

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

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

1-d 2-b 3-d 4-g

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, quizás 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.	(Oh? A friend told me about yoga, but I don't think it's for me.)
Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios.	(You should try it — it has a lot of benefits.)
Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente.	(Like what? I usually prefer the weight room.)
Martina: El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado.	(Yoga helps you breathe better and makes you feel more relaxed.)
Álvaro: Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.	(I've been really stressed at work lately.)
Martina: A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.	(It helps me switch off and improves my concentration.)
Álvaro: ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?	(Do you practice in a gym or outdoors?)
Martina: En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.	(In Retiro Park, two or three times a week.)
Álvaro: Quizá puedo probar y ver si me ayuda.	(Maybe I can try it and see if it helps.)
Martina: Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.	(If you want, you can come with me tomorrow morning.)

1. Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?

- | | |
|--|--|
| a. Porque entrena con pesas en el gimnasio | b. Porque ya no trabaja |
| c. Porque hace yoga desde hace poco | d. Porque va todos los días a la piscina |
2. ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| a. Correr en el Parque del Retiro | b. Nadar en la piscina |
| c. El yoga al aire libre | d. La sala de pesas |

1-c 2-d