

## ¡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. \_\_\_\_\_
2. Es el acto de nadar. \_\_\_\_\_
3. Lo haces en una canoa. \_\_\_\_\_
4. Es el acto de caminar, generalmente en el campo. \_\_\_\_\_
5. Es el acto de escalar montañas. \_\_\_\_\_
6. Lo haces en una bicicleta. \_\_\_\_\_

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) \_\_\_\_\_, tenemos un río super bonito. Si prefieres la

(2) \_\_\_\_\_, hay una piscina de tipo olímpico. ¿Te gusta el

(3) \_\_\_\_\_? Tenemos lugares bonitos por donde caminar. ¿Tienes

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

interesa (5) \_\_\_\_\_ 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) \_\_\_\_\_ bien anoche?
- TRACI y LUISITA Sí, (2) \_\_\_\_\_ siete horas y media.
- LOURDES Y tú, Lara, ¿cuántas horas (3) \_\_\_\_\_?
- LARA No sé exactamente. La verdad es que no (4) \_\_\_\_\_ muy bien. Tres horas, más o menos.
- LOURDES Lo siento. Debes hablar con la enfermera esta tarde. Y tú, Megan, ¿(5) \_\_\_\_\_ bien?
- MEGAN Sí, yo (6) \_\_\_\_\_ bien, ¡pero Lara dice que yo ronqué (*snored*) toda la noche!

**VOCABULARIO**

At the gym

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

- Norberto come muchas verduras porque quiere \_\_\_\_\_  
 a. bajar de peso                      b. aumentar de peso                      c. moverse
- Gloria no tiene pesas en casa. Va a \_\_\_\_\_  
 a. bajar de peso                      b. inscribirse en un gimnasio                      c. sudar
- Claudine está tomando una clase de ejercicios aeróbicos porque le gusta \_\_\_\_\_  
 a. levantar pesas                      b. inscribirse en el gimnasio                      c. moverse
- Para bajar de peso, Helena \_\_\_\_\_ en casa.  
 a. salta a la cuerda                      b. aumenta de peso                      c. se inscribe en el gimnasio
- Steffi \_\_\_\_\_ porque quiere poder defenderse.  
 a. hace abdominales                      b. baja de peso                      c. practica las artes marciales
- Casey \_\_\_\_\_ mucho en su clase de ejercicios aeróbicos.  
 a. levanta pesas                      b. se mueve                      c. practica las artes marciales

**5** Diego is talking to you about what he and his friends do to stay fit and healthy. Complete his sentences with the correct present-tense forms of the verbs in the word bank. Not all the verbs will be used.

- bajar    saltar    hacer    inscribirse    levantar    practicar**

1. A mí me gusta \_\_\_\_\_ a la cuerda.
2. Mi amigo Néstor \_\_\_\_\_ abdominales y a veces él y yo \_\_\_\_\_ pesas juntos.
3. Creo que Emilia y Beth \_\_\_\_\_ las artes marciales en el gimnasio los jueves.
4. Jaime quiere ir al nuevo gimnasio. \_\_\_\_\_ allí hoy.

**Gramática** Preterite of -er and -ir verbs

1. Both -er and -ir verbs have the same endings in the preterite tense.

**COMER**

- |         |           |
|---------|-----------|
| comí    | comimos   |
| comiste | comisteis |
| comió   | comieron  |

**ESCRIBIR**

- |            |              |
|------------|--------------|
| escribí    | escribimos   |
| escribiste | escribisteis |
| escribió   | escribieron  |

2. The forms of **dar** (*to give*) in the preterite are **di, diste, dio, dimos, disteis,** and **dieron.**

CAPÍTULO 5 Primer paso

**6** Write the correct preterite form of each verb according to the subjects provided.

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1. él / correr _____         | 6. yo / salir _____           |
| 2. nosotros / escribir _____ | 7. Alicia y yo / perder _____ |
| 3. tú / asistir _____        | 8. usted / dar _____          |
| 4. ellos / sorprender _____  | 9. Berta / sacudir _____      |
| 5. ellos / dar _____         | 10. tú / tender _____         |

**7** Answer the questions about what people did last week to keep fit using the cues in parentheses.

1. ¿Cuántas millas corriste? (tres)  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuándo se inscribió Rafael en un gimnasio? (el jueves pasado)  
\_\_\_\_\_
3. ¿Cuándo asistieron ustedes a la clase de ejercicios aeróbicos? (anoche)  
\_\_\_\_\_
4. ¿Qué comió Mikaela para evitar la grasa? (muchas verduras)  
\_\_\_\_\_

**¿Se te ha olvidado?** Preterite of -ar verbs

**8** Tom is talking to his grandmother about what he and his family did last weekend. Complete each sentence with the correct preterite form of the verb in parentheses.

1. Abuelita, el sábado un amigo y yo \_\_\_\_\_ (levantar) pesas en el gimnasio.
2. Mi amigo no \_\_\_\_\_ (sudar) mucho pero yo sí.
3. Alicia \_\_\_\_\_ (practicar) las artes marciales en el parque con el club de la escuela.
4. Yo \_\_\_\_\_ (escalar) una montaña con mis amigos.
5. Y mamá y papá \_\_\_\_\_ (saltar) a la cuerda porque quieren bajar de peso.
6. Y tú, abuelita, ¿\_\_\_\_\_ (caminar) ayer con mi abuelito?

**9** Marion and her friend Pam went on vacation together but didn't do the same things. Based on their to-do lists, write sentences in which Marion tells what she did, what Pam did, and what they both did.

*Marion*

*remar en el Río Piedras*

*escalar la Montaña Brava ✓*

*nadar ✓*

*dormir 10 horas todos los días ✓*

*escribir cartas a mi familia ✓*

*dar una caminata por el Parque Nacional ✓*

*Pam*

*nadar ✓*

*dar una caminata por el Parque Nacional ✓*

*escalar la Montaña Brava*

*remar en el Río Piedras ✓*

*escribir cartas a mi familia ✓*

*dormir 10 horas todos los días*

MODELO Yo escalé la Montaña Brava pero Pam no la escaló.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ■ SEGUNDO PASO

To tell someone what to do and not to do, you might want to use some health-related vocabulary, as well as regular and irregular informal commands.

## VOCABULARIO

Good health habits

**10** Complete the following gym advertisement with the appropriate vocabulary words.

### Gimnasio El Universal Avenida Ingenieros No. 137 Tel. 332-47-48

¿Quieres mantenerte en (1) \_\_\_\_\_? ¿Necesitas entrenarte para una (2) \_\_\_\_\_? ¿Necesitas (3) \_\_\_\_\_ más tiempo a tu (4) \_\_\_\_\_ personal? ¿Quieres aprender buenos (5) \_\_\_\_\_ de salud? Si respondiste «Sí» a una de estas preguntas, tenemos el gimnasio perfecto para ti. Si quieres levantar pesas, aprender a evitar la (6) \_\_\_\_\_, o tomar clases de ejercicio aeróbico, El Universal es TU GIMNASIO.

**11** Adolfo filled out a questionnaire at the doctor's office. Based on his responses, write the questions that appeared on the questionnaire.

### Clínica Buendía Calle Otavalo 36

1. ¿ \_\_\_\_\_ ?  
*Si, creo que necesito hacer régimen.*
2. ¿ \_\_\_\_\_ ?  
*Si, evito la grasa. Pero creo que como demasiado a veces.*
3. ¿ \_\_\_\_\_ ?  
*No, no puedo respirar profundamente después de hacer ejercicios aeróbicos.*
4. ¿ \_\_\_\_\_ ?  
*Si, me relajo después de hacer ejercicio pero no hago suficiente ejercicio.*
5. ¿ \_\_\_\_\_ ?  
*Si, necesito reducir el estrés en mi vida. ¿Cómo lo puedo hacer?*

## Gramática Informal commands

Use informal commands to tell a friend or a child to do something.

1. To create affirmative informal commands, drop the **-s** ending of the **tú** form of the verb.

STATEMENT

(tú) estudias

(tú) comes

(tú) piensas

COMMAND

¡Estudia!

¡Come!

¡Piensa!

2. To form negative **tú** commands, change the **-as** ending in **-ar** verbs to **-es** and the **-es** ending in **-er** and **-ir** verbs to **-as**. Place the **no** before the verb and also before reflexive pronouns.

STATEMENT

(tú) caminas

(tú) duermes

COMMAND

¡No camines!

¡No duermas!

- 12** Nikki wants to learn better health habits. Use affirmative or negative commands, as appropriate, to give her advice.

MODELO comer muchos postres

**No comas muchos postres.**

1. evitar la grasa

\_\_\_\_\_

2. tomar mucha agua cada día

\_\_\_\_\_

3. trabajar todo el tiempo

\_\_\_\_\_

4. caminar un poco cada día

\_\_\_\_\_

5. comer sólo carne

\_\_\_\_\_

6. respirar profundamente cuando haces ejercicio

\_\_\_\_\_

7. dormir ocho horas todas las noches

\_\_\_\_\_

8. beber refrescos todo el tiempo

\_\_\_\_\_

9. correr largas distancias si no corres frecuentemente

\_\_\_\_\_

**Nota Gramatical** Negative command forms of **-gar** and **-car** verbs

- The negative command forms of verbs that end in **-gar** are spelled with **gu** instead of **g** to preserve the hard *g* sound.  
 jugar → No juegues al tenis después de comer.
- The negative command forms of verbs that end in **-car** change the **c** to **qu** in order to preserve the *k* sound.  
 dedicar → No dediques todo tu tiempo al trabajo.

**13** Fill in the blanks with the correct negative command forms of the verbs in parentheses.

- \_\_\_\_\_ (sacar) malas notas... estudia todos los días.
- \_\_\_\_\_ (practicar) deportes cuando debes estudiar.
- \_\_\_\_\_ (llegar) tarde a tus clases.
- Y \_\_\_\_\_ (entregar) tu tarea tarde.

**Gramática** Irregular informal commands

Some verbs have irregular informal command forms. The affirmative and negative command forms of these verbs are shown below.

<i>Infinitive</i>	<i>Aff.</i>	<i>Neg.</i>	<i>Infinitive</i>	<i>Aff.</i>	<i>Neg.</i>
hacer	<b>haz</b>	no <b>hagas</b>	ser	<b>sé</b>	no <b>seas</b>
poner	<b>pon</b>	no <b>pongas</b>	venir	<b>ven</b>	no <b>vengas</b>
tener	<b>ten</b>	no <b>tengas</b>	salir	<b>sal</b>	no <b>salgas</b>
ir	<b>ve</b>	no <b>vayas</b>	decir	<b>di</b>	no <b>digas</b>

**14** Write advice for someone with health concerns, using affirmative or negative informal commands as appropriate.

MODELO venir al gimnasio conmigo **Ven al gimnasio conmigo.**

- ir a clases de ejercicios aeróbicos  
\_\_\_\_\_
- ponerle sal a la comida  
\_\_\_\_\_
- hacer abdominales todos los días  
\_\_\_\_\_
- decirle adiós a la grasa  
\_\_\_\_\_
- ser flojo en tu régimen  
\_\_\_\_\_

CAPITULO 5 Segundo paso

# ■ TERCER PASO

In order to make excuses, you may want to use **poder** in the preterite and some vocabulary that refers to parts of the body and to aches and pains.

**Nota Gramatical** The preterite of **poder**

**Poder** (*to be able; can*) is irregular in the preterite tense.

yo <b>pude</b>	nosotros <b>podimos</b>
tú <b>podiste</b>	vosotros <b>podisteis</b>
él / ella / usted <b>pudo</b>	ellos / ellas / ustedes <b>pusieron</b>

**15** Kendra is talking to you about what she and her family were able to accomplish last weekend. Complete each sentence with the correct preterite form of **poder**.

1. Yo \_\_\_\_\_ hacer toda mi tarea.
2. Mi hermana y yo \_\_\_\_\_ remar un poco en el río.
3. Mi papá \_\_\_\_\_ inscribirse en el gimnasio.
4. Mi mamá y mi hermano \_\_\_\_\_ escribir unas cartas.
5. Y, ¿qué \_\_\_\_\_ hacer tú?

## VOCABULARIO

The body

**16** Write the word in each list that doesn't belong.

- \_\_\_\_\_ 1. el codo, el dedo, la nariz, la muñeca, el hombro
- \_\_\_\_\_ 2. el muslo, la cabeza, el cuello, los ojos, la nariz
- \_\_\_\_\_ 3. la rodilla, la pantorrilla, el tobillo, el muslo, el cuello
- \_\_\_\_\_ 4. hacerse daño, lastimarse, relajarse, doler, tener calambre

**17** Read the following pieces of conversations that a sports doctor had with his patients. Fill in the gaps, using words from the vocabulary on page 145 of your textbook.

DR. VALENCIA (1) ¿\_\_\_\_\_ el hombro, Gaby?  
 GABY Sí, Dr. Valencia, me duele muchísimo y no puedo mover el brazo.

DR. VALENCIA Manolo, (2) ¿\_\_\_\_\_ el tobillo?  
 MANOLO Sí, doctor, me lo torcí y me duele mucho.

DR. VALENCIA Andrés, (3) ¿\_\_\_\_\_ la pantorrilla?  
 ANDRÉS No, doctor, no me lastimé la pantorrilla. Me lastimé el muslo.

DR. VALENCIA Daniela, (4) ¿\_\_\_\_\_ en el muslo?  
 DANIELA Sí, tengo calambre en el muslo, doctor. ¿Qué debo hacer?



**VOCABULARIO**

Reflexive verbs

**18** Fill in the blanks in Laura's e-mail message with the correct preterite forms of verbs from the word bank.

**quejarse    divertirse    cansarse    enfermarse    acordarse    olvidarse**

Sheri, la fiesta en casa de Maribel fue horrible. Yo no  
 (1) \_\_\_\_\_. La fiesta empezó mal porque Álvaro  
 (2) \_\_\_\_\_ de preparar los sándwiches. Por eso  
 fue al supermercado a comprar sándwiches. Ignacio comió uno y  
 (3) \_\_\_\_\_. Se fue a casa con dolor de estómago.  
 Luego escuchamos un disco compacto de "Los Locos" pero Katrina y  
 Andrew (4) \_\_\_\_\_ de la música porque no les gusta  
 el grupo. Bailamos pero después de 30 minutos todos nosotros  
 (5) \_\_\_\_\_ de bailar. ¡Qué bueno que tú no fuiste!

Laura

CAPÍTULO 5 Tercer paso

**Nota Gramatical** Reflexive verbs that express feelings  
 Some reflexive verbs can be used to express feelings.  
**Me enfermé** porque comí demasiado.

**19** Complete the following sentences about you, your family, and your friends by writing the correct forms of the verbs in parentheses and adding other words.

MODELO Yo me divierto (divertirse) cuando remo en el Río Robledo.

1. Mis amigos y yo \_\_\_\_\_ (divertirse) mucho cuando \_\_\_\_\_
2. A veces yo \_\_\_\_\_ (enfermarse) cuando \_\_\_\_\_
3. Mi mejor amigo/a nunca \_\_\_\_\_ (cansarse) cuando \_\_\_\_\_
4. Mis padres \_\_\_\_\_ (quejarse) cuando yo \_\_\_\_\_