

A1.29.1 Dialogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialog: Über Bewegung und Wohlbefinden sprechen

🔊 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>

Ana y Pedro hablan sobre cómo se sienten después de ir al gimnasio.

Pedro: Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

Ana: Uf, estoy muy cansada... ¡el entrenamiento ha sido muy duro!

Pedro: Yo estoy un poco cansado, pero tú pareces realmente agotada.

Ana: Sí, mi cuerpo está tenso y me duele la espalda. Voy a descansar un poco ahora.

Pedro: Buena idea, yo voy a meditar un rato.

Ana: Además, tengo mucha sed. No sé qué pasa...

Pedro: Es normal cuando haces un buen entrenamiento...

Ana: Sí, voy a ducharme porque estoy muy sudada.

Pedro: Perfecto, tú te duchas y yo medito un poco.

Ana: Después de eso, vamos a comer algo rico y a relajarnos, ¿vale?

Pedro: ¡Buena idea! Necesito comer muchas verduras frescas, por favor.

Ana: Vale, buscaremos algo saludable.

A1.29 Estado físico y sensaciones. / Körperliche Zustände und Empfindungen

Ana und Pedro sprechen darüber, wie sie sich nach dem Besuch im Fitnessstudio fühlen.

Pedro: Hallo Ana. Wie geht es dir heute?

Ana: Uff, ich bin sehr müde... das Training war sehr hart!

Pedro: Ich bin ein bisschen müde, aber du siehst wirklich erschöpft aus.

Ana: Ja, mein Körper ist angespannt und mein Rücken tut weh. Ich werde mich jetzt ein wenig ausruhen.

Pedro: Gute Idee, ich werde eine Weile meditieren.

Ana: Außerdem habe ich großen Durst. Ich weiß nicht, was los ist...

Pedro: Das ist normal, wenn man ein gutes Training macht...

Ana: Ja, ich werde duschen, weil ich stark geschwitzt habe.

Pedro: Perfekt, du duschst und ich meditiere ein wenig.

Ana: Danach werden wir etwas Leckerer essen und uns entspannen, einverstanden?

Pedro: Gute Idee! Ich muss viele frische Gemüse essen, bitte.

Ana: Okay, wir suchen etwas Gesundes.

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Wenn es um Bewegung und Wohlbefinden geht

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 1:

Bingo de palabras

Instrucción: 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

Wort

Übersetzung

La fatiga crónica

Chronische Müdigkeit

El estrés

Stress

Wort

Übersetzung

Estar nervioso

Nervös sein

Sentirse cansado

Müde fühlen

El cuerpo

Der Körper

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Wenn es um Bewegung und Wohlbefinden geht

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 2:

Diálogo

Instrucción: 1. Lee el diálogo en parejas. 2. Memoriza las frases tapando la traducción. 3. Tapa las líneas de un interlocutor, da respuestas alternativas con tu profesor y escríbelas.

1. **Pedro:** Hola Ana. ¿Cómo estás hoy? *(Hallo Ana. Wie geht es dir heute?)*
2. **Ana:** Uf, estoy muy cansada... ¡el *(Uff, ich bin sehr müde... das Training war sehr hart!)* entrenamiento ha sido muy duro!

3. **Pedro:** Yo estoy un poco cansado, pero tú pareces realmente agotada.
(Ich bin ein bisschen müde, aber du siehst wirklich erschöpft aus.)
4. **Ana:** Sí, mi cuerpo está tenso y me duele la espalda. Voy a descansar un poco ahora.
(Ja, mein Körper ist angespannt und mein Rücken tut weh. Ich werde mich jetzt ein wenig ausruhen.)
5. **Pedro:** Buena idea, yo voy a meditar un rato.
(Gute Idee, ich werde eine Weile meditieren.)
6. **Ana:** Además, tengo mucha sed. No sé qué pasa...
(Außerdem habe ich großen Durst. Ich weiß nicht, was los ist...)
7. **Pedro:** Es normal cuando haces un buen entrenamiento...
(Das ist normal, wenn man ein gutes Training macht...)
8. **Ana:** Sí, voy a ducharme porque estoy muy sudada.
(Ja, ich werde duschen, weil ich stark geschwitzt habe.)
9. **Pedro:** Perfecto, tú te duchas y yo medito un poco.
(Perfekt, du duschst und ich meditiere ein wenig.)

10. **Ana:** Después de eso, vamos a *(Danach werden wir etwas Leckerer essen und uns entspannen, einverstanden?)*
comer algo rico y a
relajarnos, ¿vale?
11. **Pedro:** ¡Buena idea! Necesito *(Gute Idee! Ich muss viele frische Gemüse essen, bitte.)*
comer muchas verduras
frescas, por favor.
12. **Ana:** Vale, buscaremos algo *(Okay, wir suchen etwas Gesundes.)*
saludable.

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Wenn es um Bewegung und Wohlbefinden geht

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 3:

Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Por qué Ana se siente agotada?**

- a. Porque está enferma.
- b. Porque su entrenamiento fue muy intenso.
- c. Porque no durmió bien anoche.
- d. Porque tiene hambre.

2. **¿Qué va a hacer Pedro mientras Ana se ducha?**

- a. Pedro va a meditar.
- b. Pedro va a comer algo.
- c. Pedro va a trabajar.

3. ¿Qué van a hacer después de que Ana se duche y Pedro medite?

- a. Van a salir a correr juntos.
- b. Van a ir al gimnasio otra vez.
- c. Van a ver una película en casa.
- d. Van a comer algo rico y relajarse.

4. Según el diálogo, ¿qué siente Ana además de agotada?

- a. Tiene mucha sed y le duele la espalda.
- b. Tiene mucho hambre y está feliz.
- c. Está contenta y con energía.
- d. Está aburrida y tiene frío.

Lösungen:

1. Porque su entrenamiento fue muy intenso. 2. Pedro va a meditar. 3. Van a comer algo rico y relajarse. 4. Tiene mucha sed y le duele la espalda.

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Wenn es um Bewegung und Wohlbefinden geht

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 4:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Cómo te sientes normalmente después de hacer ejercicio intenso?

.....

2. ¿Qué haces para cuidar tu cuerpo cuando estás cansado o te duele algo?

.....

3. ¿Qué bebida prefieres cuando tienes mucha sed después de entrenar?

.....

4. ¿Qué actividades te ayudan a relajarte después de un día agotador?

.....

A1.29 Estado físico y sensaciones. / Körperliche Zustände und Empfindungen

Módulo 4 Describir objetos y personas. / Objekte und Personen beschreiben