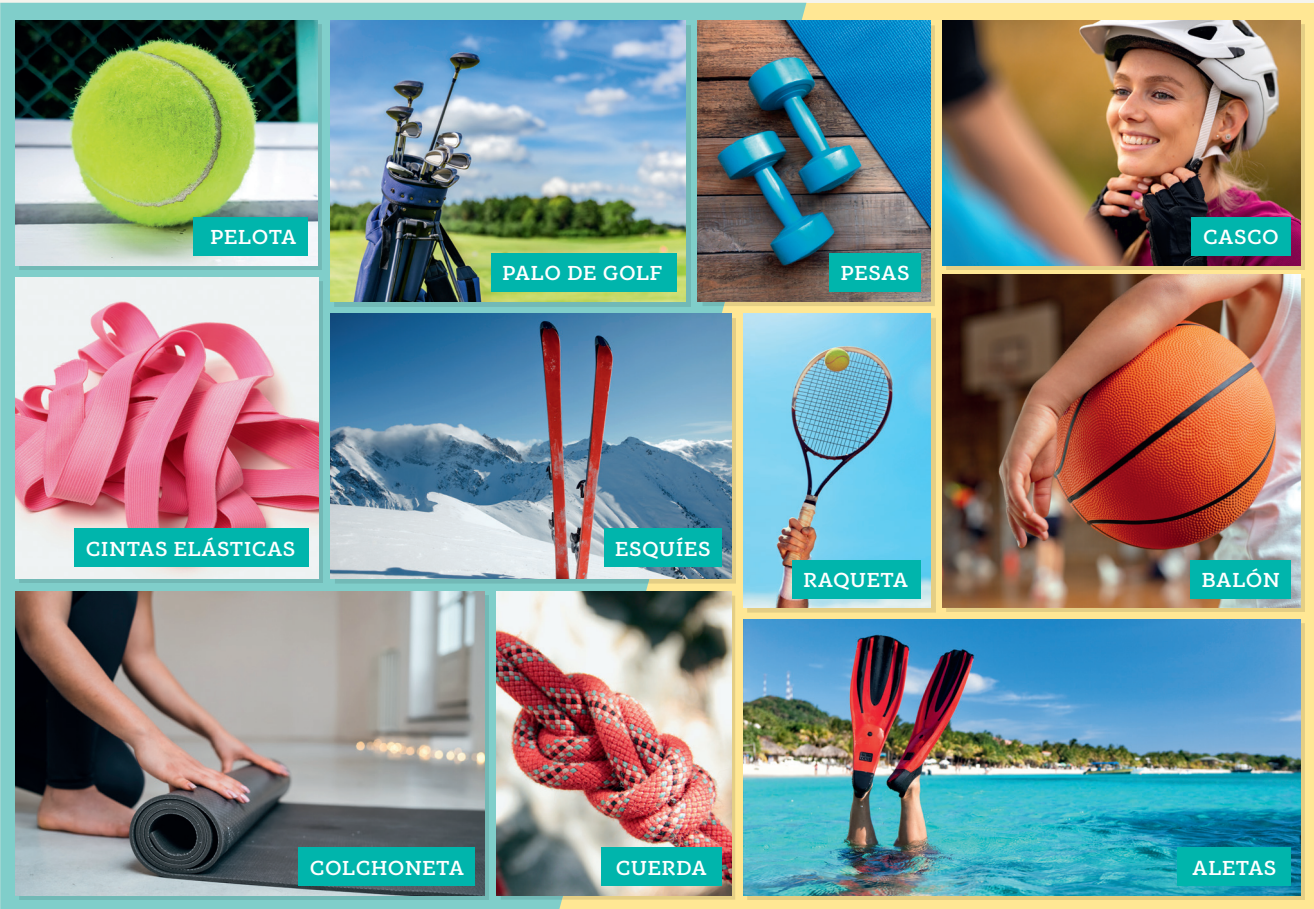


# MENTE SANA EN CUERPO SANO



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...



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 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.

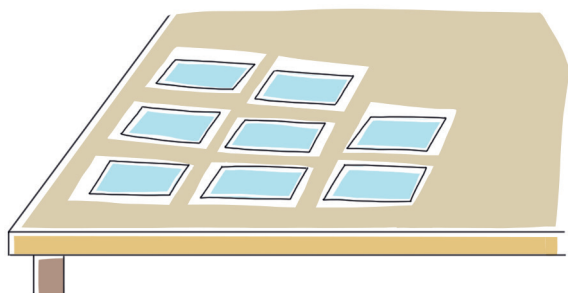


Quizás no le gusta este tipo de interrupciones en clase y no necesita pausas para concentrarse. De todas maneras sería importante que pensara en su salud de vez en cuando. ¡Recuerde que estar muchas horas sentado sin moverse no es lo mejor para su concentración y, sobre todo, para su espalda!

b. En parejas. Subraya las recomendaciones de 4a y fórmulas 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!*

#### ¿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

#### 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:

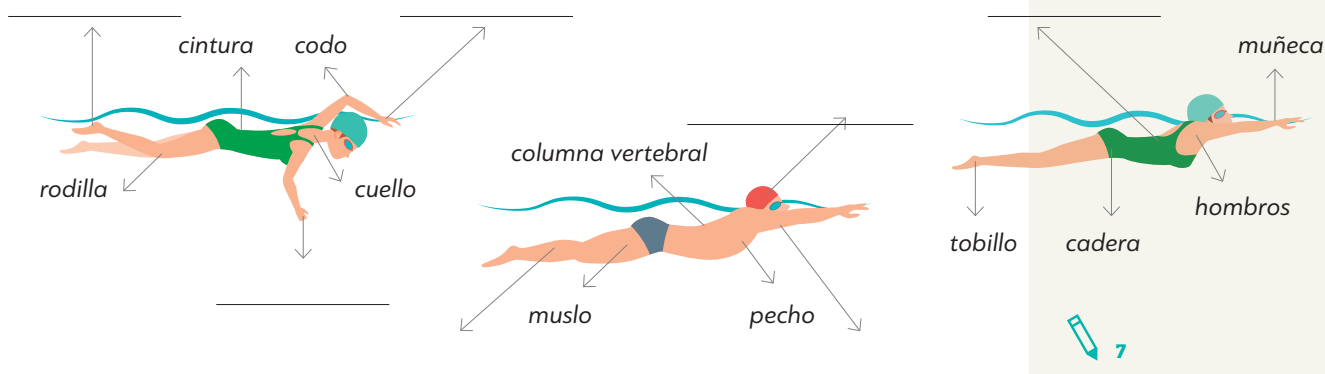
Usamos el condicional para dar consejos de una forma amable o “atenuada”, es decir, sin querer herir o molestar al interlocutor.





## 5 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.

\_\_\_\_\_

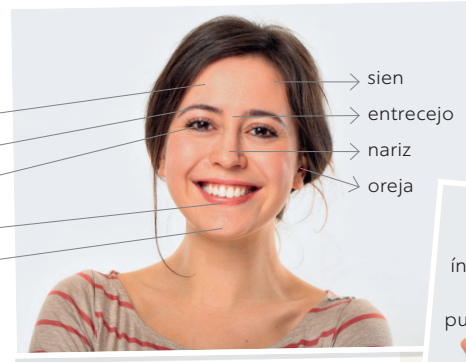
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.

#### 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

#### ¡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?

#### 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](http://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?*