

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



1 béisbol : bate, _____



2 boxeo: casco, _____ de boxeo



3 _____: _____, red



4 _____: _____, mesa



5 halterofilia: barra con _____



6 _____: _____, 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

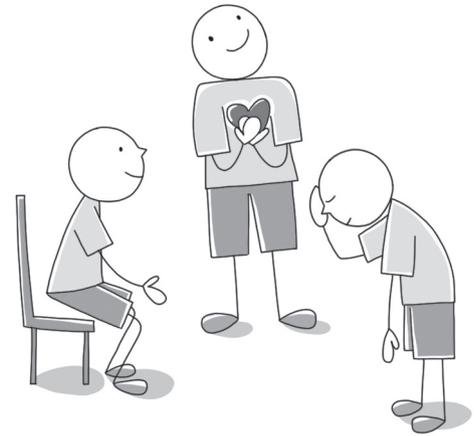
1. ¿Qué tipo de ejercicio no le sienta bien a Lola? a. hacer estiramientos b. hacer sentadillas c. saltar
2. Hacer planchas y hacer lagartijas a. es lo mismo. b. no es lo mismo que hacer flexiones.
3. Lola es a. española b. argentina y Mateo es a. español. b. argentino.

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 <input type="checkbox"/> | c. el aumento de peso <input type="checkbox"/> | e. el dinero <input type="checkbox"/> |
| b. la edad <input type="checkbox"/> | d. los dolores y molestias <input type="checkbox"/> | f. la familia y las tareas del hogar <input type="checkbox"/> |

- 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

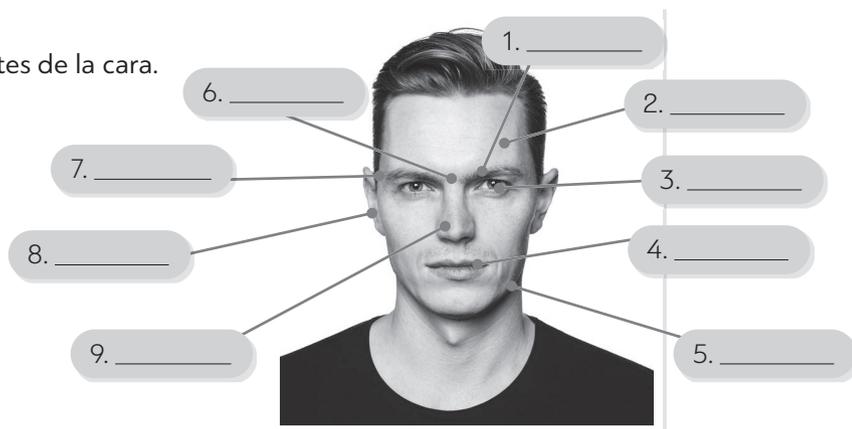
el meñique

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

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

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. <input type="radio"/> | b. <input type="radio"/> | c. <input type="radio"/> |
| a. <input type="radio"/> | b. <input type="radio"/> | c. <input type="radio"/> |
| a. <input type="radio"/> | b. <input type="radio"/> | c. <input type="radio"/> |
| a. <input type="radio"/> | b. <input type="radio"/> | c. <input type="radio"/> |
| a. <input type="radio"/> | b. <input type="radio"/> | c. <input type="radio"/> |
| a. <input type="radio"/> | b. <input type="radio"/> | c. <input type="radio"/> |

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

Mis avances en la lengua

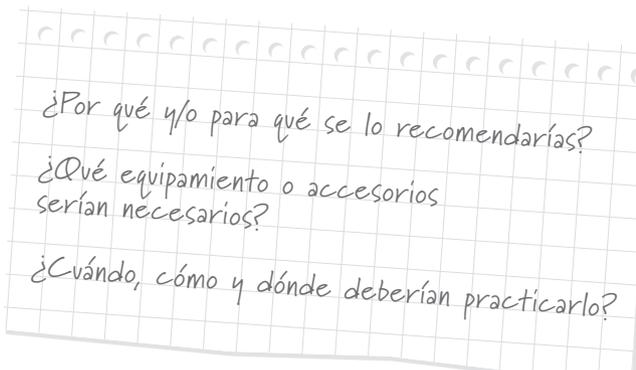
Soy capaz de...

- 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