

A2.31 Ejercicio y estilo de vida

?wiczenia i styl ?ycia

“El lenguaje es para la mente más de lo que la luz es para el ojo.”
“J?zyk dla umys?u znaczy wi?cej ni? ?wiat?o dla oka.”

William Gibson

Objetivos de aprendizaje

Cele nauczania

- ? Situación : Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte / Sytuacja : Opowiedz o korzy?ciach p?yn?cych z ?wicze? fizycznych i sportu.
- ? Situación : Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio / Sytuacja : Opowiedz o swoich codziennych ?wiczeniach
- ? Cultura : La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España / Kultura : Rewolucja fitness na ?wie?ym powietrzu w miastach Hiszpanii

? Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Ta broszura dla studentów jest dost?pna w wielu t?umaczeniach.

1. Cz??ciowe pobrania, audio i ?wiczenia dost?pne na:
? <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31>
2. Legenda (dost?pna na stronie internetowej):
? ?wiczenie interaktywne. ? Audio z t?umaczeniami.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Podsumowanie i ?wiczenia przygotowawcze

- ? <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/30>
- ? <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31/historia-nauki>

A2.31 Vocabulario básico (13)

A2.31 Podstawowe s?ownictwo (13)

↗ <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31>

Hiszpa?ski

El entrenamiento

El entrenamiento es una parte importante de la rutina diaria, así que levanto pesas.

El yoga

Ha?er el yoga en la ma?ana es perfecto para la rutina a diario.

Entrenar

Ellos entrenan para estar fuertes y saludables.

Estar cansado

Estirar

Tú estiras antes de levantar pesas.

Fuerte

El entrenamiento en el gimnasio me hace más fuerte y saludable.

La fuerza

La fuerza es importante en el entrenamiento, así que levanto pesas todos los días.

La piscina

Voy a la piscina y luego haré yoga para relajarme.

La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

Las pesas

En la casa tengo una pesa de dos kilos.

Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

Llevar una vida sana

Los ejercicios

El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable.

Polski

Trening

Trening jest wa?n? cz??ci? codziennej rutyny, wi?c podnosz? ci??ary.

Joga

Uprawianie jogi rano jest idealne do codziennej rutyny.

Trenowa?

Oni trenuj?, aby by? silni i zdrowi.

By? zm?czonym

Rozci?ga?

Ty rozci?gasz si? przed podnoszeniem ci??arów.

Silny

Trening na si?owni czyni mnie silniejszym i zdrowszym.

Si?a

Si?a jest wa?na w treningu, wi?c codziennie podnosz? ci??ary.

Basen

Id? na basen, a potem b?d? uprawia? jog?, ?eby si? zrelaksowa?.

Rutyna

Rutyna jest wa?na, aby mie? si?? i by? zdrowym.

Hantle

W domu mam hantel wa??cy dwa kilogramy.

Podnosi?

Podnosz? rze?b? powoli.

Prowadzi? zdrowe ?ycie

?wiczenia

?wiczenia s? wa?ne dla utrzymania zdrowego stylu ?ycia.

A2.31.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

A2.31.1 Dialog: ?wiczenia dla zdrowego ?ycia

↗ <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 mi?dzy Pedro i An? o ich rutynie ?wicze?, podnoszeniu ci??arów i jodze.

Pedro: Dzi? trenuj? na **basenie**. A ty co robisz?

Ana: Dzi? **podnosz?** ci??ary na si?owni.

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

Ana: My?l?, ?e nie. Dzi? du?o trenuj?, wi?c b?d? mia? wi?cej si?y.

Pedro: Ale powiedzia?e? mi, ?e tak bardzo lubisz **rutyn?** rozci?gania si? po jodze.

Ana: Tak, bardzo mi si? podoba. Ale **trening** z ci??arami pomaga mi poczu? si? silniejszym.

Pedro: Tak, ?wiczenia z ci??arami daj? ci wi?cej si?y.

Ana: Czy tobie te? podobaj? si? tego rodzaju ?wiczenia?

Pedro: Niezbyt. Wol? biega? lub p?ywa? w basenie, poniewa? czuj? si? wtedy zdrowy i **silny**.

Ana: Bardzo dobrze. Mamy bardzo zdrowy styl ?ycia.

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.31.1 ?wiczenia dla zdrowego ?ycia

γ <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?

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.31.1 ?wiczenia dla zdrowego ?ycia

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

? Ejercicio 2:

Instrucción: Wstaw poprawne s?owo.

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.

Rozwi?zania:

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

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.31.1 ?wiczenia dla zdrowego ?ycia

γ <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.

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

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

9 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.

... Yo levanto pesas en el gimnasio hoy.

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

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

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

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

Rozwi?zania:

7, 8, 9, 4, 2, 3, 1, 5, 6

A2.31.2 Cuento: ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.31.2 Opowie??: Zdrowa rutyna ?wicze?!

7 <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.

Krótka i prosta historia o rutynie ?wicze?.

Ana du?o trenuje, aby mie? si??.

*Ona ma **rutyn?** zrównowa?on? i zabawn?.*

*W poniedzia?ek zaczyna tydzie? od trzydziestominutowej praktyki **jogi**.*

*We wtorek ona biegnie do si?owni, gdzie podnosi **ci??ary**.*

*Ona w ?rod? idzie na **basen** na godzin?, poniewa? bardzo lubi p?ywa?.*

*W czwartek jest dzie? odpoczynku i Ana nie robi **?wicze?**.*

*W pi?tek Ana uprawia jog?, a potem **rozci?ga si?**, wi?c jest zrelaksowana i wypocz?ta.*

*W weekend nie **trenuje** na si?owni ani na basenie.*

*Woli i?? w góry lub do parku. Uprawia turystyk? piesz? ze swoimi przyjació?mi i czuje si? dobrze i **silna**.*

*Ca?y ten **trening** jest bardzo dobry dla zdrowia, wi?c pomaga prowadzi? zdrowy styl ?ycia.*

A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.31.2 Zdrowa rutyna ?wicze?!

? <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?

A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.31.2 Zdrowa rutyna ?wicze?!

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

? Ejercicio 2:

Instrucción: Wstaw poprawne s?owo.

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

Rozwi?zania:

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

A2.31.3 Cultura: La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

A2.31.3 Kultura: Rewolucja fitnessu na ?wie?ym powietrzu w miastach Hiszpanii

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>

Descubre cómo el fitness al aire libre se ha vuelto popular en las ciudades españolas. Texto sencillo y divertido para estudiantes de español A2.

En las ciudades de España el **fitness** al aire libre es muy popular. Muchas personas entrenan en parques y plazas. Hay grupos que hacen **ejercicios** juntos. Se organizan clases de **yoga** y entrenamientos con pesas. A la gente le gusta estar **fuerte** y en forma. Esta revolución comenzó hace unos años. Ahora forma parte de la vida diaria. Las ciudades tienen más zonas verdes para **entrenar**. La gente disfruta de la naturaleza mientras hace ejercicio. Es un estilo de vida saludable. Además los gobiernos locales hacen la promoción de la cultura de ejercicio y del **bienestar**. Los lugares populares para practicar deportes son los parques de Madrid y Sevilla o las playas de Valencia y Barcelona.

Odkryj, jak fitness na ?wie?ym powietrzu sta? si? popularny w hiszpa?skich miastach. Prost tekst i zabawny dla uczniów hiszpa?skiego A2.

*W miastach Hiszpanii fitness na ?wie?ym powietrzu jest bardzo popularny. Wiele osób trenuje w parkach i na placach. S? grupy, które wykonuj? ?wiczenia razem. Organizowane s? zaj?cia z **jogi** i treningi z ci??arami. Ludzie lubi? by? **silni** i w dobrej formie. Ta rewolucja rozpocz??a si? kilka lat temu. Teraz sta?a si? cz??ci? codziennego ?ycia. Miasta maj? wi?cej zielonych stref do **treningu**. Ludzie ciesz? si? natur? podczas ?wicze?. To zdrowy styl ?ycia. Ponadto lokalne w?adze promuj? kultur? ?wicze? i **dobrostanu**. Popularne miejsca do uprawiania sportów to parki w Madrycie i Sewilli oraz pla?e w Walencji i Barcelonie.*

A2.31.3 La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

A2.31.3 Rewolucja fitness na ?wie?ym powietrzu w miastach Hiszpanii

? <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>

? **Ejercicio 1:** Preguntas de debate

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

1. ¿Qué hacen las personas en España en los parques y plazas?
2. ¿Qué lugares son populares para hacer ejercicio en España?
3. ¿Por qué está bien hacer ejercicio al aire libre?
4. ¿Qué deportes puedes practicar al aire libre?

A2.31 Deberes / ejercicios

A2.31 Zadania domowe / ?wiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31>

? Ejercicio 1: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Llevar una vida sana

.....

2. Estar cansado

.....

3. La rutina

.....

4. Levantar

.....

5. Estirar

.....

Rozwi?zania:

1. Prowadzi? zdrowe ?ycie 2. By? zm?czonym 3. Rutyna 4. Podnosi? 5. Rozci?ga?

A2.31 Deberes / ejercicios

A2.31 Zadania domowe / ?wiczenia

↗ <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31>

A2.31 Tablas de conjugación verbal

A2.31 Tablice odmiany czasowników

↗ <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31>

Correr *biega?* Pretérito indefinido

Hiszpa?ski	Polski
yo corrí	Ja biega?em
tú corriste	Ty biega?e?
él/ella corrió	on pobieg?
nosotros/nosotras corrimos	my biegali?my
vosotros/vosotras corristeis	Wy biegali?cie
ellos/ellas corrieron	oni biegali

Poder *móc* Pretérito indefinido

Hiszpa?ski	Polski
yo pude	Ja mog?em
tú pudiste	Ty mog?e?
él/ella pudo	On/ona móg?/mog?a
nosotros/nosotras pudimos	My mogli?my
vosotros/vosotras pudisteis	Wy mogli?cie
ellos/ellas pudieron	Oni/one mogli

Entrenar *trenowa?* Pretérito indefinido

Hiszpa?ski	Polski
yo entrené	ja trenowa?em
tú entrenaste	Ty trenowa?e?
él/ella entrenó	on trenowa?
nosotros/nosotras entrenamos	my trenowali?my
vosotros/vosotras entrenasteis	wy trenowali?cie
ellos/ellas entrenaron	oni trenowali

Practicar *?wicz?* Pretérito indefinido

Hiszpa?ski	Polski
yo practiqué	Ja ?wicz?em
tú practicaste	Ty ?wicz?e?
él/ella practicó	On/ona ?wicz?/a
nosotros/nosotras practicamos	My ?wicyli?my
vosotros/vosotras practicasteis	Wy ?wicyli?cie
ellos/ellas practicaron	Oni/one ?wicyli

A2.31 Ejercicio de conjugación verbal

A2.31 ?wiczenie koniugacji czasownikowej

