

A1.40.1 Cuento: ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Opowiadanie: Ile sportu zaleca się uprawiać tygodniowo?

» <https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/deporte-se-recomienda>

El deporte es muy importante para mantener una buena salud.

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.

El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.

Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.

El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.

Sport jest bardzo ważny dla zachowania dobrego zdrowia.

Są zalecenia dotyczące ćwiczeń fizycznych.

Te zalecenia zmieniły się w ostatnich latach.

Powinniśmy podejmować aktywność fizyczną o pewnej intensywności.

Zaleca się ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu.

Łącznie to 150 minut ćwiczeń tygodniowo.

Ćwiczenia mogą polegać na chodzeniu, jeździe na rowerze lub bieganiu.

Obecnie zaleca się także ćwiczenia siłowe, aby zyskać mięśnie.

W weekend można iść w góry lub na siłownię.

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Ile ćwiczeń sportowych zaleca się wykonywać tygodniowo?

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?

.....

2. ¿Cuántos minutos de ejercicio se habla a la semana?

.....

3. ¿Cuál tipo de ejercicio se puede hacer?

.....

4. ¿Qué podemos hacer el fin de semana?

.....

5. ¿Te gusta hacer ejercicio?

.....

