

Adultos en Acción

B1-B2



Юлия Пронина

Юлия Пронина

Adultos en Acción

«Автор»

2026

Пронина Ю.

Adultos en Acción / Ю. Пронина — «Автор», 2026

Adultos en Acción - курс испанского языка уровня В1–В2 для взрослых, которым уже недостаточно стандартных учебников и хочется говорить о том, что действительно происходит вокруг. В основе курса - современные, актуальные темы: финансы, привычки, здоровье, общество, технологии, покупки, отношения, работа и повседневные решения. Каждый урок помогает не просто выучить новые слова, а использовать испанский как настоящий инструмент общения: обсуждать, аргументировать, выражать мнение, сравнивать точки зрения и уверенно поддерживать разговор. Курс сочетает живую тематическую лексику, грамматику уровня В1–В2, работу с текстами и задания на говорение. Темы подобраны так, чтобы испанский выходил за рамки учебных диалогов и становился языком реальной взрослой жизни.

© Пронина Ю., 2026

© Автор, 2026

Юлия Пронина

Adultos en Acción

Глава 1

ADULTOS EN ACCIÓN

**He comprado una suscripción a FitStops:
¿vale la pena entrenar en casa?**



Nivel: B1–B2

Edad: adolescentes y adultos

Duración: 60–90 minutos

Gramática: Pretérito perfecto vs. pretérito indefinido

Objetivos: hablar de hábitos deportivos, expresar opiniones y experiencias, describir ventajas y desventajas, contar experiencias recientes en pasado.

Enfoque de destrezas

- Expresión oral — discutir experiencias personales
- Comprensión auditiva — entender descripciones simples sobre una app
- Lectura — textos cortos sobre fitness y estilo de vida
- Gramática — narrar el pasado reciente y el pasado terminado

1. Calentamiento

Comenta con tu compañero/a:

1. ¿Haces ejercicio normalmente? ¿Cada cuánto?
2. ¿Prefieres entrenar en casa o ir al gimnasio? ¿Por qué?
3. ¿Has usado alguna vez una aplicación para hacer deporte?
4. ¿Qué es más importante para ti: la comodidad o la motivación?
5. ¿Crees que es fácil mantener la disciplina entrenando en casa?

2. Vocabulario clave

la suscripción — подписка
la aplicación (app) — приложение
hacer ejercicio — заниматься спортом / делать упражнения
entrenar en casa — тренироваться дома
el entrenamiento — тренировка
el entrenador / la entrenadora — тренер
cómodo / incómodo — удобный / неудобный
útil / inútil — полезный / бесполезный
caro / barato — дорогой / дешёвый
fácil / difícil — лёгкий / трудный
la motivación — мотивация
la disciplina — дисциплина
las ventajas — преимущества
las desventajas — недостатки
el objetivo — цель

Vocabulario adicional (del texto de lectura)

el progreso — прогресс
el resultado — результат
la rutina — распорядок / рутина
ponerse en forma — привести себя в форму
sentirse engañado/a — чувствовать себя обманутым/ой
estar frustrado/a — быть разочарованным/ой



Resumen visual del vocabulario clave

3. Ejercicios de vocabulario

Ejercicio 1 — Completa con la palabra adecuada

1. Mi _____ es perder peso este año.
2. Una de las _____ de entrenar en casa es la comodidad.
3. Una de las _____ es la falta de motivación.
4. Para tener resultados necesitas _____.
5. Sin _____ es difícil continuar.
6. El _____ online puede ser muy efectivo.
7. Me gusta esta app porque es fácil y _____.

Ejercicio 2 — Elige la opción correcta

1. Esta app es muy cómoda / incómoda , puedo usarla en cualquier momento.
2. Este programa es muy útil / inútil , he mejorado mucho.
3. La suscripción es bastante cara / barata , cuesta 50 euros al mes.
4. Los ejercicios son demasiado fáciles / difíciles , no puedo terminarlos.
5. Entrenar en casa es muy cómodo / incómodo para mí.
6. Este método es útil / inútil , no veo resultados.
7. El gimnasio es más caro / barato que la app.

Ejercicio 3 — Completa con la palabra adecuada

1. He comprado una _____ para entrenar en casa.
2. Esta _____ tiene muchos vídeos de ejercicios.
3. Quiero _____ tres veces por semana.
4. Prefiero _____ porque ahorro tiempo.
5. El _____ de hoy ha sido muy intenso.
6. Mi _____ me ha recomendado esta rutina.
7. No tengo suficiente _____ para entrenar todos los días.

Ejercicio 4 — Relaciona cada palabra con su antónimo

Columna A

1. cómodo
2. útil
3. caro
4. fácil
5. las ventajas

Columna B

- a) incómodo
- b) difícil
- c) inútil
- d) las desventajas
- e) barato

Ejercicio 5 — Relaciona cada palabra con su sinónimo

Columna A

1. económico
2. el entrenamiento
3. la motivación

Columna B

- a) el entusiasmo
- b) el ejercicio
- c) barato

Ejercicio 6 — Relaciona cada palabra con su definición

Palabras

1. la suscripción
2. el progreso
3. la rutina
4. el entrenador
5. ponerse en forma
6. sentirse engañado/a
7. la disciplina
8. el resultado

Definiciones

- a) avance o mejora que se consigue con el tiempo
- b) persona que dirige y ayuda en el entrenamiento
- c) lo que se obtiene después de un proceso o esfuerzo
- d) plan de pago que da acceso a un servicio de forma periódica
- e) tener la sensación de que alguien te ha mentado
- f) capacidad de seguir un plan sin abandonarlo
- g) conjunto de actividades que se repiten con regularidad
- h) mejorar la condición física

4. Gramática: Pretérito perfecto vs. pretérito indefinido

Оба времени рассказывают о прошлом, но выбор между ними зависит от того, считаем ли мы период времени ещё «открытым» (продолжающимся до настоящего момента) или уже «закрытым» (полностью завершённым в прошлом).

1. Образование (Formación)

Pretérito perfecto compuesto

HABER (presente) + participio pasado

he / has / ha / hemos / habéis / han + comprado / comido / vivido

Образуется как русское «я купил» через вспомогательный глагол haber в настоящем времени + причастие прошедшего времени (participio).

Participios irregulares frecuentes: hacer → hecho, decir → dicho, ver → visto, escribir → escrito, poner → puesto, volver → vuelto, abrir → abierto, romper → roto, morir → muerto

Pretérito indefinido (regular)

-AR (comprar) — -ER / -IR (comer / vivir):

compr-é — com-í / viv-í

compr-aste — com-iste / viv-iste

compr-ó — com-ió / viv-ió

compr-amos — com-imos / viv-imos

compr-asteis — com-isteis / viv-isteis

compr-arón — com-ieron / viv-ieron

Irregulares muy frecuentes: ser/ir → fui, tener → tuve, estar → estuve, hacer → hice, poder → pude, poner → puse, querer → quise, venir → vine, decir → dije, ver → vi, dar → di

2. Uso (Употребление)

Pretérito perfecto — Pretérito indefinido:

Период времени ещё не закончился — Период времени уже закончился

Действие связано с настоящим моментом — Действие никак не связано с настоящим

hoy, esta mañana/semana/mes/año — ayer, anteayer

ya, todavía no — la semana/el mes/el año pasado

alguna vez, nunca (до сих пор) — en 2020, hace tres años

últimamente, recientemente — el lunes pasado, de repente

Ejemplos del texto de lectura

1. «Siempre he querido ponerme en forma» — pretérito perfecto: es un deseo que empezó en el pasado y continúa hasta ahora.

2. «Compré la suscripción “Para siempre”» — pretérito indefinido: acción puntual y terminada en un momento concreto del pasado.

3. «Empecé a hacer entrenamiento de zumba» — pretérito indefinido: acción concluida, parte de la narración de hechos pasados.

Ejercicio 7 — Elige la forma correcta

1. Esta mañana he hecho / hice mucho ejercicio.
2. Ayer he comprado / compré una suscripción nueva.
3. Nunca he probado / probé el yoga online.
4. La semana pasada hemos empezado / empezamos un nuevo programa.
5. Todavía no he terminado / terminé el entrenamiento de hoy.
6. En 2021 he vivido / viví en Madrid y he ido / fui al gimnasio todos los días.
7. Últimamente hemos entrenado / entrenamos mucho en casa.
8. ¿Alguna vez has usado / usaste esta aplicación?

Ejercicio 8 — Completa con el verbo entre paréntesis

1. Yo _____ (comprar) esta suscripción hace dos meses.
2. ¿_____ (tú / hacer) ejercicio hoy?
3. Nosotros _____ (empezar) las clases de zumba el mes pasado.
4. Ella nunca _____ (probar) el entrenamiento con pesas.
5. El año pasado, mis amigos y yo _____ (ir) al gimnasio juntos.
6. Esta semana _____ (yo / entrenar) todos los días.
7. ¿Ya _____ (vosotros / ver) los nuevos vídeos de la app?
8. Ayer por la noche _____ (ellos / terminar) el maratón deportivo online.

Ejercicio 9 — Transforma la frase

Cambia el marcador temporal y el tiempo verbal según el modelo.

1. Ayer compré la suscripción. → Hoy _____.
2. La semana pasada empezamos el programa. → Esta semana _____.
3. Ya he terminado el entrenamiento. → Ayer _____.
4. Últimamente no he tenido motivación. → El mes pasado _____.

5. Traduce al español

Ejercicio 10

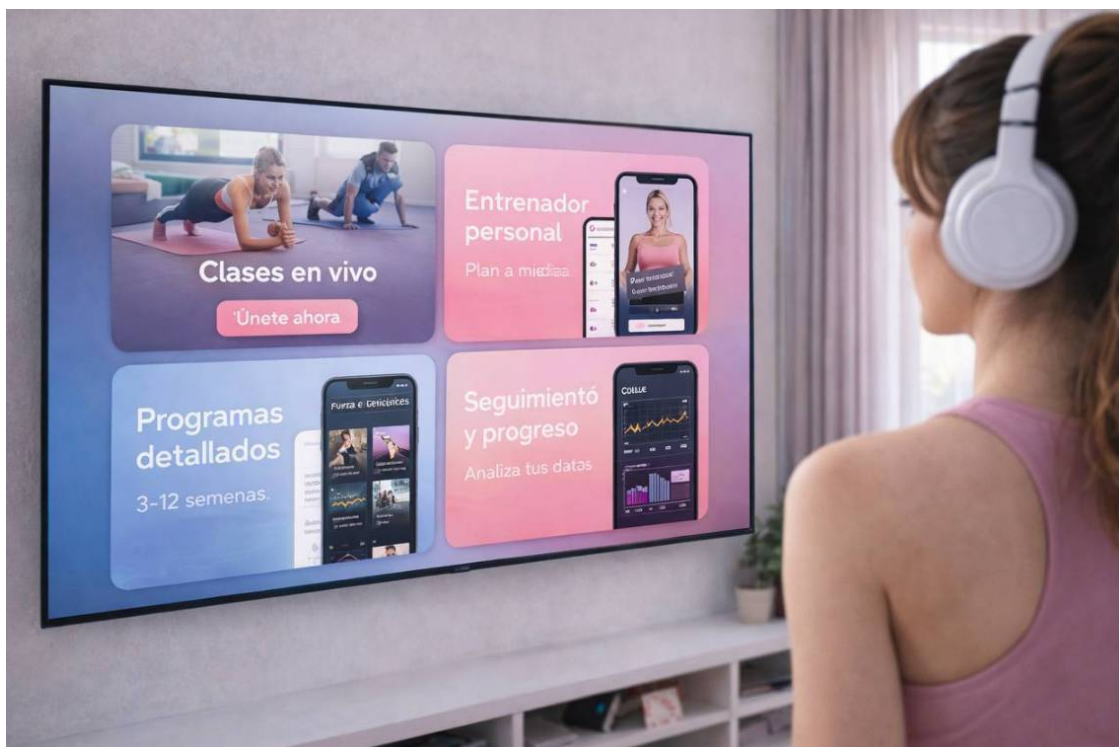
1. Я купила подписку.
2. Это приложение очень полезное.
3. Я тренируюсь дома.
4. Этот тренер очень хороший.
5. Это упражнение очень сложное.
6. У меня нет мотивации.
7. Моя цель — заниматься спортом каждый день.

6. Lectura

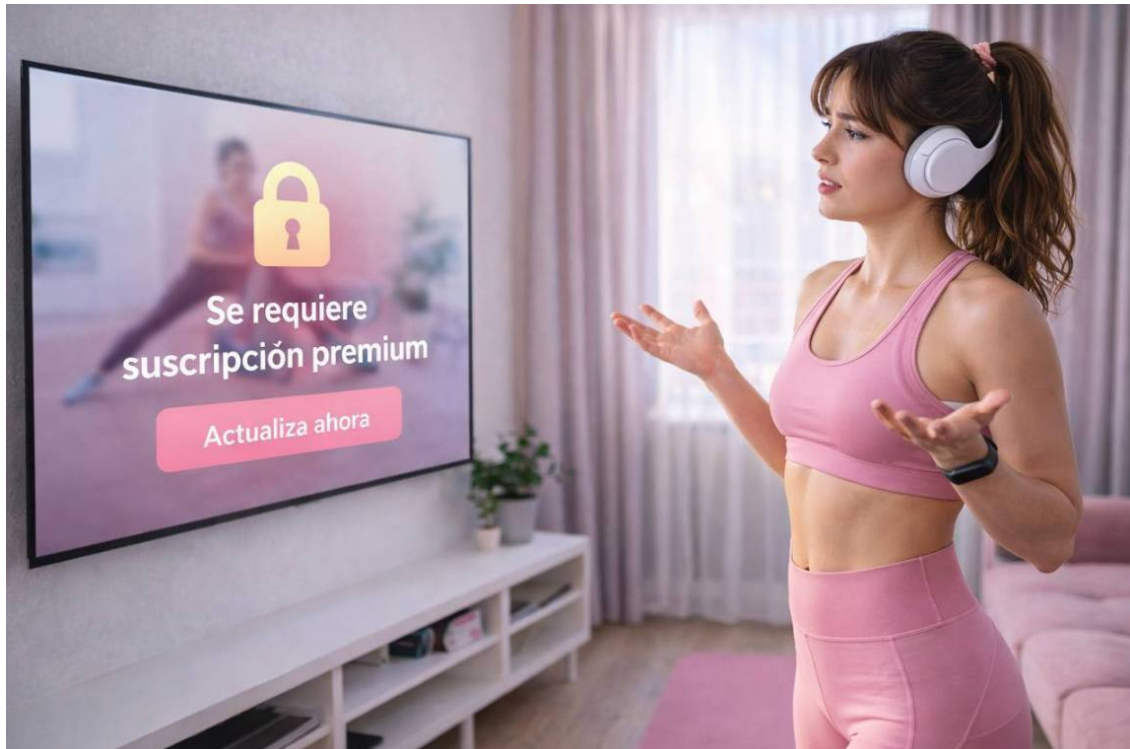
Compré la suscripción "Para siempre", pero no era del todo cierto

Siempre he querido ponerme en forma sin salir de casa. Por eso, cuando vi los anuncios de FitStops, me pareció una aplicación ideal. La oferta era muy atractiva: una suscripción "Para siempre" por un pago único. Pensé que sería una inversión inteligente. Total, hacer ejercicio en casa es cómodo, ahorras tiempo y dinero.

Así que compré la suscripción "Para siempre". Durante las primeras semanas, estaba muy contenta. Empecé a hacer entrenamiento de zumba, después probé yoga, también baile y cardio con pesas. La app permite registrar tu progreso en un calendario, y eso me da motivación para seguir. Creo que es muy útil tenerlo todo organizado.



Pero pronto descubrí la primera sorpresa: hay funciones que no están incluidas. Por ejemplo, las meditaciones guiadas son de pago. Luego vi que los maratones deportivos online también cuestan dinero extra. Y lo peor: existe una "suscripción premium" que da acceso a entrenadores personales y planes exclusivos. Me sentí engañada. ¿Qué sentido tiene pagar por una suscripción "Para siempre" si no incluye todo?



Entiendo que las empresas necesitan ganar dinero. Pero la publicidad decía que con la suscripción "Para siempre" tendrías acceso completo. Eso era mentira. Ahora me siento frustrada. Tengo que decidir si pago más para acceder a las funciones extra o me conformo con lo básico. Eso sí, reconozco algunas ventajas: puedo entrenar en casa cuando quiero, no necesito un entrenador presencial y he mejorado mi disciplina. Pero las desventajas son claras: el coste final es más alto de lo esperado y la sensación de haber sido estafada no me abandona.

Mi objetivo sigue siendo estar en forma, pero ahora dudo si recomendar esta app a mis amigas. Al final, hacer ejercicio debería ser algo positivo, no un motivo de enfado.

Ejercicio 11 — Verdadero o Falso

1. La protagonista compró una suscripción mensual a FitStops.
2. Con la suscripción "Para siempre" puede hacer zumba, yoga, baile y cardio.
3. Las meditaciones guiadas están incluidas en la suscripción básica.
4. La protagonista se siente feliz porque todo es gratuito.
5. La aplicación permite registrar el progreso en un calendario.
6. La protagonista cree que la publicidad fue honesta.
7. Al final, el objetivo de la protagonista sigue siendo ponerse en forma.

Ejercicio 12 — Preguntas para el debate

1. ¿Por qué la protagonista decidió comprar la suscripción "Para siempre"?
2. ¿Qué actividades puede hacer con la suscripción básica?
3. ¿Qué funciones adicionales tienen coste extra?
4. ¿Crees que la publicidad de FitStops es engañosa? ¿Por qué?
5. ¿Qué ventajas y desventajas encuentra la protagonista en la aplicación?
6. ¿Qué opinas de las aplicaciones que venden suscripciones con "acceso de por vida" pero luego tienen pagos internos?
7. ¿Recomendarías esta app a un amigo? ¿Sí o no? ¿Por qué?

7. Reflexión final

¿Vale la pena?

Mi opinión:

“ ¡Sí, vale la pena! 💪
Una suscripción a una app de deporte puede ayudarte a mantenerte motivada, entrenar mejor y ver resultados reales si eres constante y eliges la app que se adapta a ti. ”

Te cuidas y te motivas

Tienes un plan claro

Ves progreso y mejoras

¿Mi consejo?

Prueba una app, explora sus funciones y quédate con la que realmente te inspire.

¡Tu salud y bienestar lo valen! ✨

8. Respuestas

Здесь собраны ответы ко всем упражнениям юнита для самопроверки.

Ejercicio 1 — Completa con la palabra adecuada

1. objetivo 2. ventajas 3. desventajas 4. disciplina 5. motivación 6. entrenamiento 7. útil

Ejercicio 2 — Elige la opción correcta

1. cómoda 2. útil 3. cara 4. difíciles 5. cómodo 6. inútil 7. caro

Ejercicio 3 — Completa con la palabra adecuada

1. suscripción 2. aplicación 3. hacer ejercicio 4. entrenar en casa 5. entrenamiento 6. entrenador
7. motivación

Ejercicio 4 — Antónimos

1. cómodo → incómodo 2. útil → inútil 3. caro → barato 4. fácil → difícil 5. las ventajas → las desventajas

Ejercicio 5 — Sinónimos

1. económico → barato 2. el entrenamiento → el ejercicio 3. la motivación → el entusiasmo

Ejercicio 6 — Definiciones

1. la suscripción → plan de pago que da acceso a un servicio de forma periódica
2. el progreso → avance o mejora que se consigue con el tiempo
3. la rutina → conjunto de actividades que se repiten con regularidad
4. el entrenador → persona que dirige y ayuda en el entrenamiento
5. ponerse en forma → mejorar la condición física
6. sentirse engañado/a → tener la sensación de que alguien te ha mentido
7. la disciplina → capacidad de seguir un plan sin abandonarlo
8. el resultado → lo que se obtiene después de un proceso o esfuerzo

Ejercicio 7 — Elige la forma correcta

1. he hecho 2. compré 3. he probado 4. empezamos 5. he terminado 6. viví / fui 7. hemos
entrenado 8. has usado

Ejercicio 8 — Completa con el verbo entre paréntesis

1. compré 2. Has hecho 3. empezamos 4. ha probado 5. fuimos 6. he entrenado 7. habéis visto
8. terminaron

Ejercicio 9 — Transforma la frase

1. Hoy he comprado la suscripción. 2. Esta semana hemos empezado el programa. 3. Ayer terminé el entrenamiento. 4. El mes pasado no tuve motivación.

Ejercicio 10 — Traduce al español

1. He comprado una suscripción. 2. Esta aplicación es muy útil. 3. Entreno en casa. / Estoy entrenando en casa. 4. Este entrenador es muy bueno. 5. Este ejercicio es muy difícil. 6. No tengo motivación. 7. Mi objetivo es hacer ejercicio todos los días.

Ejercicio 11 — Verdadero o Falso

1. Falso (fue un pago único, no mensual) 2. Verdadero 3. Falso (son de pago) 4. Falso (se siente engañada y frustrada) 5. Verdadero 6. Falso (la publicidad era mentira) 7. Verdadero

Ejercicio 12 — Preguntas para el debate

Это открытые вопросы для дискуссии — единственно верного ответа нет. Ответ зависит от личного мнения студента; при проверке важно оценивать грамматическую правильность и аргументацию, а не «правильность» мнения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.