

# A2.45 Ejercicio y estilo de vida

**Nivel**      **Número**

A2

A2.45

**“Quien no sabe lenguas extranjeras no sabe nada de la suya propia.”**

**Johann Wolfgang von Goethe**

# A2.45 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

**Última clase:**

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

**Últimas 5 lecciones:**

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



# A2.45 Objetivos de aprendizaje

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

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

1. Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte
2. Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio
3. Las conjunciones ( "y, pero, o, así que, entonces" )
4. La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

# A2.45 Vocabulario

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

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



## 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.

# A2.45 Vocabulario

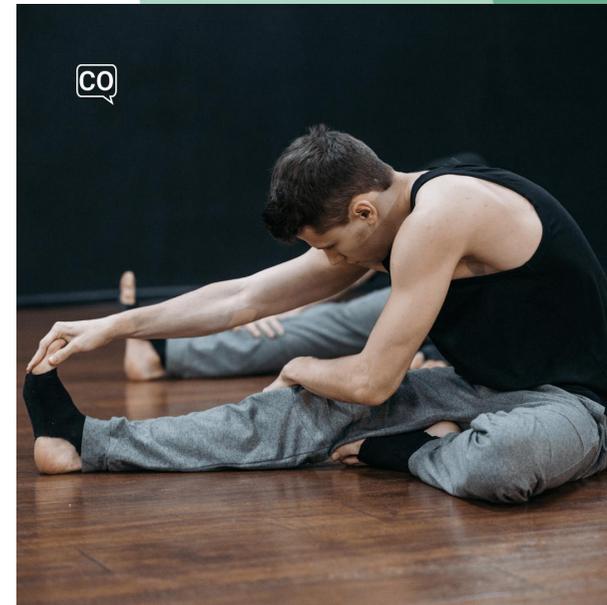
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Entrenar

Ellos entrenan poco porque no tienen tiempo libre.



## Estirar

Tú siempre estiras las piernas después de correr.

## A2.45 Vocabulario

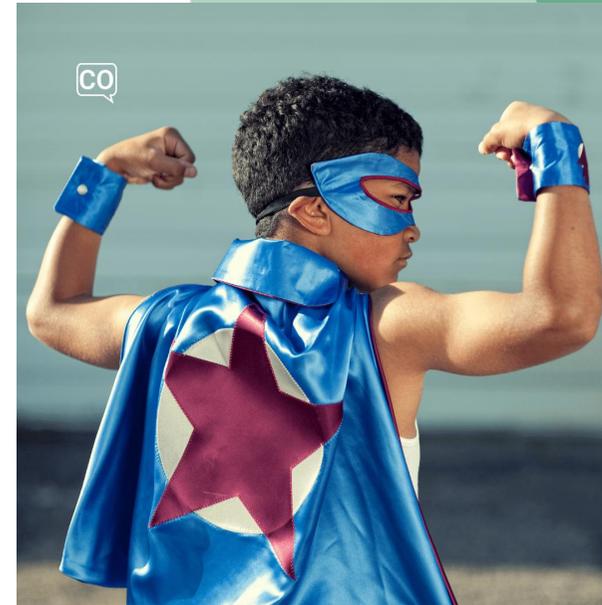
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



### 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.

# A2.45 Vocabulario

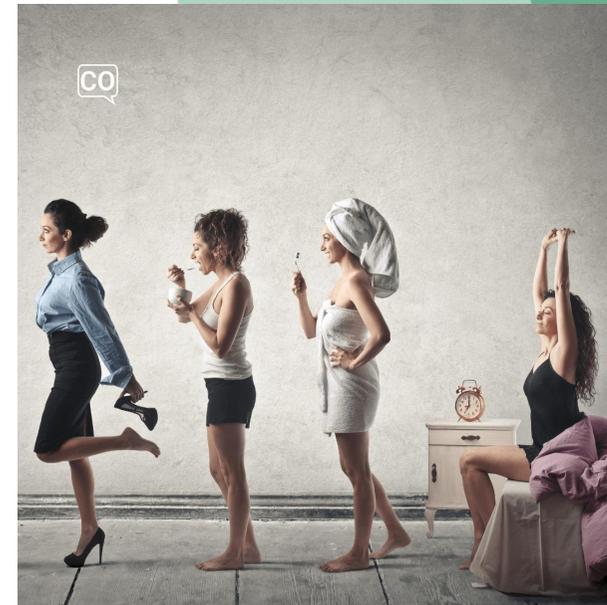
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## La piscina

Voy a la piscina y luego haré yoga para relajarme.



## La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

## A2.45 Vocabulario

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

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



### Las pesas

En la casa tengo una pesa de dos kilos.



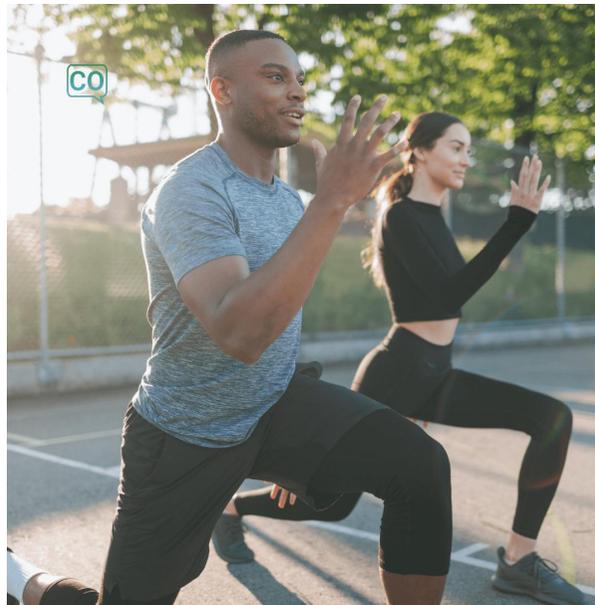
### Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

# A2.45 Vocabulario

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

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



## Los ejercicios

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

# A2.45 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras que ves en las imágenes.

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

1



2



3



4



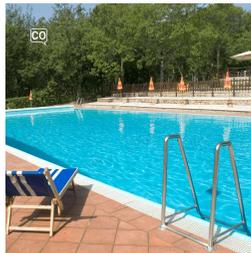
5



6



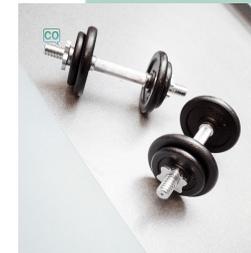
7



8



9



10



11



# A2.45 Estirar - Presente, indicativo

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

<b>yo</b>	estiro
<b>tú</b>	estiras
<b>él/ella</b>	estira
<b>nosotros/nosotras</b>	estiramos
<b>vosotros/vosotras</b>	estiráis
<b>ellos/ellas</b>	estiran

# A2.45 Entrenar - Presente, indicativo

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

<b>yo</b>	entreno
<b>tú</b>	entrenas
<b>él/ella</b>	entrena
<b>nosotros/nosotras</b>	entrenamos
<b>vosotros/vosotras</b>	entrenáis
<b>ellos/ellas</b>	entrenan

# A2.45 Ejercicio de conjugación verbal

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

**Ejercicio:** Verb conjugation

*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.

# A2.45.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

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

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

## A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

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

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

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

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

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

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

## **Ejercicio 2:** Ordena el texto

... ¿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?

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

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

**Ejercicio 3:** Elige la palabra correcta

*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.

# A2.45.2 Gramática: Las conjunciones ( "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:

1. Usamos las conjugaciones "y", "pero", "o", "porque", "así que", "entonces" para unir o contrastar palabras o frases, ofrecer opciones, explicar una razón, expresar una consecuencia o para indicar una conclusión.

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

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

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

Regla	Conjunción	Ejemplo
Unir palabras o frases	<b>y</b>	He levantado pesas <b>y</b> luego he ido a la piscina.
Contrastar palabras o frases	<b>pero</b>	Quiero levantar pesas <b>pero</b> hoy solo he hecho yoga.
Ofrecer opciones	<b>o</b>	Podemos entrenar en la piscina <b>o</b> hacer ejercicios de fuerza.
Expresar una consecuencia	<b>así que</b>	Hice mucho entrenamiento <b>así que</b> ahora estoy fuerte.
Indicar una conclusión	<b>entonces</b>	He terminado de levantar pesas <b>entonces</b> voy a descansar.

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

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

**Ejercicio 1:** Las conjunciones (<notrans> "y, pero, o, así que, entonces" </notrans>)

*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.

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

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

**Ejercicio 2:** Traduce y usa en una oración

1. Así que
2. Entonces
3. Pero
4. Y
5. O

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

Una historia corta y simple sobre una rutina de ejercicio.

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

## A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

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

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

## A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

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

## A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

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

**Ejercicio 2:** Elige la palabra correcta

*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.

## A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

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

**Ejercicio 3:** Traduce y usa en una oración

1. Entrenamiento
2. Estira
3. Rutina
4. Ejercicios
5. Yoga
6. Piscina
7. Entrena
8. Fuerza

# A2.45.4 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://learnspanish.colanguage.es/culture/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.

## A2.45.4 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://learnspanish.colanguage.es/culture/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.

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

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

## A2.45 Deberes / ejercicios

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

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

- **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.**



# A2.45 Deberes / ejercicios

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

  <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*

exmelyogaugjbivlevantarsrutqoentrenarnpqvrxelentrenamientoealxvifuertemwdrwklaferzasky

## A2.45 Deberes / ejercicios

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

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

### **Ejercicio 2:** Reordenar oraciones

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

# A2.45 Deberes / ejercicios

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

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

**Ejercicio 3:** Traduce y usa 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

## A2.45 Deberes / ejercicios

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

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

### **Ejercicio 4:** Traduce y haz oraciones

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.

# A2.45 Deberes / ejercicios

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

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

## **Ejercicio 5:** *Conjugación verbal*

*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 zona verde.

# A2.45 Deberes / ejercicios

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

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

**Ejercicio 6:** Las conjunciones (<notrans> "y, pero, o, así que, entonces" </notrans>)

*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.

## A2.45 Deberes / ejercicios

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

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

### **Ejercicio 7:** Traduce y haz oraciones

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.



Habla con confianza con coLanguage