

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Körperliche Aktivität und Wohlbefinden

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/aktividad-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)

1. ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?
 - a. Correr una maratón
 - b. El yoga
 - c. Jugar al fútbol
 - d. Hacer pesas en el gimnasio
2. ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?
 - a. Como una filosofía de vida
 - b. Como una actividad solo para vacaciones
 - c. Como un deporte competitivo
 - d. Como un ejercicio muy rápido
3. ¿Qué se mejora con la postura del árbol?
 - a. La velocidad y la fuerza de las piernas
 - b. Solo la flexibilidad de la espalda
 - c. La resistencia para carreras largas
 - d. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
4. ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?
 - a. Para hacer turismo y sacar fotos
 - b. Para entrenar para una competición de yoga
 - c. Para conseguir desconexión y tranquilidad
 - d. 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.	(Ach ja? Ein Freund hat mir auch vom Yoga erzählt, aber ich glaube, das ist nichts für mich.)
Martina:	Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios.	(Du solltest es wirklich ausprobieren, es hat viele Vorteile.)
Álvaro:	¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente.	(Zum Beispiel? Normalerweise bevorzuge ich den Freihantelbereich.)
Martina:	El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado.	(Yoga hilft beim besseren Atmen und man fühlt sich danach entspannter.)
Álvaro:	Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.	(Ich habe in letzter Zeit viel Stress wegen der Arbeit.)
Martina:	A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.	(Mir hilft es, abzuschalten, und es verbessert meine Konzentration.)
Álvaro:	¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?	(Machst du das im Fitnessstudio oder draußen?)
Martina:	En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.	(Im Retiro-Park, zwei- bis dreimal pro Woche.)
Álvaro:	Quizá puedo probar y ver si me ayuda.	(Vielleicht probiere ich es mal und schaue, ob es mir hilft.)
Martina:	Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.	(Wenn du magst, kannst du morgen früh mitkommen.)

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

1-c 2-a