

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Körperliche Aktivität und Wohlbefinden

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/actividad-fisica>



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=DxvSF0VEjnl>

| | | | |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------------|
| Desconectarse | (Abschalten) | Paz interior | (Innere Ruhe) |
| Descanso | (Pause) | Tranquilidad | (Ruhe) |
| Estrés del día a día | (Alltagsstress) | Concentración | (Konzentration) |
| Ejercicio | (Übung) | Equilibrio | (Gleichgewicht) |
| Posturas | (Haltungen) | Estabilidad | (Stabilität) |
| Beneficios | (Vorteile) | Clase | (Kurs) |
| Respiración | (Atmung) | Actividad al aire libre | (Aktivität im Freien) |
| Movimientos | (Bewegungen) | Ciudad | (Stadt) |
| Yoga | (Yoga) | Vacaciones | (Urlaub) |
| Filosofía de vida | (Lebensphilosophie) | Parque del Retiro | (Parque del Retiro) |

- ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?
 - Correr una maratón
 - El yoga
 - Jugar al fútbol
 - Hacer pesas en el gimnasio
- ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?
 - Como una filosofía de vida
 - Como una actividad solo para vacaciones
 - Como un deporte competitivo
 - Como un ejercicio muy rápido
- ¿Qué se mejora con la postura del árbol?
 - La velocidad y la fuerza de las piernas
 - Solo la flexibilidad de la espalda
 - La resistencia para carreras largas
 - La concentración, el equilibrio y la estabilidad
- ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?
 - Para hacer turismo y sacar fotos
 - Para entrenar para una competición de yoga
 - Para conseguir desconexión y tranquilidad
 - Porque no hay otros deportes en el parque

1-b 2-a 3-d 4-c

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Ejercicio y estilo de vida

Übung und Lebensstil

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? (In letzter Zeit wirkst du auf mich entspannter, weißt du das?)

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizás es por eso. (Wirklich? Ich habe angefangen, Yoga zu machen – vielleicht liegt es daran.)

| | | |
|-----------------|---|--|
| Álvaro: | ¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo que no es para mí. | <i>(Ach ja? Ein Freund hat mir auch vom Yoga erzählt, aber ich glaube, das ist nichts für mich.)</i> |
| Martina: | Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. | <i>(Du solltest es wirklich ausprobieren, es hat viele Vorteile.)</i> |
| Álvaro: | ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente. | <i>(Zum Beispiel? Normalerweise bevorzuge ich den Freihantelbereich.)</i> |
| Martina: | El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. | <i>(Yoga hilft beim besseren Atmen und man fühlt sich danach entspannter.)</i> |
| Álvaro: | Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. | <i>(Ich habe in letzter Zeit viel Stress wegen der Arbeit.)</i> |
| Martina: | A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. | <i>(Mir hilft es, abzuschalten, und es verbessert meine Konzentration.)</i> |
| Álvaro: | ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? | <i>(Machst du das im Fitnessstudio oder draußen?)</i> |
| Martina: | En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. | <i>(Im Retiro-Park, zwei- bis dreimal pro Woche.)</i> |
| Álvaro: | Quizá puedo probar y ver si me ayuda. | <i>(Vielleicht probiere ich es mal und schaue, ob es mir hilft.)</i> |
| Martina: | Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. | <i>(Wenn du magst, kannst du morgen früh mitkommen.)</i> |

- Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
 - Porque entrena con pesas en el gimnasio
 - Porque ya no trabaja
 - Porque hace yoga desde hace poco
 - Porque va todos los días a la piscina
- ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
 - La sala de pesas
 - Correr en el Parque del Retiro
 - El yoga al aire libre
 - Nadar en la piscina

1-c 2-a