

EL CUERPO EN MOVIMIENTO

1. ¿Con qué palabras están relacionados estos verbos? Escríbelo.

- a. Mirar: la mirada
- b. Acariciar:
- c. Alisar:
- d. Manosear:
- e. Respirar:
- f. Parpadear:

2. Escribe los adjetivos que corresponden a estos sustantivos.

SUSTANTIVO	ADJETIVO
(la) coherencia	
(la) concentración	
(la) confianza	
(la) contradicción	
(la) convicción	
(la) credibilidad	
(la) falsedad	
(la) inseguridad	
(la) irritación	
(la) moderación	
(el) miedo	
(la) naturalidad	
(el) nerviosismo	
(la) tranquilidad	
(la) vergüenza	

3. Escribe los nombres de las partes del cuerpo señaladas.

a



1. p _____ del pie

2. t _____

3. m _____

4. c _____

b



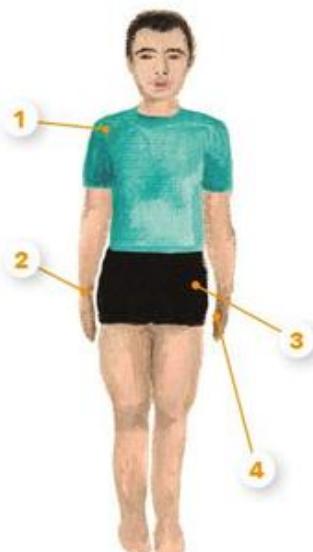
1. f _____

2. c _____

3. l _____ de la oreja

4. m _____

c



1. h _____

2. m _____

3. c _____

4. p _____ de la mano

Más ejercicios

4. Lee estas instrucciones para hacer la postura "setu bandha sarvangasana" y complétalas con los siguientes verbos en gerundio o en la primera persona del plural del presente de indicativo.

extender apoyar tumbarse bajar
mirar respirar doblar formar
empujar arquear

Y ahora vamos a hacer la posición setu bandha sarvangasana. (1)....., de espaldas en el suelo, (2)..... hacia el techo. Los brazos tienen que estar estirados a ambos lados del cuerpo. (3)..... las manos en el suelo, bien todos los dedos. (4)..... relajadamente varias veces. Cogemos aire lentamente y luego lo dejamos ir, poco a poco. Muy bien. Ahora apoyamos la planta de los pies en el suelo y (5)..... las rodillas, (6)..... las caderas hacia arriba. Inspiramos mientras levantamos la cadera. Nos quedamos en esa posición, con el tronco y los muslos (8)..... una línea recta. La cabeza y los hombros están apoyados en el suelo, ¿sí? Y ahora, para los que puedan un poco más. Nos cogemos los tobillos con las manos y (9)..... un poco más la espalda, dibujando con nuestro cuerpo un puente. Aguantamos unos 20 o 30 segundos en esa posición y luego vamos (10)..... suavemente las caderas y la espalda hasta llegar al suelo.



5. 25 Una profesora de yoga da instrucciones en clase sobre la asana "bhujangasana". Completa las frases con la información que da.



- a. Este ejercicio va muy bien para
.....
.....
.....

b. Nos tumbamos
.....
.....
.....

c. Ponemos las manos
.....
.....
.....

d. Nos aseguramos de que
.....
.....

e. Miramos
Luego,
.....

f. Levantamos
.....
.....

g. Estiramos
.....
.....

h. Relajamos
.....
.....

i. Volvemos a la posición inicial
.....
.....

j. Respiramos
.....
.....

k. Repetimos
.....
.....

l. Finalizamos
.....
.....

6. Completa con la preposición adecuada.

1. Te mantienes pie, erguido, los pies juntos.
2. Das un gran paso la pierna derecha atrás.

EL CUERPO EN MOVIMIENTO

3. Inspiras y vas levantando los brazos cuidado encima de la cabeza perder el equilibrio.
4. Te tumbas espaldas en el suelo, los brazos estirados a ambos lados del cuerpo.
5. Apoyas las manos el suelo la altura de los hombros y levantas la parte superior del cuerpo.
6. Te colocas cuatro patas.
7. Abres los brazos cruz y te inclinas delante la espalda recta.

7. Observa estas imágenes. Imagina que tú quieras hacer unas fotos parecidas. ¿Qué les dirías a las personas que posan? Escríbelo en tu cuaderno. Luego, compáralo con lo que han escrito otras personas de la clase.



8. Relaciona cada sustantivo con su definición.

- | | |
|--------------------|-------------------|
| a. el fastidio | h. la impaciencia |
| b. la ansiedad | i. la pena |
| c. la frustración | j. la angustia |
| d. la inquietud | k. el agotamiento |
| e. el cariño | l. la desolación |
| f. el desconcierto | m. la indecisión |
| g. la extrañeza | n. el entusiasmo |

- Sentimiento de tristeza y ternura producido por el padecimiento de alguien.
- Efecto provocado por algo que se sale de lo normal o de lo esperado.
- Estado de angustia extrema.
- Disgusto provocado por un contratiempo.
- Incapacidad para saber esperar.
- Estado de excitación provocado por la falta de tranquilidad.
- Sensación opresiva de miedo o padecimiento.
- Sensación que provoca un suceso favorable.
- Preocupación o impaciencia provocadas por algo que va a ocurrir.
- Sentimiento de afecto hacia alguien o algo.
- Falta de determinación ante una situación.
- Sentimiento de tristeza y decepción provocados por la imposibilidad de satisfacer una necesidad o un deseo.
- Estado de confusión o desorientación en que queda una persona a causa de algo inesperado o sorprendente.
- Cansancio muy grande.

Más ejercicios

9. Escribe el adjetivo correspondiente a cada uno de los sustantivos de la actividad 8.

1. el fastidio → *fastidiado/a*
2. la ansiedad →
3. la frustración →
4. la inquietud →
5. el cariño →
6. el desconcierto →
7. la extrañeza →
8. la impaciencia →
9. la pena →
10. la angustia →
11. el agotamiento →
12. la desolación →
13. la indecisión →
14. el entusiasmo →

10. ¿Qué sientes normalmente en estas situaciones? Toma notas en tu cuaderno. Luego, podéis comentarlo en clase.

- Cuando pierdes el metro o el autobús
- Despues de haber dormido bien toda la noche
- Antes de un viaje largo
- Cuando estás con buenos/as amigos/as
- En una entrevista de trabajo
- Cuando estás de vacaciones
- Despues de hacer un examen importante

11. Clasifica estos adjetivos según los verbos con los que se combinan. Algunos se pueden combinar con los dos verbos.

nervioso/a	quieto/a	tranquilo/a
callado/a	enfermo/a	triste
moreno/a	rojo/a	atónito/a
dormido/a	contento/a	pálido/a

PONERSE

QUEDARSE

12. Elige la opción correcta en cada caso.

1. Para muchas personas **acariciar / acariciarse** un animal, como un perro o un gato, resulta relajante.
2. No **toques / te toques** esa planta. Es venenosa.
3. Cambié la cama porque cuando **estiraba / me estiraba** completamente las piernas, no cabía en ella.
4. Estoy tan cansado que me cuesta **mantener / mantenerme** de pie.
5. Para hacer esta postura, tienes que **inclinar / inclinarte** el tronco hacia delante, con la espalda recta.
6. No salís las dos en la foto. **Juntad / Juntaos** un poco.
7. Al final de la película, los protagonistas **besan / se besan** apasionadamente.

13. Relaciona un principio y un final para formar frases con sentido.

- a. Este año **me he puesto a**
- b. Para la boda de mi hermano no **me pondré**
- c. Por ahí no podemos ir. En ese cartel **pone**
- d. Siempre que va a ver a su familia, Carla **se pone**
- e. Cuando dijeron su nombre, Miguel **se puso**
- f. **He puesto**

- la ropa en el armario.
- muy contenta.
- buscar piso porque me quiero independizar.
- que no se puede pasar.
- ni traje ni corbata.
- de pie y dijo: "¡Presente!".



14. Ahora, reescribe en tu cuaderno las frases de la actividad 13 sustituyendo en cada caso las construcciones con el verbo **poner** por uno de estos verbos.

- colocar empezar a decir
- alegrarse llevar levantarse

a. Este año *he empezado a...*

15. ¿Qué situaciones o hechos concretos crees que pueden provocar que una persona se quede de las siguientes maneras? Escríbelo en tu cuaderno.

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> dormida | <input type="checkbox"/> preocupada |
| <input type="checkbox"/> agotada | <input type="checkbox"/> de piedra |
| <input type="checkbox"/> sin habla | <input type="checkbox"/> en los huesos |
| <input type="checkbox"/> tranquila | |
| <input type="checkbox"/> inmóvil | |

Una persona puede quedarse dormida si está viendo una película muy aburrida.

16. 26 Lee estas frases. ¿Cómo pronunciarías en cada caso las palabras marcadas en negrita? Luego escucha y comprueba.

1.

- a. Inspiras **levantando** los brazos por encima de la cabeza.
- b. Inspiras **levantándolos** por encima de la cabeza.

2.

- a. Levantas la parte superior del cuerpo **flexionando** los codos.
- b. Levantas la parte superior del cuerpo **flexionándolos**.

3.

- a. Le dice que la quiere **mirando** hacia otra parte.
- b. Le dice que la quiere, **mirándola** fijamente a los ojos.

4.

- a. Actúa nervioso, **moviendo** las piernas sin cesar.
- b. Actúa nervioso, **moviéndose** sin cesar.

Más ejercicios

17. Lee el siguiente texto sobre educación postural. ¿Sigues las recomendaciones del artículo? ¿Qué cosas haces de diferente manera? Escríbelo en tu cuaderno.

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA POSTURA

CÓMO HACERLO BIEN

Una buena calidad de vida debe comenzar por el cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Muchas personas creen que basta con dedicar una parte de su tiempo a hacer ejercicio, pero no debemos olvidar un elemento importante para sentirnos bien: la postura corporal. De la manera en la que nos colocamos al desarrollar cualquier actividad depende que nuestro cuerpo se encuentre bien o, por el contrario, que se resienta y nos alerte con señales de dolor de que algo no está bien. De entre las actividades que normalmente desarrollamos en nuestra vida diaria hay dos que destacan por el número de horas que nos ocupan: dormir y trabajar.

FELICES SUEÑOS

Hay quien se duerme incluso de pie en el autobús o en el metro de camino al trabajo y los que lo hacen inclinándose sobre su mesa rendidos tras una larga jornada laboral. Sin embargo, lo más importante y beneficioso es, por supuesto, dormir en el momento, en el lugar y de la forma adecuados.

EL TIEMPO JUSTO

- La mayoría de los adultos necesitan unas siete u ocho horas de sueño, aunque al hacernos mayores podemos necesitar menos horas de descanso prolongado durante la noche.
- La prueba de que hemos descansado lo suficiente será que no nos dormimos durante ningún momento del día.

LA CAMA ADECUADA

- Es recomendable usar un colchón firme, ni duro ni blando, que se ajuste a las curvas de la columna.
- Aunque pueda parecer obvio, nunca debemos dormir en una cama que sea más pequeña que nuestro propio tamaño.
- Para proteger las cervicales, conviene usar una almohada ni muy fina ni muy gruesa: su función es mantener el cuello alineado con la columna.

DORMIR SANO

- Es aconsejable cambiar de postura con frecuencia.
- La postura fetal parece ser la mejor para dormir.

tumbados de lado, con las caderas y las rodillas flexionadas, apoyándonos sobre un hombro.

- Si dormimos boca arriba, debemos proteger la zona lumbar: colocarnos un cojín bajo las rodillas para mantenerlas flexionadas suele funcionar.
- La peor postura para dormir es boca abajo. Si estamos acostumbrados y no podemos dormir de otra manera, podemos colocarnos un poco de lado e intentar rotar ligeramente los hombros para que el giro del cuello no sea tan radical.

LEVANTARSE DE LA FORMA CORRECTA

- Para proteger la espalda, no debemos levantarnos de golpe. Es mejor hacerlo en dos fases: nos sentamos de lado dejando las piernas fuera de la cama y, luego, nos ponemos de pie con la espalda recta.

SIÉNTATE BIEN!

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cuatro de cada cinco adultos han experimentado alguna molestia en la espalda a lo largo de su vida. Gran parte de estos casos son de gente que pasa muchas horas trabajando sentada y que, por lo general, adopta posturas poco convenientes.

EVITAR LESIONES DE ESPALDA

- Se debe mantener la espalda recta contra el respaldo del asiento, con los hombros hacia atrás y las rodillas a la altura de la cadera, de manera que el peso del cuerpo se distribuya entre la silla y el suelo.
- Han de evitarse todas aquellas posturas en las que la espalda esté curvada o hundida en el asiento.
- No es bueno mantenerse en la misma posición durante demasiado tiempo. Conviene realizar pausas para cambiar de postura y realizar estiramientos o, al menos, levantarse y caminar unos minutos.

GUÍA PARA UNA BUENA POSTURA

Es importante que los asientos en los que trabajamos sean estables y ajustables de manera que ofrezcan un buen soporte lumbar. Conviene



asimismo que el respaldo esté fabricado con algún material transpirable. La altura debe ajustarse de forma que el peso corporal descansen sobre los glúteos, no sobre los muslos, y en función de la altura de cada persona, de manera que los pies queden apoyados en el suelo. Quienes se sientan frente al ordenador deben procurar que la pantalla esté a la altura de la línea de los ojos para no inclinar el cuello y no tensar los músculos de la espalda. Por su parte, los brazos deben caer de forma relajada sobre la mesa de trabajo.

POSTURAS CORRECTAS EN ACTIVIDADES HABITUALES

- Planchar: la actividad puede realizarse tanto de pie como sentado; lo importante es mantener la espalda recta. La mesa de planchar debe quedar a una altura adecuada, entre la cadera y el ombligo.
- Limpiar el suelo: es aconsejable que el palo de la escoba o de la fregona sea de un tamaño mediano. Los movimientos que realizamos no deben ser amplios, sino cortos.
- Levantar y cargar un peso: hay que flexionar las rodillas manteniendo cierta separación entre los pies, coger el objeto y elevarlo con ayuda de las piernas. La espalda debe permanecer recta en todo momento.

EL CUERPO EN MOVIMIENTO

- 18.** Subraya en el texto de la actividad 17 las palabras que no conoces o que quieras recordar y haz un mapa mental. Puedes incluir las categorías que tú quieras.



- 19.** Escribe qué problemas relacionados con las posturas y el cuerpo crees que pueden tener las personas con las siguientes profesiones. Si se te ocurren otras profesiones, anótalas en tu cuaderno y escribe sus posibles problemas.

1. Recepcionistas: *pasan mucho tiempo de pie y pueden tener problemas de...*

2. Taxistas:

3. Profesionales de la construcción:

- 4.** Socorristas:

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

- 5.** Atletas:

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

- 20.** Completa con las palabras de la lista esta descripción del comienzo de una obra teatral. No te olvides de conjugar los verbos.

delante de	darse la vuelta	sobresaltada
quedarse	con cuidado	no hacer ruido
acercarse	fijamente	hacia
		encima

Mientras Ana duerme, una figura sin identificar entra por la ventana y va la cama procurando La figura desconocida inmóvil la cama y mira a Ana . Tras unos segundos, a la mesilla y deja un pequeño paquete y una nota. A continuación, y, se dirige hacia la ventana. Sin embargo, al salir, tropieza y Ana se despierta .

- 21.** ¿Qué crees que pasa después en la obra de teatro de la actividad 20? Continúa la descripción indicando con detalle cómo suceden las cosas.