



A1.16 Rutinas diarias

- Erzähle von deinem Tagesablauf.
- Sprecht über Gewohnheiten.

A diario	<i>(täglich)</i>	Vestirse	<i>(sich anziehen)</i>
El día a día	<i>(der Alltag)</i>	Peinarse	<i>(sich kämmen)</i>
El horario	<i>(der Zeitplan)</i>	Levantarse	<i>(aufstehen)</i>
Tener tiempo	<i>(Zeit haben)</i>	Acostarse	<i>(ins Bett gehen)</i>
Hacer	<i>(machen)</i>	Desayunar	<i>(frühstücken)</i>
Soñar	<i>(träumen)</i>	Cenar	<i>(zu Abend essen)</i>
Dormir	<i>(schlafen)</i>	Despertarse	<i>(aufwachen)</i>
Lavarse	<i>(sich waschen)</i>	Bañarse	<i>(baden)</i>
Ducharse	<i>(duschen)</i>		

1. Dialog: Lucas tiene una rutina diaria sencilla: trabaja de día, descansa por la tarde y cena con su familia.

- Lucas:** Hola, Sara. ¿Cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo? *(Hallo, Sara. Wie geht's dir? Gewöhnst du dich gut an die Arbeit?)*
- Sara:** Hola, Lucas. Poco a poco. Todavía me siento un poco perdida. *(Hallo, Lucas. Nach und nach. Ich fühle mich immer noch ein bisschen verloren.)*
- Lucas:** Es normal al empezar un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina. *(Das ist normal, wenn man einen neuen Job anfängt. Du brauchst eine gute Routine.)*
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día? *(Ja, es fällt mir schwer, mich zu organisieren. Wie machst du das jeden Tag?)*
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café. *(Ich stehe um sechs auf, damit ich Zeit habe, mich vorzubereiten. Ich dusche, ziehe mich an und frühstücke Toast und Kaffee.)*
- Sara:** ¡Uff! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno. *(Uff! Ich kann nicht so früh aufstehen und frühstücke fast nie.)*
- Lucas:** El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco. *(Frühstück ist sehr wichtig, weil es dir Energie für den ganzen Tag gibt, besonders wenn wir von neun bis fünf arbeiten.)*
- Sara:** Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo? *(Ja, das stimmt. Was machst du nach der Arbeit?)*
- Lucas:** Descanso. Ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto. *(Ich ruhe mich aus. Um neun esse ich mit meiner Familie zu Abend, mache es mir gemütlich, sehe fern und um elf gehe ich ins Bett.)*

1. ¿A qué hora se levanta Lucas?

- a. A las seis
- b. A las ocho
- c. A las once
- d. A las nueve

2. ¿Qué hace Lucas después del trabajo?
- a. Se acuesta a las nueve
 - b. Descansa y luego cena con su familia
 - c. Se ducha y se viste para ir al trabajo
 - d. Casi nunca desayuna

1-a 2-b

2. Grammatik: Reflexive Verben und Pronomen

Reflexivpronomen werden mit reflexiven Verben verwendet, um zu zeigen, dass das Subjekt die Handlung ausführt und auch selbst empfängt.



1. Das Personalpronomen wird weggelassen, wenn wir Reflexivpronomen verwenden.
2. Das Reflexivpronomen wird im Spanischen konjugiert.
3. Wenn das Verb reflexiv ist, fügen wir im Infinitiv die Endung "-se" am Ende hinzu.

	Verbo lavarse (Verb sich waschen)	Verbo levantarse (Verb aufstehen)
Yo	Me lavo (<i>ich wasche mich</i>)	Me levanto (<i>ich stehe auf</i>)
Tú	Te lavas (<i>du wäschst dich</i>)	Te levantas (<i>du stehst auf</i>)
Él/Ella/Usted	Se lava (<i>er/sie/Sie wäscht sich</i>)	Se levanta (<i>er/sie/Sie steht auf</i>)
Nosotros/Nosotras	Nos lavamos (<i>wir waschen uns</i>)	Nos levantamos (<i>wir stehen auf</i>)
Vosotros/Vosotras	Os laváis (<i>ihr wascht euch</i>)	Os levantáis (<i>ihr steht auf</i>)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan (<i>sie/Sie waschen sich</i>)	Se levantan (<i>sie/Sie stehen auf</i>)

1. Entre semana _____ levanto a las siete y me ducho antes de desayunar.
 a. se b. te c. me d. nos
2. ¿A qué hora _____ acuestas normalmente entre semana?
 a. me b. te c. se d. te te
3. Los niños _____ despiertan temprano y luego se visten solos.
 a. os b. te c. se d. nos
4. _____ levantamos a las seis para hacer ejercicio y luego nos duchamos en el gimnasio.
 a. Os b. Me c. Nos d. Se

1. me 2. te 3. se 4. Nos

3.Übungen



1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| a. Entre semana me levanto | 1. con calma porque tengo tiempo. |
| b. Normalmente me ducho | 2. muy tarde y hace ruido. |
| c. A diario mi compañero de piso se acuesta | 3. antes de desayunar con mi familia. |
| d. Los domingos me baño | 4. a las seis para ir a trabajar. |

1-d: Wochentags stehe ich um sechs auf, um zur Arbeit zu gehen. **2-c:** Normalerweise dusche ich, bevor ich mit meiner Familie frühstücke. **3-b:** Mein Mitbewohner geht täglich sehr spät ins Bett und macht Lärm. **4-a:** Sonntags bade ich in Ruhe, weil ich Zeit habe.

2. Stundenplan des Fitnessstudios „Vida Activa“ (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: relajarse, levantan, cenar, a diario, día a día

En el gimnasio "Vida Activa" muchas personas vienen a hacer ejercicio _____. El gimnasio abre a las 7 de la mañana. Muchas personas se _____ temprano, se duchan en casa y después vienen al gimnasio antes del trabajo; otras prefieren venir por la tarde, después de trabajar.

De lunes a viernes hay una clase de estiramientos a las 8. A las 19 hay una clase de yoga para _____ después del _____. El sábado abre solo por la mañana. El domingo está cerrado: es un día para descansar, estar en casa y _____ tranquilo con la familia o con amigos.

Im Fitnessstudio „Vida Activa“ gehen viele Menschen täglich trainieren. Das Studio öffnet um 7 Uhr morgens. Viele stehen früh auf, duschen zu Hause und kommen dann vor der Arbeit ins Studio; andere kommen lieber abends nach der Arbeit.

Von Montag bis Freitag gibt es um 8 Uhr eine Dehnklasse. Um 19 Uhr findet eine Yogastunde statt, um sich nach dem Alltag zu entspannen. Samstags ist nur vormittags geöffnet. Sonntags ist geschlossen: das ist ein Tag zum Ausruhen, um zu Hause zu sein und in Ruhe mit der Familie oder mit Freunden zu Abend zu essen.

3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.



- ¿Qué hace la mujer después de levantarse?
(Was macht die Frau nach dem Aufstehen?)
 - Se acuesta otra vez en la cama.
 - Se ducha y se pone la ropa.
 - Cena con sus compañeros de trabajo.
- ¿Cómo es el domingo para este hombre?
(Wie ist der Sonntag für diesen Mann?)
 - Un día con mucho trabajo en la oficina.
 - Un día muy relajado, sin plan fijo.
 - Un día con deporte temprano por la mañana.

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Entre semana me _____ a las siete y media y luego me ducho rápidamente. *(Unter der Woche stehe ich um halb acht auf und dusche mich dann schnell.)*
a. levanto b. levantas c. levantan d. se levanto
2. Después de ducharme, me visto y me _____ la cara antes de desayunar. *(Nachdem ich geduscht habe, ziehe ich mich an und wasche mir das Gesicht, bevor ich frühstücke.)*
a. lavamos b. lava c. se lavo d. lavo
3. Los fines de semana nos _____ tarde y nos duchamos con calma. *(Am Wochenende stehen wir spät auf und duschen in Ruhe.)*
a. levantan b. levantáis c. se levantamos d. levantamos
1. levanto 2. lavo 3. levantamos

5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



a. Compañeros comparan su rutina

- Compañera** *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*
Laura: *(Diego, um wie viel Uhr wachst du normalerweise auf, um ins Büro zu kommen?)*
Compañero 1. _____
Diego:
Compañera *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*
Laura: *(Ich stehe um sieben auf, dusche, ziehe mich an und frühstücke in Ruhe zu Hause.)*
Compañero 2. _____
Diego:

b. Piso y horarios por la noche

- Compañera de piso Marta:** 3. _____
Compañero de piso Javier: *Yo ceno más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*
(Ich esse später zu Abend, um halb elf, und schlafe wenig; normalerweise sind es nur fünf Stunden.)
Compañera de piso Marta: 4. _____
Compañero de piso Javier: *Si, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*
(Ja, du hast recht; ich möchte meine tägliche Routine ändern und früher ins Bett gehen.)

Beispielantworten:

1. Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana. 2. Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo. 3. Javier, entre semana ceno a las nueve y me acuesto a las once; intento dormir ocho horas. 4. Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Hablas con un compañero de trabajo en la pausa del café. Él te pregunta: «¿Cómo es tu mañana normal antes de trabajar?». Explica a qué hora te levantas y qué haces primero. (Usa: el horario, levantarse, ducharse)

2. Estás en casa de una amiga española. Ella prepara el desayuno y te pregunta: «¿Tú desayunas mucho o poco? ¿Qué haces normalmente por la mañana?». Explica tu rutina de desayuno. (Usa: desayunar, el café, a diario)

7. WhatsApp

Hola, soy **Lucía**, tu compañera nueva del trabajo

Quiero organizar mejor mi **día a día** y tengo curiosidad: ¿cómo es tu **rutina diaria**?

Por ejemplo: ¿a qué hora **te despiertas**? ¿**Desayunas** en casa o en la oficina? ¿A qué hora **cenas** y **te acuestas** normalmente?

Yo me despierto a las 6:30, me **ducho**, **desayuno** café y tostadas y voy a la oficina en metro.

Cuéntame un poco tu horario de lunes a viernes



Schreibe eine passende Antwort: *Yo me despierto a las ... / Normalmente desayuno/ceno a las ... / Después del trabajo ...*

Wichtige Verben	Levantarse (<i>aufstehen</i>)	Ducharse (<i>sich duschen</i>)	Lavarse (<i>sich waschen</i>)
yo	Presente me levanto	Presente me ducho	Presente me lavo
tú	te levantas	te duchas	te lavas
él/ella/usted	se levanta	se ducha	se lava
nosotros/nosotras	nos levantamos	nos duchamos	nos lavamos
vosotros/vosotras	os levantáis	os ducháis	os laváis
ellos/ellas/ustedes	se levantan	se duchan	se lavan