

EL MUNDO DEL DEPORTE



E-BOOK ESPANHOL | VOL. 10

TÃO,
TÁNA
FISK

Bem-vindo(a) ao nosso e-book dedicado ao fascinante mundo do esporte.

Durante essa maratona, vamos explorar desde hábitos para uma vida saudável até uma variedade de esportes que inspiram os *hispanohablantes* em todo o mundo.

Prepare-se para descobrir novas formas de se manter ativo e saudável enquanto exploramos juntos esse emocionante universo!



Y tus hábitos, ¿cuáles son?

Para começar, vamos fazer um teste* para saber como estão os seus hábitos e costumes. Este questionário sobre vida saudável ajudará a avaliar o seu estilo de vida no que diz respeito a exercícios, dieta e descanso. *¡Vamos a descubrir qué tan saludable es tu día a día!*

1. ¿Con qué frecuencia haces ejercicio?

- a) Todos los días
- b) 4-6 veces a la semana
- c) 1-3 veces a la semana
- d) Nunca

2. ¿Cómo describirías tu dieta?

- a) Mayormente alimentos frescos y balanceados
- b) Algunos alimentos saludables, pero también algunos no tan saludables
- c) Mayormente alimentos procesados y poco saludables
- d) Predominantemente comida rápida y poco saludable

3. ¿Cuántas horas duermes cada noche?

- a) Más de 9 horas
- b) 7-9 horas
- c) 6-7 horas
- d) Menos de 6 horas

4. ¿Cuánta agua bebes al día?

- a) Más de 8 vasos
- b) 4-8 vasos
- c) Menos de 4 vasos
- d) Casi no bebo agua

5. ¿Participas en actividades que reduzcan el estrés?

- a) Sí, regularmente practico actividades relajantes
- b) A veces, cuando tengo tiempo
- c) No, suelo estar estresado/a
- d) No, no creo necesitarlo

6. ¿Cómo describirías tu nivel de energía diario?

- a) Alto y constante
- b) Variable, pero en general bien
- c) Bajo, con picos de energía
- d) Bajo todo el tiempo

7. ¿Tomas vitaminas o suplementos regularmente?

- a) Sí, tomo vitaminas regularmente
- b) A veces, cuando me acuerdo
- c) No, nunca las tomo
- d) No creo necesitarlas

8. ¿Prefieres actividades al aire libre o en interiores?

- a) Al aire libre
- b) En interiores
- c) Ambos por igual
- d) Ninguno

9. ¿Cuánto tiempo pasas frente a pantallas (computadora, teléfono, televisión) cada día?

- a) Menos de 2 horas
- b) 2-4 horas
- c) 4-6 horas
- d) Más de 6 horas

10. ¿Haces chequeos médicos periódicos?

- a) Sí, regularmente
- b) A veces, cuando siento que es necesario
- c) No, raramente los hago
- d) Nunca los hago

Resultados:

Mayoría de respuestas a: ¡Vas por buen camino! Tu vida es suficientemente sana. Si sigues así, siempre tendrás calidad de vida. Mantén tus hábitos saludables.

Mayoría de respuestas b: No está mal, pero puedes mejorar. Intenta ser más consistente con el ejercicio y la dieta equilibrada. Tu cuerpo y mente te lo agradecerán.

Mayoría de respuestas c: Necesitas hacer algunos cambios para llevar un estilo de vida más saludable. Tienes que dedicar más tiempo al cuidado de tu salud, cambiar pequeños hábitos y cumplirlos.

Mayoría de respuestas d: Es importante considerar cambios inmediatos para mejorar tu salud. Tu vida necesita cambios urgentes. ¡Apúrate! Si no puede que más tarde sea demasiado tarde.

**Este teste não tem valor científico.*

Glosario:

saludables: saudáveis / **vaso:** copos / **suelo estar:** acostumo estar, ficar / **me acuerdo:** me lembro / **pantallas:** telas / **chequeos:** exames de rotina, check-ups / **sana:** saudável / **cambios:** mudanças / **¡Apúrate!:** Corra! / **Si no puede que...:** Senão pode ser que...

Esperamos que, com esses resultados, você se anime a buscar uma atividade física ou um esporte que se adapte às suas preferências e hábitos de vida.

¿Qué necesitas para comenzar?

Cada esporte tem suas próprias ferramentas e acessórios característicos. Vamos descobrir juntos uma variedade de itens que tornam a prática esportiva mais estimulante e eficaz. De raquetes a pesos, esses itens são essenciais para levar seu desempenho ao próximo nível! *Aquí tienes una lista de objetos y accesorios que puedes utilizar para practicar deportes y actividad física.*



Banda elástica de resistencia	Faixa elástica de resistência
Bicicleta	Bicicleta
Botas de esquí	Botas de esqui
Botella de agua reutilizable	Garrafa de água reutilizável
Casco	Capacete
Cinturón de escalada	Cinto de escalada
Colchoneta de yoga	Tapete de ioga
Cuerda de entrenamiento	Corda de treinamento
Cuerda para saltar	Corda de pular
Esquí o tabla de snowboard	Esquis ou prancha de snowboard
Gafas de natación	Óculos de natação
Gafas de nieve	Óculos de proteção para neve
Gafas de sol deportivas	Óculos de sol esportivos
Gorro de natación	Touca de natação
Guantes de levantamiento de pesas	Luvras de levantamento de peso
Guantes y ropa térmica	Luvras e roupas térmicas
Mochila de hidratación para correr	Mochila de hidratação para corrida
Monitor de ritmo cardíaco	Monitor de frequência cardíaca





Palas de pádel	Remos de paddle
Palos de golf	Tacos de golfe
Patines (en línea, tradicionales)	Patins (em linha, tradicionais)
Pelotas (tenis, golf, fútbol, baloncesto, etc.)	Bolas (tênis, golfe, futebol, basquete, etc.)
Pesas (mancuernas)	Pesos (halteres)
Protector bucal (deportes de contacto)	Protetor bucal (esportes de contato)
Pulsera de fitness	Pulseira de condicionamento físico
Pulsómetro	Monitor de frequência cardíaca
Raqueta de tenis	Raquete de tênis
Red de voleibol	Rede de vôlei
Reloj deportivo con monitor de actividad	Relógio esportivo com monitor de atividade
Rodilleras y coderas	Joelheiras e cotoveleiras
Tabla de surf	Prancha de surfe
Zapatillas deportivas	Calçados esportivos

Essa lista oferece uma variedade de ferramentas essenciais e complementares para diferentes esportes e atividades físicas, seja para a prática de atividades livres ou esportes mais específicos. Lembre-se de adaptar o equipamento de acordo com a atividade escolhida e seu nível de experiência. *¡Esperamos que encuentres útil esta lista para enriquecer tus experiencias deportivas!*



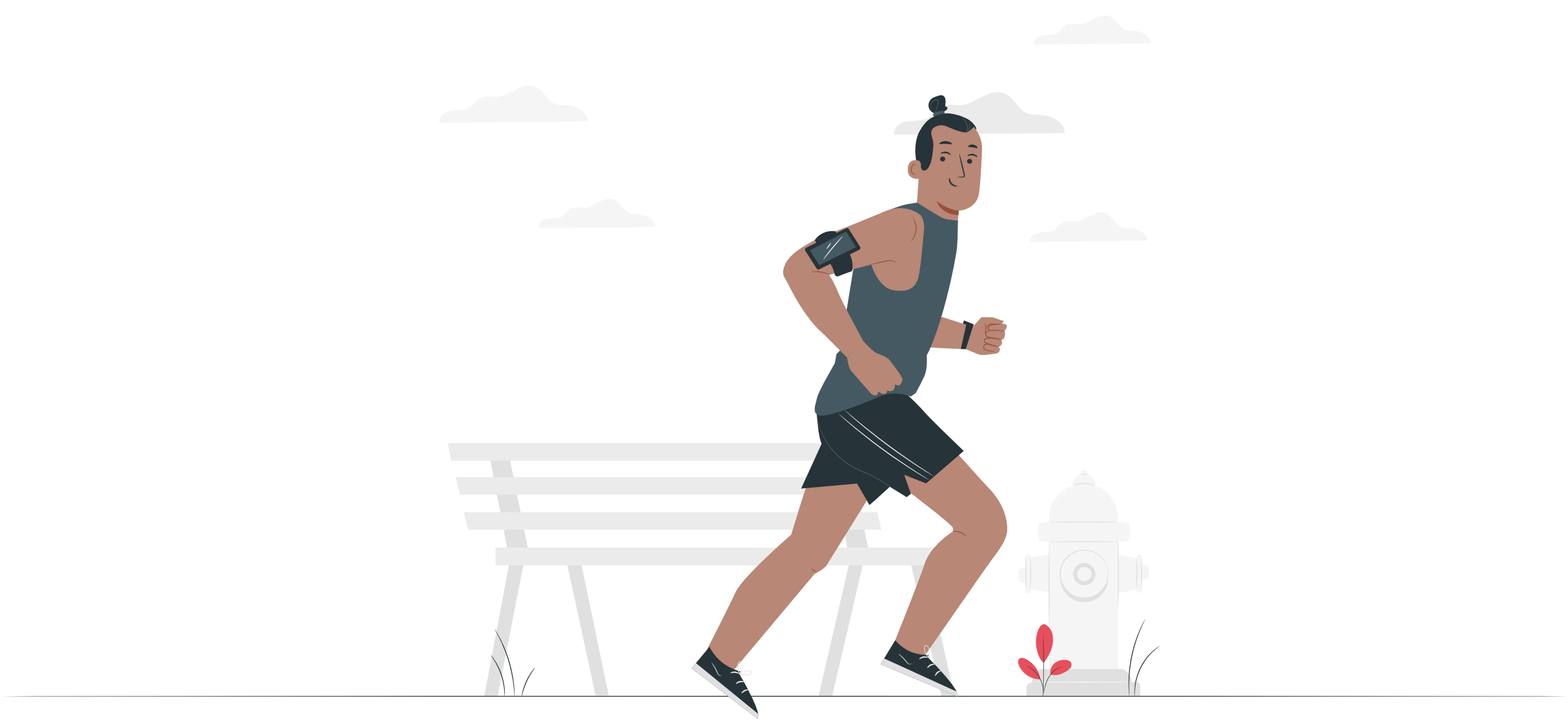
¿Al aire libre o en el gimnasio?

Agora vamos explorar um mundo cheio de energia e movimento. Abaixo apresentamos uma lista de atividades físicas; algumas que você pode desfrutar *al aire libre* (ao ar livre) e outras *en el gimnasio* (na academia). Seja sob um sol brilhante ou entre as máquinas da academia, o mais importante é encontrar as melhores opções para você se manter em forma e não ficar parado. *¡Prepárate para un mundo de diversión y ejercicio personalizado!*

Al aire libre:



Caminata	Caminhada/ Passeios a pé
Canotaje	Canoagem
Ciclismo	Ciclismo
Correr	Corrida
Entrenamiento en circuito en parques	Treino em circuito em parques
Escalada en roca	Escalada em rocha
Frisbee	Frisbee
Jugar a la pelota	Jogar bola
Maratón	Maratona
Monopatín	Andar de Skate
Paracaidismo	Paraquedismo
Patinaje	Patinação
Pesca deportiva	Pesca esportiva
Senderismo	Fazer trilha
Surf	Surfe
Voleibol de playa	Vôlei de praia
Yoga	loga



En el gimnasio:



Aeróbicos acuáticos	Aeróbica aquática
Artes marciales (taekwondo, karate...)	Artes marciais (taekwondo, karatê...)
Body Pump (entrenamiento con pesas y música)	Body Pump (treino com pesos ao som de música)
Boxeo	Boxe
Cardio en máquinas (cinta de correr, elíptica, bicicleta estática)	Cardio em máquinas (passadeira, elíptica, bicicleta ergométrica)
Crossfit	Crossfit
Entrenamiento funcional	Treino funcional
Escaladora	Máquina de step
Levantamiento de pesas	Levantamento de pesos
Natación	Natação
Pilates	Pilates
Rowing (máquina de remo)	Remo (máquina de remo)
Spinning (ciclismo indoor)	Spinning (ciclismo de interior)
Zumba	Zumba

Vimos uma ampla variedade de opções para atender a diferentes preferências e níveis de condicionamento físico. *¡Esperamos que encuentres actividades que te motiven a mantenerte activo y saludable!*



¿Cuál es tu deporte favorito?

¡Llegamos al emocionante momento de descubrir el deporte perfecto para ti! Mergulhe na diversidade do mundo esportivo. Y, ¡por supuesto!, aquí encontrarás los deportes favoritos entre los hispanohablantes. Qual você acha que é o número 1? Do futebol emocionante ao tênis estratégico, descubra qual é o esporte que mais combina com você!

Al aire libre:



Automovilismo (Fórmula 1, rally)	Automobilismo (Fórmula 1, rali)
Baloncesto	Basquete
Balonmano	Handebol
Béisbol	Beisebol
Boxeo	Boxe
Buceo	Mergulho
Carrera de motocicletas (motociclismo)	Corridas de motocicletas (motociclismo)
Carrera de motocross	Corrida de motocross
Carrera de obstáculos	Corrida de obstáculos
Ciclismo	Ciclismo
Cricket	Críquete
Escalada en roca	Escalada em rocha
Esquí	Esqui
Fútbol	Futebol
Golf	Golfe
Hípica (equitación)	Hipismo (equitação)
Hockey	Hóquei





Judo / Yudo	Judô
Karate	Karatê
Natación	Natação
Pádel	Paddle tênis
Patinaje sobre hielo	Patinação no gelo
Rugby	Rúgbi
Ski acuático	Esqui aquático
Softbol	Softbol
Squash	Squash
Surf	Surfe
Taekwondo	Taekwondo
Tenis	Tênis
Triatlón	Triatlo
Turf	Turfe
Voleibol	Vôlei

A paixão pelo esporte varia em diferentes regiões, mas esses são alguns dos esportes campeões que unem as comunidades de língua espanhola por meio do idioma:



El fútbol

Sem dúvidas, o esporte mais popular da América Latina. Nem precisamos destacar figuras legendárias como Maradona y Messi.

El béisbol

Cuba e República Dominicana são países que têm uma forte conexão cultural com o beisebol, influenciando até a identidade nacional desses países.



El boxeo y la lucha libre

Um dos esportes mais populares no México, em Cuba e em outros países *hispanohablantes*.

Los Juegos Olímpicos

Os Jogos Olímpicos são uma vitrine de habilidade e dedicação. A diversidade de modalidades oferece competições eletrizantes e destaca habilidades atléticas excepcionais. Além dos esportes que já vimos, nesta seção, exploraremos outras modalidades que costumam fazer parte dos Jogos Olímpicos. Desde a velocidade do atletismo até a graça da ginástica olímpica, você embarcará em uma jornada pela grandeza atlética!



Acuáticos (natación de competición, natación artística, maratón acuático, submarinismo y waterpolo)	Esportes aquáticos (natação competitiva, natação artística, maratona aquática, mergulho e polo aquático)
Atletismo (pista y campo)	Atletismo (pista e campo)
Bádminton	Badminton
Esgrima	Esgrima
Gimnasia artística, rítmica y de trampolín	Ginástica artística, rítmica e de trampolim
Halterofilia / levantamiento de pesas	Levantamento de peso / halterofilismo
Hípica (doma, salto de obstáculos y concurso completo)	Hipismo (adestramento, salto em altura e eventos)
Lucha libre (grecorromana y estilo libre)	Luta livre (greco-romana e estilo livre)
Pentatlón moderno	Pentatlo moderno
Piragüismo y kayak	Canoagem e caiaque
Remo	Remo
Ski acuático	Esqui aquático
Tenis de mesa	Tênis de mesa
Tiro con arco	Arco e flecha
Tiro olímpico	Tiro esportivo/ olímpico
Triatlón	Triatlo
Vela	Vela

¡Qué encuentres inspiración y conexión con alguno de estos emocionantes deportes!



Hablando de deportes

Se você vai deixar para começar a academia só na segunda-feira, então prepare-se, pelo menos, para conversar sobre esportes no fim de semana! Aqui você tem algumas frases para ampliar o seu repertório. Quem sabe isso te motive a pôr em prática o que já sabe! *¡Mantén el movimiento!*

¿Cuál es tu deporte favorito? ¿Te gusta alguno en especial?
¿Te gusta practicar algún deporte en particular?
¿Eres fanático de algún equipo?
¿Prefieres ejercitarte al aire libre o en el gimnasio?

Preguntar sobre preferencias deportivas:

Expresar preferencias deportivas:

Me encanta ver los partidos de baloncesto.
Prefiero jugar al fútbol porque...
Me encanta el fútbol, soy un gran fanático del Real Madrid.
Disfruto correr por el parque porque es una forma de liberar estrés.

¿Viste el partido de fútbol anoche?
¿Qué opinas del desempeño del equipo?
¿Ya fuiste a ver a algún partido u otro evento deportivo en vivo?
¿Piensas que tu equipo llegará lejos en el torneo?

Preguntar sobre eventos deportivos:

Contestar sobre eventos deportivos:

Sí, vi el partido. ¡Fue emocionante!
Creo que jugaron muy bien, mi equipo anotó 3 goles, pero la defensa podría mejorar un poco.
Fui a un partido de fútbol. Fue increíble ver a mi equipo ganar el partido / el torneo.
Sería genial verlos en la final.

Siempre estoy buscando nuevos ejercicios. ¿Tienes alguno para recomendarme?
Mi objetivo es participar en un maratón, ¿qué te parece?
¿Cómo crees que los deportes impactan en la sociedad?
¿Cuál es tu opinión sobre la competencia en los deportes?

Hablar sobre deportes en general:

Dar opinión sobre deportes en general:

Me encanta la adrenalina de los deportes extremos.
Tienes que seguir entrenando para mejorar tu tiempo y tu resistencia.
Creo que el deporte es fundamental para la salud. Además, es una excelente manera de socializar.
El deporte puede unir a las personas de diferentes culturas. En mi país, por ejemplo, el fútbol es más que un deporte, es una pasión nacional.

Me encanta el baloncesto. Podríamos ir a jugar juntos algún día, ¿te animas?

¿Te gustaría unirse a mí para jugar al tenis el fin de semana?

Estoy organizando un grupo para correr. ¿Te apuntas?

Estaba pensando en ir a jugar al vóley en la playa. ¿Quieres acompañarme?

Planificar actividades deportivas - hacer invitaciones:

Planificar actividades deportivas - aceptar o denegar una invitación:

Eso no me motiva, prefiero algo que ya domine.

Claro que sí, me encanta la idea. Debe de ser muy divertido.

No sé... yo prefiero las actividades individuales.

Sí, vamos. Quiero relajarme y disfrutar del tiempo.

Esperamos que essas novas frases agreguen mais variedade e profundidade às suas conversações esportivas. *¡Qué disfrutes de tus charlas deportivas en español!*



¡Felicidades!

¡Completaste todas las etapas de nuestro maratón!

Neste e-book proporcionamos uma ampla variedade de práticas esportivas que você pode adaptar às suas preferências, nível de condição física e hábitos de vida. Esperamos que você tenha descoberto diferentes opções de atividades físicas que te motivem a praticar esporte e manter seu corpo em movimento.

Lembre-se de que o esporte não é apenas uma ferramenta para nos manter em forma, mas também uma porta para *la diversión y la superación personal*.

¡Sigue activo y saludable!





**QUER MANTER O SEU
ESPANHOL ATIVO E EM MOVIMENTO?
ENTÃO, VENHA
PARA A FISK!**

A Fisk tem unidades espalhadas por todo o país. Com certeza, tem uma perto de você!
Então, corra e faça já sua matrícula!

Fisk, Fisk, inglês e espanhol é Fisk!

TÁON, TÁNA FISK

FISK.COM.BR



FISKCENTRODEENSINO



FISKOFICIAL



(11) 98857-7463