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.

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

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.