

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Aktywność fizyczna i dobre samopoczucie

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/actividad-fisica>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=DxvSF0VEjnI>

Desconectarse	(Odłączyć się)	Paz interior	(Spokój wewnętrzny)
Descanso	(Odpoczynek)	Tranquilidad	(Spokój)
Estrés del día a día	(Stres dnia codziennego)	Concentración	(Koncentracja)
Ejercicio	(Ćwiczenie)	Equilibrio	(Równowaga)
Posturas	(Pozyje)	Estabilidad	(Stabilność)
Beneficios	(Korzyści)	Clase	(Zajęcia)
Respiración	(Oddychanie)	Actividad al aire libre	(Aktywność na świeżym powietrzu)
Movimientos	(Ruchy)	Ciudad	(Miasto)
Yoga	(Joga)	Vacaciones	(Wakacje)
Filosofía de vida	(Filozofia życia)	Parque del Retiro	(Park Retiro)

1. ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?
 - a. Correr una maratón
 - b. El yoga
 - c. Hacer pesas en el gimnasio
 - d. Jugar al fútbol
2. ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?
 - a. Como un deporte competitivo
 - b. Como una filosofía de vida
 - c. Como una actividad solo para vacaciones
 - d. Como un ejercicio muy rápido
3. ¿Qué se mejora con la postura del árbol?
 - a. Solo la flexibilidad de la espalda
 - b. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
 - c. La velocidad y la fuerza de las piernas
 - d. La resistencia para carreras largas
4. ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?
 - a. Para entrenar para una competición de yoga
 - b. Para conseguir desconexión y tranquilidad
 - c. Porque no hay otros deportes en el parque
 - d. Para hacer turismo y sacar fotos

1-b 2-b 3-b 4-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Ejercicio y estilo de vida

Ćwiczenia i styl życia

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Ostatnio wyglądasz na bardziej zrelaksowaną, wiesz?)*

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá es por eso. *(Naprawdę? Zaczęłam ćwiczyć jogę, może dlatego.)*

- Álvaro:** ¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo (*Naprawdę? Mój przyjaciel mówił mi o jodze, ale myślę, że to nie dla mnie.*) que no es para mí.
- Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. (*Powinieneś spróbować — ma wiele korzyści.*)
- Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente. (*Na przykład? Zazwyczaj wolę siłownię z ciężarami.*)
- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. (*Joga pomaga lepiej oddychać i wychodzisz z niej bardziej zrelaksowany.*)
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. (*Ostatnio mam dużo stresu w pracy.*)
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. (*Mnie pomaga odciąć się i poprawia koncentrację.*)
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? (*Ćwiczasz w klubie czy na świeżym powietrzu?*)
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. (*W Parku Retiro, dwa albo trzy razy w tygodniu.*)
- Álvaro:** Quizá puedo probar y ver si me ayuda. (*Może spróbuję i zobaczę, czy mi pomoże.*)
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la (*Jeśli chcesz, możesz iść ze mną jutro rano.*) mañana.

1. Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
 - a. Porque entrena con pesas en el gimnasio
 - b. Porque ya no trabaja
 - 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. Nadar en la piscina
 - d. Correr en el Parque del Retiro

1-c 2-b