

# A2.31 Ejercicio y estilo de vida

Nivel      Número

A2

A2.31

**“Aprender un nuevo idioma es como adquirir un nuevo par de ojos.”**

**Federico Fellini**

# A2.31 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

**Última clase:**

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/30>

**Últimas 5 lecciones:**

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31/historial-de-aprendizaje>



# A2.31 Objetivos de aprendizaje

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

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

1. Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte
2. Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio
3. La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España
4. Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo

## A2.31 Vocabulario

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

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>



### 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.

# A2.31 Vocabulario

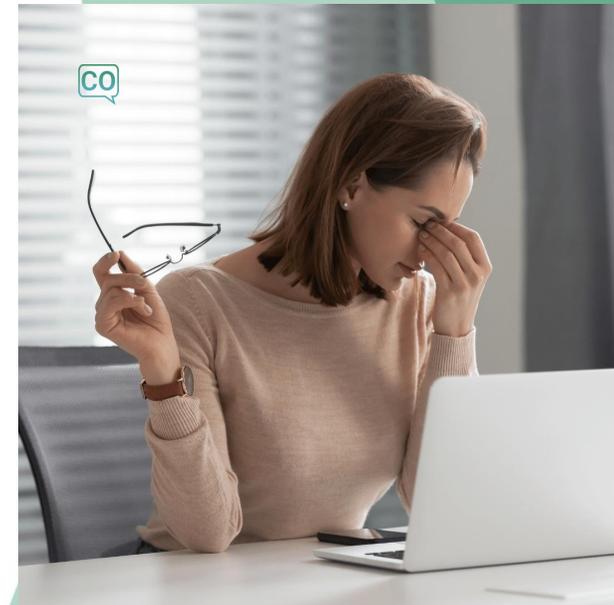
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>



## Entrenar

Ellos entrenan para estar fuertes y saludables.



## Estar cansado

## A2.31 Vocabulario

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

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>



### Estirar

Tú estiras antes de levantar pesas.



### Fuerte

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

# A2.31 Vocabulario

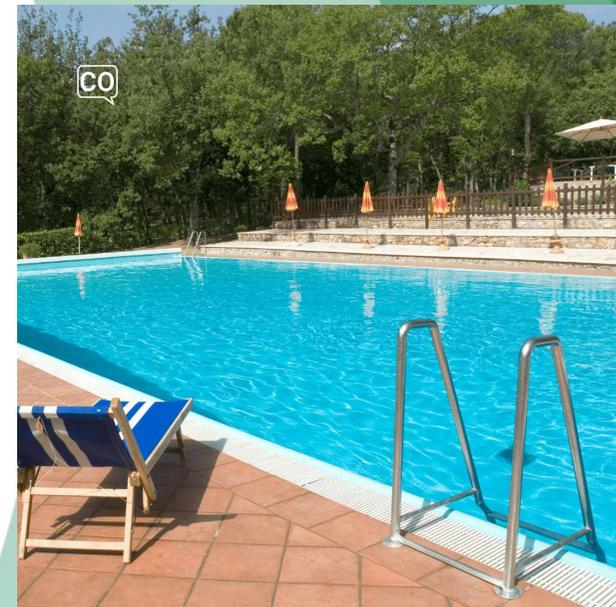
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>



## 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.

## A2.31 Vocabulario

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

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>



### La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.



### Las pesas

En la casa tengo una pesa de dos kilos.

# A2.31 Vocabulario

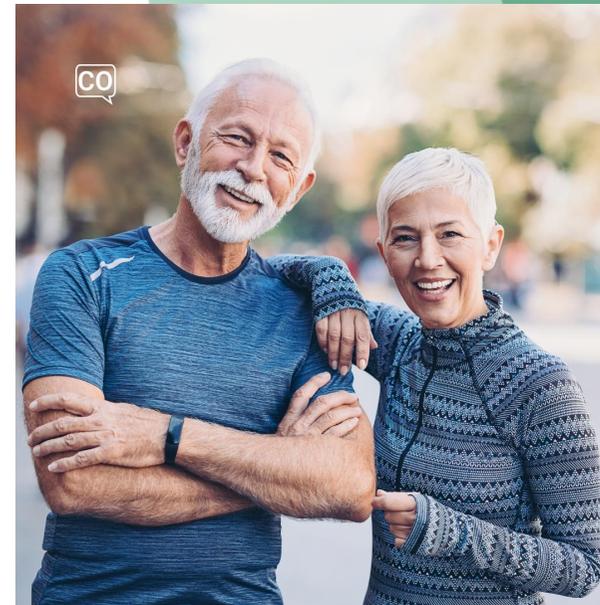
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>



## Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

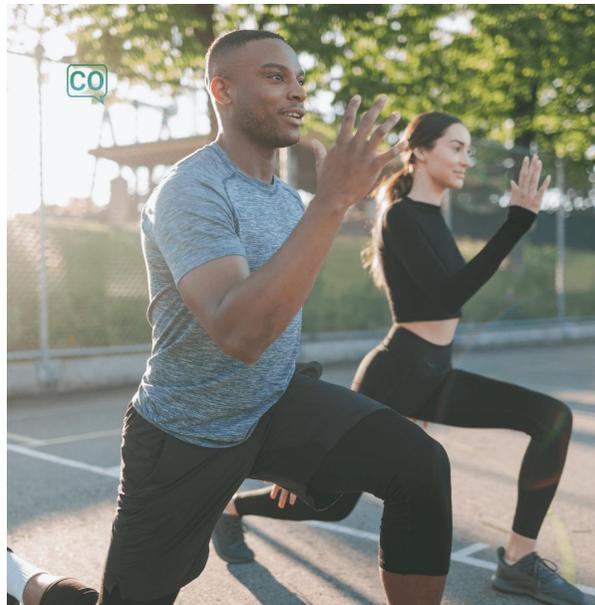


## Llevar una vida sana

# A2.31 Vocabulario

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

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>



## Los ejercicios

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

# A2.31 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras y úsalas en una oración.

Las pesas, Estirar, Fuerte, Los ejercicios, Estar cansado, La fuerza, Llevar una vida sana

1



2



3



4



5



6



7



# A2.31 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras y úsalas en una oración.

El yoga, La rutina, Levantar, La piscina, El entrenamiento, Entrenar

8



9



10



11



12



13



# A2.31 Correr - Pretérito indefinido, indicativo

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

<b>yo</b>	corrí
<b>tú</b>	corriste
<b>él/ella</b>	corrió
<b>nosotros/nosotras</b>	corrimos
<b>vosotros/vosotras</b>	corristeis
<b>ellos/ellas</b>	corrieron

# A2.31 Poder - Pretérito indefinido, indicativo

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

<b>yo</b>	pude
<b>tú</b>	podiste
<b>él/ella</b>	pudo
<b>nosotros/nosotras</b>	podimos
<b>vosotros/vosotras</b>	podisteis
<b>ellos/ellas</b>	podieron

# A2.31 Entrenar - Pretérito indefinido, indicativo

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

<b>yo</b>	entrené
<b>tú</b>	entrenaste
<b>él/ella</b>	entrenó
<b>nosotros/nosotras</b>	entrenamos
<b>vosotros/vosotras</b>	entrenasteis
<b>ellos/ellas</b>	entrenaron

# A2.31 Practicar - Pretérito indefinido, indicativo

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

<b>yo</b>	practiqué
<b>tú</b>	practicaste
<b>él/ella</b>	practicó
<b>nosotros/nosotras</b>	practicamos
<b>vosotros/vosotras</b>	practicasteis
<b>ellos/ellas</b>	practicaron

# A2.31 Ejercicio de conjugación verbal

[✍ https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31](https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31)

# A2.31.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

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

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/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.

## A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

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

🔊 <https://espanol.colanguage.es/dialogos/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.

# A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

[✍ https://espanol.colanguage.es/dialogos/ejercicio-vida-saludable](https://espanol.colanguage.es/dialogos/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?

# A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/ejercicio-vida-saludable>

## Ejercicio 2:

*levanto, yoga, fuerza, rutina, pesas*

1. Sí, los ejercicios con ..... te dan más fuerza.
2. Yo ..... pesas en el gimnasio hoy.
3. ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar ..... hoy?
4. Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más .....
5. Pero me has dicho que te gusta tanto la ..... de estirar después del yoga.

# A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/ejercicio-vida-saludable>

## **Ejercicio 3:** Ordena el texto

... Sí, los ejercicios con pesas te dan más fuerza.

... ¿A ti también te gusta este tipo de ejercicios?

9 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.

... Yo levanto pesas en el gimnasio hoy.

... ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar yoga hoy?

1 Hoy entreno en la piscina. ¿Qué haces tú?

... Pero me has dicho que te gusta tanto la rutina de estirar después del yoga.

... Sí, me gusta mucho. Pero el entrenamiento con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

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

Una historia corta y simple sobre una rutina de ejercicio.

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

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

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

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

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

[✍ https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/rutina-de-ejercicio](https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/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?

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

[✍ https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/rutina-de-ejercicio](https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/rutina-de-ejercicio)

### **Ejercicio 2:**

*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 .....

# A2.31.3 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://espanol.colanguage.es/cultura/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.

## A2.31.3 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://espanol.colanguage.es/cultura/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.

# A2.31.3 La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

[✍ https://espanol.colanguage.es/cultura/revolucion-del-fitness-al-aire-libre](https://espanol.colanguage.es/cultura/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?

## A2.31.4 Gramática: Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo

Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo se usan para enfatizar la relación o propiedad.

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo>

### Reglas de formación:

1. Estos adjetivos posesivos se ponen detrás del sustantivo.
2. Los adjetivos posesivos se concuerdan con el género y el número del sustantivo.
3. Se usa el mismo adjetivo para la tercera persona del singular y plural.
4. En muchos casos están acompañados del artículo definido. Ejemplo: "el mío" .

### ¡Excepciones!

1. En algunos casos se omiten los artículos, especialmente detrás del verbo "ser" . Ejemplo: "Estas botas son mías".

## A2.31.4 Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo

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

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo>

Singular	Plural	Sustantivo	Ejemplo
Mío/-a	Míos/-as	El camino	¿Cómo ha sido tu <b>camino</b> ?  El <b>mío</b> ha sido largo y divertido.
Tuyo/-a	Tuyos/-as	Las vistas	Mis <b>vistas</b> son muy bonitas. ¿Y las <b>tuyas</b> ?  Las <b>mías</b> son impresionantes. Se ve el lago entero.
Suyo/-a	Suyos/-as	El camino	Nuestro <b>camino</b> pasa por un lago. ¿Y el <b>suyo</b> ?  El <b>suyo</b> pasa cerca del río.
Nuestro/-a	Nuestros/-as	Las botas	Mis <b>botas</b> son muy pesadas. ¿Y las <b>vuestras</b> ?  Las <b>nuestras</b> son ligeras y cómodas.

Singular	Plural	Sustantivo	Ejemplo
Vuestro/-a	Vuestros/-as	Las rutas	En todas nuestras <b>rutas</b> , llegamos a un pico.  Las <b>vuestras</b> son más cortas que las nuestras.
Suyo/-a	Suyos/-as	La ruta	Nuestra <b>ruta</b> es de cuatro horas. ¿Y la de ellos?  La <b>suya</b> es de dos horas. Es más fácil.

# A2.31.4 Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo>

**Ejercicio 1:** Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo

*suya, vuestras, tuya, nuestra, mía, vuestra, tuyas*

1. **1a singular:** Hacer senderismo es una actividad ..... No la comparto con nadie.
2. **2a plural:** Estas botas son .....
3. **2a singular:** ¡Esta mochila es tan pesada! ¿Es .....
4. **3a singular/plural:** Esta mochila ligera es de Pedro. Es .....
5. **2a singular:** ¿Estas botas de montaña son .....
6. **2a plural:** Nosotros no queremos hacer esta subida. Es .....
7. **1a plural:** Esta ruta no es la ..... Nos hemos perdido.
8. **1a singular:** Solo yo conozco esta vista. Es .....

# A2.31.4 Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo

[✍ https://espanol.colanguage.es/gramatica/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo](https://espanol.colanguage.es/gramatica/los-adjetivos-posesivos-detras-del-sustantivo)

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

1. Mía
2. Tuya
3. Vuestras
4. Nuestra

## A2.31 Deberes / ejercicios

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

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

- **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.**



## A2.31 Deberes / ejercicios

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

[✍ https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31](https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31)

### **Ejercicio 1:** Reordenar oraciones

1. valle. | las piernas | en el | Ayer estiré
2. es perfecto para | Hacer el yoga | diario. | en la mañana | la rutina a
3. salud. | fuerte y efectiva | ejercicios es muy | La rutina de | para mejorar la
4. la competencia. | Estas atletas | son fuertes | preparan para | y se
5. estar sano. | es importante | fuerza y | La rutina | para tener
6. fuerte y | El entrenamiento | hace más | saludable. | gimnasio me | en el
7. de la rutina | levanto pesas. | El entrenamiento es | una parte importante | diaria, así que

# A2.31 Deberes / ejercicios

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

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

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

1. Llevar una vida sana
2. Estar cansado
3. La rutina
4. Levantar
5. Estirar

## A2.31 Deberes / ejercicios

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

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

## A2.31 Deberes / ejercicios

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

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/31>

**Ejercicio 4:** Los adjetivos posesivos detrás del sustantivo

*suya, vuestras, tuya, nuestra, mía, vuestra, tuyas*

1. **1a singular:** Hacer senderismo es una actividad ..... No la comparto con nadie.
2. **2a plural:** Estas botas son .....
3. **2a singular:** ¡Esta mochila es tan pesada! ¿Es .....
4. **3a singular/plural:** Esta mochila ligera es de Pedro. Es .....
5. **2a singular:** ¿Estas botas de montaña son .....
6. **2a plural:** Nosotros no queremos hacer esta subida. Es .....
7. **1a plural:** Esta ruta no es la ..... Nos hemos perdido.
8. **1a singular:** Solo yo conozco esta vista. Es .....



Habla con confianza con coLanguage