

¡Ponte en forma!

PRIMER PASO

To talk about staying fit and healthy, you'll need to know the names of outdoor activities and of things people do at the gym. You'll also need to use the preterite tense.

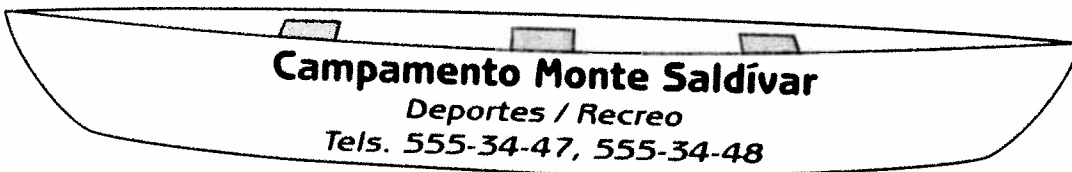
VOCABULARIO

Outdoor activities

1 Juliana is playing a guessing game about outdoor activities with her little brother. Write the activity that corresponds to each sentence.

1. Debes hacerlo antes y después de correr. estirarte
2. Es el acto de nadar. la natación
3. Lo haces en una canoa. remar
4. Es el acto de caminar, generalmente en el campo. el senderismo
5. Es el acto de escalar montañas. el montañismo
6. Lo haces en una bicicleta. el ciclismo

2 Read the following advertisement for a youth fitness camp, and fill in the blanks with the appropriate vocabulary words.



¿Quieres ponerte en forma? ¿Buscas oportunidades de recreo?
¡Debes visitar nuestro campamento!

Hay algo para todos en el Campamento Monte Saldívar. Si te gusta el

(1) remo, tenemos un río super bonito. Si prefieres la

(2) natación hay una piscina de tipo olímpico. ¿Te gusta el

(3) senderismo tenemos lugares bonitos por donde caminar. ¿Tienes

bicicleta? Nuestro campamento es ideal para el (4) ciclismo. Y si te

interesa (5) escalar montañas, tenemos unas montañas espectaculares.



El Campamento Monte Saldívar... no debes perdértelo.



Nota Gramatical The verb **dormir** in the preterite

Dormir (to sleep) is irregular in the third-person singular and plural forms of the preterite.

yo dormí	nosotros dormimos
tú dormiste	vosotros dormisteis
él / ella / usted <u>dur</u> mió	ellos / ellas / ustedes <u>dur</u> mieron

3 Lourdes is a counselor at a summer camp. Help her find out how well her campers slept by completing the following conversation with the correct forms of **dormir**.

LOURDES ¿Ustedes (1) durmieron bien anoche?

TRACI y LUISITA Sí, (2) dormimos siete horas y media.

LOURDES Y tú, Lara, ¿cuántas horas (3) dormiste?

LARA No sé exactamente. La verdad es que no (4) dormí muy bien. Tres horas, más o menos.

LOURDES Lo siento. Debes hablar con la enfermera esta tarde. Y tú, Megan, ¿(5) dormiste bien?

MEGAN Sí, yo (6) dormí bien, ¡pero Lara dice que yo ronqué (snored) toda la noche!

CAPÍTULO 5 Primer paso

VOCABULARIO At the gym

4 Write the word or phrase that best completes each sentence.

1. Norberto come muchas verduras porque quiere A- bajar de peso
 a. bajar de peso b. aumentar de peso c. moverse

2. Gloria no tiene pesas en casa. Va a B- inscribirse en un gimnasio
 a. bajar de peso b. inscribirse en un gimnasio c. sudar

3. Claudine está tomando una clase de ejercicios aeróbicos porque le gusta C- moverse

a. levantar pesas b. inscribirse en el gimnasio c. moverse

4. Para bajar de peso, Helena A. Salta a la cuerda en casa.
 a. salta a la cuerda b. aumenta de peso c. se inscribe en el gimnasio

5. Steffi C- practica porque quiere poder defenderse.
 a. hace abdominales b. baja de peso c. practica las artes marciales

6. Casey B- Se mueve mucho en su clase de ejercicios aeróbicos.
 a. levanta pesas b. se mueve c. practica las artes marciales

A
B

A
C
B