

A1.40.1 Cuento: ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Story: How much sport is recommended per week?



<https://app.colanguage.com/spanish/short-story/deporte-se-recomienda>

El deporte es muy importante para mantener una buena salud.

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.

El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.

Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.

El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.

Sport is very important for maintaining good health.

There are recommendations about physical exercise.

These recommendations have changed in recent years.

We should do physical activity with some intensity.

A1.40 Deportes y ejercicio / Sports and exercise
Módulo 6 La ciudad y el pueblo / The city and the village

It is recommended to exercise at least three times a week.

In total, there are 150 minutes of exercise per week.

Exercise can be walking, cycling, or running.

Now it is also recommended to do strength exercises to gain muscle.

On the weekend, we can go to the mountain or the gym.

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 How much exercise is recommended per week?



recomienda

<https://app.colanguage.com/spanish/short-story/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 1:

Bingo de palabras

Instrucción: 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

Word

la salud

Translation

health

Word

Translation

la actividad física

physical activity

el ejercicio físico

physical exercise

andar

walking

la bicicleta

bicycle

correr

running

el trabajo de fuerza

strength training

ir al gimnasio

going to the gym

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 How much exercise is recommended per week?



recomienda

<https://app.colanguage.com/spanish/short-story/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 2:

Texto

Instrucción: 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

(There are recommendations about physical exercise.)

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

(These recommendations have changed in recent years.)

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

(We should do physical activity with some intensity.)

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.

(It is recommended to exercise at least three times a week.)

A1.40 Deportes y ejercicio / Sports and exercise
Módulo 6 La ciudad y el pueblo / The city and the village

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.	<i>(In total, there are 150 minutes of exercise per week.)</i>
El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.	<i>(Exercise can be walking, cycling, or running.)</i>
Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.	<i>(Now it is also recommended to do strength exercises to gain muscle.)</i>
El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.	<i>(On the weekend, we can go to the mountain or the gym.)</i>

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 How much exercise is recommended per week?



recomienda

<https://app.colanguage.com/spanish/short-story/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 3:

Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Cuántas veces a la semana debemos hacer ejercicio según el texto?**

- a. Tres veces a la semana
- b. Todos los días
- c. Cinco veces a la semana
- d. Una vez a la semana

2. **¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan hacer a la semana?**

- a. Treinta minutos
- b. Cincuenta minutos
- c. Doscientos minutos
- d. Ciento cincuenta minutos

3. ¿Cuál de estas actividades es un ejemplo de ejercicio que se menciona en el texto?

- a. Correr b. El karate c. El tenis
- d. El baloncesto

4. **¿Qué actividad se recomienda para hacer el fin de semana?**

- a. Jugar al fútbol con amigos b. Ir a la
montaña o al gimnasio c. Nadar en la
piscina d. Practicar gimnasia en casa

Solutions:

1. Tres veces a la semana 2. Ciento cincuenta minutos 3. Correr 4. Ir a la montaña o al gimnasio

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 How much exercise is recommended per week?



recomienda

<https://app.colanguage.com/spanish/short-story/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 4:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué tipo de ejercicio te gusta hacer para cuidar tu salud?

.....

2. ¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio?

.....

3. ¿Prefieres hacer ejercicio solo o con amigos? ¿Por qué?

.....

4. ¿Qué actividades físicas puedes hacer en tu tiempo libre
el fin de semana?

.....

