

A2.28 Ejercicio y estilo de vida



- Habla sobre los beneficios del ejercicio y los deportes
- Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio

La rutina	(A rotina)	Estar relajado	(Estar relaxado)
La piscina	(A piscina)	Estar estresado	(Estar estressado)
El yoga	(O ioga)	Tener calor	(Sentir calor)
Las pesas	(Os pesos (halteres))	Tener frío	(Sentir frio)
Los ejercicios	(Os exercícios)	Esforzarse	(Esforçar-se)
El entrenamiento	(O treino)	Entrenar	(Treinar)
La fuerza	(A força)	Estirar	(Alongar)
Fuerte	(Forte)	Levantar	(Levantar)
Estar cansado	(Estar cansado)	Llevar una vida sana	(Levar uma vida saudável)

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

*Na cidade também é possível desconectar-se e cuidar da mente. Muitas pessoas buscam **descanso** com uma atividade ao ar livre para esquecer o **estresse** do dia a dia. Uma opção é o yoga: não é apenas **exercício**, também é uma forma de viver. Seus benefícios aumentam em um parque. Com posturas como a da árvore e uma boa **respiração**, trabalha-se o equilíbrio e sente-se mais tranquilidade.*

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para olvidarse del estrés y relajarse
 - b. Para aprender a nadar más rápido
 - c. Para preparar una competición deportiva
 - d. Para tener más fuerza en los brazos
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es un tipo de baile moderno
 - b. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - c. Es una filosofía de vida
 - d. Es solo un deporte de equipo

1-a 2-c

2. Gramática: Os adjetivos possessivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...



Os adjetivos possessivos depois do substantivo são usados para enfatizar a relação ou a propriedade.

1. Os adjetivos possessivos concordam em género e número com o substantivo.

Pronombre (<i>Pronome</i>)	Masculino (<i>Masculino</i>)	Femenino (<i>Feminino</i>)
Yo	Mío / Míos	Mía / Mías
Tú	Tuyo / Tuyos	Tuya / Tuyas
Él / Ella	Suyo / Suyos	Suya / Suyas
Nosotros/as	Nuestro / Nuestros	Nuestra / Nuestras
Vosotros/as	Vuestro / Vuestros	Vuestra / Vuestras
Ellos / Ellas	Suyo / Suyos	Suya / Suyas

Cuidado para não confundir os pronomes possessivos, como la mía (que substituem o substantivo: "Mi camisa es roja, pero la tuya es azul"), com os adjetivos possessivos.

1. Este ejercicio es _____, pero puedes hacerlo tú también. (*Este exercício é meu, mas você também pode fazê-lo.*)
a. míos b. mío c. mía d. mi
2. ¿Son _____ estas pesas o son del gimnasio? (*Esses halteres são seus ou são da academia?*)
a. tu b. tuyas c. tuyas de d. tuyos

1. mío 2. tuyas

Rewrite the phrases (QR: IA+)



1. Mi entrenador es muy paciente.

(*O treinador meu é muito paciente.*)

2. ¿Tu clase de yoga es por la mañana o por la tarde?

(*A aula sua de ioga é de manhã ou à tarde?*)

3. Su rutina de ejercicios es muy corta.

(*A rotina sua de exercícios é muito curta.*)

1. El entrenador mío es muy paciente. 2. ¿La clase tuya de yoga es por la mañana o por la tarde? 3. La rutina suya de ejercicios es muy corta.

3.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. la rutina | 1. unas pesas de tuya |
| b. el entrenamiento | 2. lo de siempre |
| c. las pesas | 3. los pesos |
| d. unas pesas tuyas | 4. la sesión de ejercicios |

a-2 b-4 c-3 d-1



2. Aviso na intranet: pausa ativa e ioga ao ar livre (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: corrieron, mío, piscina, tuya, estrés, entrenaron, estiramientos, cansados



Esta semana la empresa ofrece una pausa activa para reducir el (1) _____ del día a día. Es una sesión corta de movilidad y (2) _____ en la terraza, el miércoles a las 18:15. No hace falta experiencia: solo ropa cómoda y una botella de agua. Después puedes ir a la (3) _____ del centro deportivo con una tarifa especial.

Algunas personas del equipo ya lo han probado: el viernes pasado (4) _____ 20 minutos y luego (5) _____ sin estar tan (6) _____. Un compañero (7) _____ dice que sale más relajado y con más fuerza para el resto de la tarde. Si vienes, avisa a Recursos Humanos y trae tu esterilla si tienes una (8) _____.

Esta semana, a empresa oferece uma pausa ativa para reduzir o estresse do dia a dia. É uma sessão curta de mobilidade e alongamentos no terraço, na quarta-feira às 18:15. Não é necessária experiência: apenas roupa confortável e uma garrafa de água. Depois, você pode ir à piscina do centro esportivo com uma tarifa especial.

Algunas pessoas da equipe já experimentaram: na sexta-feira passada, correram 20 minutos e depois treinaram sem estar tão cansados. Um colega meu diz que sai mais relaxado e com mais energia para o resto da tarde. Se você vier, avise o Recursos Humanos e traga seu tapete de exercícios se tiver um próprio.

(1) estrés, (2) estiramientos, (3) piscina, (4) corrieron, (5) entrenaron, (6) cansados, (7) mío, (8) tuya

1. ¿Qué actividades propone el aviso y qué beneficios menciona para la tarde de trabajo?

3. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

1. Durante la semana, la hablante hace gimnasio o yoga según cómo se siente.
2. En el gimnasio, normalmente levanta mucho peso para ganar fuerza rápido.
3. El sábado va a la piscina con una amiga y dice que eso le ayuda a dormir mejor.

Verdadeiro Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Escolha a solução correta

- Ayer _____ 20 minutos en el parque y luego hice estiramientos para no estar tan cansado.
(Ontem corri 20 minutos no parque e depois fiz alongamentos para não ficar tão cansado.)
 a. corro b. corría c. corrí d. correré
 - La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve mucho trabajo y estaba estresado.
(Na semana passada não pude ir à piscina porque tive muito trabalho e estava estressado.)
 a. pude b. podía c. puedo d. pude
 - El sábado _____ con una compañera mía y levantamos pesas para ganar fuerza.
(No sábado treinei com uma colega minha e levantamos pesos para ganhar força.)
 a. entrenaba b. entrenaste c. entrené d. entreno
1. corrí 2. pude 3. entrené

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Dudas con la máquina del gimnasio

Luis (socio del gimnasio): *Perdona, ¿me puedes ayudar con esta máquina? Quiero entrenar la fuerza, pero no sé si lo estoy haciendo bien.*
(Com licença, você pode me ajudar com esta máquina? Quero treinar força, mas não sei se estou fazendo certo.)

Marta (entrenadora): *Claro. Primero calienta cinco minutos y luego estira un poco. ¿Vas a usar pesas libres o la máquina guiada?*
(Claro. Primeiro aqueça por cinco minutos e depois alongue um pouco. Você vai usar pesos livres ou a máquina guiada?)

Luis (socio del gimnasio): *Hoy quiero usar la máquina y alguna pesa pequeña. Estoy algo cansado del trabajo y vengo muy estresado.*
(Hoje quero usar a máquina e algum peso pequeno. Estou um pouco cansado do trabalho e venho muito estressado.)

Marta (entrenadora): *Vale, entonces empieza con poco peso y céntrate en la técnica. Es mejor esforzarse sin prisas: mantén la espalda recta al levantar.*
(Certo, então comece com pouco peso e foque na técnica. É melhor se esforçar sem pressa: mantenha as costas retas ao levantar.)

Luis (socio del gimnasio): *Perfecto. ¿Cuántas repeticiones hago en esta rutina?*
(Perfeito. Quantas repetições eu faço nesta rotina?)

Marta (entrenadora): *Haz tres series de diez repeticiones y al final cinco minutos de estiramientos. Así sales más relajado y contribuyes a llevar una vida sana.*
(Faça três séries de dez repetições e, no final, cinco minutos de alongamentos. Assim você sai mais relaxado e contribui para levar uma vida saudável.)

- ¿Qué ejercicio con pesas quiere hacer Luis y qué le recomienda Marta antes de levantar?

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)



Suelo entrenar en el gimnasio y después hago mi rutina. / Después del entrenamiento me siento más fuerte y más relajado. / A veces estoy cansado, pero me me esfuerzo y estiro un poco.

1. ¿Qué tipo de ejercicio haces normalmente durante la semana y cómo te sientes después, por ejemplo, relajado o cansado?
-
2. Cuando tienes una semana de mucho trabajo y estás estresado, ¿qué haces para mantener una vida sana y seguir con tu rutina de ejercicio?
-

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, Marta Soy Luis. ¿Qué tal?

Esta semana quiero volver a **entrenar** después del trabajo. Estoy un poco **estresado** y creo que me viene bien hacer algo de deporte.

¿Te apetece venir conmigo al gimnasio el miércoles o el jueves? Podemos hacer **pesas** y luego **estirar** un poco. Yo prefiero ir sobre las 19:00.

Avísame y lo organizamos.



Escreva uma resposta apropriada: *¿Te va bien el miércoles a las...? / Podemos hacer una rutina sencilla: primero..., después... / Si prefieres, podemos ir con un amigo mío / una amiga mía.*

Verbos importantes

	Correr (<i>correr</i>)	Poder (<i>poder</i>)	Entrenar (<i>treinar</i>)	Practicar (<i>praticar</i>)
	Preterito indefinido	Preterito indefinido	Preterito indefinido	Preterito indefinido
yo	corrí	pude	entrené	practicué
tú	corriste	podiste	entrenaste	practicaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó	practicó
nosotros/nosotras	corrimos	podimos	entrenamos	practicamos
vosotros/vosotras	corristeis	podisteis	entrenasteis	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	podieron	entrenaron	practicaron