

A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialoog: Praten over lichaamsbeweging en welzijn

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>

Ana y Pedro hablan sobre cómo se sienten después de ir al gimnasio.

Pedro: Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

Ana: Uf, me siento **agotada**... ¡el entrenamiento fue muy intenso!

Pedro: Yo estoy un poco **cansado**, pero tú pareces agotada de verdad.

Ana: Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me **duele** la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.

Pedro: Buena idea, me voy a **meditar** un rato.

Ana: Uy, es que también tengo mucha **sed**. No sé qué me pasa...

Pedro: Pues normal. Cuando se entrena bien...

Ana: Sí, me voy a duchar es que estoy completamente **sudada**.

Pedro: Perfecto, tú te vas a duchar y yo voy a meditar un poco.

Ana: Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y **relajarnos**.

Pedro: ¡Buena idea! Yo necesito algo con muchas verduras frescas, porfa.

Ana: Vale, busquemos algo saludable.

Ana en Pedro praten over hoe ze zich voelen na het gaan naar de sportschool.

Pedro: *Hallo Ana. Hoe gaat het met je vandaag?*

Ana: *Uf, ik voel me **uitgeput**... de training was erg intens!*

Pedro: *Ik ben een beetje **moe**, maar jij lijkt echt uitgeput.*

Ana: *Ja, mijn lichaam is erg gespannen en mijn rug doet **pijn**. Ik ga nu even ontspannen.*

Pedro: *Goed idee, ik ga even **mediteren**.*

Ana: *Ai, ik heb ook heel veel **dorst**. Ik weet niet wat er met me aan de hand is...*

Pedro: *Nou ja, normaal. Als je goed traint...*

Ana: *Ja, ik ga douchen want ik ben helemaal **bezweet**.*

Pedro: *Perfect, jij gaat douchen en ik ga een beetje mediteren.*

Ana: *Daarna gaan we iets lekkers eten, goed? En **ontspannen**.*

Pedro: *Goed idee! Ik heb iets nodig met veel verse groenten, alsjeblieft.*

Ana: *Oké, we zoeken iets gezonds.*

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Praten over lichaamsbeweging en welzijn

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Por qué Ana se siente agotada?
2. ¿Qué va a hacer Pedro mientras Ana se ducha?
3. ¿Que van a hacer después?
4. ¿Qué haces tú para relajarte después de hacer ejercicio?
5. ¿Vas a hacer algo hoy para cuidarte? ¿Qué?

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Praten over lichaamsbeweging en welzijn

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>

Ejercicio 2: Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Vul het juiste woord in.

duele, cansado, agotada, sudada, relajarnos

1. Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.
2. Uf, me siento ¡el entrenamiento fue muy intenso!
3. Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y
4. Yo estoy un poco, pero tú parece agotada de verdad.
5. Sí, me voy a duchar es que estoy completamente

Oplossingen:

1. duele 2. agotada 3. relajarnos 4. cansado 5. sudada

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Praten over lichaamsbeweging en welzijn

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... Yo estoy un poco cansado, pero tú parece agotada de verdad.

... Uf, me siento agotada... ¡el entrenamiento fue muy intenso!

... Perfecto, tú te vas a duchar y yo voy a meditar un poco.

... Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y relajarnos.

12 Vale, buscamos algo saludable.

... Sí, me voy a duchar es que estoy completamente sudada.

... Uy, es que también tengo mucha sed. No sé qué me pasa...

... Buena idea, me voy a meditar un rato.

... Pues normal. Cuando se entrena bien...

1 Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

... Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me duele la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.

... ¡Buena idea! Yo necesito algo con muchas verduras frescas, porfa.

Oplossingen:

3, 2, 9, 10, 12, 8, 6, 5, 7, 1, 4, 11

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Praten over lichaamsbeweging en welzijn

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>