11 ¿A qué dedicas el tiempo libre?

1. Contenidos gramaticales

1 A Ya has aprendido las fórmulas para expresar deseo y duda. Pon los verbos en el tiempo y modo correctos.

1 ● ¿Ya tienes pareja de baile?
▼ No, todavía no. He escrito un anuncio en un foro de baile. Ojalá (encontrar) *encuentre* pareja, aunque sea por internet.
● ¿Y cómo (ser) _____? ¡Qué nervios! ¿No?

2 ● Ojalá Marco (ganar) _____ el premio de fotografía de la semana pasada, se lo merecía.
▼ Dile de mi parte que no (desanimarse) _____.

3 ● Estoy un poco triste porque el cactus no ha florecido todavía. ¿No lo (cuidar) _____ bien?
▼ No, mujer. Puede que no le (salir) _____ la flor porque hace semanas que no ve el sol con tanta lluvia.

4 ● Estamos organizando una excursión el sábado por el río Manzanares. ¿Te apuntas?
▼ (Encantar, a mí) _____, pero es que tengo una boda el sábado. Otra vez será. Que lo (pasar) _____ bien.

5 ● Vamos a cambiar la cocina de casa. A lo mejor la (comprar) _____ sin montar y yo me encargo de montarla.
▼ ¡Eres un manitas! Ojalá mi marido o yo (tener) _____ esa habilidad para montar y desmontar muebles.

6 ● Ojalá yo (tener) _____ tanta facilidad de joven para las lenguas como tú.
▼ La verdad es que se me dan bien. Ahora igual (empezar) _____ a estudiar chino.

7 ● Qué bonitos te están quedando. El blanco me encanta.
▼ Todo el mundo me pide que le haga uno para la feria. No estoy muy segura, pero tal vez (intentar) _____ venderlos.

B ¿De qué aficiones crees que se trata en cada caso?

Bailar salsa ☐

Pintar abanicos ☐

El piragüismo [4]

El bricolaje ☐

La jardinería ☐

Aprender idiomas ☐

La fotografía ☐

2 A Lee esta conversación entre varios amigos que viven en Cádiz y elige la opción correcta en cada caso.

Leticia Estaba pensando que (1) *puede que/a lo mejor* podemos aprovechar este fin de semana para hacer algo, ya que el viernes no hay clases y lo tenemos libre.

Eduardo Buena idea, Leti. ¿Y tienes algo pensado?

Leticia (2) *Igual/Ojalá* no os gusta la idea..., pero ¿y si nos vamos a Marruecos? ¿Habéis estado en Chefchaouen?

Irene Yo no he estado y tengo muchísimas ganas de ir porque me han hablado muy bien del sitio. Además, (3) *que/puede que* no nos salga muy caro llevarnos el coche.

Eduardo (4) *Tal vez/Puede que* podríamos coger el barco en Algeciras el jueves por la tarde, si sale alguno, claro. Y luego en Ceuta tendríamos que pasar la frontera.

Leticia Ese sería el plan. He mirado que de Ceuta a Chefchaouen hay una hora y media en coche más o menos. (5) *¡Ojalá/Que* haya algún barco el jueves por la tarde! Sería perfecto porque así podríamos aprovechar todo el viernes.

Eduardo Muy importante, ¿tenéis los pasaportes en vigor?

Irene ¡Uf! Pues yo (6) *a lo mejor/ojalá* lo tengo caducado.

Leticia Irene, pues eso es importante que lo mires. Se lo tenemos que decir también a Miguel y a Mónica.

Eduardo Ya me estoy imaginando: paseando entre las casas pintadas de azul, comiendo *cuscús* y *pinchitos*, bebiendo té... (7) *Ojalá/tal vez* salgan bien los planes.

Leticia A mí eso de *regatear* en las tiendas me encanta, y me han dicho que se pueden comprar complementos de plata a buen precio.

Irene ¡Vaya! Ahora me acuerdo de que les dije a mis abuelos que (8) *igual/puede ser que* iba a verlos al pueblo este fin de semana. Yo creo que no voy a poder ir.

Eduardo Venga, Irene, *no te rajes*, ¿te vas a perder el viaje?

Irene ¿Y qué hago? Voy a hablar con ellos a ver qué me dicen, pero no prometo nada. Además, no sé si el pasaporte...

Leticia Bueno, (9) *esté donde esté/pase lo que pase*, al menos inténtalo. Seguro que tus abuelos lo entienden perfectamente.

Eduardo Voy a llamar a Miguel y a Mónica para contárselo.

Leticia Pues yo voy a mirar cosas de Chefchaouen en internet. Por cierto, hay unos baños tradicionales y son baratos. Hay uno para mujeres y otro para hombres. (10) *Ojalá/ Quizá* podríamos ir.

(Unos minutos después)

Eduardo Miguel y Mónica dicen que contemos con ellos (11) *sea cual sea/fuera quien fuera* el plan. ¡Ah! y dicen que (12) *igual/puede que* Isabel también se apunte.

Leticia Perfecto.

Irene Pues, ya sabéis, conmigo no contéis en principio. Si hay algún cambio os aviso.

Eduardo Vale, ya nos dices algo.

Para aclarar las cosas

Cuscús: *comida típica de Marruecos hecha con granos de sémola (trigo), salsa verduras, a veces también pollo o cordero.*

Rajarse: *no hacer algo que en principio te habías comprometido a hacer.*

Contar con alguien para algo: *tener en cuenta o incluir a alguien para hacer algo.*

Pinchito: *brocheta elaborada con trozos de carne.*

Regatear: *debatir el precio de un producto que está en venta.*

B Ahora escucha la conversación y comprueba tus respuestas. 18

3 Reflexiona y contesta.

A ¿Qué te parece la forma que tiene Irene de rechazar el plan de sus amigos? ¿Te parece correcta? ¿Por qué?

¡Vaya! Ahora me acuerdo de que les dije a mis abuelos que igual iba a verlos al pueblo ese fin de semana. Yo creo que no voy a poder ir.

Aquí tienes otras formas de rechazar o aceptar un plan. Di cuáles no usarías tú y justifica tu respuesta.

No me apetece nada irme el fin de semana con vosotros.

Contad conmigo, sea cual sea el plan.

Lo siento, no voy a ir. La verdad es que prefiero ir a ver a mis abuelos.

Voy a intentar ir, pase lo que pase.

¡Qué pena! Me encantaría ir pero les prometí a mis abuelos que iría a verlos.

B Completa las frases con la opción correcta. Luego, marca con una cruz si las oraciones reduplicadas muestran ignorancia o refuerzan lo afirmado.

a ...van a criticarte.	**c** ...voy a respetarla.
b ...aquí tienes un amigo.	**d** ...vamos a ganar.

	Refuerza lo afirmado	Muestra ignorancia
1 ● No sé qué hacer. ¿Qué van a decir los demás? Seguro que van a empezar a hablar mal. ▼ Tú sabes perfectamente, que hagas lo que hagas, ___		
2 ● ¿Con quién jugamos el próximo partido? ▼ Sea quien sea el rival, ___		
3 ● ¿Seguro que no te vas a enfadar si te digo cuál es mi opinión? ▼ Mira, sea cual sea tu opinión, ___		
4 ● Gracias por apoyarme siempre en todo. ▼ Pase lo pase, ___		

C ¿En qué casos crees que es posible que se cumpla el deseo? ¿Por qué?

1 Ojalá hubiera venido Juan, con él no hay quien se aburra.	3 Ojalá cumpliera 20 años como tú.
2 [Una mujer embarazada] Ojalá sea niño.	4 Ojalá me hayan pagado ya.

Ahora, expresa un deseo que se pueda cumplir y otro que no.

_____

_____

2. Contenidos léxicos

1 A **Piensa en una actividad que realizas o que te gustaría realizar en tu tiempo libre.**
A continuación, escribe todas las palabras que puedas relacionar con esa actividad y explica las que sean más complicadas.

B **Aquí te proponemos un par de ejemplos.**
¿Sabes de qué actividades se trata?

Actividad 1
Gafas oscuras.
Botas.
Ropa cómoda y preparada para el frío.
Filtro solar: sirve para proteger la piel.
Bastones: sirven para ayudar en el desplazamiento.
Fijaciones: sirven para sujetar las botas.

Actividad 2
Zapatillas cómodas.
Toalla.
Calcetines.
Muñequera: banda que se pone alrededor de la muñeca para sujetarla o protegerla.
Gorra o visera. Una visera tiene la misma función que una gorra pero se sujeta a la cabeza por una cinta.
Raqueta.
Pelota.

C **Escribe un diálogo entre dos amigos/as que han quedado para practicar la actividad que has elegido. Usa algunas de las palabras de tu lista.**

3. De todo un poco

1 Interactúa.

Comenta con tus compañeros/as los siguientes temas.

A Tomar el sol, una afición de muchos.

Tomar el sol es una de las actividades que muchas personas realizan en su tiempo libre, pero no siempre ha sido así. En la antigüedad, la gente se blanqueaba la piel con productos que hoy se sabe que son tóxicos. Por ejemplo, en el año 400 antes de nuestra era, los griegos se blanqueaban la piel del rostro con polvos hechos de carbonato de plomo. En el siglo XVI, algunas italianas utilizaban arsénico para dar a su rostro un aspecto translúcido. Muchas civilizaciones durante siglos han asociado la piel blanca con la juventud, la pureza, la riqueza y el estatus social; y la piel bronceada con el trabajo y la pobreza. Pero desde que la diseñadora francesa Coco Chanel popularizó la moda del bronceado a principios de la década de 1920, esta se ha generalizado bastante. Mucha gente pasa horas enteras tomando el sol.

Tu actitud respecto al sol.

¿Prefieres tomar algo en una terraza al sol o bajo una sombrilla?

¿Te gusta pasear al sol o a la sombra?

Si sales a la calle y hace sol, ¿usas crema protectora, gorra o sombrero?

¿Te gusta ir a la playa? ¿Te gusta ir a tomar el sol o prefieres hacer otras actividades en la playa: bañarte, jugar a las palas, etc.?

¿En tu país también hay mucha gente que dedica su tiempo libre a tomar el sol? ¿Cuál es su actitud con respecto al sol? ¿Es distinta en hombres y mujeres?

¿Qué crees que tiene más riesgos, intentar por todos los medios tener una piel morena o una piel clara?

Para aclarar las cosas
Pala: *tabla de madera fuerte, con mango, que se usa para jugar a la pelota.*

B Algunas aficiones españolas.

Aquí te presentamos algunas aficiones o actividades que los españoles realizan en su tiempo libre. Explica si en tu país la gente también practica estas actividades u otras parecidas.

Tomar café con los amigos

Hacer excursiones a la montaña

Jugar al dominó

Esquiar

Jugar a las cartas

Ir de tapas

Salir de marcha

Ver un partido de fútbol

Para aclarar las cosas
Salir de marcha: *salir de noche con los amigos para bailar y divertirse.*

2 Habla.

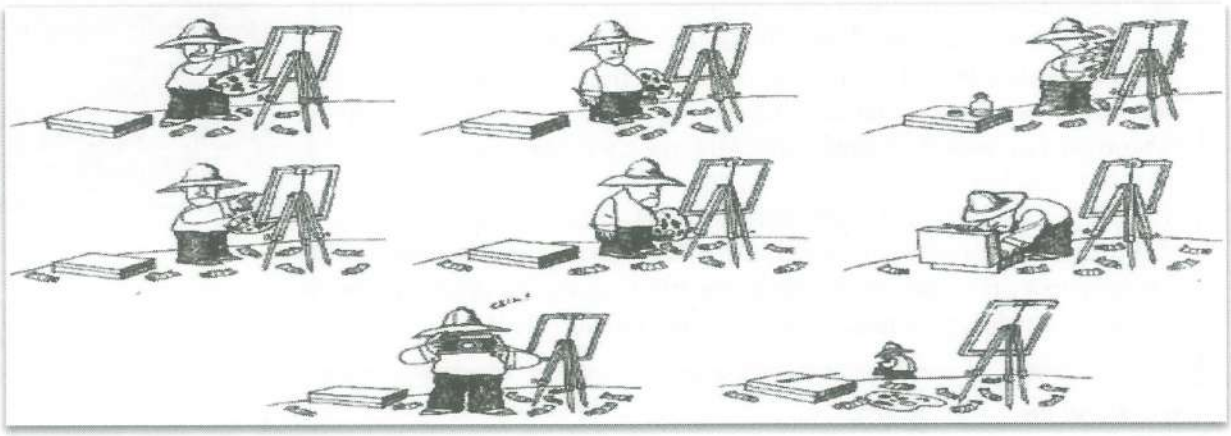
Elige una de estas dos opciones.

A Historieta.

Observa este fragmento de una historieta de Quino y busca en el diccionario las palabras que no sepas.

a Describe y narra lo que ves.

b Expresa tu opinión sobre las dos aficiones que se muestran en las viñetas.



Quino©

B Quedadas por internet.

«Se busca gente para salir», esta es la idea de una fórmula de cita a ciegas que sigue funcionando. Es una forma de no quedarse en casa y citarse con gente para bailar, cenar o salir al campo. Esta iniciativa ha aumentado con el auge de las redes sociales. El compartir mesa y mantel es solo uno de los ejemplos de los planes que se pueden lograr a través de las redes sociales.

Para aclarar las cosas
Quedadas: *es la acción de quedar o concertar una cita con alguien para hacer algo.*

a ¿Qué opinas de hacer quedadas por internet para hacer cosas en tu tiempo libre?

b ¿Te parece una buena fórmula si quieres salir de casa y no tienes con quién?

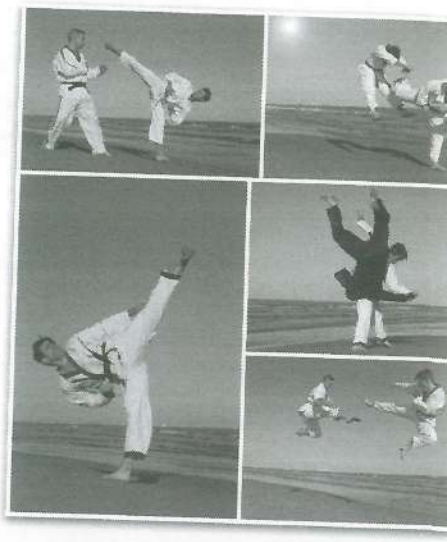
c ¿Qué tipo de planes crees que se pueden hacer a través de internet?

d Piensa en algo que te gustaría hacer y que no haces normalmente con tus amigos.

3 Escucha.

A Aikido. 19

1 Nuestra reportera de Onda Meridional se encuentra en Madrid en la puerta de una clase de aikido, donde va a hablar con dos personas que lo practican en su tiempo libre. El aikido es un arte marcial. ¿Qué otras artes marciales conocéis? Coméntalo con tus compañeros/as.



Para aclarar las cosas
Arte: *es un sustantivo femenino; en plural siempre se construye en femenino: las artes, estas artes. Sin embargo, cuando se usa en singular debe llevar el artículo en masculino:* el arte.

2 Di si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones de acuerdo con la audición.

	V	F
1 Uno de los entrevistados prefiere las clases de baile a las de aikido.		
2 Uno de los entrevistados empezó el aikido porque le gustaban mucho las películas de Steven Seagal.		
3 Otro de los entrevistados empezó el aikido porque tuvo una crisis amorosa con su pareja.		
4 Los dos entrevistados están de acuerdo en que el aikido es una filosofía de vida.		
5 Para practicar el aikido es muy importante ser muy fuerte físicamente.		
6 Una de las características del aikido es que es un arte marcial de defensa.		
7 Los entrevistados afirman que el aikido aporta paz interior y te ayuda a ser mejor persona.		
8 Una ventaja del aikido es que los principiantes avanzan muy rápido.		
9 En el aikido se trabaja por igual la fuerza en brazos y piernas.		

3 Aquí tienes algunas frases de la entrevista. Sustituye la parte en negrita por un sinónimo del recuadro.

1 Te ayuda a **progresar** como persona. _____
2 Tiene **los beneficios** de cualquier otro tipo de deporte. _____
3 Te sientes mejor, más **vital**. _____
4 Voy a preguntarle a tu compañera antes de que **se escape**. _____
5 En muchos cursos que **se imparten** para la defensa personal de mujeres, muchas de las técnicas proceden del aikido. _____
6 Está pensado para que sirva ante cualquier tipo de **oponente** por muy fuerte que sea físicamente. _____

se dan
adversario
mejorar
se marche
las ventajas
fuerte

4 Ahora que sabes más sobre el aikido, ¿te gustaría practicarlo? Justifica tu respuesta.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____.

B Entrevista. 20

1 Escucha la entrevista a José Olalla, voluntario de 27 años, que se fue a Ramón Santana, un pueblecito en República Dominicana, para colaborar en proyectos de cooperación. Antes de escuchar, averiguad a través de internet a qué se dedica la asociación JustAlegría y poned en común vuestros descubrimientos.

2 Escucha la audición y contesta a las preguntas.

1 ¿Por qué José Olalla se fue de voluntario a República Dominicana?
2 ¿Qué inconvenientes había en el hecho de que José se marchara de España?
3 ¿En qué consistía el proyecto al que se dedicó? ¿Cómo se sintió con los resultados?
4 ¿Por qué crees que le sorprendió que en el pueblo pasearan a una vaca? ¿Qué otras diferencias señala con respecto a su vida en España?
5 ¿Qué recomendación final hace José Olalla?

3 Vuelve a escuchar la audición, y elige el significado adecuado en cada caso según lo que has escuchado.

1 Agujero.	**a** Abertura.	**b** Deuda.
2 Higiene.	**a** Mantenimiento.	**b** Limpieza.
3 Llamar la atención algo.	**a** Atender algo.	**b** Sorprender.
4 Gratitud.	**a** Agradecimiento.	**b** Lealtad.
5 Agua corriente.	**a** Agua potable.	**b** Agua que sale del grifo.

4 Después de escuchar la audición. Cuéntales a tus compañeros/as si has vivido alguna experiencia como voluntario/a o si te gustaría vivirla. Explica todos los detalles.

4 Lee.

1 Vamos a imaginar que quieres hacer deporte, así que has entrado en una página *web* de un gimnasio y estás analizando las clases que puedes recibir. Tienes una amplia variedad para informarte.
Antes de leer, aquí tienes algunos verbos relacionados con el entrenamiento. Únelos con su significado.

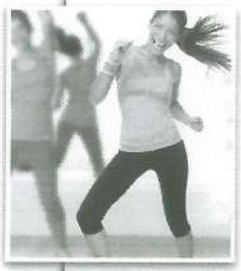
1 Definir.	**a** Endurecer y dar fuerza.
2 Ponerse en forma.	**b** Marcar.
3 Quemar calorías.	**c** Conseguir una buena condición física.
4 Elevar la autoestima.	**d** Reforzar la consideración de uno mismo.
5 Tonificar	**e** Hacer ejercicio para gastar energía (para perder peso, por ejemplo)

Centro de deportes Músculos

Body pump

El *body pump* fortalece, mejora y define la musculatura de todo el cuerpo a través de técnicas de musculación y ejercicios que determinan una mejora en la postura corporal. Rápidos resultados en corto tiempo. Con *body pump* entrenas la fuerza y la resistencia muscular y te pones en forma de una manera divertida y diferente. Las clases están coreografiadas y cada grupo muscular es trabajado al ritmo de temas musicales. Son ejercicios sencillos dirigidos a todo tipo de personas con ganas de trabajar duro y pasárselo bien.

Gimnasia de mantenimiento



Con la gimnasia de mantenimiento tratamos de conservar el cuerpo en forma, en todos sus aspectos. El objetivo es mantener una constitución flexible, ágil, potente, con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo.
Son sencillos ejercicios para potenciar la fuerza, flexibilidad y resistencia evitando lesiones y disminuyendo los efectos en caso de padecer alguna.
Va dirigido tanto a hombres como a mujeres.

Pilates

Es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por el alemán Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología, ballet o yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.
El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para prevenir y curar el dolor de espalda, por ejemplo.

Kick boxing

El kick boxing es una modalidad deportiva en la que se mezclan las técnicas de lucha o combate del boxeo con las de algunas artes marciales como el karate. Es similar al *full contact*, pero en vez de golpear de cintura para arriba, también se permiten golpes sobre los muslos. Con su práctica:
- Quemas calorías y defines tus músculos.
- Incrementas tu fuerza y tu resistencia cardiopulmonar.
- Aumentas tu coordinación y velocidad de reacción.
- Aprendes una técnica efectiva de autodefensa.
- Elevas tu autoestima.

Está indicado para todas las personas a partir de 16 años.

Spinning o *cycle*

Se utiliza una bicicleta estática pero con un diseño más deportivo. Ayuda a mejorar tu capacidad de resistencia. Acompañados de la música más motivante, realizaremos los mismos ejercicios que se realizan encima de una bicicleta de calle, subiremos montañas, recorreremos grandes carreteras y realizaremos algún que otro tramo rápido, y todo ello sin salir de la sala.

Step

Es la mejor manera de quemar calorías al mismo tiempo que se tonifican las piernas y los glúteos.
El *step* se realiza sobre una plataforma antideslizante de altura regulable llamada *step*, con la que se pueden hacer distintos trabajos al ritmo de la música. Es un entrenamiento intenso que ayuda a desarrollar la capacidad aeróbica, la fuerza y la coordinación.

2 Te presentamos algunos de los resultados que puedes lograr realizando actividades físicas. En grupos, pensad qué deportes o ejercicios son buenos para conseguir estas capacidades físicas.

- Fuerza
- Resistencia
- Constitución flexible, ágil y potente
- Educación postural correcta
- Flexibilidad
- Estabilidad
- Firmeza de la columna vertebral
- Coordinación
- Velocidad de reacción
- Capacidad aeróbica

3 Busca las palabras en el texto de la misma familia léxica que *músculo*.

_____, _____, _____.

4 Di qué sustantivos corresponden a estos adjetivos.

1 Corporal _____	4 Mental _____
2 Muscular _____	5 Vertebral _____
3 Postural _____	

5 ¿Qué significan estas palabras? Elige la opción correcta.

1 Estar coreografiado/a.
a Tener un coro.
b Tener danza o baile.

2 Muslo.
a Parte de la pierna, desde la cadera hasta la rodilla.
b Parte del brazo, desde el codo hasta la muñeca.

3 Bicicleta estática.
a Bicicleta fija.
b Bicicleta de montaña.

4 Glúteos.
a Músculos de las nalgas.
b Músculos de los brazos.

5 Motivante.
a Que desanima.
b Que estimula.

6 Plataforma antideslizante.
a Tabla flexible.
b Especie de escalón independiente que no resbala.

6 Vuelve a leer el texto e intenta contestar a las preguntas usando tu memoria y tu intuición.

Según el texto, ¿en qué actividad o actividades...

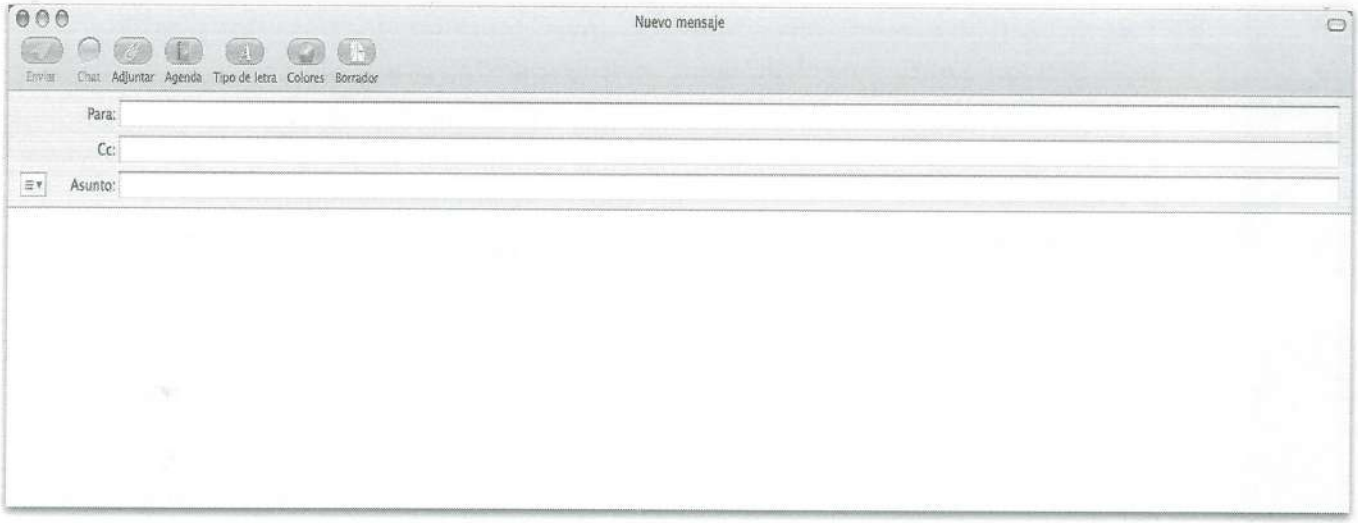
1 ...se usa música en las clases? _____
2 ...se usa una bici? _____
3 ...te relajas más? _____
4 ...se definen más los músculos? _____
5 ...te enseñan a defenderte? _____
6 ...te ayudan a ser más flexible? _____
7 ...se previenen los dolores físicos o lesiones? _____

7 Busca en la página *web* de un gimnasio de tu país para comprobar si ofertan el mismo tipo de clases. ¿Qué diferencias aprecias?

5 Escribe.

Vas a escribir un correo electrónico. Elige la opción que más te interese.

A Ya tienes toda la información sobre las clases de un gimnasio en España. Elige la opción que más te guste y escribe un correo al gimnasio. Tienes que preguntar el precio, el horario, cuántos días a la semana, y también te gustaría saber si vas a tener algún problema con el idioma y si hay ofertas para estudiantes, u otro tipo de oferta cualquiera.
Este es el correo del gimnasio: musculosdeportes@gimil.com



B Has decidido dedicar tu tiempo libre en España a ayudar a otros. En un periódico has encontrado este anuncio de la fundación Cudeca. Escríbeles un correo explicándoles que estás muy interesado en colaborar con ellos. Diles también qué área te interesa más, cuánto tiempo puedes dedicarle, si tienes algún tipo de experiencia en voluntariado. Pregúntales qué actividades puedes realizar como voluntario, y dónde las realizarías, etc.

Los voluntarios de Cudeca forman parte de un grupo de personas comprometidas y sensibilizadas con la misión de los cuidados paliativos, esto es, ofrecer calidad de vida a enfermos de cáncer en fase terminal y apoyar a sus familiares durante la enfermedad y después de esta. Para ello, los voluntarios colaboran en diferentes programas: tiendas benéficas, comunicación y captación de fondos, transporte de enfermos, apoyo en el centro y otras instalaciones, etc.

Cudeca
Fundación
CUIDADOS DEL CÁNCER - CANCER CARE
www.cudeca.org/es