

A2.28 Devoirs / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://frances.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>



Exercice 1:

Exercice de conversation

Instruction:

1. Faites-vous de l'exercice ? Si oui, que faites-vous ? (*¿Haces ejercicio? Si es así, ¿qué haces?*)
2. Comment intégrez-vous l'exercice dans votre vie quotidienne ? (*¿Cómo incluyes el ejercicio en tu vida diaria?*)
3. Te sens-tu généralement fatigué ou plein d'énergie après avoir fait de l'exercice ? (*¿Sueles sentirte cansado o lleno de energía después de hacer ejercicio?*)



.....

.....

.....

.....

Frases de ejemplo:

Je fais du yoga tous les jours. Je fais aussi des étirements.

Hago yoga todos los días. También hago estiramientos.

Je fais de la musculation à la salle de sport trois fois par semaine. J'aime ça parce que cela me rend fort.

Levanto pesas en el gimnasio tres veces a la semana. Me gusta porque me hace sentir fuerte.

Je vais à pied à mon bureau au lieu de prendre la voiture.

Camino a mi oficina en lugar de coger el coche.

J'ai une piscine, donc chaque matin je nage pendant une demi-heure.

Tengo una piscina, así que cada mañana nado durante media hora.

Je me sens toujours bien après avoir fait de l'exercice. Cela me donne de l'énergie.

Siempre me siento bien después de hacer algún tipo de ejercicio. Me da energía.

Je me sens fatigué après avoir fait de l'exercice. En général, je me couche tôt un jour comme celui-là.

Me siento cansado después de hacer ejercicio. Normalmente me acuesto temprano en un día así.

...

A2.28 Devoirs / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://frances.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>



Exercice 2:

Cartes de dialogue

Instruction: Écrivez un court dialogue pour chaque situation.

1. Au bureau de sport

Discutez des bienfaits de l'exercice et de vos routines quotidiennes avec votre collègue.

Exemples de phrases

Exemples de phrases

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Salut, tu fais souvent du sport ?

Hola, ¿haces deporte con frecuencia?

Oui, je cours tous les matins, ça me donne beaucoup d'énergie.

Sí, corro todas las mañanas, me da mucha energía.

Moi aussi, je trouve que ça améliore mon humeur et ma concentration.

Yo también creo que mejora mi estado de ánimo y mi concentración.

C'est vrai, l'exercice aide à rester en forme et à mieux travailler.

Es cierto, el ejercicio ayuda a mantenerse en forma y a trabajar mejor.

Tu devrais essayer de courir demain matin avec moi.

Deberías intentar correr conmigo mañana por la mañana.

2. Chez le médecin

Parlez à votre médecin de votre routine sportive et des bienfaits que vous en tirez.

Exemples de phrases

.....

.....

.....

.....

Exemples de frases

.....

.....

.....

.....

Bonjour docteur, je fais du sport presque tous les jours.

Hola doctor, hago deporte casi todos los días.

C'est excellent pour votre santé, quel type d'exercice pratiquez-vous ?

Es excelente para tu salud, ¿qué tipo de ejercicio practicas?

Je fais surtout de la natation et de la marche rapide.

Hago sobre todo natación y marcha rápida.

C'est parfait, ces activités améliorent vraiment la circulation et le moral.

Es perfecto, estas actividades realmente mejoran la circulación y el ánimo.

3. Conversation au café du matin

Discutez avec un ami de vos habitudes sportives et des raisons pour lesquelles vous faites de l'exercice.

Exemples de phrases

.....

.....

.....

.....

Tu vas souvent à la salle de sport ?

¿Vas a menudo al gimnasio?

Oui, je m'y rends quatre fois par semaine, c'est indispensable pour moi.

Sí, voy allí cuatro veces por semana, es imprescindible para mí.

Je préfère courir dehors, ça me fait du bien au corps et à l'esprit.

Prefiero correr al aire libre, me viene bien para el cuerpo y la mente.

Exactement, l'exercice quotidien est important pour éviter le stress.

Exactamente, el ejercicio diario es importante para evitar el estrés.

Exemples de phrases

.....

.....

.....

.....

A2.28 Devoirs / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://frances.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>



Exercice 3:

Associer un mot

Instruction: Associez les traductions

- | | |
|---|--|
| a. Je bois toujours de l'eau avec | 1. je fais une routine sportive régulière. |
| b. La musculation aide à | 2. ma gourde quand je cours. |
| c. Pour être plus actif, | 3. gérer le stress au quotidien. |
| d. Il faut des chaussures de sport adaptées | 4. pour éviter les blessures en course à pied. |

Soluciones:

1. Je bois toujours de l'eau avec ma gourde quand je cours. 2. La musculation aide à gérer le stress au quotidien. 3. Pour être plus actif, je fais une routine sportive régulière. 4. Il faut des chaussures de sport adaptées pour éviter les blessures en course à pied.

A2.28 Devoirs / ejercicios

A2.28 Deberes / ejercicios

<https://frances.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>

 Exercice 4:

Regrouper les mots

Instruction: Glissez chaque mot dans la catégorie où vous pensez qu'il est le plus utilisé, selon qu'il concerne le sport ou le mode de vie au quotidien.

énergique, la course à pied, la routine sportive, une alimentation équilibrée, un entraînement, la gourde, actif, la gestion du stress, le mode de vie, la musculation, un haltère, le bien-être, les chaussures de sport

Matériel et activités sportives

.....

.....

.....

.....

Mode de vie et bien-être

.....

.....

.....

.....

Soluciones:

1. Matériel et activités sportives: la course à pied, les chaussures de sport, la gourde, un entraînement, la musculation, un haltère
Mode de vie et bien-être: le bien-être, la gestion du stress, une alimentation équilibrée, le mode de vie, la routine sportive, actif, énergétique

