**Me llamo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Lección 6 Guía de Estudiar**

**A. ESCUCHAR (prueba A): Escucha el anuncio de *El Club Bosque y Mar* y después decide si las oraciones que siguen son ciertas o falsas.**

1. a. cierto b. falso El Club Bosque y Mar is a gym.
2. a. cierto b. falso The ad suggests that the club is a place to relieve stress.
3. a. cierto b. falso The club does not have treadmills because they want their clients to run on the beach.
4. a. cierto b. falso The club has a room for lifting weights.
5. a. cierto b. falso The club offers concerts and movies for its clients.

**Choose the response that best answers each question for each question you hear. Use the blank to write down the question if needed.**

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a. He comido una dieta equilibrada con verduras y frutas. b. He estudiado y he hecho mis tareas en la clase de matemáticas.

7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a. He adelgazado un poco porque he participado en un deporte. b. Soy un teleadicto y me gusta mucho ver Netflix.

8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a. Es probable que mis amigos hayan ido al gimnasio hoy. b. No es probable que haya engordado porque como bien.

9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a. Yo uso la pirámide de comida para escoger comidas sanas. b. Mis amigos y yo hemos hecho comidas mexicanas para la clase.

10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a. Había caminado en la cinta caminadora para adelgazar. b. Levanto pesas porque quería tener más músculos.

**B. Leer. Read this article and then choose the answer that best completes each statement.**

Las 'alérgicas' al gimnasio (casi un 70% de las mujeres en este país nunca han ido a uno) ya no van a tener más excusas. Siempre habíamos dicho como excusa que las salas donde están las cintas caminadoras y las pesas estaban siempre llenas de hombres haciendo ejercicio y ese ambiente (*atmosphere*) no era muy positivo ni agradable para las mujeres. Y las clases de ejercicios aeróbicos eran aburridas y poco variadas. Pero ahora se han acabado (*terminado*) las excusas: casi todos los gimnasios ofrecen una multitud de clases entre las que es fácil encontrar una que sea de nuestro estilo y nuestro nivel (*level*), incluso el yoga o las artes marciales, o clases de baile combinadas con el ejercicio. Además, los gimnasios son mucho más que solo lugares para trabajar los músculos, quemar calorías y sudar. La nueva forma de entender el ejercicio consiste en objetivos menos obvios, como el de alcanzar (*reach*) el bienestar físico y mental, o el de recargarnos de energía o relajarnos, ganar en flexibilidad, concentración o fuerza, y sobre todo, para mejorar la salud y hacernos sentir mejores. Esta nueva perspectiva ha hecho que los gimnasios de última generación (*state-of-the-art*) sean mucho más que lugares donde se entrena el cuerpo y se adelgaza. Ahora, los gimnasios son centros de belleza y salud con ambientes agradables y relajantes y con servicios adicionales como masajes y tratamientos de belleza.

1. According to the article 70% of women have \_\_\_\_\_. a. allergies b. not gone to the gym
2. The article supports NOT going to the gym. a. cierto b. falso
3. The article states that it is easy to find a gym class of the right style and level. a. cierto b. falso
4. What benefits of going to the gym does the article mention? Choose all that apply.
	1. a place to buy excellent nutrition supplements
	2. helps with physical and mental well-being
	3. provides a place to recharge, focus, and relax
	4. there are many types of classes offered

**C. Perfectos: Termina las oraciones que siguen con el presente perfecto, el pluscuamperfecto o el presente perfecto del subjuntivo. Usa el verbo *haber* y el participio pasado del verbo en paréntesis. Cuidado con los pronombres reflexivos que muchas veces no es obvio usarlos. Usa las tablas para ayudarte.**

Fill in the charts for the PRESENT perfect, the PAST perfect, and the present perfect SUBJUNCTIVE.

Then, use them to help you fill in the conversation. Pay attention to the hints given.

|  |
| --- |
| Haber (present)Translation: someone has/have verbed |
| He | hemos |
| Has |  |
| ha | han |

|  |
| --- |
| Haber (imperfect/past)Translation: someone had verbed  |
| había | habíamos |
| habías |  |
| había | habían |

|  |
| --- |
| Haber (present subjunctive)Translation: KEY that has/have verbed |
| haya | hayamos |
| hayas |  |
| haya | hayan |

ANA ¿Pilar? Estoy en la casa de Beto. ¿Por qué no (1)\_\_\_\_\_**has llegado**\_\_\_\_ (**have** you arrived) a la fiesta? Me (2)\_\_\_**habías dicho\_\_\_\_\_\_\_** (you **had** told, decir) que ibas a venir. Todos están preguntando por ti.

PILAR Hola, Ana. No lo vas a creer, pero (3)\_\_\_**me he roto** \_\_\_\_ ( I **have** broken, romperse) el tobillo.

ANA No me digas. Es una lástima que (4) \_\_\_\_\_**te hayas lastimado**\_\_\_\_ (you **have** hurt yourself, lastimar**se**) otra vez. Seguramente fue en la clase de ejercicios aeróbicos…

PILAR Sí. Soy tan torpe (*clumsy*). El médico me (5)\_\_\_\_**había dicho**\_\_\_\_\_ (**had** told) que no participara más en los deportes. Ahora él me (6)\_\_\_**ha recomendado**\_\_\_\_\_ (**has** recommended) que descanse por unos días.

ANA ¿Necesitas ayuda? Si quieres, puedo pasar por tu casa…

PILAR Me alegro de que (7) **\_\_hayas ofrecido**\_\_\_ (you **have** offered) pero, tranquila. Mi madre y mi hermana me (8)\_\_\_**han hecho\_\_\_\_\_\_\_** (**have** made) una sopa deliciosa y mi padre ya (9)\_\_**había alquilado\_\_\_\_\_** (had rented, alquilar) unas películas que podemos ver.

ANA Bueno, entonces mañana te voy a visitar. Espero que (10) \_\_\_\_\_**\_hayas aprendido**\_\_\_ (you **have** learned, aprender) tener más cuidado en el futuro.

**D. Comprensión.Choose the verbs in Spanish to express the following ideas in English.**

1. I am weak. (ser débil) a. era débil **b. soy débil** c. he sido débil
2. Don’t exercise! (tú) (hacer gimnasia) a. No hago gimnasia **b. No hagas gimnasia** c. No hiciste gimnasia
3. He was warming up. (calentarse) **a. Se calentaba** b. Se calentó c. Se había calentado
4. We have lifted. (levantar) **a. Hemos levantado** b. Levantamos c. Levantemos
5. You all tried. (tratar) a. Habían tratado b. Tratan **c. Trataron**
6. Sweat! (tú) (sudar) a. Sudas **b. Suda**  c. Sudaste
7. I gained weight. (engordar) a. Engordo b. Engorde **c. Engordé**
8. Let’s hurry! (apurarse) **a. Apurémonos**  b. Nos apuramos c. Nos hemos apurado
9. Hurry up, you! (tú, apurarse) **a. Apúrate** b. Te apuras c. Te has apurado

**E. Vocabulario. Choose the correct word from the word bank to finish each sentence:**

entrenadora cinta caminadora proteína cafeína pesas

 estiramiento merienda subir de peso músculos calorías masaje

1. La \_\_\_\_ entrenadora \_\_\_\_\_\_\_\_ que trabaja en mi gimnasio me enseñó unos ejercicios de estiramiento.

2. Esta noche voy a comer pescado porque contiene mucha \_\_ proteína \_\_\_\_\_\_\_\_\_, una nutriente importante.

3. Si tienes hambre por la tarde, puedes comer una \_\_\_ merienda \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_antes de la cena.

4. Antes de hacer ejercicios aeróbicos, es importante hacer ejercicios de \_\_ estiramiento \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. Recibir un \_\_\_\_ masaje \_\_\_\_\_\_ es una buena manera de aliviar la tensión.

6. Para mantenerse en forma y tener músculos definidos, Guillermo levanta \_\_\_\_ pesas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Si quieres adelgazar, es necesario comer menos \_\_\_ calorías \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

8. Cuando llueve afuera y no quiero salir de la casa, corro en la \_\_\_\_\_ cinta caminadora \_\_\_\_\_\_\_\_.

9. Soy adicta a la \_\_\_\_\_\_\_ cafeína \_\_\_\_\_\_\_ y por eso necesito tomar un café cada mañana.

10. Una persona débil no tiene los \_\_\_\_ músculos \_\_\_\_\_\_\_\_ fuertes.

11. Si comes muchas calorías y mucha grasa, es posible \_\_\_ subir de peso \_\_\_\_ rápidamente.

**F. ¡Más perfectos! Choose the correct verb form to finish each sentence. Use the English as a guide.**

1. Marcos ya \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (**had** lifted) pesas.

a. ha levantado b. haya levantado **c. había levantado**

2. Yo ya \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (**have** eaten) desayuno hoy.

**a. he comido** b. haya comido c. había comido

3. Es necesario que Roberto \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (**has** done) sus ejercicios.

a. ha hecho **b. haya hecho** c. había hecho

4. Es extraño que Julia no \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (**has** come) todavía.

a. ha venido **c. haya venido** c. había venido

5. Cuando llegué, el entrenador ya \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (**had** started) la lección.

a. ha empezado b. haya empezado **c. había empezado**

**G. Participle definitions. Choose the correct meaning of the past participle. (Study your lesson 6 verbs and all irregulars)**

1. descubierto D a. given

2. descrito G b. set

3. devuelto F c. seen

4. puesto B d. discovered

5. dicho J e. gone

6. hecho H f. returned

7. abierto I g. described

8. visto C h. done

9. ido E i. opened

10. dadoA j. said