

A2.31 Ejercicio y estilo de vida

Beweging en levensstijl

*“Cuantas más lenguas aprendas, más rica se vuelve tu vida.”
“Hoe meer talen je leert, hoe rijker je leven wordt.”*

Anonymous

Objetivos de aprendizaje

Leerdoelen

- ✔ Situación : Habla sobre los beneficios del ejercicio y el deporte / Situatie : Praat over de voordelen van lichaamsbeweging en sport
- ✔ Situación : Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio / Situatie : Praat over je dagelijkse trainingsroutines
- ✔ Cultura : La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España / Cultuur : De revolutie van fitness in de buitenlucht in de steden van Spanje

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.


Deze folder voor studenten is beschikbaar in meerdere vertalingen.

1. Gedeeltelijke downloads, audio en oefeningen beschikbaar op:

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/31>

2. Legende (beschikbaar op de website):

 Interactieve oefening.

 Audio met vertalingen.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Samenvatting en voorbereidingsopdrachten

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/30>

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/31/leergeschiedenis>

A2.31 Vocabulario básico (13)

A2.31 Basiswoordenschat (13)

🔗 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/31>

Spaans

El entrenamiento

El entrenamiento es una parte importante de la rutina diaria, así que levanto pesas.

El yoga

Hacer el yoga en la mañana es perfecto para la rutina a diario.

Entrenar

Ellos entrenan para estar fuertes y saludables.

Estar cansado

Estirar

Tú estiras antes de levantar pesas.

Fuerte

El entrenamiento en el gimnasio me hace más fuerte y saludable.

La fuerza

La fuerza es importante en el entrenamiento, así que levanto pesas todos los días.

La piscina

Voy a la piscina y luego haré yoga para relajarme.

La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

Las pesas

En la casa tengo una pesa de dos kilos.

Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

Llevar una vida sana

Los ejercicios

El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable.

Nederlands

De training

Training is een belangrijk onderdeel van de dagelijkse routine, dus ik til gewichten.

De yoga

Yoga doen in de ochtend is perfect voor de dagelijkse routine.

Trainen

Zij trainen om sterk en gezond te blijven.

Moe zijn

Uitrekken

Jij stretcht voordat je gewichten heft.

Sterk

De training in de sportschool maakt me sterker en gezonder.

De kracht

Kracht is belangrijk bij de training, dus ik til elke dag gewichten.

Het zwembad

Ik ga naar het zwembad en daarna ga ik yoga doen om te ontspannen.

De routine

De routine is belangrijk om kracht te hebben en gezond te zijn.

De gewichten

In huis heb ik een gewicht van twee kilo.

Optillen

Ik til het beeldhouwwerk langzaam op.

Een gezond leven leiden

De oefeningen

Oefeningen zijn belangrijk om een gezonde levensstijl te behouden.

A2.31.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

A2.31.1 Dialoog: Oefening voor een gezond leven

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/ejercicio-vida-saludable>

Una breve conversación entre Pedro y Ana sobre su rutina de ejercicios, levantamiento de pesas y yoga.

Pedro: Hoy entreno en la **piscina**. ¿Qué haces tú?

Ana: Yo **levanto** pesas en el gimnasio hoy.

Pedro: ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar **yoga** hoy?

Ana: Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más **fuerza**.

Pedro: Pero me has dicho que te gusta tanto la **rutina** de estirar después del yoga.

Ana: Sí, me gusta mucho. Pero el **entrenamiento** con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

Pedro: Sí, los ejercicios con **pesas** te dan más fuerza.

Ana: ¿A ti también te gusta este tipo de **ejercicios**?

Pedro: No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y **fuerte**.

Ana: Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

Een kort gesprek tussen Pedro en Ana over hun oefenroutine, gewichtheffen, en yoga.

Pedro: Vandaag train ik in het **zwembad**. Wat doe jij?

Ana: Ik **hef** gewichten in de sportschool vandaag.

Pedro: Wat goed! Maar ga je vandaag geen **yoga** oefenen?

Ana: Ik denk het niet. Vandaag train ik veel, dus zal ik meer **kracht** hebben.

Pedro: Maar je hebt me verteld dat je zo van de **routine** van stretchen na yoga houdt.

Ana: Ja, ik vind het erg leuk. Maar de **training** met gewichten helpt me om me sterker te voelen.

Pedro: Ja, de oefeningen met **gewichten** geven je meer kracht.

Ana: Vind jij dit soort **oefeningen** ook leuk?

Pedro: Niet zo veel. Ik verkies te rennen of in het zwembad te zwemmen omdat ik me zo gezond en **sterk** voel.

Ana: Heel goed. We hebben een zeer gezonde levensstijl.

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.31.1 Oefening voor een gezond leven

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/ejercicio-vida-saludable>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

1. ¿Qué deportes le gusta practicar a Pedro?
2. ¿Qué ejercicios hace Ana este día?
3. ¿Cómo te sientes después del entrenamiento con pesas?
4. ¿Qué es tu deporte favorito?

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.31.1 Oefening voor een gezond leven

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/ejercicio-vida-saludable>



Ejercicio 2:

Instrucción: Vul het juiste woord in.

levanto, yoga, fuerza, rutina, pesas

1. Sí, los ejercicios con te dan más fuerza.
2. Yo pesas en el gimnasio hoy.
3. ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar hoy?
4. Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más
5. Pero me has dicho que te gusta tanto la de estirar después del yoga.

Oplossingen:

1. pesas 2. levanto 3. yoga 4. fuerza 5. rutina

A2.31.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.31.1 Oefening voor een gezond leven

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/ejercicio-vida-saludable>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

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

... Sí, los ejercicios con pesas te dan más fuerza.

... ¿A ti también te gusta este tipo de ejercicios?

9 No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y fuerte.

... Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más fuerza.

... Yo levanto pesas en el gimnasio hoy.

... ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar yoga hoy?

1 Hoy entreno en la piscina. ¿Qué haces tú?

... Pero me has dicho que te gusta tanto la rutina de estirar después del yoga.

... Sí, me gusta mucho. Pero el entrenamiento con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

Opciones:

7, 8, 9, 4, 2, 3, 1, 5, 6

A2.31.2 Cuento: ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.31.2 Verhaal: Een gezonde oefenroutine!

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/rutina-de-ejercicio>

Una historia corta y sencilla sobre una rutina de ejercicios.

Ana entrena mucho para tener **fuerza**.

Tiene una **rutina** equilibrada y divertida.

El lunes empieza la semana con una práctica de **yoga** de treinta minutos.

El martes corre hasta el gimnasio donde levanta **pesas**.

El miércoles va a la **piscina** durante una hora porque le gusta mucho nadar.

El jueves es un día de descanso y Ana no hace **ejercicios**.

El viernes Ana hace yoga y después **estira** entonces está relajada y descansada.

El fin de semana no **entrena** en el gimnasio o en la piscina.

Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y **fuerte**.

Todo ese **entrenamiento** es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.

Een kort en eenvoudig verhaal over een oefenroutine.

Ana traint veel om **kracht** te hebben.

Ze heeft een **routine** die uitgebalanceerd en leuk is.

Op maandag begint de week met een **yoga** sessie van dertig minuten.

Dinsdag rent ze naar de sportschool waar ze **gewichten** heft.

Op woensdag gaat ze naar het **zwembad** voor een uur omdat ze heel erg van zwemmen houdt.

Donderdag is een rustdag en Ana doet geen **oefeningen**.

Op vrijdag doet Ana aan yoga en daarna **rekt** ze zich uit, dus is ze ontspannen en uitgerust.

In het weekend **traint** ze niet in de sportschool of in het zwembad.

Ze geeft de voorkeur aan bergen of het park. Ze gaat wandelen met haar vrienden en voelt zich goed en **sterk**.

Al die **training** is heel goed voor de gezondheid en helpt dus om een gezonde levensstijl te hebben.

A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.31.2 Een gezonde oefenroutine!

<https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/rutina-de-ejercicio>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

1. ¿Qué hace Ana el lunes?
2. ¿Qué hace Ana el jueves?
3. ¿Qué hace Ana el fin de semana?
4. ¿Los ejercicios forman parte de tu rutina diaria?

A2.31.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.31.2 Een gezonde oefenroutine!

<https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/rutina-de-ejercicio>



Ejercicio 2:

Instrucción: Vul het juiste woord in.

piscina, pesas, fuerte, entrenamiento, fuerza, yoga

1. Ana entrena mucho para tener
2. El martes corre hasta el gimnasio donde levanta
3. Todo ese es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.
4. El miércoles va a la durante una hora porque le gusta mucho nadar.
5. El lunes empieza la semana con una práctica de de treinta minutos.
6. Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y

Oplossingen:

1. fuerza 2. pesas 3. entrenamiento 4. piscina 5. yoga 6. fuerte

A2.31.3 Cultura: La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

A2.31.3 Cultuur: De revolutie van outdoor fitness in de steden van Spanje

🔗 <https://spaans.colanguage.nl/cultuur/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>

Descubre cómo el ejercicio al aire libre se ha vuelto popular en las ciudades de España. Un texto sencillo y divertido para estudiantes de español en el nivel A2.

En las ciudades de España el **fitness** al aire libre es muy popular. Muchas personas entrenan en parques y plazas. Hay grupos que hacen **ejercicios** juntos. Se organizan clases de **yoga** y entrenamientos con pesas. A la gente le gusta estar **fuerte** y en forma. Esta revolución comenzó hace unos años. Ahora forma parte de la vida diaria. Las ciudades tienen más zonas verdes para **entrenar**. La gente disfruta de la naturaleza mientras hace ejercicio. Es un estilo de vida saludable. Además los gobiernos locales hacen la promoción de la cultura de ejercicio y del **bienestar**. Los lugares populares para practicar deportes son los parques de Madrid y Sevilla o las playas de Valencia y Barcelona.

Ontdek hoe fitness in de buitenlucht populair is geworden in de steden van Spanje. Een eenvoudige en leuke tekst voor studenten Spaans op A2-niveau.

*In de steden van Spanje is **fitness** in de open lucht zeer populair. Veel mensen trainen in parken en pleinen. Er zijn groepen die samen **oefeningen** doen. Er worden **yoga** lessen en gewichtstrainingen georganiseerd. Mensen willen graag **sterk** en fit zijn. Deze revolutie begon een paar jaar geleden. Het is nu een onderdeel van het dagelijkse leven. De steden hebben meer groene zones om te **trainen**. Mensen genieten van de natuur terwijl ze sporten. Het is een gezonde levensstijl. Bovendien bevorderen lokale overheden de cultuur van beweging en **welfzijn**. Populaire plekken om te sporten zijn de parken van Madrid en Sevilla of de stranden van Valencia en Barcelona.*

A2.31.3 La revolución del fitness al aire libre en las ciudades de España

A2.31.3 De revolutie van fitness in de buitenlucht in de steden van Spanje

<https://spaans.colanguage.nl/cultuur/revolucion-del-fitness-al-aire-libre>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

1. ¿Qué hacen las personas en España en los parques y plazas?
2. ¿Qué lugares son populares para hacer ejercicio en España?
3. ¿Por qué está bien hacer ejercicio al aire libre?
4. ¿Qué deportes puedes practicar al aire libre?

A2.31 Deberes / ejercicios

A2.31 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/31>

Ejercicio 1: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Llevar una vida sana

.....

2. Estar cansado

.....

3. La rutina

.....

4. Levantar

.....

5. Estirar

.....

Oplossingen:

1. Een gezond leven leiden 2. Moe zijn 3. De routine 4. Optillen 5. Uitrekken

A2.31 Deberes / ejercicios

A2.31 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/31>

A2.31 Tablas de conjugación verbal

A2.31 Werkwoordsvervoegingstabellen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/31>

Correr *rennen* Pretérito indefinido

Poder *kunnen* Pretérito indefinido

Spaans	Nederlands	Spaans	Nederlands
yo corrí	ik rende	yo pude	ik kon
tú corriste	jij rende	tú pudiste	jij kon
él/ella corrió	hij rende	él/ella pudo	hij/zij kon
nosotros/nosotras corrimos	wij renderen	nosotros/nosotras pudimos	wij konden
vosotros/vosotras corristeis	jullie renderen	vosotros/vosotras pudisteis	jullie konden
ellos/ellas corrieron	zij renderen	ellos/ellas pudieron	zij konden

Entrenar *trainen* **Pretérito indefinido**

Practicar *oefenen* **Pretérito indefinido**

Spaans	Nederlands	Spaans	Nederlands
yo entrené	ik trainde	yo practiqué	ik oefende
tú entrenaste	jij trainde	tú practicaste	jij oefende
él/ella entrenó	hij/zij trainde	él/ella practicó	hij/zij oefende
nosotros/nosotras entrenamos	wij traiden	nosotros/nosotras practicamos	wij oefenden
vosotros/vosotras entrenasteis	jullie traiden	vosotros/vosotras practicasteis	jullie oefenden
ellos/ellas entrenaron	zij traiden	ellos/ellas practicaron	zij oefenden

A2.31 Ejercicio de conjugación verbal

A2.31 Oefening in werkwoordvervoeging

