

A2.45 Ejercicio y estilo de vida

Nivel **Número**

A2

A2.45

“Un idioma extranjero se aprende más fácilmente en la cocina que en la escuela.”

Proverbio alemán

A2.45 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

Última clase:

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

Últimas 5 lecciones:

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



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. Situación: Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte
2. Situación: Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio
3. Verbo: Estirar - Presente, indicativo
4. Verbo: Entrenar - Presente, indicativo
5. Gramática: Las conjunciones (y, pero, o, así que, entonces)
6. Cultura: 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

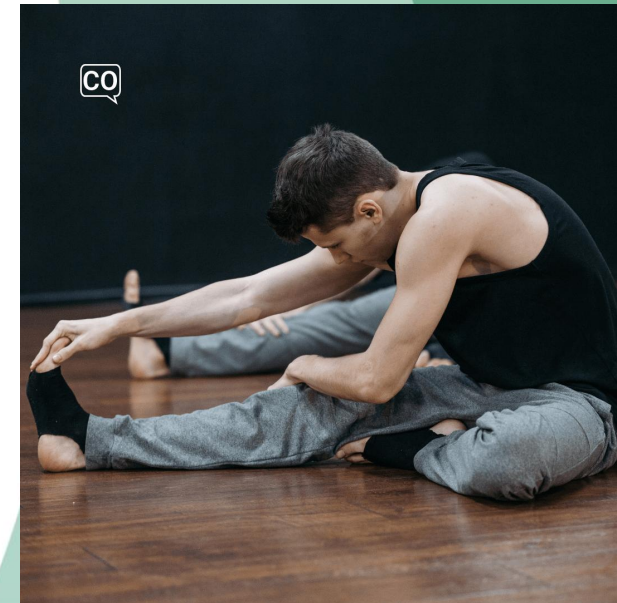
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Entrenar

Ellos entrenan poco porque no tienen tiempo libre.



Estirar

Tú estiras la colina pronto.

A2.45 Vocabulario

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

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



Fuerte

La pequeña pesa parece fuertita, pero es perfecta para empezar.



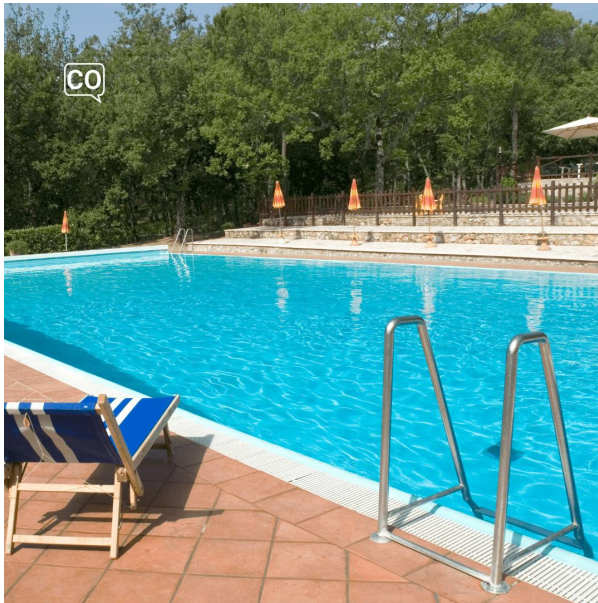
La fuerza

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

Las piscinas de la zona siempre están llenas, pero podemos ir más tarde para nuestro entrenamiento.



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

Durante el entrenamiento, levantamos las pesas y estiramos para estar fuertes y saludables.



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

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

A2.45 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras que ves en las imágenes.

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

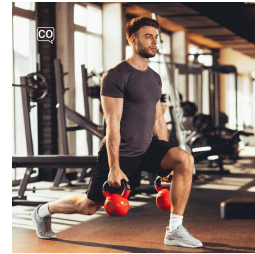
1



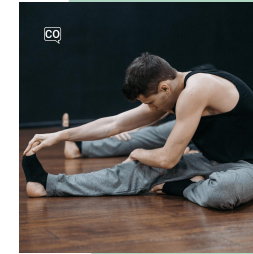
2



3



4



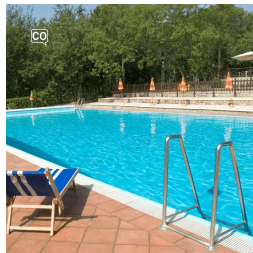
5



6



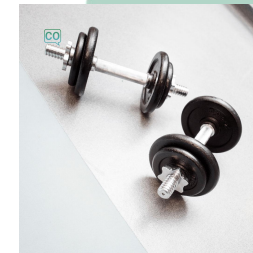
7



8



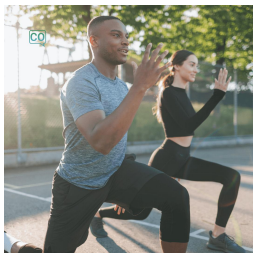
9



10



11



A2.45 Estirar - Presente, indicativo

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

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

A2.45 Entrenar - Presente, indicativo

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

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

A2.45 Ejercicio de conjugación verbal

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

Ejercicio: Verb conjugation

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

1. Tú despacio porque estás cansado.
2. Yo a diario en la zona verde.
3. Nosotros en el comedor después del desayuno.
4. Nosotros los calzoncillos despacio.
5. Vosotros juntos en el valle.
6. Ella la conversación cerca de la mesita de noche.
7. Yo la cuerda despacio.
8. Tú la colina pronto.
9. Ellos poco porque no tienen tiempo libre.
10. Vosotros la escultura lejos de la estantería.

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.

A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

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

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

1. Levanto
2. Fuerza
3. Entrenamiento
4. Yoga
5. Rutina
6. Fuerte
7. Ejercicios
8. Piscina

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	y	He ido a la piscina y luego he levantado pesas.
Contrastar palabras o frases	pero	Quiero levantar pesas, pero hoy solo he hecho yoga.
Ofrecer opciones	o	Podemos entrenar en la piscina o hacer ejercicios de fuerza.
Expresar una consecuencia	así que	Hice mucho entrenamiento, así que ahora estoy fuerte.
Indicar una conclusión	entonces	He terminado de levantar pesas, entonces 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 (y, pero, o, así que, entonces)

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: Ordena las palabras

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

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

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

Ejercicio 4: 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?

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

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

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. Yoga
2. Fuerte
3. Ejercicios
4. Bienestar
5. Entrenar
6. Fitness

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/exercises>

- **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/exercises>

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/exercises>

Ejercicio 2: Reordenar oraciones

1. de vida | El ejercicio | para mantener | un estilo | saludable. | es importante
2. ejercicio a | diario mejora | el estilo | de vida. | Hacer las | rutinas de
3. diario. | Los ejercicios | del entrenamiento | son una | parte esencial | de estiramiento
4. estiro | despacio. | Yo | la | cuerda
5. fuerte y efectiva | La rutina de | ejercicios es muy | salud. | para mejorar la
6. del | fotógrafo | suelo. | el | Ellos | levantan
7. es perfecto para | la rutina a | Hacer el yoga | diario. | en la mañana

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/exercises>

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/exercises>

Ejercicio 4: Traduce y haz oraciones

1. El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable.
2. Hacer las rutinas de ejercicio a diario mejora el estilo de vida.
3. Los ejercicios de estiramiento son una parte esencial del entrenamiento diario.
4. Yo estiro la cuerda despacio.
5. La rutina de ejercicios es muy fuerte y efectiva para mejorar la salud.
6. Ellos levantan el fotógrafo del suelo.
7. Hacer el yoga en la mañana es perfecto para la rutina a diario.
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/exercises>

Ejercicio 5: *Conjugación verbal*

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

1. Yo la cuerda despacio.
2. Ellos la cómoda porque es peligrosa.
3. Ella la conversación cerca de la mesita de noche.
4. Tú la colina pronto.
5. Vosotros la escultura lejos de la estantería.
6. Nosotros los calzoncillos despacio.
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/exercises>

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

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/exercises>

Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

1. Exercise is important for maintaining a healthy lifestyle.
2. They lift the photographer from the ground.
3. Doing yoga in the morning is perfect for the daily routine.
4. I stretch the rope slowly.
5. The exercise routine is very strenuous and effective for improving health.
6. These athletes are strong and are preparing for the competition.
7. Exercising daily improves lifestyle.
8. Stretching exercises are an essential part of daily training.



Habla con confianza con coLanguage