dopo puoi andare in piscina al centro sportivo con una tariffa speciale.*

*Alcune persone del team l'hanno già provata: venerdì scorso hanno corso per 20 minuti e poi si sono allenati senza essere così stanchi. Un mio collega dice che ne esce più rilassato e con più energie per il resto del pomeriggio. Se vieni, avvisa le Risorse Umane e porta il tuo tappetino, se ne hai uno.*

1. ¿Qué actividades propone el aviso y qué beneficios menciona para la tarde de trabajo?
- 

#### 3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

- |   | Vero                     | Falso                    |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Durante la semana, la hablante hace gimnasio o yoga según cómo se siente.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En el gimnasio, normalmente levanta mucho peso para ganar fuerza rápido.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| El sábado va a la piscina con una amiga y dice que eso le ayuda a dormir mejor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Ayer \_\_\_\_\_ 20 minutos en el parque y luego hice estiramientos para no estar tan cansado. *(Ieri ho corso per 20 minuti al parco e poi ho fatto stretching per non essere così stanco.)*  
 a. corro      b. corría      c. corrí      d. correré
2. La semana pasada no \_\_\_\_\_ ir a la piscina porque tuve mucho trabajo y estaba estresado. *(La settimana scorsa non sono potuto andare in piscina perché avevo molto lavoro ed ero stressato.)*  
 a. pude      b. podía      c. puedo      d. pude
3. El sábado \_\_\_\_\_ con una compañera mía y levantamos pesas para ganar fuerza. *(Sabato mi sono allenato con una mia compagna e abbiamo sollevato pesi per aumentare la forza.)*  
 a. entrenaba      b. entrenaste      c. entrené      d. entreno

1. corrí 2. pude 3. entrené

#### 5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

**Luis (socio del gimnasio):** *Perdona, ¿me puedes ayudar con esta máquina? Quiero entrenar la fuerza, pero no sé si lo estoy haciendo bien.*  
*(Scusa, mi puoi aiutare con questa macchina? Voglio allenare la forza, ma non so se lo sto usando bene.)*

**Marta (entrenadora):** *Claro. Primero calienta cinco minutos y luego estira un poco. ¿Vas a usar pesas libres o la máquina guiada?*  
*(Certo. Prima fai cinque minuti di riscaldamento e poi un po' di stretching. Userai i pesi liberi o la macchina guidata?)*

**Luis (socio del gimnasio):** *Hoy quiero usar la máquina y alguna pesa pequeña. Estoy algo cansado del trabajo y vengo muy estresado.*  
*(Oggi voglio usare la macchina e qualche pesetto. Sono un po' stanco per il lavoro e sono arrivato molto stressato.)*

**Marta (entrenadora):** *Vale, entonces empieza con poco peso y céntrate en la técnica. Es mejor esforzarse sin prisas: mantén la espalda recta al levantar.*  
*(Va bene, allora inizia con poco peso e concentrati sulla tecnica. È meglio allenarsi senza fretta: tieni la schiena dritta quando sollevi.)*

**Luis (socio del gimnasio):** *Perfecto. ¿Cuántas repeticiones hago en esta rutina?*  
*(Perfetto. Quante ripetizioni devo fare in questa routine?)*

**Marta (entrenadora):** *Haz tres series de diez repeticiones y al final cinco minutos de estiramientos. Así sales más relajado y contribuyes a llevar una vida sana.*  
*(Fai tre serie da dieci ripetizioni e, alla fine, cinque minuti di stretching. Così esci più rilassato e contribuisce a condurre una vita sana.)*



1. ¿Qué ejercicio con pesas quiere hacer Luis y qué le recomienda Marta antes de levantar?

2. Según el diálogo, ¿cómo se siente Luis (cansado, estresado o relajado) y por qué?

## 6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

*Suelo entrenar en el gimnasio y después hago mi rutina. / Después del entrenamiento me siento más fuerte y más relajado. / A veces estoy cansado, pero me me esfuerzo y estiro un poco.*

1. ¿Qué tipo de ejercicio haces normalmente durante la semana y cómo te sientes después, por ejemplo, relajado o cansado?
- 
2. Cuando tienes una semana de mucho trabajo y estás estresado, ¿qué haces para mantener una vida sana y seguir con tu rutina de ejercicio?
- 

## 7. WhatsApp

Hola, Marta Soy Luis. ¿Qué tal?

Esta semana quiero volver a **entrenar** después del trabajo. Estoy un poco **estresado** y creo que me viene bien hacer algo de deporte.

¿Te apetece venir conmigo al gimnasio el miércoles o el jueves? Podemos hacer **pesas** y luego **estirar** un poco. Yo prefiero ir sobre las 19:00.

Avísame y lo organizamos.



**Scrivi una risposta appropriata:** *¿Te va bien el miércoles a las...? / Podemos hacer una rutina sencilla: primero..., después... / Si prefieres, podemos ir con un amigo mío / una amiga mía.*

---



---



---

### Verbi importanti

	<b>Correr</b> ( <i>correre</i> )	<b>Poder</b> ( <i>potere</i> )	<b>Entrenar</b> ( <i>allenare</i> )	<b>Practicar</b> ( <i>praticare</i> )
	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido
yo	corrí	pude	entrené	practicqué
tú	corriste	pudiste	entrenaste	practicaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó	practicó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos	practicamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron	practicaron