

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

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

🔊 <https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/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.

---

*Una historia corta y simple 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.

## A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

### A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/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?

# A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

## A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/rutina-de-ejercicio>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Rellena la palabra correcta.

*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 .....

**Soluciones:**

1. fuerza 2. pesas 3. entrenamiento 4. piscina 5. yoga 6. fuerte