



A1.40 Deportes y ejercicio

- Aprende os desportos
- Fala sobre os desportos que praticas

El deporte	<i>(O desporto)</i>	La natación	<i>(A natação)</i>
El atletismo	<i>(O atletismo)</i>	El tenis	<i>(O tênis)</i>
El baloncesto	<i>(O basquetebol)</i>	El fútbol	<i>(O futebol)</i>
El boxeo	<i>(O boxe)</i>	Hacer ejercicio	<i>(Fazer exercício)</i>
El ciclismo	<i>(O ciclismo)</i>	Jugar	<i>(Jogar)</i>
La gimnasia	<i>(A ginástica)</i>	Correr	<i>(Correr)</i>
El karate	<i>(O caratê)</i>	Nadar	<i>(Nadar)</i>

1. Diálogo: Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta (QR: Áudio)



- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Olá, bom dia. Tenho horário marcado com a Marta às três.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Olá, Carlos! Sim, sou a Marta, sua treinadora. Como você está?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Estou bem, um pouco nervoso, mas pronto para começar.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Não se preocupe, vamos passo a passo. O que você gostaria de alcançar com o exercício?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Quero perder peso e tonificar, principalmente o abdômen.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfeito. Faremos exercícios de cardio e de força.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Quantos dias por semana devo treinar para ver resultados?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(O ideal é três vezes por semana.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(E quanto tempo devo dedicar a cada sessão?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Aproximadamente uma hora, dependendo do seu progresso.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Ótimo! Começamos agora mesmo com a rotina?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Vamos lá! Vou te orientar na sua primeira sessão.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta? *(A que horas Carlos tem o horário marcado com a Marta?)*
- a. A las diez.
 - b. A las dos.
 - c. A las tres.
 - d. A las cinco.

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Siempre, después del trabajo, | a. juego al baloncesto con amigos. |
| 2. Los sábados por la mañana | b. del polideportivo de mi barrio. |
| 3. Nunca corro en el parque | c. hago ejercicio en el gimnasio. |
| 4. A veces nado en la piscina | d. porque prefiero hacer ciclismo. |

1-a: Sempre, depois do trabalho, jogo basquete com amigos. **2-c:** Aos sábados de manhã faço exercícios na academia. **3-d:** Nunca corro no parque porque prefiro fazer ciclismo. **4-b:** Às vezes nado na piscina do centro esportivo do meu bairro.



2. Cartaz do ginásio do escritório (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: deporte, gimnasio, baloncesto, correr, fútbol, natación, nadar, energía, ejercicio



En nuestra oficina hay un pequeño (1) _____ nuevo. Está en la planta baja, junto a la cafetería. El gimnasio abre de lunes a viernes, de siete de la mañana a nueve de la noche. Hay una zona para (2) _____, otra para hacer pesas y una piscina pequeña para (3) _____.

Cada martes y jueves por la tarde hay clases de (4) _____: (5) _____ en la pista exterior, (6) _____ en el pabellón y (7) _____ en la piscina. Los trabajadores pueden hacer (8) _____ gratis, pero es necesario inscribirse en recepción. Muchos compañeros van después del trabajo para correr o nadar y así estar en buena forma y con más (9) _____ cada día.

No nosso escritório há um pequeno ginásio novo. Fica no rés do chão, junto à cafetaria. O ginásio abre de segunda a sexta-feira, das sete da manhã às nove da noite. Há uma zona para correr, outra para fazer musculação e uma piscina pequena para nadar.

Todas as terças e quintas-feiras à tarde há aulas de desporto: futebol no campo exterior, basquetebol no pavilhão e natação na piscina. Os trabalhadores podem fazer exercício grátis, mas é necessário inscrever-se na receção. Muitos colegas vão depois do trabalho para correr ou nadar e assim estar em boa forma e com mais energia todos os dias.

(1) gimnasio, (2) correr, (3) nadar, (4) deporte, (5) fútbol, (6) baloncesto, (7) natación, (8) ejercicio, (9) energia

3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

1. ¿Qué hace Lucía los lunes y miércoles después del trabajo? (*O que a Lucía faz às segundas e quartas depois do trabalho?*)
- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| a. Hace ciclismo por la ciudad. | b. Corre en el parque. |
| c. Nada en la piscina. | |
2. ¿Qué deporte practica Jorge algunas veces en el gimnasio? (*Que esporte o Jorge pratica algumas vezes na academia?*)
- | | |
|--------------|----------------|
| a. Karate. | b. Baloncesto. |
| c. Natación. | |



1-b 2-c

4. Escolha a solução correcta

- Los domingos por la mañana siempre _____ (Aos domingos de manhã, sempre jogo ténis com meus colegas de trabalho.)
a. juegan b. jugamos c. juego d. juegas
- Cada día, después de la oficina, _____ treinta minutos en el parque. (Todos os dias, depois do escritório, corro trinta minutos no parque.)
a. corres b. corre c. corren d. corro
- A veces _____ en la piscina del gimnasio cerca de mi casa. (Às vezes nado na piscina da academia perto da minha casa.)
a. nadamos b. nado c. naden d. nadas

1. juego 2. corro 3. nado

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Quedar para correr en el parque

Luis Ana, mañana salgo pronto, ¿quieres correr conmigo por el Retiro?
(Ana, amanhã saio cedo, você quer correr comigo pelo Retiro?)
(compañero de trabajo):

Ana (ingeniera): Sí, me gusta correr, pero hoy estoy cansada; ¿podemos hacer ejercicio suave?

(Sim, eu gosto de correr, mas hoje estou cansada; podemos fazer um exercício leve?)

Luis Claro, corremos despacio y después hacemos unos estiramientos y algo de
(Claro, corremos devagar e depois fazemos alguns alongamentos e um pouco de ginástica.)
(compañero de trabajo):

Ana (ingeniera): Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque.
(Perfeito, às sete eu saio do escritório e vou direto para o parque.)

- ¿Qué deporte haces tú después del trabajo?

b. Elegir actividad en el gimnasio

Monitor del gimnasio: Hola, bienvenida; ¿qué deporte te interesa: natación, ciclismo indoor o atletismo?
(Olá, bem-vinda; que esporte te interessa: natação, ciclismo indoor ou atletismo?)

Claudia Hola, quiero hacer ejercicio, pero no me interesa el boxeo; prefiero nadar o correr.
(Olá, quero fazer exercício, mas não me interessa o boxe; prefiro nadar ou correr.)
(consultora):

Monitor del gimnasio: Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista.
(Certo, você pode começar com natação dois dias e em outro dia sair para correr na pista.)

Claudia Perfecto, me apunto a natación y a las sesiones de correr. Gracias por la recomendación.
(Perfeito, me inscrevo na natação e nas sessões de corrida. Obrigada pela recomendação.)
(consultora):

1. ¿Qué actividad prefieres en el gimnasio, nadar o correr?

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

1. Tu colega te pregunta en la pausa del café: «¿Haces deporte?» Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: el deporte, hacer ejercicio, por la tarde)



2. Estás en el gimnasio y hablas con el monitor. Di qué deporte te gusta más hacer allí. (Usa: el fútbol, el tenis, me gusta, hacer ejercicio)

7. Escrita: E-mail (QR: IA+)

Asunto: Clases deportivas en el gimnasio Barrio Centro

Hola,

Somos el gimnasio **Barrio Centro**. Tenemos nuevas clases de **fútbol, baloncesto, natación** y **gimnasia** por la tarde.

Las clases son **tres veces a la semana**, de 19:00 a 20:00. El precio es de 35 € al mes.

Si te interesa, responde a este correo y dinos:

- qué **deporte** quieres practicar;
- qué **días** puedes venir (por ejemplo: lunes y miércoles);
- si haces **ejercicio** ahora o no.

Un saludo,

Laura

Recepción, gimnasio Barrio Centro



Escreva uma resposta apropriada: *Me interesa la clase de... / Puedo venir los días... / Ahora hago ejercicio...*

Verbos importantes

	Jugar (<i>jogar</i>)	Correr (<i>correr</i>)	Nadar (<i>nadar</i>)
yo	Presente	Presente	Presente
tú	juego	corro	nado
él/ella/usted	juegas	corres	nadas
ellos/ellas/ustedes	juega	corre	nada
yo	jugamos	corremos	nadamos
tú	jugáis	corréis	nadáis
ellos/ellas/ustedes	juegan	corren	nadan