

BONO

Aplicación del vocabulario 2

A. Tu amigo(a) te está aconsejando lo que debes hacer en algunas situaciones. Completa las frases con las palabras apropiadas del vocabulario de este capítulo.

1. Estás estresado(a). Para _____, haz yoga.
2. Para _____ tus músculos, levanta pesas.
3. Para hacer más fuertes los músculos del estómago, haz _____.
4. Debes prestar atención en clase. Para no _____, concéntrate.
5. Para no _____ en clase, duerme más horas.
6. Siempre estás enojado. Para no _____ siempre, disfruta de la vida, diviértete.
7. Si te gusta caminar en el parque, debes _____ en el gimnasio cuando llueve.

B. Completa la conversación entre tú y tu profesora de educación física. Usa el vocabulario de este capítulo.

—Profesora, ¿qué hago para evitar el dolor en los músculos?

—Marina, antes de empezar a correr, _____. Por ejemplo, flexiona y estira los músculos. Concéntrate en lo que estás haciendo. Ten _____ en ti misma. Es verdad que esas piernas son _____ ahora, pero van a ser más fuertes cada día. Siempre piensa en cuál es tu meta y de esa manera vas a tener éxito en las competencias.

—Gracias, profesora, son muy buenas ideas. Con esos _____ tan buenos no me voy a preocupar más. Ud. me inspiró.

C. Tu amigo Roberto te está contando lo que pasó en el club deportivo donde está tomando unas clases. Completa la historia con palabras apropiadas del vocabulario de este capítulo.

El mes pasado empecé una clase de ejercicios _____ en mi club

deportivo. Es una clase de ejercicios de *step*. Cuando empezamos, éramos doce.

La _____ se llama Marta. Enseña todos los días. Es muy fuerte y nos

_____ mucho. Nos hace trabajar duro durante una hora. Siempre

empezamos haciendo _____ y estirando los músculos, así no

tenemos _____. El primer día, descansábamos después de cada

programa. En la segunda y tercera clase, comenzamos a ir más rápido. Muchos

de los participantes empezaron a _____ porque ellos no podían

seguir el paso. Creían que la clase de Marta era demasiado difícil. Decían que

ella exigía mucho, que hacíamos demasiados ejercicios y que nos iba a matar. Dos

semanas después, sólo éramos cinco. El resto no pudo _____ más

y dejó el programa.