

A2.45.3 Cuento: ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 Story: A Healthy Exercise Routine!

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/rutina-de-ejercicio>

Una historia corta y sencilla sobre una rutina de ejercicio.

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.

A short and simple story about an exercise routine.

*Ana trains a lot to have **strength**.*

*She has a **balanced** and fun routine.*

*On Monday, she starts the week with a thirty-minute **yoga** session.*

*On Tuesday she runs to the gym where she lifts **weights**.*

*On Wednesday she goes to the **swimming pool** for an hour because she really likes to swim.*

*Thursday is a day of rest and Ana does not do **exercises**.*

*On Friday Ana does yoga and then **stretches** so she is relaxed and rested.*

*At the weekend she does not **train** in the gym or in the pool.*

*She prefers to go to the mountains or the park. She goes hiking with her friends and feels good and **strong**.*

*All that **training** is very good for health, so it helps to have a healthy lifestyle.*

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 A healthy exercise routine!

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/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?

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 A healthy exercise routine!

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/rutina-de-ejercicio>

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

fuerza, yoga, pesas, entrenamiento, rutina, entrena, fuerte, ejercicios, estira, piscina

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

Solutions:

1. fuerza 2. entrenamiento 3. piscina 4. rutina 5. pesas 6. fuerte 7. ejercicios 8. estira 9. entrena 10. yoga

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 A healthy exercise routine!

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/rutina-de-ejercicio>

Ejercicio 3: Ordena las palabras

Instrucción: Ordena las palabras en una oración correcta y traduce.

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

Solutions:

Available on website.

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 A healthy exercise routine!

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/rutina-de-ejercicio>

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Entrenamiento

.....

2. Estira

.....

3. Rutina

.....

4. Ejercicios

.....

5. Yoga

.....

6. Piscina

.....

7. Entrena

.....

8. Fuerza

.....

Solutions:

1. Training 2. She stretches 3. Routine 4. Exercises 5. Yoga 6. Swimming pool 7. He does not train 8. Strength