

A2.31 Ejercicio y estilo de vida

Nivel Número

A2

A2.31

“Un hombre que sabe dos idiomas vale por dos hombres.”

proverbio francés

A2.31 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

Última clase:

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/30>

Últimas 5 lecciones:

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



A2.31 Objetivos de aprendizaje

Soluciones, audio, vídeo, traducciones y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles a través de nuestro sitio web.

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

1. Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte
2. Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio
3. La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España
4. Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

A2.31 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



El entrenamiento



El yoga

A2.31 Vocabulario

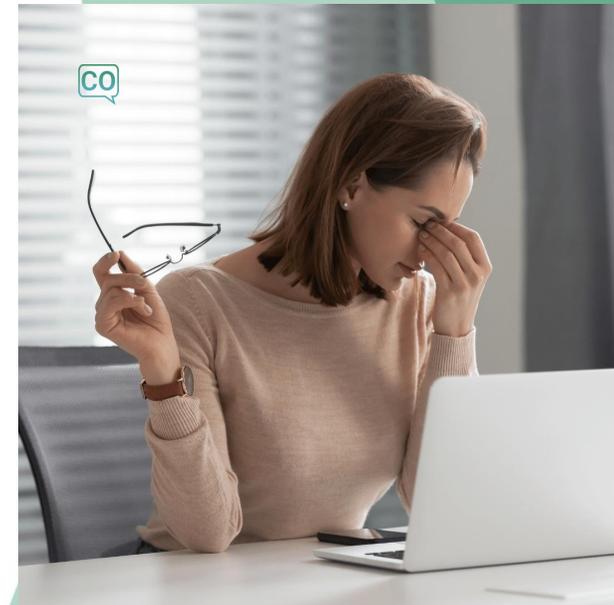
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Entrenar

Ellos entrenan para estar fuertes y saludables.

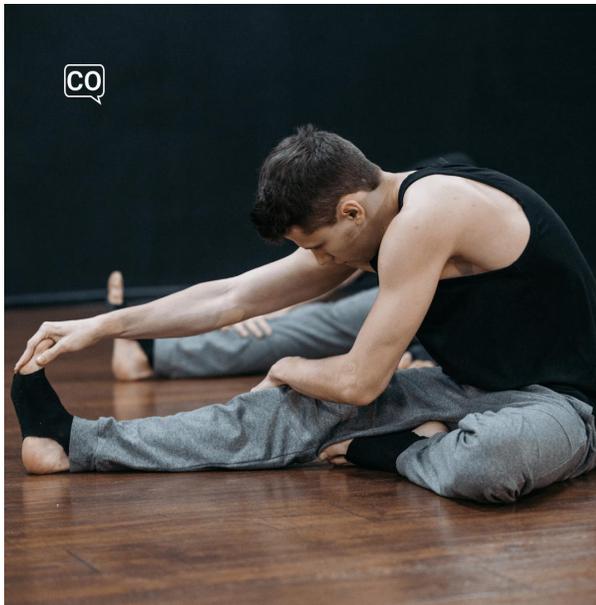


Estar cansado

A2.31 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Estirar

Tú estiras antes de levantar pesas.



Fuerte

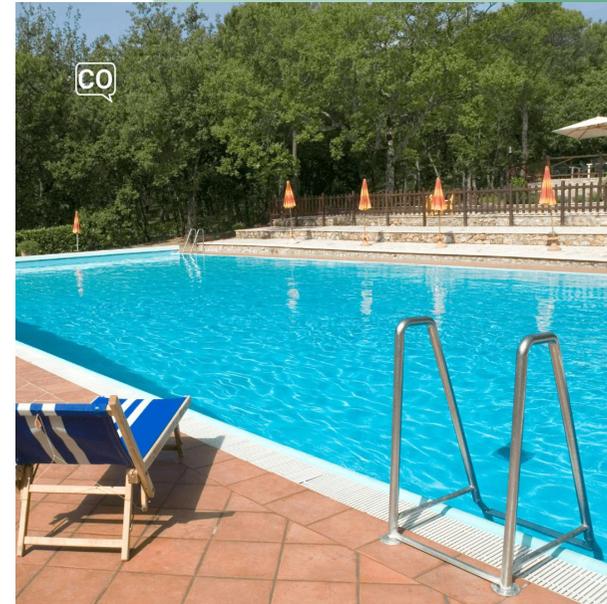
A2.31 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



La fuerza



La piscina

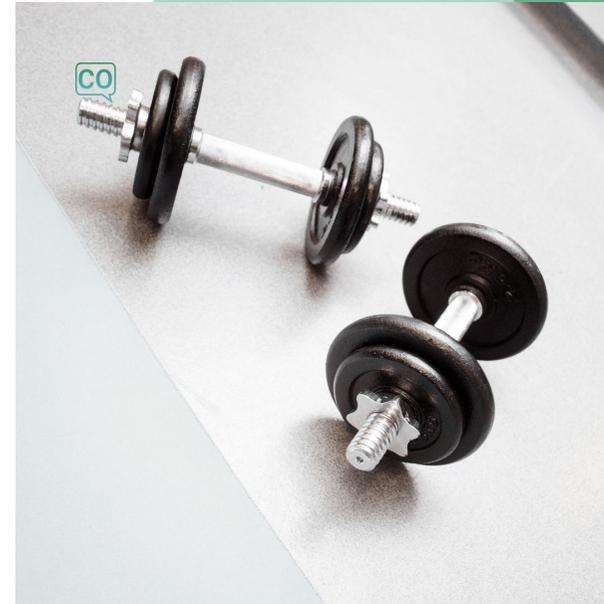
A2.31 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



La rutina



Las pesas

A2.31 Vocabulario

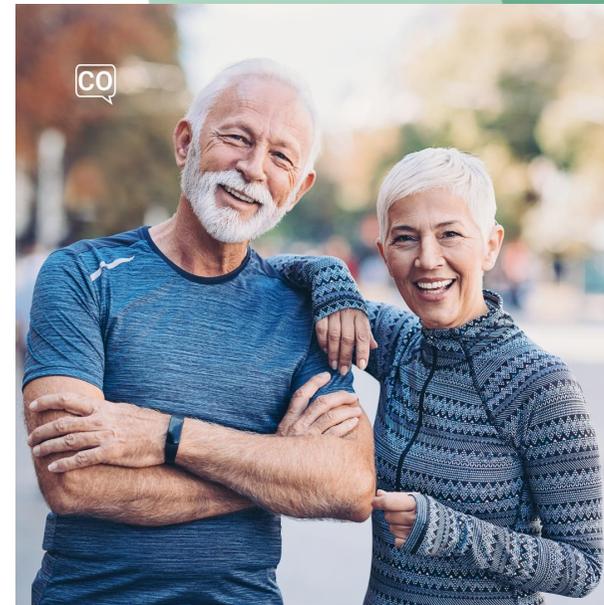
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Levantar

Yo levanto la escultura despacio.



Llevar una vida sana

A2.31 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Los ejercicios

A2.31 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras y úsalas en una oración.

Las pesas, Estirar, Fuerte, Los ejercicios, Estar cansado, La fuerza, Llevar una vida sana

1



2



3



4



5



6



7



A2.31 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras y úsalas en una oración.

El yoga, La rutina, Levantar, La piscina, El entrenamiento, Entrenar

8



9



10



11



12



13



A2.31 Correr - Pretérito indefinido, indicativo

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

yo	corrí
tú	corriste
él/ella	corrió
nosotros/nosotras	corrimos
vosotros/vosotras	corristeis
ellos/ellas	corrieron

A2.31 Poder - Pretérito indefinido, indicativo

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

yo	pude
tú	podiste
él/ella	pudo
nosotros/nosotras	podimos
vosotros/vosotras	podisteis
ellos/ellas	podieron

A2.31 Entrenar - Pretérito indefinido, indicativo

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

yo	entrené
tú	entrenaste
él/ella	entrenó
nosotros/nosotras	entrenamos
vosotros/vosotras	entrenasteis
ellos/ellas	entrenaron

A2.31 Practicar - Pretérito indefinido, indicativo

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

yo	practiqué
tú	practicaste
él/ella	practicó
nosotros/nosotras	practicamos
vosotros/vosotras	practicasteis
ellos/ellas	practicaron

A2.31 Ejercicio de conjugación verbal

[✍ https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31](https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31)

A2.31.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

Un breve diálogo entre Pedro y Ana sobre su rutina de ejercicio, levantamiento de pesas, y yoga.

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

- Escucha el diálogo o lee el texto en parejas.
- Discutid los ejercicios y estudiad el vocabulario.
- Interpretad una situación similar en parejas o en grupo.

🕒 Tiempo recomendado: 15 min.

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

Escuchad el audio o leed el texto en parejas antes de resolver los ejercicios.

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

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.

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

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

Ejercicio 2:

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.

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

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

Ejercicio 3: Ordena el texto

... 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.

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

Una historia corta y simple sobre una rutina de ejercicio.

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- Escucha el texto compartiendo el audio o lee el texto en conjunto.
- Discutid preguntas sobre la tarea y fomentad el uso del vocabulario al formar respuestas.

🕒 Tiempo recomendado: 15 min.

A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

1. Ana entrena mucho para tener **fuerza**.
2. Tiene una **rutina** equilibrada y divertida.
3. El lunes empieza la semana con una práctica de **yoga** de treinta minutos.
4. El martes corre hasta el gimnasio donde levanta **pesas**.
5. El miércoles va a la **piscina** durante una hora porque le gusta mucho nadar.
6. El jueves es un día de descanso y Ana no hace **ejercicios**.
7. El viernes Ana hace yoga y después **estira** entonces está relajada y descansada.
8. El fin de semana no **entrena** en el gimnasio o en la piscina.
9. Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y **fuerte**.
10. Todo ese **entrenamiento** es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.

A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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!

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

Ejercicio 2:

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

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

Descubre cómo el fitness al aire libre se ha vuelto popular en las ciudades de España. Un texto simple y divertido para estudiantes de español A2.

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- El vocabulario extra introducido sirve como inmersión lingüística y no forma parte del currículo básico.
- Discutid los ejercicios y aplicad el nuevo vocabulario en una conversación.
- Discute y compara el tema de la cultura con tu propio país.

🕒 Tiempo recomendado: 10 min.

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

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

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.

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

[✍ https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/revolucion-del-fitness-al-aire-libre](https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/revolucion-del-fitness-al-aire-libre)

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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 Ejercicio de conversación

Lee las instrucciones y abre el ejercicio en la siguiente diapositiva.

<https://hiszpanski.colanguage.pl/node/276>

Instrucciones:

1. ¿Haces ejercicio regularmente? Si es así, ¿qué haces?
2. ¿Estás levantando pesas o lo has hecho alguna vez?
3. ¿Normalmente te sientes cansado o lleno de energía después de hacer ejercicio?

Frases de ejemplo:

1. Hago yoga todos los días. También hago estiramientos.
2. Voy al gimnasio 3 veces a la semana.
3. Tengo una piscina, así que cada mañana nado durante media hora.
4. Levanto pesas en el gimnasio. Me gusta porque me hace sentir fuerte.
5. Siempre me siento bien después de hacer algún tipo de ejercicio. Me da energía.
6. Me siento cansado después de hacer ejercicio. Normalmente me acuesto temprano en un día así.



A2.31 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

- **Todas las soluciones, audios y hojas de trabajo están disponibles en el sitio web.**
- **Haz discusiones y conversaciones con el vocabulario.**
- **Escribe las respuestas para practicar la escritura.**



A2.31 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 1: Reordenar oraciones

1. valle. | en el | Ayer estiré | las piernas

2. cerca de | la colina. | Ellos levantaron | el pino

A2.31 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. Llevar una vida sana
2. Estar cansado
3. La rutina
4. Levantar
5. Estirar

A2.31 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

A2.31 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 4: Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

nuestra, suya, tuyo, míos, mía

1. **2a singular:** ¿Este consejo es o de tu entrenador?
2. **1a plural:** Vamos a una clase de yoga los martes.
3. **3a singular:** Vi una mochila junto a la piscina.
4. **1a singular:** Hago unos ejercicios en casa cada mañana.
5. **3a plural:** Ellos olvidaron una toalla en la piscina.
6. **3a singular:** Esa es una rutina para llevar una vida sana.
7. **2a singular:** ¿Es este un entrenamiento o de tu instructor?
8. **1a singular:** Hago una rutina con yoga y pesas en casa.

A2.31.4 Gramática: Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo se usan para enfatizar la relación o propiedad.

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo>

Reglas de formación:

1. Los adjetivos posesivos se concuerdan con el género y el número del sustantivo.
2. Estos adjetivos posesivos se ponen detrás del sustantivo.

¡Excepciones!

1. Se usa el mismo adjetivo para la tercera persona del singular y plural.
2. Cuidado de no confundirlos con los pronombres posesivos, como la mía, que sustituyen al sustantivo. Ejemplo: Las pesas tuyas (adjetivo) son más pesadas que las mías (pronombre). En cambio, el adjetivo posesivo siempre acompaña al sustantivo.

A2.31.4 Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo>

Pronombre	Adjetivo posesivo	Ejemplo
Yo	Mío / mía / míos / mías	Voy a llevar una vida sana con una amiga mía .
Tú	Tuyo / tuya / tuyos / tuyas	¿Ese es un compañero tuyo del gimnasio?
Él / Ella	Suyo / suya / suyos / suyas	Entrena con unos amigos suyos .
Nosotros/as	Nuestro / nuestra / nuestros / nuestras	Vamos al entrenamiento con unos primos nuestros .
Vosotros/as	Vuestro / vuestra / vuestros / vuestras	¿Son unos ejercicios vuestros o del instructor?
Ellos / ellas	Suyo / suya / suyos / suyas	Practican yoga con unas compañeras suyas .

A2.31.4 Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo>

Ejercicio 1: Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

nuestra, suya, tuyo, míos, mía

1. **2a singular:** ¿Este consejo es o de tu entrenador?
2. **1a plural:** Vamos a una clase de yoga los martes.
3. **3a singular:** Vi una mochila junto a la piscina.
4. **1a singular:** Hago unos ejercicios en casa cada mañana.
5. **3a plural:** Ellos olvidaron una toalla en la piscina.
6. **3a singular:** Esa es una rutina para llevar una vida sana.
7. **2a singular:** ¿Es este un entrenamiento o de tu instructor?
8. **1a singular:** Hago una rutina con yoga y pesas en casa.

A2.31.4 Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo>

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. Suya
2. Tuyo
3. Vuestra
4. Míos



Habla con confianza con coLanguage