

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	<i>(The routine)</i>	Estar estresado	<i>(To be stressed)</i>
La fuerza	<i>(Strength)</i>	Esforzarse	<i>(To make an effort)</i>
La piscina	<i>(The swimming pool)</i>	Entrenar	<i>(To train)</i>
El entrenamiento	<i>(Training)</i>	Estirar	<i>(To stretch)</i>
Los ejercicios	<i>(Exercises)</i>	Levantar	<i>(To lift)</i>
Las pesas	<i>(Weights)</i>	Llevar una vida sana	<i>(To lead a healthy life)</i>
El yoga	<i>(Yoga)</i>	Fuerte	<i>(Strong)</i>
Estar cansado	<i>(To be tired)</i>	Tener calor	<i>(To be hot)</i>
Estar relajado	<i>(To be relaxed)</i>	Tener frío	<i>(To be cold)</i>

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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.

*In the city, it's also possible to unplug and take care of your mind. Many people look for **rest** through an outdoor activity to forget the **everyday stress**. One option is yoga: it's not just **exercise**; it's also a way of life. Its benefits increase in a park. With poses like the tree pose and good **breathing**, you work on balance and feel calmer.*

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

1-b 2-a

2. Grammar: Possessive adjectives: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...



Possessive adjectives placed after the noun are used to emphasize the relationship or ownership.

1. Possessive adjectives agree in gender and number with the noun.

Pronombre (<i>Pronoun</i>)	Masculino (<i>Masculine</i>)	Femenino (<i>Feminine</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

Be careful not to confuse possessive pronouns, such as la mía (which replace the noun: "Mi camisa es roja, pero la tuya es azul"), with possessive adjectives.

- Este ejercicio es _____, pero puedes hacerlo tú también. (*This exercise is mine, but you can do it too.*)
 a. míos b. mío c. mía d. mi
- ¿Son _____ estas pesas o son del gimnasio? (*Are these dumbbells yours or are they the gym's?*)
 a. tu b. tuyas c. tuyas de d. tuyos

1. mío 2. tuyas

Rewrite the phrases

- Mi entrenador es muy paciente.

(*My trainer is very patient.*)

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

(*Is your yoga class in the morning or in the afternoon?*)

- Su rutina de ejercicios es muy corta.

(*His/Her workout routine is very short.*)

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. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 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. Intranet notice: active break and outdoor yoga (Audio)

Fill in the gaps: 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) _____.

This week, the company is offering an active break to help reduce day-to-day stress. It's a short mobility and stretching session on the terrace on Wednesday at 6:15 p.m. No experience is needed—just comfortable clothes and a bottle of water. Afterwards, you can go to the sports center's pool at a special rate.

Some people on the team have already tried it: last Friday they ran for 20 minutes and then worked out without feeling so tired. A colleague of mine says he leaves feeling more relaxed and with more energy for the rest of the afternoon. If you're coming, let Human Resources know, and bring your mat if you have your own.

(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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer.

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

True False

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Choose the correct solution

1. Ayer _____ 20 minutos en el parque y luego hice estiramientos para no estar tan cansado. *(Yesterday I ran for 20 minutes in the park, and then I did some stretches so I wouldn't be so tired.)*
a. corro b. corría c. corrí d. correré
2. La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve mucho trabajo y estaba estresado. *(Last week I couldn't go to the pool because I had a lot of work and I was stressed.)*
a. pude b. podía c. puedo d. pude
3. El sábado _____ con una compañera mía y levantamos pesas para ganar fuerza. *(On Saturday I worked out with a friend of mine, and we lifted weights to build strength.)*
a. entrenaba b. entrenaste c. entrené d. entreno
1. corrí 2. pude 3. entrené

5. Roleplay - dialogues (A1+)

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.*
(Excuse me—could you help me with this machine? I want to build strength, but I'm not sure I'm doing it right.)

Marta (entrenadora): *Claro. Primero calienta cinco minutos y luego estira un poco. ¿Vas a usar pesas libres o la máquina guiada?*
(Of course. First, warm up for five minutes and then stretch a bit. Are you going to use free weights or the machine?)

Luis (socio del gimnasio): *Hoy quiero usar la máquina y alguna pesa pequeña. Estoy algo cansado del trabajo y vengo muy estresado.*
(Today I want to use the machine and a light dumbbell. I'm a bit tired from work, and I'm really stressed.)

Marta (entrenadora): *Vale, entonces empieza con poco peso y céntrate en la técnica. Es mejor esforzarse sin prisas: mantén la espalda recta al levantar.*
(Okay, then start with a light weight and focus on your form. It's better to take it slow: keep your back straight when you lift.)

Luis (socio del gimnasio): *Perfecto. ¿Cuántas repeticiones hago en esta rutina?*
(Perfect. How many reps should I do in this routine?)

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.*
(Do three sets of ten reps, and finish with five minutes of stretching. That way you'll leave feeling more relaxed, and it helps you live a healthy lifestyle.)

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

6. Speaking: translate and respond (A1+)



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. Writing: WhatsApp (A1+)

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.



Write an appropriate response: *¿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.*

Important verbs	Correr (to run)	Poder (to be able to)	Entrenar (to train)	Practicar (to practice)
	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido
yo	corrí	pude	entrené	practicué
tú	corriste	pudiste	entrenaste	practicaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó	practicó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos	practicamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron	practicaron