

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>



Ejercicio 1:

Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Haces ejercicio? Si es así, ¿qué haces? (*Sport je? Zo ja, wat doe je?*)
2. ¿Cómo incluyes el ejercicio en tu vida diaria? (*Hoe neem je beweging op in je dagelijkse leven?*)
3. ¿Normalmente te sientes cansado o lleno de energía después de hacer ejercicio? (*Voel je je meestal moe of vol energie na het sporten?*)



.....

.....

.....

.....

Voorbeeldzinnen:

Hago yoga todos los días. También hago estiramientos.

Ik doe elke dag yoga. Ik doe ook stretchoefeningen.

Levanto pesas en el gimnasio tres veces a la semana. Me gusta porque me hace sentir fuerte.

Ik hef drie keer per week gewichten in de sportschool. Ik vind het leuk omdat het me sterk laat voelen.

Camino a mi oficina en lugar de coger el coche.

Ik loop naar mijn kantoor in plaats van de auto te nemen.

Tengo una piscina, así que cada mañana nado durante media hora.

Ik heb een zwembad, dus zwem ik elke ochtend een half uur.

Siempre me siento bien después de hacer algún tipo de ejercicio. Me da energía.

Ik voel me altijd goed na het doen van wat voor soort oefening dan ook. Het geeft me energie.

Me siento cansado después de hacer ejercicio. Normalmente me acuesto temprano en un día así.

Ik voel me moe na het sporten. Meestal ga ik vroeg naar bed op zo'n dag.

...

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>

Ejercicio 2: Tarjetas de diálogo

Instrucción: Escribe un diálogo corto para cada situación.

1. Hablando del bienestar y el yoga

Simula una conversación con un amigo en la que habláis sobre cómo el yoga y otras actividades ayudan al bienestar personal.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

¿Te has apuntado ya a alguna clase de yoga?
Heb je je al ingeschreven voor een yogales?
Yo empecé la semana pasada y la verdad es que me siento mucho más relajado.
Ik ben vorige week begonnen en eerlijk gezegd voel ik me veel meer ontspannen.
Además, después de la clase siempre estiro bien para evitar lesiones.
Daarnaast rek ik na de les altijd goed uit om blessures te voorkomen.
¿Tú practicas algún ejercicio para cuidar tu bienestar?
Doe jij aan lichaamsbeweging om je welzijn te behouden?

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Sí, suelo ir a yoga porque mejora mucho mi bienestar.
Ja, ik ga meestal naar yoga omdat het mijn welzijn erg verbetert.
Me alegra que te guste, a mí también me ayuda a cansarme menos al día siguiente.
Ik ben blij dat je het lekker vindt, het helpt mij ook om de volgende dag minder moe te zijn.
Estirar es fundamental, yo siempre lo hago tras entrenar.
Rekken is essentieel, ik doe het altijd na het trainen.
Sí, suelo correr y hacer pesas en la piscina para mantenerme fuerte.
Ja, ik ren vaak en doe gewichtstraining in het zwembad om sterk te blijven.

2. Rutina diaria de ejercicio en casa

Imagina que estás hablando con un compañero sobre tu rutina diaria de ejercicio y cómo te ayuda a llevar una vida sana.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

¿Qué rutina sigues para entrenar cada día?

Welke routine volg je om elke dag te trainen?

Por las mañanas hago ejercicios de fuerza con pesas.

's Ochtends doe ik krachtraining met gewichten.

Luego, siempre levanto los brazos para estirar bien y no sentirme cansado.

Daarna steek ik altijd mijn armen omhoog om goed te rekken en me niet moe te voelen.

¿Y tú, cómo llevas tu entrenamiento y los ejercicios?

En hoe gaat het met je training en oefeningen?

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Normalmente combino fitness y yoga en casa.

Normaal combineer ik fitness en yoga thuis.

Eso está muy bien para tonificar y mejorar la fuerza.

Dat is heel goed om te versterken en de kracht te verbeteren.

Sí, estirar es clave para evitar dolores después del entrenamiento.

Ja, rekken is essentieel om pijn na het trainen te voorkomen.

Mi rutina incluye un poco de todo, sobre todo para mantener una vida sana.

Mijn routine omvat een beetje van alles, vooral om een gezond leven te behouden.

3. Consejos para entrenar y estar fuerte

Rolea una charla con un amigo que quiere empezar a entrenar y hablar sobre qué ejercicios hacer para estar fuerte.

Frases de ejemplo

.....
.....
.....
.....

Estoy pensando en empezar a entrenar para estar más fuerte.

Ik denk eraan om te gaan trainen om sterker te worden.

¿Qué tipo de ejercicios me recomiendas para un principiante?

Wat voor soort oefeningen raad je aan voor een beginner?

He oído que levantar pesas es bueno, pero no sé si es para mí.

Ik heb gehoord dat gewichtheffen goed is, maar ik weet niet of het iets voor mij is.

¿Crees que el fitness y el yoga pueden ayudar a complementar el entrenamiento?

Denk je dat fitness en yoga kunnen helpen om de training aan te vullen?

Frases de ejemplo

.....
.....
.....
.....

Claro, empezar con ejercicios básicos de fuerza y estirar es fundamental.

Natuurlijk is het belangrijk om te beginnen met basis krachtoefeningen en stretchen.

Puedes entrenar poco a poco y prestar atención a la técnica para no cansarte demasiado.

Je kunt langzaam en geleidelijk trainen en letten op de techniek zodat je niet te moe wordt.

Las pesas tuyas pueden ser ligeras al principio, lo importante es la rutina.

Je gewichten mogen in het begin licht zijn, het belangrijkste is de routine.

Sí, combinar fitness y yoga es ideal para mejorar la fuerza y cuidar el bienestar.

Ja, het combineren van fitness en yoga is ideaal om kracht te verbeteren en je welzijn te behouden.

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>



Ejercicio 3:

Emparejar una palabra

Instrucción: Empareja las traducciones

- | | |
|-------------------------------|---|
| a. Después del entrenamiento, | 1. son más ligeras que las mías. |
| b. ¿Has probado el yoga | 2. y hago ejercicio cinco veces por semana. |
| c. Llevo una vida sana | 3. para mejorar tu bienestar mental? |
| d. Usa las pesas tuyas, | 4. siempre hago estiramientos durante diez minutos. |

Oplossingen:

1. Después del entrenamiento, siempre hago estiramientos durante diez minutos. 2. ¿Has probado el yoga para mejorar tu bienestar mental? 3. Llevo una vida sana y hago ejercicio cinco veces por semana. 4. Usa las pesas tuyas, son más ligeras que las mías.

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>



Ejercicio 4:

Agrupar las palabras

Instrucción: Drag each word to the category that best fits according to its use in the context of the exercise and the healthy lifestyle.

estar cansado, el entrenamiento, estirar, llevar una vida sana, las pesas, la piscina, entrenar, el yoga

Tipos de deporte o entrenamiento

Acciones y hábitos relacionados con el ejercicio

.....	
.....	
.....	
.....	

Oplossingen:

1. Tipos de deporte o entrenamiento: el yoga, el entrenamiento, la piscina, las pesas
Acciones y hábitos relacionados con el ejercicio: entrenar, estirar, estar cansado, llevar una vida sana

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>



Ejercicio 5:

Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Instrucción: Vul het juiste woord in.

nuestra, suya, tuyo, míos, mía

1. **2a singular:** ¿Este consejo es o de tu entrenador?
2. **1a plural:** Vamos a una clase de yoga los martes.
3. **3a singular:** Vi una mochila junto a la piscina.
4. **1a singular:** Hago unos ejercicios en casa cada mañana.
5. **3a plural:** Ellos olvidaron una toalla en la piscina.
6. **3a singular:** Esa es una rutina para llevar una vida sana.
7. **2a singular:** ¿Es este un entrenamiento o de tu instructor?
8. **1a singular:** Hago una rutina con yoga y pesas en casa.

Oplossingen:

1. tuyo 2. nuestra 3. suya 4. míos 5. suya 6. suya 7. tuyo 8. mía

