

A2.28.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Dialogue : Exercice pour une vie saine

» <https://espanol.colangue.fr/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

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

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.

Un bref dialogue entre Pedro et Ana sur leur routine d'exercice, levage de poids, et yoga.

Pedro: Aujourd'hui, je m'entraîne dans la **piscine**. Que fais-tu ?

Ana: Je **soulève** des poids à la salle de sport aujourd'hui.

Pedro: C'est bien ! Mais tu ne vas pas pratiquer le **yoga** aujourd'hui ?

Ana: Je ne pense pas. Aujourd'hui, je m'entraîne beaucoup, donc j'aurai plus de **force**.

Pedro: Mais tu m'as dit que tu aimes tellement la **routine** d'étirement après le yoga.

Ana: Oui, j'aime beaucoup. Mais le **entraînement** avec des poids m'aide à me sentir plus fort.

Pedro: Oui, les exercices avec des **haltères** te donnent plus de force.

Ana: Est-ce que tu aimes aussi ce type de **exercices** ?

Pedro: Pas tellement. Je préfère courir ou nager dans la piscine parce que cela me fait sentir sain et **fort**.

Ana: Très bien. Nous avons un mode de vie très sain.

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Exercice pour une vie saine

<https://espagnol.colangue.fr/dialogues/ejercicio-vida-saludable>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

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?

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Exercice pour une vie saine

<https://espagnol.colangue.fr/dialogues/ejercicio-vida-saludable>



Ejercicio 2:

Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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.

Solutions:

1. pesas 2. levanto 3. yoga 4. fuerza 5. rutina

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Exercice pour une vie saine

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/ejercicio-vida-saludable>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... ¿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?

Solutions:

8, 10, 2, 6, 7, 9, 4, 3, 5, 1

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Exercice pour une vie saine

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/ejercicio-vida-saludable>