



A1.40 Deportes y ejercicio

- Lerne die Sportarten
- Sprich über die Sportarten, die du betreibst.

El deporte	<i>(Der Sport)</i>	El fútbol	<i>(Der Fußball)</i>
El atletismo	<i>(Die Leichtathletik)</i>	El tenis	<i>(Der Tennis)</i>
El baloncesto	<i>(Der Basketball)</i>	La natación	<i>(Das Schwimmen)</i>
El boxeo	<i>(Das Boxen)</i>	Hacer ejercicio	<i>(Übungen machen)</i>
El ciclismo	<i>(Das Radfahren)</i>	Jugar	<i>(Spielen)</i>
La gimnasia	<i>(Die Gymnastik)</i>	Correr	<i>(Laufen)</i>
El karate	<i>(Das Karate)</i>	Nadar	<i>(Schwimmen)</i>

1. Dialog: Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta (QR: Audio)



- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Hallo, guten Morgen. Ich habe einen Termin mit Marta um drei Uhr.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Hallo, Carlos! Ja, ich bin Marta, deine Trainerin. Wie geht es dir?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Mir geht es gut, ein bisschen nervös, aber bereit anzufangen.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Keine Sorge, wir gehen Schritt für Schritt vor. Was möchtest du mit dem Training erreichen?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Ich möchte abnehmen und straffen, vor allem den Bauch.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfekt. Wir machen Cardio- und Kraftübungen.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Wie viele Tage pro Woche muss ich trainieren, um Ergebnisse zu sehen?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(Ideal sind drei Mal pro Woche.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(Und wie viel Zeit sollte ich jeder Einheit widmen?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Ungefähr eine Stunde, je nach deinem Fortschritt.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Super! Beginnen wir jetzt gleich mit der Routine?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Los geht's! Ich führe dich durch deine erste Einheit.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta? *(Um wie viel Uhr hat Carlos den Termin mit Marta?)*
 - a. A las dos.
 - b. A las tres.
 - c. A las cinco.
 - d. A las diez.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta? *(Welche Art von Übungen schlägt Marta vor?)*
 - a. Karate y boxeo.
 - b. Solo fútbol.
 - c. Cardio y fuerza.
 - d. Natación y tenis.

1-b 2-c

2. Grammatik: Adverbien der Häufigkeit: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

Die Häufigkeitsadverbien im Spanischen sind siempre, cada, todos los días, ...



Adverbio de tiempo (Zeitadverb)	Ejemplo (Beispiel)
Siempre (Immer)	Siempre corro en el parque. (Immer laufe ich im Park.)
Cada (Jeden)	Cada mañana hago ciclismo. (Jeden Morgen fahre ich Fahrrad.)
Todos (Jeden)	Todos los días hago karate. (Jeden Tag mache ich Karate.)
Nunca (Nie)	Ella nunca juega al fútbol. (Sie spielt nie Fußball.)
A veces (Manchmal)	A veces nado en la piscina del gimnasio. (Manchmal schwimme ich im Schwimmbad des Fitnessstudios.)
De vez en cuando (Ab und zu)	De vez en cuando juego al baloncesto. (Ab und zu spiele ich Basketball.)
A menudo (Oft)	A menudo juegan al tenis. (Oft spielen sie Tennis.)
Durante (Während)	Practico el atletismo durante dos horas cada lunes. (Ich trainiere Leichtathletik während zwei Stunden jeden Montag.)

- En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero _____ corres en la cinta. (In deinem Trainingsplan schwimmst du zweimal pro Woche, aber du läufst nie auf dem Laufband.)
a. durante b. nunca c. siempre d. cada
- _____ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo. (Samstags spiele ich mit meinen Arbeitskollegen Basketball.)
a. A menudo b. Cada c. De vez en cuando d. Todos
- Quiero hacer ciclismo _____ mañana, antes de ir a la oficina. (Ich möchte jeden Morgen Rad fahren, bevor ich ins Büro gehe.)
a. nunca b. cada c. todos d. siempre
- _____ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo. (Manchmal trainieren wir nach der Arbeit zusammen im Park.)
a. Durante b. Cada c. Siempre d. A veces

1. nunca 2. Todos 3. cada 4. A veces

3.Übungen

1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Siempre, después del trabajo, | a. juego al baloncesto con amigos. |
| 2. Los sábados por la mañana | b. del polideportivo de mi barrio. |
| 3. Nunca corro en el parque | c. hago ejercicio en el gimnasio. |
| 4. A veces nado en la piscina | d. porque prefiero hacer ciclismo. |

1-a: Nach der Arbeit spiele ich immer mit Freunden Basketball. **2-c:** Samstags morgens trainiere ich im Fitnessstudio. **3-d:** Ich laufe nie im Park, weil ich lieber Rad fahre. **4-b:** Manchmal schwimme ich im Becken des Sportzentrums in mein



2. Aushang des Büro-Fitnessraums (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: deporte, gimnasio, baloncesto, correr, fútbol, natación, nadar, energía, ejercicio



En nuestra oficina hay un pequeño (1) _____ nuevo. Está en la planta baja, junto a la cafetería. El gimnasio abre de lunes a viernes, de siete de la mañana a nueve de la noche. Hay una zona para (2) _____ , otra para hacer pesas y una piscina pequeña para (3) _____ .

Cada martes y jueves por la tarde hay clases de (4) _____ : (5) _____ en la pista exterior, (6) _____ en el pabellón y (7) _____ en la piscina. Los trabajadores pueden hacer (8) _____ gratis, pero es necesario inscribirse en recepción. Muchos compañeros van después del trabajo para correr o nadar y así estar en buena forma y con más (9) _____ cada día.

In unserem Büro gibt es einen kleinen neuen Fitnessraum. Er befindet sich im Erdgeschoss neben dem Café. Der Fitnessraum ist von Montag bis Freitag geöffnet, von sieben Uhr morgens bis neun Uhr abends. Es gibt einen Bereich zum Laufen, einen Bereich für das Hanteltraining und ein kleines Schwimmbekken zum Schwimmen.

Jeden Dienstag- und Donnerstagnachmittag finden Sportkurse statt: Fußball auf dem Außenplatz, Basketball in der Halle und Schwimmen im Becken. Die Mitarbeitenden können kostenlos trainieren, aber eine Anmeldung an der Rezeption ist erforderlich. Viele Kolleginnen und Kollegen gehen nach der Arbeit laufen oder schwimmen, um in guter Form zu bleiben und jeden Tag mehr Energie zu haben.

(1) gimnasio, (2) correr, (3) nadar, (4) deporte, (5) fútbol, (6) baloncesto, (7) natación, (8) ejercicio, (9) energía



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

(QR: Audio)

- ¿Qué hace Lucía los lunes y miércoles después del trabajo? (*Was macht Lucía montags und mittwochs nach der Arbeit?*)
 - Hace ciclismo por la ciudad.
 - Corre en el parque.
 - Nada en la piscina.
- ¿Qué deporte practica Jorge algunas veces en el gimnasio? (*Welchen Sport treibt Jorge manchmal im Fitnessstudio?*)
 - Karate.
 - Baloncesto.
 - Natación.

1-b 2-c

4. Wählen Sie die richtige Lösung

- Los domingos por la mañana siempre _____ (*Sonntagmorgens spiele ich immer Tennis mit meinen Kolleginnen und Kollegen von der Arbeit.*)
 - juegan
 - jugamos
 - juego
 - juegas
- Cada día, después de la oficina, _____ treinta minutos en el parque. (*Jeden Tag nach der Arbeit laufe ich dreißig Minuten im Park.*)
 - corres
 - corre
 - corren
 - corro
- A veces _____ en la piscina del gimnasio cerca de mi casa. (*Manchmal schwimme ich im Schwimmbecken des Fitnessstudios in der Nähe meines Hauses.*)
 - nadamos
 - nado
 - naden
 - nadas

1. juego 2. corro 3. nado

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



a. Quedar para correr en el parque

Luis Ana, mañana salgo pronto, ¿quieres correr conmigo por el Retiro?

(compañero de trabajo): (Ana, morgen gehe ich früh raus. Möchtest du mit mir im Retiro joggen?)

Ana (ingeniera): Sí, me gusta correr, pero hoy estoy cansada; ¿podemos hacer ejercicio suave?

(Ja, ich laufe gern, aber heute bin ich müde. Können wir es ruhig angehen?)

Luis Claro, corremos despacio y después hacemos unos estiramientos y algo de gimnasia.

(compañero de trabajo): (Klar, wir laufen langsam und machen danach ein paar Dehnübungen und etwas Gymnastik.)

Ana (ingeniera): Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque.

(Perfekt. Um sieben gehe ich aus dem Büro und gehe direkt in den Park.)

1. ¿Qué deporte haces tú después del trabajo?

b. Elegir actividad en el gimnasio

Monitor del gimnasio: *Hola, bienvenida; ¿qué deporte te interesa: natación, ciclismo indoor o atletismo? (Hallo, willkommen! Für welche Sportart interessierst du dich: Schwimmen, Indoor-Cycling oder Leichtathletik?)*

Claudia (consultora): *Hola, quiero hacer ejercicio, pero no me interesa el boxeo; prefiero nadar o correr. (Hallo, ich möchte trainieren, aber Boxen interessiert mich nicht. Ich ziehe Schwimmen oder Laufen vor.)*

Monitor del gimnasio: *Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista. (Gut, du kannst mit Schwimmen an zwei Tagen beginnen und an einem weiteren Tag auf der Bahn laufen.)*

Claudia (consultora): *Perfecto, me apunto a natación y a las sesiones de correr. Gracias por la recomendación. (Perfekt, ich melde mich für Schwimmen und für die Laufstunden an. Danke für die Empfehlung.)*

1. ¿Qué actividad prefieres en el gimnasio, nadar o correr?

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Tu colega te pregunta en la pausa del café: «¿Haces deporte?» Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: el deporte, hacer ejercicio, por la tarde)



2. Estás en el gimnasio y hablas con el monitor. Di qué deporte te gusta más hacer allí. (Usa: el fútbol, el tenis, me gusta, hacer ejercicio)

7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

Asunto: Clases deportivas en el gimnasio Barrio Centro

Hola,

Somos el gimnasio **Barrio Centro**. Tenemos nuevas clases de **fútbol, baloncesto, natación y gimnasia** por la tarde.

Las clases son **tres veces a la semana**, de 19:00 a 20:00. El precio es de 35 € al mes.

Si te interesa, responde a este correo y dínos:

- qué **deporte** quieres practicar;
- qué **días** puedes venir (por ejemplo: lunes y miércoles);
- si haces **ejercicio** ahora o no.

Un saludo,

Laura

Recepción, gimnasio Barrio Centro



Schreibe eine passende Antwort: *Me interesa la clase de... / Puedo venir los días... / Ahora hago ejercicio...*

Wichtige Verben

Jugar (*spielen*)

Presente

yo

juego

tú

juegas

él/ella/usted

juega

nosotros/nosotras

jugamos

vosotros/vosotras

jugáis

ellos/ellas/ustedes

juegan

Correr (*laufen*)

Presente

corro

corres

corre

corremos

corréis

corren

Nadar (*schwimmen*)

Presente

nado

nadas

nada

nadamos

nadáis

nadan