Cuento: Hábitos del deporte

Opowiadanie: Nawyki sportowe

https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/habitos-del-deporte

La historia de Laura, una atleta disciplinada que tiene buenos hábitos deportivos.

Cada día, Laura sigue una rutina para mejorar como deportista.

Si tiene que levantarse temprano, lo hace con disciplina.

Cuando corre, es constante y tiene ganas de mejorar, aunque esté cansada.

Es paciente y repite cada ejercicio hasta hacerlo bien.

Laura sabe que, si tiene fuerza de voluntad, entrenará mejor.

Además, siempre mantiene buen humor aunque los entrenamientos sean duros.

Si mantiene estos hábitos, cada día es una oportunidad para avanzar.

Al final del día, se siente satisfecha por esforzarse y seguir sus metas.

Laura sabe que si mantiene su motivación, conseguirá sus objetivos.

Por eso, quiere ser constante para preparar su futuro como atleta.

Historia o Laurze, zdyscyplinowanej atletce, która ma dobre nawyki sportowe.

Każdego dnia Laura stosuje rutynę, aby poprawić się jako sportowiec.

Jeśli musi wstać wcześnie, robi to z dyscypliną.

Kiedy biega, jest wytrwała i ma chęć się poprawić, nawet jeśli jest zmęczona.

Jest cierpliwa i powtarza każde ćwiczenie, aż zrobi je dobrze.

Laura wie, że jeśli ma siłę woli, będzie trenować lepiej.

Ponadto zawsze utrzymuje dobry humor, choć treningi są ciężkie.

Jeśli utrzyma te nawyki, każdy dzień jest okazją do postępu.

Na koniec dnia czuje się zadowolona z wysiłku i realizacji swoich celów.

Laura wie, że jeśli utrzyma motywację, osiągnie swoje cele.

Dlatego chce być wytrwała, aby przygotować swoją przyszłość jako atleta.

Hábitos del deporte

Nawyki sportowe

https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/habitos-del-deporte

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

1. ¿Qué hace Laura cada día para ser una buena atleta?

   .....

2. ¿Por qué Laura se siente feliz al final del día?

   .....

3. ¿Cuál es el objetivo de Laura al seguir sus buenos hábitos?

   .....

4. ¿Crees que eres una persona disciplinada? ¿Por qué?

   .....

5. ¿Qué hábitos piensas son importantes para lograr tus objetivos en el deporte o en el trabajo?

   .....