

A2.45 Ejercicio y estilo de vida

Exercise and lifestyle

*"Con los idiomas, estás en casa en cualquier lugar."
"With languages, you are at home anywhere."*

Edward de Waal

Objetivos de aprendizaje

Learning objectives

- ✔ Situación : Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte / Situation : Talk about the benefits of exercise and sport
- ✔ Situación : Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio / Situation : Talk about your daily exercise routines
- ✔ Gramática : Las conjunciones ("y, pero, o, así que, entonces") / Grammar : The conjunctions ("y, pero, o, así que, entonces")
- ✔ Cultura : La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España / Culture : The outdoor fitness revolution in Spain's cities

Utiliza esta hoja de ejercicios en combinación con nuestro sitio web.

Use this worksheet in combination with our website.

1. All exercises, video, audio and presentations

 <https://learnspace.colanguage.es/syllabus/a2/45>

2. Legend (available on the website):

 Interactive exercise.

 Audio with translations.

 Presentations and translations.

 Subtitled video (self-study).

Recapitulación y ejercicios de preparación

Recap and preparatory exercises

 <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/44>

 <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45/learning-history>

A2.45 Vocabulario básico (11)

A2.45 Basic vocabulary (11)

  <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Spanish

El entrenamiento

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

El yoga

Hacer el yoga en la mañana es perfecto para la rutina a diario.

Entrenar

Ellos entrenan poco porque no tienen tiempo libre.

Estirar

Tú siempre estiras las piernas después de correr.

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.

Los ejercicios

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

English

The training

Training is an important part of the daily routine, so I lift weights.

The yoga

Doing yoga in the morning is perfect for the daily routine.

To train

They train little because they have no free time.

To stretch

You always stretch your legs after running.

Strong

Training at the gym makes me stronger and healthier.

The strength

Strength is important in training, so I lift weights every day.

The swimming pool

I am going to the swimming pool and then I will do yoga to relax.

The routine

Routine is important for strength and health.

The weights

In the house, I have a two-kilogram dumbbell.

To lift

I lift the sculpture slowly.

The exercises

Exercise is important for maintaining a healthy lifestyle.

A2.45 Tablas de conjugación verbal

A2.45 Verb conjugation tables

   <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Estirar - Presente, indicativo

yo estiro → *I stretch*

tú estiras → *you stretch*

él/ella estira → *he/she stretches*

nosotros/nosotras estiramos → *we stretch*

vosotros/vosotras estiráis → *You stretch*

ellos/ellas estiran → *they stretch*

Entrenar - Presente, indicativo

yo entreno → *I train*

tú entrenas → *you train*

él/ella entrena → *he/she trains*

nosotros/nosotras entrenamos → *We train*

vosotros/vosotras entrenáis → *you train*

ellos/ellas entrenan → *They train*

A2.45 Tablas de conjugación verbal

A2.45 Verb conjugation tables

   <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Ejercicio: Verb conjugation

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

Entrenar (Presente, indicativo), Estirar (Presente, indicativo)

1. Tú despacio porque estás cansado.
2. Yo a diario en la la zona verde.
3. Nosotros en el comedor después del desayuno.
4. Nosotros el cuerpo juntos en la clase de pilates.
5. Vosotros juntos en el valle.
6. Ella los músculos con una rutina de yoga.
7. Yo los brazos antes de hacer ejercicio.
8. Tú siempre las piernas después de correr.
9. Ellos poco porque no tienen tiempo libre.
10. Vosotros siempre los hombros antes del entrenamiento.

Solutions:

1. entrenas 2. entrenas 3. entreno 4. entrenamos 5. entrenáis 6. estira 7. estiro 8. estiras 9. entrenan 10. estiráis

A2.45.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

A2.45.1 Dialogue: Exercise for a Healthy Life

   <https://learnspace.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

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

A brief dialogue between Pedro and Ana about their exercise routine, weightlifting, and yoga.

Pedro: *Today I train in the **swimming pool**. What are you doing?*

Ana: *I **lift** weights in the gym today.*

Pedro: *How nice! But aren't you going to practise **yoga** today?*

Ana: *I don't think so. Today I train a lot so I'll have more **strength**.*

Pedro: *But you have told me that you like the **routine** of stretching after yoga so much.*

Ana: *Yes, I like it a lot. But **training** with weights helps me feel stronger.*

Pedro: *Yes, exercises with **weights** make you stronger.*

Ana: *Do you also like this kind of **exercises**?*

Pedro: *Not really. I prefer to run or swim in the pool because that way I feel healthy and **strong**.*

Ana: *Very well. We have a very healthy lifestyle.*

A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.45.1 Exercise for a healthy life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/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?

A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.45.1 Exercise for a healthy life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

Ejercicio 2: 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?

Solutions:

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

A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.45.1 Exercise for a healthy life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

Ejercicio 3: Elige la palabra correcta

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

piscina, rutina, entrenamiento, fuerza, ejercicios, fuerte, pesas, levanto, yoga

1. Sí, los ejercicios con te dan más fuerza.
2. ¿A ti también te gusta este tipo de
3. No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y
4. Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más
5. Yo pesas en el gimnasio hoy.
6. ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar hoy?
7. Hoy entreno en la ¿Qué haces tú?
8. Pero me has dicho que te gusta tanto la de estirar después del yoga.
9. Sí, me gusta mucho. Pero el con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

Solutions:

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

A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.45.1 Exercise for a healthy life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

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

1. Levanto

.....

2. Fuerza

.....

3. Entrenamiento

.....

4. Yoga

.....

5. Rutina

.....

6. Fuerte

.....

7. Ejercicios

.....

8. Piscina

.....

Solutions:

1. I lift 2. Strength 3. Training 4. Yoga 5. Routine 6. Strong 7. Exercises 8. Swimming pool

A2.45.2 Gramática: Las conjunciones ("y, pero, o, así que, entonces")

A2.45.2 Grammar: Conjunctions ("y, pero, o, así que, entonces")

Introducción a las conjunciones básicas del día a día en español.

<https://learnspanish.colanguage.es/grammar-list/las-conjunciones-basicas>

Reglas de formación / Formation rules:

1. We use the conjunctions

Las conjunciones ("y, pero, o, así que, entonces")

The conjunctions ("y, pero, o, así que, entonces")

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

Regla	Conjunción	Ejemplo
Unir palabras o frases	y	He levantado pesas y luego he ido a la piscina. (<i>I have lifted weights and then I went to the swimming pool.</i>)
Contrastar palabras o frases	pero	Quiero levantar pesas pero hoy solo he hecho yoga. (<i>I want to lift weights but today I have only done yoga.</i>)
Ofrecer opciones	o	Podemos entrenar en la piscina o hacer ejercicios de fuerza. (<i>We can train in the pool or do strength exercises.</i>)
Expresar una consecuencia	así que	Hice mucho entrenamiento así que ahora estoy fuerte. (<i>I did a lot of training so now I am strong.</i>)
Indicar una conclusión	entonces	He terminado de levantar pesas entonces voy a descansar. (<i>I have finished lifting weights then I am going to rest.</i>)

A2.45.2 Las conjunciones ("y, pero, o, así que, entonces")

A2.45.2 The conjunctions ("y, pero, o, así que, entonces")

   <https://learnspace.colanguage.es/grammar-list/las-conjunciones-basicas>

Ejercicio 1: Las conjunciones ("y, pero, o, así que, entonces")

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

entonces, así que, o, y, pero

1. **Unir una frase:** He probado una nueva rutina de estirar estoy más flexible.
2. **Unir una frase:** He estado entrenando en la piscina me siento muy fuerte ahora.
3. **Ofrecer opciones:** He ido al gimnasio he entrenado en casa casi todos los días.
4. **Expresar una consecuencia:** He completado mi rutina en la piscina, estoy preparando mi próximo entrenamiento.
5. **Contrastar palabras o frases:** He levantando pesas durante mucho tiempo, aún no siento que he usado toda mi fuerza.
6. **Ofrecer opciones:** Hoy voy a hacer yoga nadar en la piscina.
7. **Contrastar palabras o frases:** He hecho mi rutina de yoga esta mañana, todavía necesito estirar un poco más.
8. **Expresar una consecuencia:** He levantado pesas durante toda la semana, estoy descansando hoy.
9. **Expresar una consecuencia:** Estoy entrenando con pesas ligeras mañana no me va a doler nada.

10. **Indicar una conclusión:** He terminado mi sesión de yoga, estoy relajada ahora.

Solutions:

1. y 2. y 3. o 4. así que 5. pero 6. o 7. pero 8. así que 9. así que 10. entonces

A2.45.2 Las conjunciones ("y, pero, o, así que, entonces")

A2.45.2 The conjunctions ("y, pero, o, así que, entonces")

   <https://learnspanish.colanguage.es/grammar-list/las-conjunciones-basicas>

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

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

1. Así que

.....

2. Entonces

.....

3. Pero

.....

4. Y

.....

5. O

.....

Solutions:

1. So 2. So 3. But 4. And 5. Or

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

A2.45.4 Cultura: La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

A2.45.4 Culture: The outdoor fitness revolution in the cities of Spain

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>

Descubre cómo el fitness al aire libre se ha vuelto popular en las ciudades españolas. Un 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.

Discover how outdoor fitness has become popular in Spanish cities. A simple and fun text for A2 Spanish students.

*In the cities of Spain, outdoor **fitness** is very popular. Many people work out in parks and squares. There are groups that do **exercises** together. **Yoga** classes and weight training sessions are organised. People like to be **strong** and fit. This revolution began a few years ago. Now it is part of daily life. Cities have more green spaces for **training**. People enjoy nature while exercising. It is a healthy lifestyle. Additionally, local governments promote the culture of exercise and **well-being**. Popular places for practising sports are the parks in Madrid and Seville or the beaches of Valencia and Barcelona.*

A2.45.4 La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

A2.45.4 The outdoor fitness revolution in Spain's cities

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/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?

A2.45.4 La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

A2.45.4 The outdoor fitness revolution in Spain's cities

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

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

1. Yoga

.....

2. Fuerte

.....

3. Ejercicios

.....

4. Bienestar

.....

5. Entrenar

.....

6. Fitness

.....

Solutions:

1. Yoga 2. Strong 3. Exercises 4. Well-being 5. To train 6. Fitness

A2.45 Deberes / ejercicios

A2.45 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Exercise 1: Find the words

Instruction: Find the words, mark them and make sentences with the words.

Hints

Strong , The yoga , The strength , The training , To lift , To train

exmelyogaugjbivlevantarsrutqoentrenarnpqvrxelentrenam
ientoealxvifuertemwdrwklafuerzasky

A2.45 Deberes / ejercicios

A2.45 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Ejercicio 2: Reordenar oraciones

Instrucción: ¡Las palabras de estas oraciones han sido desordenadas! Ordénalas para que formen una oración válida de nuevo y tradúcelas.

1. para tener | fuerza y | es importante | estar sano. | La rutina

.....

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

.....

3. el estilo | Hacer las | de vida. | diario mejora | ejercicio a | rutinas
de

.....

4. parte esencial | de estiramiento | son una | Los ejercicios | diario.
| del entrenamiento

.....

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

.....

6. son intensos, | siento más | Los entrenamientos | fuerte cada |
día. | pero me

.....

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

.....
Solutions:

Available on website.

A2.45 Deberes / ejercicios

A2.45 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Ejercicio 3: Traduce y usa en una oración

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

1. El entrenamiento

.....

2. Levantar

.....

3. El yoga

.....

4. La piscina

.....

5. La fuerza

.....

6. La rutina

.....

7. Los ejercicios

.....

8. Fuerte

.....

Solutions:

1. The training 2. To lift 3. The yoga 4. The swimming pool 5. The strength 6. The routine 7. The exercises 8. Strong

A2.45 Deberes / ejercicios

A2.45 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspace.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Ejercicio 4: Traduce y haz oraciones

Instrucción: Traduce las palabras y frases a continuación y úsalas en una conversación o texto.

1. La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

.....

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

.....

3. Hacer las rutinas de ejercicio a diario mejora el estilo de vida.

.....

4. Los ejercicios de estiramiento son una parte esencial del entrenamiento diario.

.....

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

.....

6. Los entrenamientos son intensos, pero me siento más fuerte cada día.

.....

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

.....

8. Estas atletas son fuertes y se preparan para la competencia.

.....

Solutions:

Available on website.

A2.45 Deberes / ejercicios

A2.45 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Ejercicio 5: Conjugación verbal

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

Estirar (Presente, indicativo), Entrenar (Presente, indicativo)

1. Yo los brazos antes de hacer ejercicio.
2. Ellas el cuello después de un largo día de trabajo.
3. Ella los músculos con una rutina de yoga.
4. Tú siempre las piernas después de correr.
5. Vosotros siempre los hombros antes del entrenamiento.
6. Nosotros el cuerpo juntos en la clase de pilates.
7. Tú despacio porque estás cansado.
8. Yo a diario en la la zona verde.

Solutions:

1. estiro 2. estiran 3. estira 4. estiras 5. estiráis 6. estiramos 7. entrenas 8. entreno

A2.45 Deberes / ejercicios

A2.45 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Ejercicio 6: Las conjunciones ("y, pero, o, así que, entonces")

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

entonces, y, así que, pero, o

1. **Contrastar palabras o frases:** He hecho mi rutina de yoga esta mañana, todavía necesito estirar un poco más.
2. **Contrastar palabras o frases:** He levantando pesas durante mucho tiempo, aún no siento que he usado toda mi fuerza.
3. **Expresar una consecuencia:** Estoy entrenando con pesas ligeras mañana no me va a doler nada.
4. **Expresar una consecuencia:** He levantado pesas durante toda la semana, estoy descansando hoy.
5. **Unir una frase:** He probado una nueva rutina de estirar estoy más flexible.
6. **Unir una frase:** He estado entrenando en la piscina me siento muy fuerte ahora.
7. **Ofrecer opciones:** Hoy voy a hacer yoga nadar en la piscina.
8. **Indicar una conclusión:** He terminado mi sesión de yoga, estoy relajada ahora.
9. **Expresar una consecuencia:** He completado mi rutina en la piscina, estoy preparando mi próximo entrenamiento.

10. **Ofrecer opciones:** He ido al gimnasio he entrenado en casa casi todos los días.

Solutions:

1. pero 2. así que 3. así que 4. así que 5. y 6. y 7. o 8. entonces 9. así que 10. o

A2.45 Deberes / ejercicios

A2.45 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

Instrucción: Traduce las palabras y frases a continuación y úsalas en una conversación o texto.

1. Routine is important for strength and health.

.....

2. The training sessions are intense, but I feel stronger every day.

.....

3. Strength is important in training, so I lift weights every day.

.....

4. Stretching exercises are an essential part of daily training.

.....

5. Training at the gym makes me stronger and healthier.

.....

6. These athletes are strong and are preparing for the competition.

.....

7. Training is an important part of the daily routine, so I lift weights.

.....

8. Exercising daily improves lifestyle.

.....

Solutions:

Available on website.