

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Actividad física y bienestar

<https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/actividad-fisica>



1. Watch the video and answer the related questions.

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

| | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Desconectarse | <i>(Disconnecting)</i> | Paz interior | <i>(Inner peace)</i> |
| Descanso | <i>(Break)</i> | Tranquilidad | <i>(Calm)</i> |
| Estrés del día a día | <i>(Everyday stress)</i> | Concentración | <i>(Concentration)</i> |
| Ejercicio | <i>(Exercise)</i> | Equilibrio | <i>(Balance)</i> |
| Posturas | <i>(Postures)</i> | Estabilidad | <i>(Stability)</i> |
| Beneficios | <i>(Benefits)</i> | Clase | <i>(Class)</i> |
| Respiración | <i>(Breathing)</i> | Actividad al aire libre | <i>(Outdoor activity)</i> |
| Movimientos | <i>(Movements)</i> | Ciudad | <i>(City)</i> |
| Yoga | <i>(Yoga)</i> | Vacaciones | <i>(Vacation)</i> |
| Filosofía de vida | <i>(Way of life)</i> | Parque del Retiro | <i>(Retiro Park)</i> |

- ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?
 - Correr una maratón
 - Hacer pesas en el gimnasio
 - Jugar al fútbol
 - El yoga
- ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?
 - Como un ejercicio muy rápido
 - Como una filosofía de vida
 - Como un deporte competitivo
 - Como una actividad solo para vacaciones
- ¿Qué se mejora con la postura del árbol?
 - La resistencia para carreras largas
 - Solo la flexibilidad de la espalda
 - La velocidad y la fuerza de las piernas
 - La concentración, el equilibrio y la estabilidad
- ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?
 - Para conseguir desconexión y tranquilidad
 - Para entrenar para una competición de yoga
 - Porque no hay otros deportes en el parque
 - Para hacer turismo y sacar fotos

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Ejercicio y estilo de vida

Exercise and lifestyle

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes?

(You look more relaxed lately, you know?)

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá es por eso.

(Really? I started doing yoga — maybe that's why.)

| | | |
|-----------------|---|--|
| Álvaro: | ¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo que no es para mí. | <i>(Oh? A friend told me about yoga, but I don't think it's for me.)</i> |
| Martina: | Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. | <i>(You should try it — it has a lot of benefits.)</i> |
| Álvaro: | ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente. | <i>(Like what? I usually prefer the weight room.)</i> |
| Martina: | El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. | <i>(Yoga helps you breathe better and makes you feel more relaxed.)</i> |
| Álvaro: | Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. | <i>(I've been really stressed at work lately.)</i> |
| Martina: | A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. | <i>(It helps me switch off and improves my concentration.)</i> |
| Álvaro: | ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? | <i>(Do you practice in a gym or outdoors?)</i> |
| Martina: | En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. | <i>(In Retiro Park, two or three times a week.)</i> |
| Álvaro: | Quizá puedo probar y ver si me ayuda. | <i>(Maybe I can try it and see if it helps.)</i> |
| Martina: | Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. | <i>(If you want, you can come with me tomorrow morning.)</i> |

- 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?
 - Correr en el Parque del Retiro
 - Nadar en la piscina
 - El yoga al aire libre
 - La sala de pesas

1-c 2-d