

# A2.31 Ejercicio y estilo de vida

## Exercice et mode de vie

*"El lenguaje moldea la manera en que pensamos y determina sobre qué podemos pensar."*

*"La langue façonne notre manière de penser et détermine ce sur quoi nous pouvons réfléchir."*

*Benjamin Lee Whorf*

## Objetivos de aprendizaje

### Objectifs d'apprentissage

- ✔ Situación : Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte / Situation : Parlez des bienfaits de l'exercice et du sport
- ✔ Situación : Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio / Situation : Parle de tes routines quotidiennes d'exercice
- ✔ Cultura : La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España / Culture : La révolution du fitness en plein air dans les villes d'Espagne

## Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Cette brochure pour étudiants est disponible en plusieurs traductions.

1. Téléchargements partiels, audio et exercices disponibles sur :

 <https://espagnol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/31>

2. Légende (disponible sur le site web) :

 Exercice interactif.

 Audio avec traductions.

## Recapitulación y ejercicios de preparación

### Récapitulation et exercices de préparation

 <https://espagnol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/30>

 <https://espagnol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/31/historique-d-apprentissage>

# A2.31 Vocabulario básico (13)

## A2.31 Vocabulaire de base (13)

🔊 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/31>

### Español

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.*

Entrenar

*Ellos entrenan para estar fuertes y saludables.*

Estar cansado

Estirar

*Tú estiras antes de levantar pesas.*

Fuerte

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

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.*

La rutina

*La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.*

Las pesas

*En la casa tengo una pesa de dos kilos.*

Levantar

*Yo levanto la escultura despacio.*

Llevar una vida sana

Los ejercicios

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

### Français

L'entraînement

*L'entraînement est une partie importante de la routine quotidienne, donc je soulève des poids.*

Le yoga

*Faire du yoga le matin est parfait pour la routine quotidienne.*

Entraîner

*Ils s'entraînent pour être forts et en bonne santé.*

Être fatigué

Étirer

*Tu t'étires avant de soulever des poids.*

Fort

*L'entraînement à la salle de sport me rend plus fort et en meilleure santé.*

La force

*La force est importante dans l'entraînement, donc je soulève des poids tous les jours.*

La piscine

*Je vais à la piscine et ensuite je ferai du yoga pour me détendre.*

La routine

*La routine est importante pour avoir de la force et être en bonne santé.*

Les haltères

*Dans la maison, j'ai un haltère de deux kilos.*

Lever

*Je lève la sculpture doucement.*

Mener une vie saine

Les exercices

*Les exercices sont importants pour maintenir un mode de vie sain.*

## A2.31.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

### A2.31.1 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.

# A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.31.1 Exercice pour une vie saine

<https://espanol.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?

# A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.31.1 Exercice pour une vie saine

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



### Ejercicio 2:

**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

## A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

### A2.31.1 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.

... 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.

**Solutions:**

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

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

### A2.31.2 Conte : Une routine d'exercice saine !

🔊 <https://espagnol.colangue.fr/nouvelles/rutina-de-ejercicio>

*Una historia corta y simple sobre una rutina de ejercicios.*

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.

---

*Une histoire courte et simple sur une routine d'exercice.*

*Ana s'entraîne beaucoup pour avoir **de la force**.*

*Elle a une **routine** équilibrée et amusante.*

*Lundi commence la semaine avec une séance de **yoga** de trente minutes.*

*Le mardi, elle court jusqu'à la salle de sport où elle soulève des **poids**.*

*Le mercredi, elle va à la **piscine** pendant une heure parce qu'elle aime beaucoup nager.*

*Le jeudi est un jour de repos et Ana ne fait pas **d'exercices**.*

*Le vendredi, Ana fait du yoga et ensuite elle **s'étire** donc elle est détendue et reposée.*

*Le week-end, elle ne **s'entraîne** ni au gymnase ni à la piscine.*

*Elle préfère aller dans les montagnes ou au parc. Elle fait de la randonnée avec ses amis et se sent bien et **forte**.*

*Tout cet **entraînement** est très bon pour la santé, donc il aide à avoir un style de vie sain.*

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

### A2.31.2 Une routine d'exercice saine !

<https://espanol.colangue.fr/nouvelles/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 Une routine d'exercice saine !

<https://espagnol.colangue.fr/nouvelles/rutina-de-ejercicio>



#### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Remplissez le mot correct.

*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 .....

**Solutions:**

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

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

### A2.31.3 Culture : La révolution du fitness en plein air dans les villes d'Espagne

🔗 <https://espanol.colangue.fr/culture/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>

*Descubre cómo el fitness al aire libre se ha vuelto popular en las ciudades de España. Un texto simple y divertido para los estudiantes de francés A2.*

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.

---

*Découvrez comment le fitness en plein air est devenu populaire dans les villes d'Espagne. Un texte simple et amusant pour les étudiants de français A2.*

*Dans les villes d'Espagne, le **fitness** en plein air est très populaire. Beaucoup de gens s'entraînent dans les parcs et les places. Il y a des groupes qui font des **exercices** ensemble. Des cours de **yoga** et des entraînements avec des poids sont organisés. Les gens aiment être **forts** et en forme. Cette révolution a commencé il y a quelques années. Elle fait maintenant partie de la vie quotidienne. Les villes ont plus de zones vertes pour **s'entraîner**. Les gens profitent de la nature tout en faisant de l'exercice. C'est un style de vie sain. De plus, les gouvernements locaux font la promotion de la culture de l'exercice et du **bien-être**. Les lieux populaires pour pratiquer des sports sont les parcs de Madrid et Séville ou les plages de Valence et Barcelone.*

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

### A2.31.3 La révolution du fitness en plein air dans les villes d'Espagne

<https://espanol.colangue.fr/culture/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>



#### Ejercicio 1:

#### Preguntas de debate

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

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 Deberes / ejercicios

## A2.31 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/31>



### Ejercicio 1:

### Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Llevar una vida sana

.....

2. Estar cansado

.....

3. La rutina

.....

4. Levantar

.....

5. Estirar

.....

**Solutions:**

1. Mener une vie saine 2. Être fatigué 3. La routine 4. Lever 5. Étirer

# A2.31 Deberes / ejercicios

## A2.31 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/31>

## A2.31 Tablas de conjugación verbal

### A2.31 Tableaux de conjugaison verbale

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/31>

#### Correr *courir* Pretérito indefinido

#### Poder *pouvoir* Pretérito indefinido

Español	Français	Español	Français
yo corrí	j'ai couru	yo pude	j'ai pu
tú corriste	tu as couru	tú pudiste	tu as pu
él/ella corrió	il/elle a couru	él/ella pudo	il/elle put
nosotros/nosotras corrimos	nous avons couru	nosotros/nosotras pudimos	nous avons pu
vosotros/vosotras corristeis	vous avez couru	vosotros/vosotras pudisteis	vous avez pu
ellos/ellas corrieron	ils/elles ont couru	ellos/ellas pudieron	ils/elles purent

**Entrenar** *entraîner* **Pretérito**  
**indefinido**

**Practicar** *pratiquer* **Pretérito**  
**indefinido**

Español	Français	Español	Français
yo entrené	j'ai entraîné	yo practiqué	j'ai pratiqué
tú entrenaste	tu as entraîné	tú practicaste	tu as pratiqué
él/ella entrenó	il/elle a entraîné	él/ella practicó	il/elle a pratiqué
nosotros/nosotras entrenamos	nous avons entraîné	nosotros/nosotras practicamos	nous avons pratiqué
vosotros/vosotras entrenasteis	vous avez entraîné	vosotros/vosotras practicasteis	vous avez pratiqué
ellos/ellas entrenaron	ils ont entraîné	ellos/ellas practicaron	ils/elles pratiquèrent

# A2.31 Ejercicio de conjugación verbal

## A2.31 Exercice de conjugaison verbale



