

LA CLASE DE YOGA

DIÁLOGO #3: EL ÁRBOL

EJERCICIO #1

Según el audio, ¿cuál de estas imágenes describe mejor “LA POSTURA DEL ÁRBOL?”
According to the audio, which of these images best describes “THE TREE POSE?”



Tu Respuesta

La imagen correcta es la _____.

EJERCICIO #2

¿Puedes ordenar los pasos para hacer este ejercicio bien?

Can you order the steps to get this exercise right?

#	ACCIÓN
	Colocar los brazos junto al cuerpo.
	Hacer aproximadamente 8 respiraciones profundas.
	Doblar la rodilla.
	Pararse.
	Colocar el pie en la zona interior de la pierna opuesta.
	Agarrar uno de nuestros pies con el brazo.
	Pasar al próximo pie.

EJERCICIO #3A

Transcribe la historia, palabra por palabra. Si te resulta muy difícil, trabaja en el ejercicio 3B.

EJERCICIO #3B

Encuentra las diferencias entre el audio y esta transcripción.

Maestra: Bien chicos, empezaremos la clase de Yoga del día de hoy. Luis, Alberto, ¿están listos?

Luis: Sí, estamos listos, maestra.

Maestra: Muy bien. El ejercicio que realizaremos el día de hoy se llama "árbol" o "Vrikshasana" y consiste en ponernos de pie y tener los brazos pegados al cuerpo. Lentamente vamos a tomar uno de nuestros pies con el brazo y doblando la rodilla, lo colocaremos en la zona interior de la pierna opuesta. Luego de hacer unas 8 respiraciones profundas podremos pasar al próximo pie.

Luis: Me siento maravillado. Llevo mucho tiempo sin sentirme tan bien conmigo mismo. Amo el Yoga.

RESPUESTAS

Ejercicio #1

La imagen correcta es la B. C es posible también pero el audio no menciona nada sobre levantar los brazos.

Ejercicio #2

#	ACCIÓN
2	Colocar los brazos junto al cuerpo.
6	Hacer aproximadamente 8 respiraciones profundas.
4	Doblar la rodilla.
1	Pararse.
5	Colocar el pie en la zona interior de la pierna opuesta.
3	Agarrar uno de nuestros pies con el brazo.
7	Pasar al próximo pie.

Ejercicios #3A y 3B

TRANSCRIPCIÓN

Maestra: Bien chicos, **comenzaremos** la clase de Yoga del día de hoy. Luis, Alberto, ¿están **preparados**?

Luis: Sí, estamos listos, maestra.

Maestra: Muy bien. El ejercicio que **haremos** el día de hoy **lleva por nombre** "árbol" o "Vrikshasana" y consiste en ponernos de pie y tener los brazos pegados al cuerpo. Lentamente vamos a tomar uno de nuestros pies con el brazo y **flexionando** la rodilla, lo colocaremos en la zona interior de la pierna **contraria**. Luego de hacer unas 8 respiraciones profundas podremos pasar al **siguiente** pie.

Luis: Me siento **de maravilla**. **Tengo** mucho tiempo sin sentirme tan bien conmigo mismo. Amo el Yoga.

VOCABULARIO

Traducción lado a lado

Maestra: Bien chicos, comenzaremos la clase de Yoga del día de hoy. Luis, Alberto, ¿están preparados?	Yogini: Alright guys, we will start today's Yoga class. Luis, Alberto, are you ready?
Luis: Sí, estamos listos, maestra.	Luis: Yes, we are ready, Yogini.
Maestra: Muy bien. El ejercicio que haremos el día de hoy lleva por nombre "árbol" o "Vrikshasana" y consiste en ponernos de pie y tener los brazos pegados al cuerpo. Lentamente vamos a tomar uno de nuestros pies con el brazo y flexionando la rodilla, lo colocaremos en la zona interior de la pierna contraria. Luego de hacer unas 8 respiraciones profundas podremos pasar al siguiente pie.	Yogini: Very good. The exercise that we will do today is called "tree" or "Vrikshasana" and consists of standing up and having the arms close to the body. Slowly we are going to take one of our feet with our arm and bending the knee, we will place it on the inside of the opposite leg. After doing about 8 deep breaths we can move on to the next foot.
Luis: Me siento de maravilla. Tengo mucho tiempo sin sentirme tan bien conmigo mismo. Amo el Yoga.	Luis: I feel great. I haven't felt so good about myself in a long time. I love Yoga.

CONSOLIDACIÓN DE VOCABULARIO Y CONVERSACIÓN

Trabaja en el diálogo 3 de la ficha de vocabulario.