

## 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.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=DxvSF0VEjnl>

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

- ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?
  - Correr una maratón
  - El yoga
  - Hacer pesas en el gimnasio
  - Jugar al fútbol
- ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?
  - Como un deporte competitivo
  - Como una filosofía de vida
  - Como una actividad solo para vacaciones
  - Como un ejercicio muy rápido
- ¿Qué se mejora con la postura del árbol?
  - Solo la flexibilidad de la espalda
  - La concentración, el equilibrio y la estabilidad
  - La velocidad y la fuerza de las piernas
  - La resistencia para carreras largas
- ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?
  - Para entrenar para una competición de yoga
  - Para conseguir desconexión y tranquilidad
  - Porque no hay otros deportes en el parque
  - 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 que no es para mí. *(Naprawdę? Mój przyjaciel mówił mi o jogcie, ale myślę, że to nie dla mnie.)*
- 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? *(Ćwiczysz 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 mañana. *(Jeśli chcesz, możesz iść ze mną jutro rano.)*

- Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
  - Porque entrena con pesas en el gimnasio
  - Porque ya no trabaja
  - Porque hace yoga desde hace poco
  - Porque va todos los días a la piscina
- ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
  - El yoga al aire libre
  - La sala de pesas
  - Nadar en la piscina
  - Correr en el Parque del Retiro

1-c 2-b