



## A1.40 Deportes y ejercicio

- Learn the sports
- Talk about the sports you practice

<b>El deporte</b>	<i>(Sport)</i>	<b>El karate</b>	<i>(Karate)</i>
<b>El atletismo</b>	<i>(Athletics)</i>	<b>La natación</b>	<i>(Swimming)</i>
<b>El baloncesto</b>	<i>(Basketball)</i>	<b>El tenis</b>	<i>(Tennis)</i>
<b>El boxeo</b>	<i>(Boxing)</i>	<b>Correr</b>	<i>(To run)</i>
<b>El ciclismo</b>	<i>(Cycling)</i>	<b>Hacer ejercicio</b>	<i>(To exercise)</i>
<b>El fútbol</b>	<i>(Football)</i>	<b>Jugar</b>	<i>(To play)</i>
<b>La gimnasia</b>	<i>(Gymnastics)</i>	<b>Nadar</b>	<i>(To swim)</i>

### 1. Dialogue: Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Hello, good morning. I have an appointment with Marta at three o'clock.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Hi, Carlos! Yes, I'm Marta, your trainer. How are you?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(I'm fine, a bit nervous, but ready to start.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Don't worry, we'll take it step by step. What would you like to achieve with exercise?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(I want to lose weight and tone up, especially my stomach.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfect. We'll do cardio and strength training.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(How many days a week should I train to see results?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(Ideally, three times a week.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(And how much time should I devote to each session?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(About an hour, depending on your progress.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Great! Shall we start the routine now?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Let's do it! I'll guide you through your first session.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta? *(What time does Carlos have the appointment with Marta?)*
  - a. A las dos.
  - b. A las tres.
  - c. A las cinco.
  - d. A las diez.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta? *(What kind of exercises does Marta suggest?)*
  - a. Solo fútbol.
  - b. Cardio y fuerza.
  - c. Natación y tenis.
  - d. Karate y boxeo.

1-b 2-b



## 2. Grammar: Adverbs of frequency: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

Los adverbios de frecuencia en español son siempre, cada, todos los días, ...

<b>Adverbio de tiempo</b> ( <i>Time adverb</i> )	<b>Ejemplo</b> ( <i>Example</i> )
Siempre ( <i>Always</i> )	<b>Siempre</b> corro en el parque. ( <i>Always I run in the park.</i> )
Cada ( <i>Every</i> )	<b>Cada</b> mañana hago ciclismo. ( <i>Every morning I do cycling.</i> )
Todos ( <i>Every</i> )	<b>Todos</b> los días hago karate. ( <i>Every day I do karate.</i> )
Nunca ( <i>Never</i> )	Ella <b>nunca</b> juega al fútbol. ( <i>She never plays soccer.</i> )
A veces ( <i>Sometimes</i> )	<b>A veces</b> nado en la piscina del gimnasio. ( <i>Sometimes I swim in the gym pool.</i> )
De vez en cuando ( <i>From time to time</i> )	<b>De vez en cuando</b> juego al baloncesto. ( <i>From time to time I play basketball.</i> )
A menudo ( <i>Often</i> )	<b>A menudo</b> juegan al tenis. ( <i>Often they play tennis.</i> )
Durante ( <i>For / during</i> )	Practico el atletismo <b>durante</b> dos horas cada lunes. ( <i>I do athletics for two hours every Monday.</i> )

- En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero \_\_\_\_\_ corres en la cinta. (*In your training plan, you go swimming twice a week, but you never run on the treadmill.*)  
 a. durante    b. nunca    c. siempre    d. cada
- \_\_\_\_\_ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo. (*On Saturdays I play basketball with my coworkers.*)  
 a. A menudo    b. Cada    c. De vez en cuando    d. Todos
- Quiero hacer ciclismo \_\_\_\_\_ mañana, antes de ir a la oficina. (*I want to cycle every morning, before going to the office.*)  
 a. nunca    b. cada    c. todos    d. siempre
- \_\_\_\_\_ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo. (*Sometimes we exercise together in the park after work.*)  
 a. Durante    b. Cada    c. Siempre    d. A veces

1. nunca 2. Todos 3. cada 4. A veces

### 3. Exercises

#### 1. Match each beginning with its correct ending.

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



**1-a:** After work, I play basketball with my friends. **2-c:** On Saturday mornings, I work out at the gym. **3-d:** I never run in the park because I prefer cycling. **4-b:** Sometimes I swim in the pool at the sports center in my neighborhood.

#### 2. Office gym poster (Audio)

**Fill in the gaps:** 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.

*There is a small new gym in our office. It is on the ground floor, next to the cafeteria. The gym is open Monday to Friday, from seven in the morning to nine in the evening. There is an area for running, another for weight training, and a small pool for swimming.*

*Every Tuesday and Thursday afternoon there are sports classes: football on the outdoor court, basketball in the sports hall, and swimming in the pool. Employees can exercise for free, but you must register at reception. Many colleagues go after work to run or swim and so stay in good shape and have more energy every day.*

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

#### 3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

- ¿Qué hace Lucía los lunes y miércoles después del trabajo? (*What does Lucía do on Mondays and Wednesdays after work?*)
  - Hace ciclismo por la ciudad.
  - Corre en el parque.
  - Nada en la piscina.
- ¿Qué deporte practica Jorge algunas veces en el gimnasio? (*What sport does Jorge sometimes do at the gym?*)
  - Karate.
  - Baloncesto.
  - Natación.



1-b 2-c

#### 4. Choose the correct solution

- Los domingos por la mañana siempre \_\_\_\_\_ (On Sunday mornings I always play tennis with my coworkers from the office.)  
a. juegan      b. jugamos      c. juego      d. juegas
- Cada día, después de la oficina, \_\_\_\_\_ treinta minutos en el parque. (Every day after work I run for thirty minutes in the park.)  
a. corres      b. corre      c. corren      d. corro
- A veces \_\_\_\_\_ en la piscina del gimnasio (Sometimes I swim in the gym pool near my house.)  
a. nadamos      b. nado      c. naden      d. nadas

1. juego 2. corro 3. nado

#### 5. Roleplay - dialogues (A1+)

##### a. Quedar para correr en el parque

**Luis** Ana, mañana salgo pronto, ¿quieres correr conmigo por el Retiro?  
(Ana, tomorrow I get out early — do you want to go for a run with me in the Retiro?)  
**(compañero de trabajo):**

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

(Yes, I like running, but I'm tired today. Can we do something light?)

**Luis** Claro, corremos despacio y después hacemos unos estiramientos y algo de  
(compañero de gimnasia.  
**trabajo):** (Sure — we'll run slowly and then do some stretches and a bit of calisthenics.)

**Ana (ingeniera):** Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque.  
(Perfect. I leave the office at seven and I'll head straight to the park.)

- ¿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?  
(Hello, welcome. What sport interests you: swimming, indoor cycling, or track running?)

**Claudia** Hola, quiero hacer ejercicio, pero no me interesa el boxeo; prefiero nadar o correr.  
(Hi — I want to exercise, but I'm not interested in boxing. I'd prefer swimming or running.)  
**(consultora):**

**Monitor del gimnasio:** Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista.  
(Okay. You can start with swimming two days a week and go for a run on the track another day.)

**Claudia** Perfecto, me apunto a natación y a las sesiones de correr. Gracias por la  
(consultora): recomendación.  
(Perfect. I'll sign up for swimming and the running sessions. Thanks for the recommendation.)

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

## 6. Practice in pairs or with your teacher. (A1+)

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. Writing: Email (A1+)

**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



**Write an appropriate response:** *Me interesa la clase de... / Puedo venir los días... / Ahora hago ejercicio...*

### Important verbs

#### Jugar (to play)

Presente

yo

juego

tú

juegas

él/ella/usted

juega

nosotros/nosotras

jugamos

vosotros/vosotras

jugáis

ellos/ellas/ustedes

juegan

#### Correr (to run)

Presente

corro

corres

corre

corremos

corréis

corren

#### Nadar (to swim)

Presente

nado

nadas

nada

nadamos

nadáis

nadan