

A2.28.2 Cuento: ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Opowieść: Zdrowa rutyna ćwiczeń!

» <https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/rutina-de-ejercicio>

Una breve y sencilla historia sobre la rutina de ejercicios.

Ana entrena mucho para tener **fuerza**.

Tiene una **rutina** equilibrada y divertida.

El lunes empieza la semana con una práctica de **yoga** de treinta minutos.

El martes corre hasta el gimnasio donde levanta **pesas**.

El miércoles va a la **piscina** durante una hora porque le gusta mucho nadar.

El jueves es un día de descanso y Ana no hace **ejercicios**.

El viernes Ana hace yoga y después **estira** entonces está relajada y descansada.

El fin de semana no **entrena** en el gimnasio o en la piscina.

Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y **fuerte**.

Todo ese **entrenamiento** es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.

Krótką i prostą historią o rutynie ćwiczeń.

Ana dużo trenuje, aby mieć **siłę**.

Ona ma **rutynę** zrównoważoną i zabawną.

W poniedziałek zaczyna tydzień od trzydziestominutowej praktyki **jogi**.

We wtorek ona biegnie do siłowni, gdzie podnosi **ciężary**.

Ona w środę idzie na **basen** na godzinę, ponieważ bardzo lubi pływać.

W czwartek jest dzień odpoczynku i Ana nie robi **ćwiczeń**.

W piątek Ana uprawia jogę, a potem **rozciąga się**, więc jest zrelaksowana i wypoczęta.

W weekend nie **trenuje** na siłowni ani na basenie.

Woli iść w góry lub do parku. Uprawia turystykę pieszą ze swoimi przyjaciółmi i czuje się dobrze i **silna**.

Cały ten **trening** jest bardzo dobry dla zdrowia, więc pomaga prowadzić zdrowy styl życia.

A2.28.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Zdrowa rutyna ćwiczeń!

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/rutina-de-ejercicio>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

1. ¿Qué hace Ana el lunes?
2. ¿Qué hace Ana el jueves?
3. ¿Qué hace Ana el fin de semana?
4. ¿Los ejercicios forman parte de tu rutina diaria?

A2.28.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Zdrowa rutyna ćwiczeń!

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/rutina-de-ejercicio>



Ejercicio 2:

Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

piscina, pesas, fuerte, entrenamiento, fuerza, yoga

1. Ana entrena mucho para tener
2. El martes corre hasta el gimnasio donde levanta
3. Todo ese es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.
4. El miércoles va a la durante una hora porque le gusta mucho nadar.
5. El lunes empieza la semana con una práctica de de treinta minutos.
6. Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y

Rozwiązania:

1. fuerza 2. pesas 3. entrenamiento 4. piscina 5. yoga 6. fuerte