

A1.22.1 Estiramiento

Rozciąganie

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/estiramiento>



1. Obejrzyj video i odpowiedz na powiązane pytania.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

El hombro	<i>(Bark)</i>	La espalda	<i>(Pleczy)</i>
El brazo	<i>(Ramię)</i>	Los ejercicios	<i>(Ćwiczenia)</i>
El pecho	<i>(Klatka piersiowa)</i>		

- ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?
 - El hombro
 - La mano
 - La cabeza
 - El pie
- ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?
 - Con el brazo
 - Con la espalda
 - Con el pecho
 - Con el cuello
- ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?
 - En la espalda baja
 - En el pecho
 - En la mano
 - En la parte de atrás del brazo
- ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
 - Correr muy rápido
 - Cerrar los ojos
 - Hablar con otra persona
 - Tener la espalda recta

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Estiramientos después de trabajar

Rozciąganie po pracy

Diego:	¡Hola, Claudia!	<i>(Cześć, Claudia!)</i>
Entrenadora:	¡Hola, Diego! ¿Qué tal?	<i>(Cześć, Diego! Jak się masz?)</i>
Diego:	La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.	<i>(Szczerze mówiąc, wszystko mnie boli po wielu godzinach siedzenia przy komputerze.)</i>
Entrenadora:	Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.	<i>(To normalne. Dziś zaczniemy od rozciągania ramion.)</i>
Diego:	Vale. ¿Qué tengo que hacer?	<i>(Dobrze. Co mam robić?)</i>
Entrenadora:	Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.	<i>(Najpierw skrzyżuj jedno ramię przed tułowiem.)</i>
Diego:	¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?	<i>(Tak mniej więcej? Mam tak trzymać?)</i>

- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Tak, jest dobrze. Teraz skrzyżuj drugie ramię przed tułowiem.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Jak długo mam utrzymać tę pozycję?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario. *(Okolo 30–40 sekund, a potem powtórzmy to na drugą stronę.)*
- Diego:** Uff... no puedo más. *(Uff... nie dam rady więcej.)*

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
 - a. Después de tener dolor de cabeza y de cuello
 - b. Después de correr en el parque
 - c. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador
 - d. Después de jugar al fútbol con sus amigos
2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
 - a. Los brazos
 - b. Los pies
 - c. El cuello
 - d. Las piernas

1-c 2-a