

A1.40.1 Cuento: ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Geschichte: Wie viel Sport wird pro Woche empfohlen?

🔊 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/deporte-se-recomienda>

El deporte es muy importante para tener una buena salud.

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.

El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.

Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.

El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.

Sport ist sehr wichtig, um eine gute Gesundheit zu haben.

Es gibt Empfehlungen zur körperlichen Betätigung.

Diese Empfehlungen haben sich in den letzten Jahren geändert.

Wir sollten körperliche Aktivität mit einer gewissen Intensität ausüben.

Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche Sport zu treiben.

Insgesamt sind es 150 Minuten Sport pro Woche.

Sport kann Gehen, Radfahren oder Laufen sein.

Jetzt wird auch empfohlen, Kraftübungen zum Muskelaufbau zu machen.

Am Wochenende können wir in die Berge oder ins Fitnessstudio gehen.

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Wie viel Sport wird pro Woche empfohlen?

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

1. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?

.....

2. ¿Cuántos minutos de ejercicio se habla a la semana?

.....

3. ¿Cuál tipo de ejercicio se puede hacer?

.....

4. ¿Qué podemos hacer el fin de semana?

.....

5. ¿Te gusta hacer ejercicio?

.....

