

Olga Balboa Sánchez
Montserrat Varela Navarro
Astrid Sánchez Triana
Alexis Soto Ferrera

IMPRESIONES B2

Libro del alumno

MENTE SANA EN CUERPO SANO



Hablar de actividades deportivas • Expresar sensaciones físicas • Dar consejos de forma atenuada • Dar instrucciones • Expresar finalidad



1 ¡Pero, qué deportistas!

- a. En parejas. ¿Qué accesorios de las fotos se necesitan para hacer las siguientes actividades físicas y deportivas? Relaciona y añade otros que conozcas.

gimnasia escalada golf esquí de fondo esquí alpino submarinismo/buceo
baloncesto tenis ciclismo pilates yoga

- Para hacer escalada se necesita un casco.
- ▲ Sí, y también...

- b. En grupos. ¿Qué deportes practicáis o habéis practicado alguna vez? ¿Dónde y en qué época del año? ¿Qué accesorios de las fotos tenéis?

- Yo juego al golf siempre que hace buen tiempo. Acabo de comprarme...
- ▲ Yo por las mañanas hago pilates en casa. Solo necesito...

2 ¡Movete Argentina!

a. Escucha la siguiente entrevista dentro de la campaña ¡Movete Argentina! del Gobierno argentino y responde a las preguntas.  18

1. ¿Cuál es el objetivo de la campaña?
2. ¿Cómo funciona?
3. ¿Quiénes colaboran en el primer programa?
4. ¿Qué vías se usan para promover la campaña?



INFORMACIÓN:

El español de Argentina:
 rebién = "muy bien"
 ¡dale! = "¡vamos!", "¡venga!"
 ¡che! = "¡tú!", "¡oye!"
 (vos) podés = (tú) puedes

b. Escucha la entrevista otra vez. Escribe las partes del cuerpo y los accesorios deportivos que mencionan Joana y Ramiro en estos ejercicios.

	Parte/-s del cuerpo:	Accesorios:	
	hacer sentadillas	_____	
	hacer abdominales	_____	
	hacer flexiones	<u>glúteos,</u>	
	hacer estiramientos	_____	
	hacer saltos	_____	

c. Agustina y Facundo han hecho algunos de los ejercicios recomendados en el programa. ¿Cómo se sienten? Subraya cómo lo expresan en el diálogo.



¡Uf! No sé, estoy un poco frustrado después de esta hora de gimnasia. Lo de la pelota, ¡me mata! Después de diez veces no puedo más y tengo que parar porque me siento fatal.

Me voy a sentar un rato, ¡estoy agotado! Además, ¡mirá cómo estoy sudando! ¡Horrible, che! Y seguro que mañana no voy a poder moverme de tanto que me van a doler los músculos. Una hora es demasiado, tanto ejercicio no me sienta bien.

¡Dale, che! ¡No protestes tanto! Un poco de ejercicio no le viene mal a nadie.

En cambio a mí me sienta rebién. Me siento con muchísima energía, ¡buenísimo! Y no me siento para nada cansada.



Expresar sensaciones físicas

Me siento cansado/-a.
 Nadar me sienta genial.
 Para las piernas me viene bien saltar.
 ¡Este ejercicio me mata!
 Estoy agotado/-a.
 Tanto ejercicio me deja agotado.

¡Ojo!: Necesito sentarme un poco en una silla.
 A mí la gimnasia me sienta muy bien.
 Me siento genial.

d. En grupos. ¿Qué actividades te sientan bien y cuáles no tan bien? ¿Con cuáles te sientes más cansado/-a, alegre o con más energía? Coméntalo con tus compañeros.

- *Hacer ejercicios para la espalda un cuarto de hora al día me sienta...*

3 La clase en movimiento

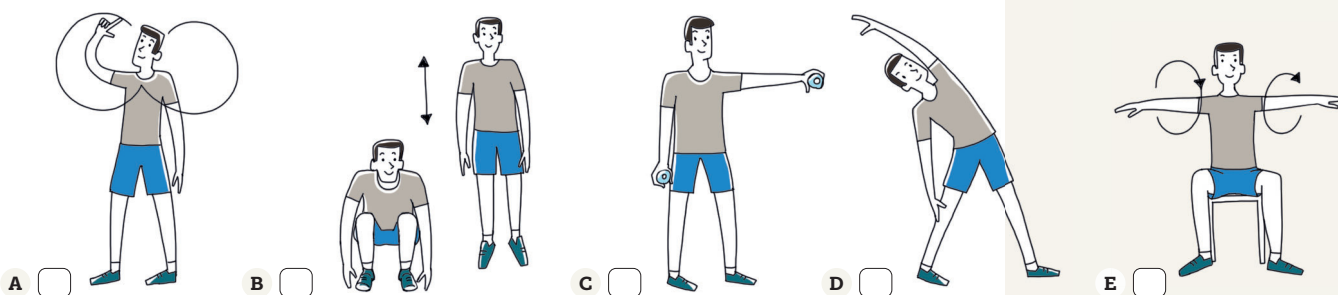
- a. **En parejas.** ¿Sabes qué son las “pausas activas”? ¿Qué objetivos tienen? Haz **hipótesis**. Luego leed el artículo y comprobad. ¿Os gustaría hacerlas en clase?

IIIIII LAS PAUSAS ACTIVAS

Recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las pausas activas son interrupciones de 10 a 15 minutos de la actividad laboral cada dos horas para hacer ejercicios corporales, visuales o mentales. Cambiar de posición, mover la cabeza o simplemente levantarse y caminar dejando la mente en blanco ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio y la concentración. Algunos ejercicios breves sirven incluso para fortalecer partes

concretas del cuerpo o ejercitar la movilidad. Pero también en el ámbito de la enseñanza se aconseja hacer pausas de 3 a 5 minutos cada hora y realizar dinámicas de tipo lúdico o físico (bailar, cantar o relajarse). Con ello se consigue romper la rutina, recuperar la atención y aumentar la motivación. A continuación se muestran algunos ejemplos para ponernos en movimiento mientras nos tomamos un respiro.

- b. Lee los ejemplos del artículo y relaciónalos con los dibujos. Sobra uno.**
¿Qué crees que se consigue mejorar o practicar con cada ejercicio? Escríbelo.



EJERCICIO 1

Siéntese en una silla y ponga la espalda recta. Estire los brazos hacia los lados. Gire los dos brazos a la vez, pero ¡jojo!: un brazo gira hacia atrás, mientras el otro gira hacia adelante. ¿Puede hacerlo? Concéntrese e inténtelo.

EJERCICIO 2

Póngase de pie. Sujete una botella de agua de un litro o bien otro peso con la mano derecha. Levante el brazo estirado hacia un lado con la botella en la mano y en posición horizontal. ¿Cuántos segundos puede mantener esta posición? Repita el ejercicio con el otro brazo.

EJERCICIO 3

Usted está de pie. Levante el brazo derecho hacia delante a la altura de la nariz. Dibuje un círculo con la mano de arriba para abajo haciendo una curva hacia el costado y a la derecha. Después en la otra dirección de abajo para arriba. Hágalo cada vez más deprisa y también con la otra mano.

EJERCICIO 4

Agáchese con las piernas ligeramente separadas como para hacer una sentadilla. Tome impulso, salte y estire las piernas y el cuerpo. Apoye con cuidado los pies al caer. Repita el salto tres veces. ¿Le ha costado mucho este ejercicio?

Acciones y posiciones del cuerpo

estar/ponerse de
pie/rodillas
estar sentado/tumbado/
agachado
sentarse/tumbarse/
agacharse
levantar/bajar/girar/abrir
los brazos
flexionar/doblar las piernas
estirar el brazo derecho
poner la espalda recta
tumbarse/ponerse boca
arriba/abajo

- c. **¡Vamos a probar los ejercicios!** Lee dos instrucciones, tu compañero las repite con sus propias palabras y realiza el ejercicio al mismo tiempo. ¿Qué tal se siente?

● *Ejercicio 1: Siéntate...*

▲ *Vale. Entonces, primero me siento en una silla...*

- d. **En parejas. Describid por escrito el ejercicio que muestra el dibujo sin texto en 3b.** ¿Os parece un ejercicio útil? ¿Qué se consigue con él?

 4, 12

4 Todavía se puede mejorar

- a. **En grupos. ¿Qué tal te has sentido al realizar los ejercicios en 3c?** Elige la opción adecuada y fíjate en la recomendación correspondiente. ¿Estás de acuerdo con ella? Coméntalo con tus compañeros.



¡Enhorabuena! Parece que los ejercicios le han gustado y que se ha encontrado cómodo haciéndolos. Entonces, ¡adelante! Le aconsejaríamos que los tuviera en cuenta no solo en la clase de español, sino también para relajarse de vez en cuando, después de pasar muchas horas delante del ordenador o mientras realiza las tareas del hogar.



¿No le han gustado del todo los ejercicios o no le han salido demasiado bien? Entonces lo mejor sería que buscara otro tipo de actividades para hacer en las pausas. ¿Qué tal simplemente levantarse de la silla e ir a la ventana, abrirla, cerrar los ojos y respirar profundamente dos o tres veces? Seguro que después estará preparado para continuar con su tarea en condiciones óptimas.



Quizás no le gusta este tipo de interrupciones en clase y no necesita pausas para concentrarse. De todas maneras sería importante que pensara en su salud de vez en cuando. ¡Recuerde que estar muchas horas sentado sin moverse no es lo mejor para su concentración y, sobre todo, para su espalda!

¿TE ACUERDAS?

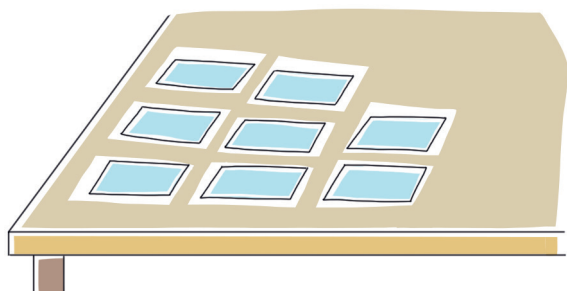
Te aconsejo/recomiendo que comas sano. Deberías/Podrías hacer yoga. Lo mejor es que salgas al aire libre. No estés mucho tiempo sentado/-a.

→ B1 U8, U9

- b. **En parejas. Subraya las recomendaciones de 4a y fórmalas de otra forma.**

¿Cuáles son más amables? ¿Cuáles más directas?

- c. **En grupos. Escribe en dos tarjetas dos pretextos para no hacer ejercicio físico y ponlas en el centro de la mesa.** Lee las tarjetas de tus compañeros y elige dos. Escribe en cada una un consejo “amable” con tu nombre. Leed después todas las tarjetas y comentad las recomendaciones.



Es que por las tardes estoy cansado.

Entonces lo mejor sería que hicieras deporte por la mañana, Luca.

- *Tu recomendación es muy buena. Tienes razón, ¡gracias!*

Dar consejos de forma atenuada

Estaría muy bien que hicierais más deporte. Lo mejor sería que te relajaras. Sería conveniente que entrenaras más. Le aconsejaría/recomendaría que fuera a un gimnasio.

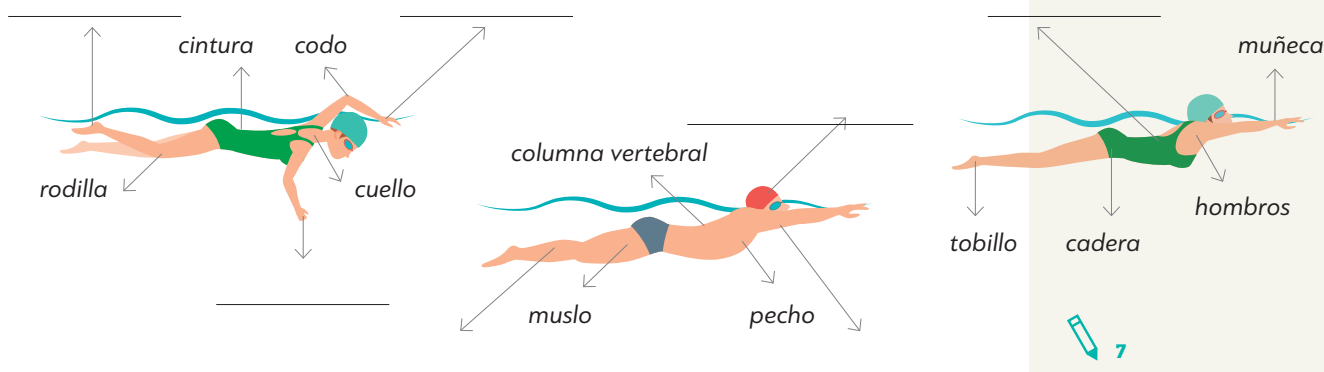
ESTRATEGIA:

Usamos el condicional para dar consejos de una forma amable o “atenuada”, es decir, sin querer herir o molestar al interlocutor.

 5, 6

5 Nuestro cuerpo en acción

- a. En parejas. Completad los nombres de las partes del cuerpo que faltan. Luego intentad memorizarlos todos y cerrad el libro. ¿Cuántos recordáis?



- b. En cadena. Elegid una parte del cuerpo. Los compañeros dicen acciones que se pueden hacer con ella. ¿Con cuál se ha llegado a la cadena más larga?

● los pies ▲ caminar ■ ponerse un zapato ▼ saltar

- c. En este texto se describe una acción cotidiana de una forma muy especial. ¿De qué acción se trata? ¿Qué partes del cuerpo se ponen en movimiento?

INSTRUCCIONES PARA...

En primer lugar, te sientas en la cama y separas un poco las piernas. Después, tomas la prenda con las dos manos, la abres por la cintura, te inclinas hacia adelante y metes un pie. Una vez tengas el pie dentro, subes la prenda aproximadamente hasta la rodilla. Luego, te vuelves a inclinar, abres de nuevo la prenda, metes el otro pie y ahora subes la prenda hasta el final de la

pierna y el comienzo de la cadera. ¡Asegúrate de que los dos pies estén ya fuera! A continuación te levantas y con la ayuda de las dos manos y la espalda bien recta, subes la prenda hasta la cintura. Después, con el dedo pulgar e índice de una mano subes la cremallera y por último, te abrochas el botón utilizando los dedos índice y pulgar de las dos manos.

6 Instrucciones

- a. Escucha esta instrucción. ¿A qué acción se refiere? Márcala. ▶ 19

- a. Sentarse bien para comer ☐
b. Sentarse bien para trabajar en la oficina ☐
c. Hacer sentadillas ☐

- b. En grupos. Da instrucciones para hacer una de estas acciones usando el mayor número de expresiones del cuadro de la derecha. Tus compañeros siguen tus instrucciones y adivinan qué acción es.

abrir la puerta de la habitación y entrar caminar como un/a supermodelo
darse crema solar y tumbarse para tomar el sol recoger el lápiz del suelo

- Primero, uno se pone de pie y se agacha. Después...

Dar instrucciones

- de forma directa:
Dime la verdad.
Levantas los brazos y respiras profundamente.
- de forma atenuada:
El ascensor se abre pulsando un botón.
Uno se pone de pie.
No te olvides de llamar.
Te pediría/agradecería que dijeras la verdad.

7 Y después, ¡un buen masaje!

- a. En parejas. ¿Qué partes de la cara conocéis? Completad.

ojo labios frente cejas mentón



- b. Lee el texto. ¿Qué órganos internos estimula el masaje? Subráyalos.

MASAJE FACIAL SHIATSU Y SUS BENEFICIOS

1. Con los dedos pulgares haga presión en la frente y en el entrecejo, **con el objeto de** estimular el hígado y, en consecuencia, todo el metabolismo.
2. Presione en los puntos de las cejas, las sienes y por debajo de los ojos, **a fin de** activar los riñones **para** mejorar la función del filtrado de la sangre.
3. Con los dedos índice y corazón presione ligeramente en la zona interna de los pómulos junto a la nariz, **a fin de que** sus pulmones se activen y mejoren así su capacidad respiratoria.
4. A continuación, presione con el dedo corazón la zona externa de los labios y ponga luego los índices sobre el labio superior. De esta manera reactivará las funciones del corazón.
5. Con los pulgares y el índice presione el mentón y al final deslice todos los dedos hasta las orejas, donde hará una leve presión en ellas.
6. **Para que** el masaje dé buenos resultados, repita tres veces la secuencia y presione como mínimo tres segundos en cada parte.

- c. En parejas. ¿Con qué finalidad nos hacemos masajes? Fíjate en las palabras en negrita en el texto de 7b y forma frases para expresar finalidad.

1. Los deportistas (*hacerse*) masajes / su cuerpo (*recuperarse*) tras una lesión.
2. Muchas personas (*hacerse*) masajes / (*relajarse*) y (*aflojar*) los músculos rígidos.
3. Es bueno (*hacerse*) un automasaje / (*disminuir*) el dolor de los músculos del cuello.
4. Es necesario (*consultar*) al médico en caso de sufrir una enfermedad / el cuerpo no (*dañarse*) con un masaje.
5. Hay que informar al terapeuta de la historia médica / (*él, saber*) cuál es su estado de salud actual.

¡CONSOLIDAMOS!

Nuestras instrucciones

- a. En grupos. Escribid una lista con posibles acciones para realizar una de estas actividades.

tomar un café

subir en un ascensor

hablar con alguien

Pensar una palabra. Abrir la boca. Mover la lengua y los labios.

- b. Escribid un texto con instrucciones para realizar la acción elegida. Leedlo en la clase. Los compañeros siguen vuestras intrucciones. ¿Lo hacen todos a la vez?

Expresar finalidad

- **para, a fin de, con (el) objeto de + infinitivo:**
Para mejorar las funciones de los órganos, usted puede hacerse este sencillo masaje.
- **para que, a fin de que, con (el) objeto de que + subjuntivo:**
A fin de que el masaje **tenga** buenos resultados, repítalo tres veces.



9, 10, 13, 14

INSTRUCCIONES PARA HABLAR

Primero pensáis una palabra y luego...
No olvidéis...



TENDIENDO PUENTES: DEPORTES

- a. **Además del fútbol. El béisbol es uno de los deportes más populares en muchos países de habla hispana, ¿sabes por qué?** Lee el artículo y complétalo con los siguientes títulos.

La nación más exitosa Unos comienzos importados El béisbol y los Juegos Olímpicos
Países donde se juega más al béisbol Un modo de vida Una vía de lucha en Cuba

El béisbol viste una bandera latina

1 _____

Para entender el éxito de este deporte en Latinoamérica habría que adentrarse en sus orígenes en estas regiones. La teoría más aceptada —aunque hay otras versiones— es que el béisbol se importó de Estados Unidos a Cuba, en primer lugar, y luego de Cuba se siguió expandiendo por otras zonas latinas. Esto explicaría por qué es un deporte especialmente hegemónico en América Central.

En principio, el béisbol llegó a Cuba a mediados del siglo XIX, y su primer campeonato oficial data de 1878.

2 _____

En sus orígenes en Cuba, este deporte fue aparentemente conocido como *gato viejo*. Era el pseudónimo que necesitó el deporte, ya que este llegó a ser combatido por la Corona española, porque se entendía que había connotaciones políticas entre “bate” y “bate”. Y así era. Al parecer muchos cubanos utilizaban la excusa de estar practicando este deporte para, en realidad, conspirar.

El béisbol es el deporte nacional en Cuba, donde sus mejores jugadores son aclamados como héroes y embajadores deportivos del país.

3 _____

Cuba se proclamó campeona en el debut del béisbol en los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992, y revalidó el título en la siguiente edición, Atlanta 1996. Estados Unidos le superó en la final de Sídney 2000. Atenas 2004 sirvió para recuperar el trono olímpico, pero en Pekín 2008 se impuso la República de Corea y, de nuevo, Cuba obtuvo la plata. Así, Cuba es el país con más éxitos en béisbol en los Juegos

Olímpicos. El siguiente país en número de medallas es Estados Unidos.

4 _____

Cuba no es el único país latino tocado por los éxitos del béisbol. América es el continente que cuenta con el récord de representantes en una edición de los Juegos Olímpicos. Tuvo cuatro selecciones en Barcelona 1992, gracias a la representación de Cuba, Estados Unidos, Puerto Rico y República Dominicana. Este récord se igualó por Asia en Pekín 2008.

5 _____

El béisbol es uno de los deportes más populares en Australia, Canadá, Colombia, Corea del Sur, Cuba, Estados Unidos, Holanda, Italia, Japón, México, Nicaragua, Panamá, Puerto Rico, República Dominicana, Sudáfrica, Taiwán y Venezuela.

6 _____

Todo esto hace a Latinoamérica una potencia en béisbol (o beisbol —en su versión aguda—, según su pronunciación en varios países), junto a otras como Estados Unidos o Japón. Sin embargo, también hace del béisbol un modo de vida en algunas naciones. Una manera de hacer política o de abstraerse de ella, una salida a circunstancias difíciles, un lugar en el que sentirse seguro. Es por ello que este deporte ha llegado incluso a la letra de muchos cantantes, como los puertorriqueños Residente o Bad Bunny, por ejemplo. Con el béisbol, la pelota vuela más allá de los estadios.

- b. **Lee el artículo otra vez y responde a las siguientes preguntas.**

1. ¿Qué país exportó el béisbol a Cuba? ¿Cuándo?
2. ¿Por qué prohibió la Corona española el béisbol en Cuba en el siglo XIX?
3. ¿Cuál es el país que ha ganado más medallas en los Juegos Olímpicos en béisbol?
4. ¿Qué selecciones americanas participaron en béisbol en Barcelona 92?
5. ¿En qué países de habla hispana es popular el béisbol?
6. ¿Qué representa el béisbol en muchos países latinoamericanos?



Fuente: www.olympics.com/tokyo-2020/es/noticias

- c. **Mira las fotos. ¿Qué deporte te parece más interesante?**
¿Cómo lo definirías? Coméntalo con tu compañero.

atractivo dinámico de riesgo en equipo
peligroso competitivo de táctica juego invasivo

- *El kayak surf me parece muy interesante, pero pienso que es bastante peligroso...*



Más allá del fútbol

¡En el mundo del deporte, tanto masculino como femenino, hay mucho por descubrir!

Argentina

¿Conoce usted a Las Leonas? Así se llama la selección argentina femenina de *hockey* sobre césped, uno de los equipos con más medallas a sus espaldas: dos Campeonatos Mundiales, una Liga Mundial, siete Juegos Panamericanos, dos medallas de plata en unos Juegos Olímpicos, y mucho más.

Y es que, además del fútbol, Argentina tiene una larga tradición en el *hockey* sobre césped, introducido por inmigrantes ingleses a principios del siglo xx. La selección masculina también forma parte de la élite mundial, pero el equipo femenino goza de mayor popularidad, sobre todo desde el año 2000, cuando se empezaron a llamar Las Leonas. El éxito del *hockey* femenino en Argentina se debe en gran parte a los últimos grandes logros de las deportistas más jóvenes. Además, Las Leonas se identifican en su país con el fútbol, con la camiseta del equipo nacional y con leyendas del balompié como Maradona.



España

Otros grandes desconocidos son los deportes de agua en España. El equipo de kayak surf vasco se proclamó campeón mundial por sexta vez en Perú en el año 2019. En piragüismo destaca la piragüista vasca Maialen Chourraut, que ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 2016, la de plata en 2020 y la de bronce en 2012. Y es que este deporte está ganando terreno no solo en el País Vasco, sino también en toda España, donde se puso de moda a partir de 2004 con las medallas de Saúl Craviotto y David Cal. Especialmente Guipúzcoa ofrece el entorno idóneo para la práctica de estos deportes, ya que buena parte de la costa tiene un fuerte oleaje y además allí abundan ríos con zonas de rápidos de alto nivel.

- d. **En parejas. Tú lees el texto sobre Argentina y tu compañero el de España.** Toma notas de los puntos más importantes y resúmelos a tu compañero.

- e. **En grupos. ¿En qué deportes además del fútbol destaca tu país?** Haced una lista y después ponedla en común con toda la clase.

- *El equipo de balonmano es bastante bueno, ¿verdad?*

MENTE SANA EN CUERPO SANO

1. Más deportes y accesorios

a. ¿Qué deportes y accesorios se ven en las fotos? Completa.

pesas gorro béisbol guantes gafas natación ping-pong voleibol balón pelota raqueta



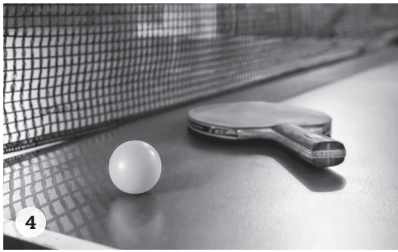
béisbol : bate, _____



boxeo: casco, _____ de boxeo



_____ : _____, red



_____ : _____, mesa



halterofilia: barra con _____



_____ : _____, traje y
_____ de baño

b. Relaciona las palabras de las dos columnas y encuentra la combinación adecuada.

1. las instalaciones
2. el campo de
3. las aletas de
4. la pista de
5. las cintas
6. el ring de
7. el palo de
8. la cancha de
9. la colchoneta de

- a. elásticas
- b. gimnasia
- c. baloncesto
- d. deportivas
- e. fútbol
- f. esquí
- g. buceo
- h. golf
- i. boxeo

2. ¡Qué deportista que sos!

a. Escucha la conversación entre dos amigos, Lola y Mateo, y elige la opción correcta. ▶ 16

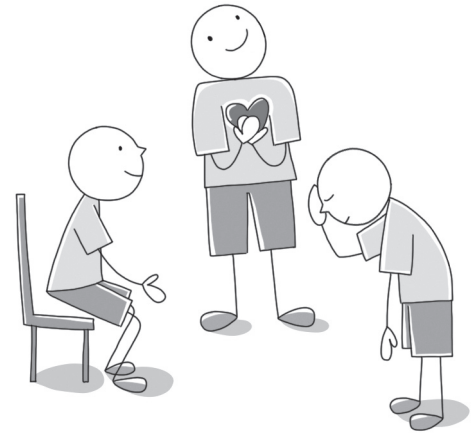
1. ¿Qué tipo de ejercicio no le sienta bien a Lola? ☐ a. hacer estiramientos ☐ b. hacer sentadillas ☐ c. saltar
2. Hacer planchas y hacer lagartijas ☐ a. es lo mismo. ☐ b. no es lo mismo que hacer flexiones.
3. Lola es ☐ a. española ☐ b. argentina y Mateo es ☐ a. español. ☐ b. argentino.

b. Vuelve a escuchar y anota las palabras que te han permitido identificar a la persona argentina.

3. ¿Te sientas o te sientes?

a. Elige y marca la opción correcta.

1. ¿Estáis muy cansados? Entonces mejor os **sentís / sentáis**.
2. Este ejercicio me mata. Después de hacerlo **no siento / no me siento** nada bien.
3. Nadar nos viene muy bien. Es un ejercicio muy completo. ¡Nos **sentamos / sentimos** rebién!
4. ¡No puedo más! Los ejercicios de resistencia me **sientan / los siento** muy mal.
5. Aurora y Clara eran las chicas que **se sentaban / sentían** juntas detrás de mí.



b. Completa con los verbos *sentar(se)* y *sentir(se)* en el tiempo y la forma adecuados.

Hace años, hacer *jogging* me (1) sentaba muy bien. Después de correr (2) _____ estupendamente. Pero me fui haciendo mayor y cuando corría, me dolían mucho las rodillas y (3) _____ agotado. A menudo, tenía que parar y (4) _____ durante algunos minutos para recobrar las fuerzas. Por eso, tuve que buscar otro deporte que a mi edad me (5) _____ mejor. Eso sí, está claro que estar en movimiento hace que (6) _____ en plena forma.

4. La posición correcta

a. ¿Qué verbo usamos para describir las siguientes posiciones? Relaciona.

- a. agachado/-a b. la espalda recta c. de pie o parado/-a d. las piernas estiradas hacia arriba
e. el cuerpo flexionado f. acostado/-a o tumbado/-a boca arriba/abajo g. las piernas juntas
h. los brazos separados y estirados hacia el frente i. sentado/-a j. de rodillas o arrodillado/-a

1. Tener: e, _____ 2. Estar: _____

b. ¿Qué expresiones de **4a** son adecuadas para describir las posiciones de estas personas?



1. b, _____ 2. _____ 3. _____

c. Acciones y posiciones corporales. Completa la acción o posición que falta.

	acciones	posiciones (estar)		acciones	posiciones (estar)
1.	sentarse	<u>sentado/-a</u>	5.	_____	tumbado/-a
2.	ponerse de pie	_____	6.	acostarse	_____
3.	_____	parado/-a	7.	_____	agachado/-a
4.	levantarse	_____	8.	doblar	_____

5. Te aconsejaría...

Completa con la forma verbal correcta.

1. Lo mejor sería que (*practicar, tú*) practicaras natación, por ejemplo, que es un deporte muy bueno para todo el cuerpo.
2. Yo os (*aconsejar*) _____ que le preguntarais a vuestro médico qué ejercicios o deportes son los más adecuados para vosotros.
3. Sería necesario que (*ponerse, vosotros*) _____ de acuerdo en casa.
4. Pepe, yo te (*recomendar*) _____ que no exageraras al principio. Ve aumentando la intensidad poco a poco.
5. También (*estar*) _____ muy bien que consultaras a un dietista.
6. Sería conveniente que (*organizarse, ustedes*) _____ mejor. Así tendrían más tiempo para hacer ejercicios.



6. Pretextos y más pretextos

- a. Escucha los argumentos de estas personas para no hacer deporte o ejercicio físico.

¿Qué pretexto da cada uno? Relaciona. ▶ 17

- | | | |
|--|---|---|
| a. la falta de tiempo ☐ | c. el aumento de peso ☐ | e. el dinero ☐ |
| b. la edad ☐ | d. los dolores y molestias ☐ | f. la familia y las tareas del hogar ☐ |

- b. Escucha otra vez y escribe tres consejos para tres de estas personas. ¡No olvides ser amable!

7. ¡Qué figura!

- a. Ordena las letras y encuentra la parte del cuerpo oculta para completar la descripción del cuadro.

LA MAJA VESTIDA

Junto a *La maja desnuda*, este es uno de los cuadros más famosos de Francisco de Goya (1746–1828), pintor de la corte del rey Carlos IV.

La mujer retratada, sobre cuya identidad hay muchas especulaciones, está sentada en una cama mirando al espectador con los (1) _____ (azbros) alzados y las (2) _____ (sanmo) detrás de la (3) _____

(zebaca). Lleva una chaquetilla corta, que le cubre los (4) _____ (rhosomb) y que tiene unas mangas que le llegan hasta las (5) _____ (ñascemu). Está vestida con un traje blanco que le deja el (6) _____ (chepo) y el (7) _____ (lleuco) un poco al descubierto, pero que le cubre los (8) _____ (llisboto). La faja de color rosa que lleva en la (9) _____ (arcunti) le hace resaltar las (10) _____ (sedraca) y todo su cuerpo femenino. Tiene los (11) _____ (solums) separados y las (12) _____ (pranies) semiestiradas. Su imagen da la impresión de estar relajada y tranquila.



- b. En la descripción anterior hay dos detalles incorrectos. Descúbrelos y completa.

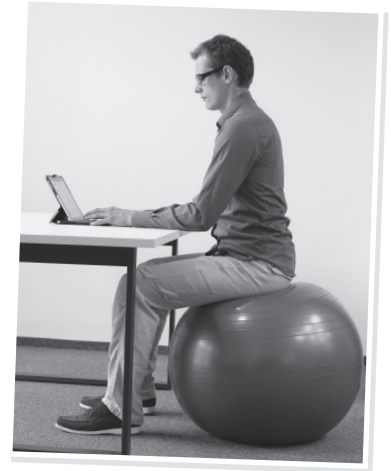
1. La mujer no está _____, sino _____.
2. Tiene los muslos y las piernas estirados, pero no _____, sino _____.

8. ¡Cuida tu espalda!

a. ¿Instrucciones directas (D) o atenuadas (A)? Léelas y anótalo.

1. Realicen ejercicios, caminen o hagan gimnasia en la piscina. ____
2. Caminad con la espalda recta y la cabeza erguida. ____
3. No te olvides de cuidar la postura mientras duermes. ____
4. Uno tiene que vigilar el peso. ____
5. No se olvide de cuidar la postura si está sentado frente al ordenador. ____
6. Flexiona las rodillas y mantén la espalda recta al levantar cosas pesadas. ____

b. Formula de forma atenuada las frases de **8a** que se dan de forma directa.



9. Un masaje relajante

Completa el texto con *para (que)*, *con el objeto de (que)* y *a fin de (que)* y los verbos en la forma adecuada.

LE RECOMENDAMOS UN MASAJE RELAJANTE CON PIEDRAS VOLCÁNICAS...

1. para que los músculos (mantener) mantengan o (recuperar) recuperen su elasticidad.
2. (mejorar) _____ sus dolores musculares, las contracturas y hasta los mareos ocasionados por la mala postura corporal, movimientos mal realizados o el estrés.
3. para estimular la circulación sanguínea del cuerpo y _____ los órganos de todo el cuerpo (recibir) _____ mayor cantidad de oxígeno facilitando así su trabajo y beneficiando la salud del cuerpo.
4. (aumentar) _____ el flujo linfático, lo que ayuda a drenar toxinas acumuladas en el cuerpo y contribuye al buen funcionamiento de los riñones eliminando cualquier contaminante a través de la orina.
5. _____ la piel (hidratarse) _____, (brillar) _____ y (estar) _____ suave y libre de células muertas.
6. (llegar, usted) _____ a un estado de concentración que equilibre su mente, y así aumente la oxigenación cerebral y desaparezcan las tensiones.



10. Consejos y recomendaciones

Completa las siguientes frases expresando finalidad.

1. Como dijiste que te dolía la espalda, te he traído esta crema para _____.
2. Si tienes problemas en las piernas, ve al médico para que. _____.
3. El médico le ha recomendado a su paciente hacer una dieta con el objetivo de _____.
4. Vamos a construir un polideportivo en el barrio a fin de que _____.

Mis palabras

11. Deportes

¿A qué deporte se refiere cada descripción?

1. _____: Es una actividad que consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros lugares caracterizados por su verticalidad.
2. _____: Deporte que se practica en bicicleta y que engloba diversas modalidades, como las de carretera, montaña y pista; consiste en recorrer una cierta distancia en el menor tiempo posible.
3. _____: Es un deporte individual en el que, utilizando diversos palos, se introduce una pelota pequeña en cada uno de los 18 hoyos que se encuentran en un campo de césped.

Ahora escribe una descripción para estos deportes:

4. Tenís: _____
5. Submarinismo: _____
6. Esquí: _____

12. ¿Con qué palabra van?

Relaciona las siguientes palabras.

1. dejar
2. hacer
3. cambiar
4. estirar
5. ponerse
6. tomarse

- a. de posición
- b. un respiro
- c. la mente en blanco
- d. las piernas
- e. flexiones
- f. de rodillas

13. El intruso

En cada una de las series hay una palabra que no corresponde, descúbrela y márcala.

Después completa cada serie con una de estas palabras.

los pómulos

los riñones

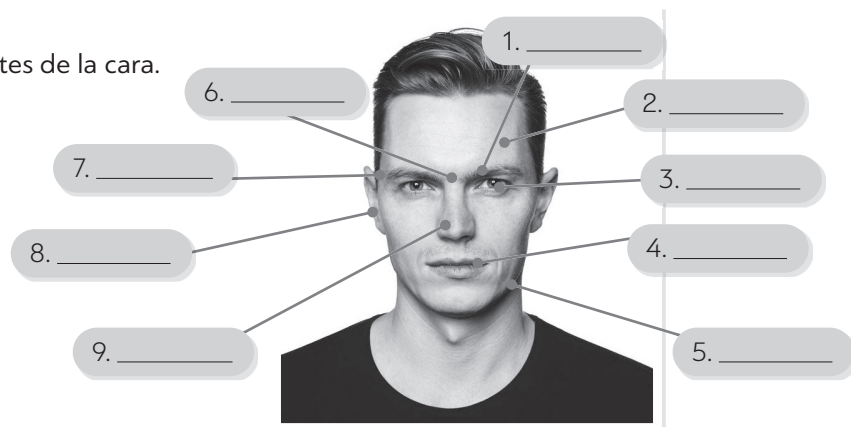
el meñique

los dedos

1. Partes del brazo: la muñeca, el codo, la rodilla, la mano, _____
2. Partes de la cara: la nariz, el meñique, los labios, la frente, _____
3. Dedos de la mano: el anular, el pulgar, el corazón, el estómago, _____
4. Órganos internos: el corazón, el hígado, la nariz, los pulmones, _____

14. Las partes de la cara

Escribe el nombre de las partes de la cara.



Sonidos del español

15. ¡Así se entona!

- a. Escucha estas frases y fíjate en la entonación. ¿A qué tipo de instrucción u orden crees que corresponden? Márcalo. ▶ 18



directa de urgencia atenuada

- ¡A ver, chicos, venga, venga a sus puestos, que vamos a empezar!
- Bien, bien... ¡pero no os olvidéis de que hay que mantener el ritmo!
- ¡Golpea más fuerte el balón, hombre! ¡Que parece que no has comido!
- ¡Vamos, muévete y empieza a correr conmigo!
- No dejes de levantarte de la silla cada hora y moverte un poco.
- ¡Siéntate bien ante el ordenador! La postura corporal es importante para no tener problemas de espalda.

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. ☐ | b. ☐ | c. ☐ |
| a. ☐ | b. ☐ | c. ☐ |
| a. ☐ | b. ☐ | c. ☐ |
| a. ☐ | b. ☐ | c. ☐ |
| a. ☐ | b. ☐ | c. ☐ |
| a. ☐ | b. ☐ | c. ☐ |

- b. Escucha otra vez y léelas intentando imitar la entonación de la frase.

Mis avances en la lengua

Soy capaz de...

- Hablar de actividades deportivas.

Mi deporte favorito es... para practicarlo necesito... es bueno para...

- Expresar sensaciones físicas.

Cuando hago jogging me siento...

- Dar consejos de forma atenuada.

Sería bueno que practicaras un deporte...

- Dar instrucciones.

Uno se sienta en el suelo y tiene que...

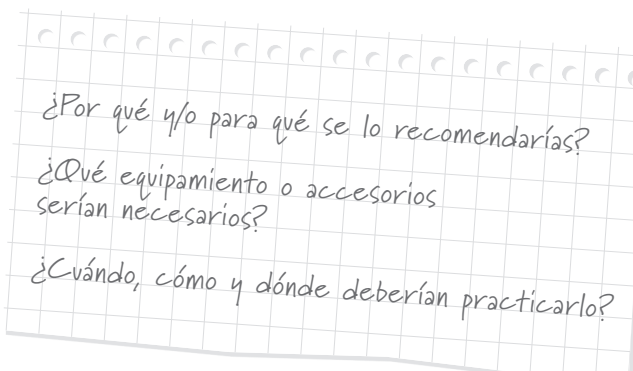
- Expresar finalidad.

Se recomienda hacer abdominales a fin de que...



Mi carpeta de textos

Escribe una entrada en el foro "Mente sana en cuerpo sano" sobre las actividades, deportes y/o ejercicios que te hacen sentir bien. Recomiéndales a otras personas uno de ellos incluyendo los siguientes puntos.



Test

Elige la opción correcta.

1. Para hacer escalada necesita _____.
 - a. una raqueta
 - b. una cuerda
 - c. unas pesas
2. Yo, cuando viajo, siempre me llevo _____ para hacer yoga.
 - a. unas pesas
 - b. un casco
 - c. una colchoneta
3. Para meditar tienes que _____ la mente en blanco.
 - a. bajar
 - b. dejar
 - c. hacer
4. Me duelen los músculos de hacer tantos _____.
 - a. agachados
 - b. flexiones
 - c. estiramientos
5. Hacer este ejercicio me _____ muy bien.
 - a. siento
 - b. siente
 - c. sienta
6. Hacer abdominales me _____ agotada.
 - a. deja
 - b. viene
 - c. siente
7. ¡Túmbate _____ y flexiona las piernas!
 - a. de rodillas
 - b. boca arriba
 - c. de pie
8. Para hacer este ejercicio tienes que poner la espalda _____.
 - a. recta
 - b. atrás
 - c. arriba
9. Siéntese y _____ los brazos hacia los lados.
 - a. doble
 - b. estire
 - c. deslice
10. _____ de pie y _____ una pesa de dos kilos con la mano derecha.
 - a. Póngase/sujeta
 - b. Ponte/sujete
 - c. Póngase/sujete
11. Le aconsejo que _____ una dieta.
 - a. hace
 - b. haga
 - c. hacer
12. Te aconsejaría que _____ en cuenta las recomendaciones que te doy.
 - a. tendrías
 - b. tuvieras
 - c. tener
13. Debería _____ yoga todas las mañanas.
 - a. haga
 - b. hace
 - c. hacer
14. Estaría muy bien que _____ al gimnasio.
 - a. vas
 - b. fueras
 - c. ir
15. _____ conveniente que _____ gimnasia todos los días.
 - a. Estaría/hicieras
 - b. Sería/harías
 - c. Sería/hiciera
16. El _____ es una parte del brazo.
 - a. muslo
 - b. codo
 - c. tobillo
17. Te agradecería que _____ conmigo a la comisaría.
 - a. venga
 - b. vinieras
 - c. vendrías
18. _____ está debajo de la boca.
 - a. El mentón
 - b. La sien
 - c. El entrecejo
19. Normalmente cuando queremos señalar algo utilizamos el dedo _____.
 - a. meñique
 - b. pulgar
 - c. índice
20. Tienes que hacerte un masaje para que _____ esos músculos.
 - a. relajarse
 - b. se relajen
 - c. se relajarán