

A1.40 Deportes y ejercicio

Sports and exercise

<https://app.colanguage.com/spanish/syllabus/a1/40>



El deporte	(The sport)	La natación	(Swimming)
El atletismo	(Track and field)	El karate	(Karate)
El baloncesto	(Basketball)	El tenis	(Tennis)
El boxeo	(Boxing)	Hacer ejercicio	(To exercise)
El ciclismo	(Cycling)	Jugar	(To play)
El fútbol	(Football (soccer))	Correr	(To run)
La gimnasia	(Gymnastics)	Nadar	(To swim)

1. Dialogue: Consulta con la entrenadora

- Carlos:** Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.
- Marta:** No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.
- Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza.
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?
- Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo.
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión?
- Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso.
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina?
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión.
- (Hi — are you the trainer I have an appointment with today?)
- (Hi, Carlos! Yes, I'm Marta, your trainer. How are you?)
- (I'm fine; a little nervous, but ready to get started.)
- (Don't worry — we'll take it step by step. What would you like to achieve with your training?)
- (I want to lose weight and tone up, especially around my abdomen.)
- (Perfect — we'll focus on cardio and strength training.)
- (How many days a week should I train to see results?)
- (Ideally, train three times a week, but we can adjust that.)
- (And how much time should I spend on each session?)
- (About 45 minutes to an hour, depending on your progress.)
- (Great! Shall we start the routine now?)
- (Let's do it! I'll guide you through your first session.)

1. ¿Quién es Marta?

- a. La amiga de fútbol de Carlos
- b. La profesora de natación de Carlos
- c. La entrenadora de Carlos
- d. La compañera de trabajo de Carlos

2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?

- a. Está enfadado con la entrenadora.
- b. Está triste porque no puede hacer deporte.
- c. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.
- d. Está muy cansado.

1-c 2-c

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

Adverbs of frequency indicate how often or how long something happens.



1. Adverbs are usually placed before the main verb.

Adverbio de tiempo (*Time adverb*) Ejemplo (*Example*)

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

1. En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero _____ corres en la cinta.

- a. durante
- b. nunca
- c. siempre
- d. cada

2. _____ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo.

- a. A menudo
- b. Cada
- c. De vez en cuando
- d. Todos

3. Quiero hacer ciclismo _____ mañana, antes de ir a la oficina.

- a. nunca
- b. cada
- c. todos
- d. siempre

4. _____ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo.

- a. Durante
- b. Cada
- c. Siempre
- d. A veces

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

3.Exercises

1. Email

You receive an email from the municipal sports centre to choose which sport you want to practise and confirm your times; reply to say which sport you do or want to do and how often.



Estimado/a,

somos del **Centro Deportivo Municipal** de tu barrio. Este mes abrimos nuevos grupos de **deporte** para adultos: **natación, tenis, baloncesto y gimnasia**.

Por favor, responde a este correo y dime:

- ¿Qué **deporte** quieres hacer?
- ¿Cuántos días a la semana haces **ejercicio** normalmente?
- ¿Prefieres entrenar por la **mañana** o por la **tarde**?

Muchas gracias,

Marta López

Coordinadora del Centro Deportivo Municipal

Write an appropriate response: *Quiero hacer... / Normalmente hago ejercicio... / Prefiero entrenar por la...*

2. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Siempre juego al fútbol | a. con mis compañeros de trabajo. |
| 2. A veces nado | b. en un parque cerca de casa. |
| 3. Todos los días corro | c. en la piscina del gimnasio. |
| 4. Cada sábado hago ejercicio | d. media hora antes de trabajar. |

1-a: I always play soccer with my coworkers. **2-c:** Sometimes I swim in the gym pool. **3-d:** Every day I run for half an hour before work. **4-b:** Every Saturday I work out in a park near my house.

3. Choose the correct solution

- | | |
|---|---|
| 1. Este mes siempre _____ muy activo y he jugado al baloncesto tres veces por semana. | (This month I have been very active and have played basketball three times a week.) |
| a. <i>he soy</i> b. <i>estoy</i> c. <i>he estado</i> d. <i>he estar</i> | |
| 2. Esta semana nunca _____ constante con el gimnasio y solo corro un día. | (This week I haven't been consistent with the gym and I only run one day.) |
| a. <i>he sido</i> b. <i>soy sido</i> c. <i>he estado</i> d. <i>fui sido</i> | |

3. Los martes y los jueves siempre _____ al fútbol con mis compañeros del trabajo.
 a. juegas b. juegan c. jugamos d. juego
 (On Tuesdays and Thursdays I always play soccer with my coworkers.)
4. Cada mañana _____ en el parque y, de vez en cuando, nado en la piscina del polideportivo.
 a. corres b. corro c. corren d. corremos
 (Every morning I run in the park and, occasionally, I swim in the sports center pool.)
1. he estado 2. he sido 3. juego 4. corro

4. Complete the dialogues

a. Quedar para correr después del trabajo

- Carlos, compañero de trabajo:** *Lucía, hoy salgo a las siete, ¿quieres correr un poco por el parque después del trabajo?* (Lucía, I finish at seven today. Do you want to go for a short run in the park after work?)
- Lucía, compañera de trabajo:** 1. _____ (Yes, I really like running, but I run slowly — I'm getting back into exercise.)
- Carlos, compañero de trabajo:** *No pasa nada, corremos despacio y luego hacemos un poco de estiramientos en la entrada del parque.* (No problem. We'll run slowly and then do some stretches at the park entrance.)
- Lucía, compañera de trabajo:** 2. _____ (Perfect. I'll bring my sports clothes and we'll meet at reception at quarter past seven.)

b. Apuntarse a natación en el polideportivo

- Ana, vecina:** *Hola, buenos días, quiero hacer ejercicio y me interesa la natación, ¿hay clases por la tarde?* (Hello, good morning. I want to exercise and I'm interested in swimming — are there afternoon classes?)
- Recepcionista del polideportivo:** 3. _____ (Good morning. Yes, we have swimming classes at six and eight. Which time do you prefer?)
- Ana, vecina:** *Trabajo hasta las siete, entonces a las ocho está bien; ¿es solo natación o también un poco de gimnasia?* (I work until seven, so eight is fine. Is it just swimming or do you also do some gym exercises?)
- Recepcionista del polideportivo:** 4. _____ (It's one hour of swimming in the pool, and at the end we do five minutes of light calisthenics. I can sign you up for Mondays and Wednesdays.)

1. Sí, me gusta mucho correr, pero corro despacio, estoy empezando a hacer ejercicio otra vez. **2.** Perfecto, entonces llevo ropa de deporte y nos vemos a las siete y cuarto en recepción. **3.** Buenos días, sí, tenemos clases de natación a las seis y a las ocho, ¿qué horario prefieres? **4.** Es una hora de natación en la piscina, y al final hacemos cinco minutos de gimnasia suave, te puedo apuntar para los lunes y miércoles.

5. Practice in pairs or with your teacher.

1. Un compañero de trabajo te invita a hacer deporte después del trabajo. Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: El fútbol, hacer ejercicio, después del trabajo)

Normalmente juego _____

2. Estás en el gimnasio y hablas con el entrenador. Explica qué ejercicio te gusta hacer. (Usa: Hacer ejercicio, correr, la gimnasia)

Me gusta hacer _____

3. Un amigo te pregunta qué deporte te gusta ver por la tele los fines de semana. Contesta. (Usa: El baloncesto, el tenis, me gusta)

Por la tele me _____

4. Hablas con un vecino en la piscina de tu barrio. Explica si nadas y con qué frecuencia. (Usa: Nadar, la natación, dos veces por semana)

Normalmente nado _____

6. Write 4 or 5 sentences for an email in which you sign up for this sports class and explain which sport you currently practice and how often you do it.

Me gustaría inscribirme en la clase de... / Normalmente practico... / Hago ejercicio... veces a la semana. / Prefiero hacer deporte después del trabajo porque...

4. Important verbs

	Ser	Estar	Jugar
yo	he sido	he estado	juego
tú	has sido	has estado	juegas
él/ella/usted	ha sido	ha estado	juega
nosotros/nosotras	hemos sido	hemos estado	jugamos
vosotros/vosotras	habéis sido	habéis estado	jugáis
ellos/ellas/ustedes	han sido	han estado	juegan
	Correr	Nadar	
yo	corro	nado	
tú	corres	nadas	
él/ella/usted	corre	nada	
nosotros/nosotras	corremos	nadamos	
vosotros/vosotras	corréis	nadáis	
ellos/ellas/ustedes	corren	nadan	