A2.28.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Dialog: Ćwiczenia dla zdrowego życia

https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/ejercicio-vida-saludable

Diálogo breve entre Pedro y Ana sobre su rutina de ejercicios, levantamiento de pesas y yoga.

Pedro: Hoy entreno en la **piscina**. ¿Qué haces tú?

Ana: Yo **levanto** pesas en el gimnasio hoy.

Pedro: ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar **yoga** hoy?

Ana: Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más **fuerza**.

Pedro: Pero me has dicho que te gusta tanto la **rutina** de estirar después del yoga.

Ana: Sí, me gusta mucho. Pero el **entrenamiento** con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

Pedro: Sí, los ejercicios con **pesas** te dan más fuerza.

Ana: ¿A ti también te gusta este tipo de **ejercicios**?

Pedro: No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y **fuerte**.

Ana: Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

Krótki dialog między Pedro i Aną o ich rutynie ćwiczeń, podnoszeniu ciężarów i jodze.

Pedro: *Dziś trenuję na **basenie**. A ty co robisz?*

Ana: *Dziś **podnoszę** ciężary na siłowni.*

Pedro: *Jak dobrze! Ale czy nie zamierzasz ćwiczyć **jogi** dzisiaj?*

Ana: *Myślę, że nie. Dziś dużo trenuję, więc będę miał więcej **siły**.*

Pedro: *Ale powiedziałeś mi, że tak bardzo lubisz **rutynę** rozciągania się po jodze.*

Ana: *Tak, bardzo mi się podoba. Ale **trening** z ciężarami pomaga mi poczuć się silniejszym.*

Pedro: *Tak, ćwiczenia z **ciężarami** dają ci więcej siły.*

Ana: *Czy tobie też podobają się tego rodzaju **ćwiczenia**?*

Pedro: *Niezbyt. Wolę biegać lub pływać w basenie, ponieważ czuję się wtedy zdrowy i **silny**.*

Ana: *Bardzo dobrze. Mamy bardzo zdrowy styl życia.*

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Ćwiczenia dla zdrowego życia

https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/ejercicio-vida-saludable

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué deportes le gusta practicar a Pedro?
2. ¿Qué ejercicios hace Ana este día?
3. ¿Cómo te sientes después del entrenamiento con pesas?
4. ¿Qué es tu deporte favorito?

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Ćwiczenia dla zdrowego życia

https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/ejercicio-vida-saludable

Ejercicio 2: Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

levanto, yoga, fuerza, rutina, pesas

1. Sí, los ejercicios con ..... te dan más fuerza.
2. Yo ..... pesas en el gimnasio hoy.
3. ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar ..... hoy?
4. Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más .....
5. Pero me has dicho que te gusta tanto la ..... de estirar después del yoga.

Rozwiązania:

1. pesas 2. levanto 3. yoga 4. fuerza 5. rutina

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Ćwiczenia dla zdrowego życia

https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/ejercicio-vida-saludable

Ejercicio 3: Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... ¿A ti también te gusta este tipo de ejercicios?

10 Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

... Yo levanto pesas en el gimnasio hoy.

... Sí, me gusta mucho. Pero el entrenamiento con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

... Sí, los ejercicios con pesas te dan más fuerza.

... No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y fuerte.

... Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más fuerza.

... ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar yoga hoy?

... Pero me has dicho que te gusta tanto la rutina de estirar después del yoga.

1 Hoy entreno en la piscina. ¿Qué haces tú?

Rozwiązania:
8, 10, 2, 6, 7, 9, 4, 3, 5, 1

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Ćwiczenia dla zdrowego życia

https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/ejercicio-vida-saludable