

Talking about health, sports, and daily routines is always a high-interest topic for students, which makes it ideal for meaningful **Spanish reading input**. This Exercise Habits survey helps learners engage with real-world language while reflecting on their own lifestyle. It can be used as a warm-up, a reading comprehension activity, or a class discussion starter in Spanish 1–3.

Students read the questions, choose their answers, and then respond to short open-ended prompts—all in comprehensible Spanish. Because the topic is personal, relevant, and easy to connect with, students naturally stay engaged while processing lots of useful vocabulary.

| | | |
|--|--|--|
| <p>¿Con qué frecuencia haces ejercicio?</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> 3–5 veces a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 1–2 veces a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Rara vez</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p>¿Cuánto tiempo haces ejercicio normalmente?</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 20 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> 20–40 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> 40–60 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 60 minutos</p> <p>¿Qué tipo de ejercicio haces más?</p> <p><input type="checkbox"/> Correr / trotar</p> <p><input type="checkbox"/> Caminar</p> <p><input type="checkbox"/> Ejercicios en el gimnasio (pesas, máquinas)</p> <p><input type="checkbox"/> Deportes (equipo o individuales)</p> <p><input type="checkbox"/> Yoga / estiramientos</p> <p><input type="checkbox"/> Baile</p> <p><input type="checkbox"/> Otro:</p> <p>_____</p> | <p>Te gusta hacer ejercicio? (1 = nada, 5 = mucho)</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p> <p><input type="checkbox"/> 4</p> <p><input type="checkbox"/> 5</p> <p>¿Por qué haces ejercicio? (Marca todas las opciones correctas.)</p> <p><input type="checkbox"/> Para estar saludable</p> <p><input type="checkbox"/> Para mejorar mi apariencia</p> <p><input type="checkbox"/> Para reducir el estrés</p> <p><input type="checkbox"/> Por razones sociales (amigos, equipo)</p> <p><input type="checkbox"/> Para mejorar mi rendimiento atlético</p> <p><input type="checkbox"/> Otro:</p> <p>_____</p> <p>¿Qué hace difícil hacer ejercicio? (Marca todas.)</p> <p><input type="checkbox"/> No tengo tiempo</p> <p><input type="checkbox"/> No tengo motivación</p> <p><input type="checkbox"/> No tengo acceso a un gimnasio</p> <p><input type="checkbox"/> Estoy cansado/a</p> <p><input type="checkbox"/> No sé qué hacer</p> <p><input type="checkbox"/> No me gusta hacer ejercicio</p> <p><input type="checkbox"/> Otro:</p> <p>_____</p> | <p>¿Cómo te sientes después de hacer ejercicio?</p> <p><input type="checkbox"/> Mucho mejor</p> <p><input type="checkbox"/> Un poco mejor</p> <p><input type="checkbox"/> Igual</p> <p><input type="checkbox"/> Peor</p> <p>Cuando haces ejercicio regularmente, ¿cómo te sientes sobre tu bienestar general? (1 = peor, 5 = mucho mejor)</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p> <p><input type="checkbox"/> 4</p> <p><input type="checkbox"/> 5</p> <p>¿El ejercicio te ayuda a manejar el estrés?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, definitivamente</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, un poco</p> <p><input type="checkbox"/> No mucho</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> |
|--|--|--|

Preguntas abiertas - Open-Ended Questions

¿Qué tipo de ejercicio te hace sentir mejor? ¿Por qué?

¿Cómo quieres mejorar tus hábitos de ejercicio?

Describe una manera en que el ejercicio afecta tu salud mental o emocional.

Consider allowing students to use this survey to write a paragraph about their exercise habits.

Looking for more ideas? **Building Proficiency for World Language Learners: 100+ High-Interest Activities**

Discover over 100 dynamic activities to make world language learning interactive and fun. I wrote this book with some of my favorite activities for educators aiming to build proficiency with high-impact strategies.

[Learn more and get your copy here.](#)

5 Weeks of No and Low Prep Fun

Need quick, engaging activities for your class? This free guide includes **25 no-prep and low-prep ideas** to save time while keeping students excited about learning.

[Download your free copy now.](#)