

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>



Ejercicio 1:

Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Haces ejercicio? Si es así, ¿qué haces? (*¿Haces ejercicio? Si es así, ¿qué haces?*)
2. ¿Cómo incluyes el ejercicio en tu vida diaria? (*¿Cómo incluyes el ejercicio en tu vida diaria?*)
3. ¿Normalmente te sientes cansado o lleno de energía después de hacer ejercicio? (*¿Sueles sentirte cansado o lleno de energía después de hacer ejercicio?*)



.....

.....

.....

.....

Frases de ejemplo:

Hago yoga todos los días. También hago estiramientos.

Levanto pesas en el gimnasio tres veces a la semana. Me gusta porque me hace sentir fuerte.

Camino a mi oficina en lugar de coger el coche.

Tengo una piscina, así que cada mañana nado durante media hora.

Siempre me siento bien después de hacer algún tipo de ejercicio. Me da energía.

Me siento cansado después de hacer ejercicio. Normalmente me acuesto temprano en un día así.

...

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>

Ejercicio 2: Tarjetas de diálogo

Instrucción: Escribe un diálogo corto para cada situación.

1. En el gimnasio por la mañana

Hablad sobre vuestra rutina diaria de ejercicio y los beneficios que notáis.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Hola, ¿qué ejercicios haces tú en el gimnasio por la mañana?

Hola, ¿qué ejercicios haces tú en el gimnasio por la mañana?

Yo suelo hacer cardio y después pesas más, me ayudan a mantenerme en forma.

Yo suelo hacer cardio y después pesas más, me ayudan a mantenerme en forma.

¡Qué bien! Yo prefiero entrenar con la bicicleta estática suya, ¡es muy cómoda!

¡Qué bien! Yo prefiero entrenar con la bicicleta estática suya, ¡es muy cómoda!

Además, hacer ejercicio todos los días mejora mucho nuestro estado de ánimo y salud, ¿verdad?

Además, hacer ejercicio todos los días mejora mucho nuestro estado de ánimo y salud, ¿verdad?

2. Charla en el parque después de correr

Comentad los beneficios de correr y cómo organizáis vuestras actividades físicas.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

¿Corres a diario por aquí?

¿Corres a diario por aquí?

Sí, suelo hacerlo con un grupo mío, y la verdad es que me siento con más energía.

Sí, suelo hacerlo con un grupo mío, y la verdad es que me siento con más energía.

Yo también, con unos compañeros suyos del trabajo, y además es bueno para el corazón.

Yo también, con unos compañeros suyos del trabajo, y además es bueno para el corazón.

Totalmente, además correr mejora nuestra resistencia física y ayuda a controlar el estrés.

Totalmente, además correr mejora nuestra resistencia física y ayuda a controlar el estrés.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

3. Planificando una semana de ejercicios

Discutid vuestros planes semanales de ejercicio y usad los adjetivos posesivos para enfatizar pertenencia.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Esta semana voy a probar una clase nueva, ¿y tú?

Esta semana voy a probar una clase nueva, ¿y tú?

Yo entrenaré con unos amigos míos tres días, y los otros días
haré estiramientos.

*Yo entrenaré con unos amigos míos tres días, y los otros días haré
estiramientos.*

¿Son ejercicios tuyos los que has preparado?

¿Son ejercicios tuyos los que has preparado?

Sí, son rutinas mías, adaptadas para mantener la fuerza y
flexibilidad.

*Sí, son rutinas mías, adaptadas para mantener la fuerza y
flexibilidad.*

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>



Ejercicio 3:

Emparejar una palabra

Instrucción: Empareja las traducciones

- | | |
|--|------------------------------------|
| a. Después del entrenamiento con unos amigos | 1. es perfecta para nuestra salud. |
| b. ¿Por qué no vienes a | 2. suyos, me siento muy bien. |
| c. Siempre llevo las pesas | 3. conmigo para el gimnasio. |
| d. Esta rutina de ejercicios | 4. la piscina con tu hijo? |

Soluciones:

1. Después del entrenamiento con unos amigos suyos, me siento muy bien. 2. ¿Por qué no vienes a la piscina con tu hijo? 3. Siempre llevo las pesas conmigo para el gimnasio. 4. Esta rutina de ejercicios es perfecta para nuestra salud.

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>

 Ejercicio 4:

Agrupar las palabras

Instrucción: Arrastra cada palabra a la categoría que corresponda según el tipo de ejercicio o el entorno donde se realiza.

las pesas, el entrenamiento, levantar, la rutina, la fuerza, llevar una vida sana, estar cansado, el yoga, la piscina, fitness

Ejercicio físico en el gimnasio

.....

.....

.....

.....

Ejercicio y bienestar para la salud

.....

.....

.....

.....

Soluciones:

1. Ejercicio físico en el gimnasio: el entrenamiento, las pesas, levantar, la fuerza, fitness
Ejercicio y bienestar para la salud: el yoga, la piscina, estar cansado, llevar una vida sana, la rutina

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>



Ejercicio 5:

Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

vuestra, nuestra, tuyo, suya, míos, mía

1. **1a plural:** Practicamos yoga con una amiga cada semana.
2. **2a singular:** : El entrenamiento fue muy intenso.
3. **1a singular:** Hago unos ejercicios en casa cada mañana.
4. **3a plural:** Ellos olvidaron una toalla en la piscina.
5. **1a singular:** Hago una rutina con yoga y pesas en casa.
6. **1a plural:** Vamos a una clase de yoga los martes.
7. **3a singular:** Vi una mochila junto a la piscina.
8. **2a plural:** ¿Lleváis siempre rutina al gimnasio?

Soluciones:

1. nuestra 2. tuyo 3. míos 4. suya 5. mía 6. nuestra 7. suya 8. vuestra

