

## A1.40 Deportes y ejercicio

Sport und Bewegung

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/lehrplan/a1/40>



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

### 1. Dialog: Consulta con la entrenadora

- Carlos:** Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.
- Marta:** No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.
- Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza.
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?
- Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo.
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión?
- Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso.
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina?
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión.
- (*Haloo, bist du die Trainerin, bei der ich heute die Beratung habe?*)
- (*Haloo, Carlos! Ja, ich bin Marta, deine Trainerin. Wie geht es dir?*)
- (*Mir geht es gut, ein bisschen nervös, aber bereit zu starten.*)
- (*Keine Sorge, wir machen das Schritt für Schritt. Was möchtest du mit dem Training erreichen?*)
- (*Ich möchte abnehmen und den Körper straffen, vor allem im Bauchbereich.*)
- (*Perfekt, wir arbeiten mit Cardio und Kraftübungen.*)
- (*Wie viele Tage pro Woche sollte ich trainieren, um Ergebnisse zu sehen?*)
- (*Ideal wäre es, drei Mal pro Woche zu trainieren, aber wir können es anpassen.*)
- (*Und wie viel Zeit sollte ich ungefähr jeder Einheit widmen?*)
- (*Ungefähr zwischen 45 Minuten und einer Stunde, abhängig von deinem Fortschritt.*)
- (*Super! Starten wir jetzt mit der Routine?*)
- (*Los geht's! Ich begleite dich durch deine erste Einheit.*)

1. ¿Quién es Marta?

- a. La entrenadora de Carlos
- b. La amiga de fútbol de Carlos
- c. La compañera de trabajo de Carlos
- d. La profesora de natación de Carlos

2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?

- a. Está enfadado con la entrenadora.
- b. Está triste porque no puede hacer deporte.
- c. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.
- d. Está muy cansado.

1-a 2-c

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

Häufigkeitsadverbien geben an, wie oft oder wie lange etwas geschieht.



1. Adverbien werden normalerweise vor dem Hauptverb platziert.

### Adverbio de tiempo

(Zeitadverb)

### Ejemplo (Beispiel)

Siempre (Immer)	<b>Siempre</b> corro en el parque. ( <i>Ich laufe immer im Park.</i> )
Cada (Jeden)	<b>Cada</b> mañana hago ciclismo. ( <i>Jeden Morgen mache ich Radsport.</i> )
Todos (Alle)	<b>Todos</b> los días hago karate. ( <i>Jeden Tag mache ich Karate.</i> )
Nunca (Nie)	Ella <b>nunca</b> juega al fútbol. ( <i>Sie spielt nie Fußball.</i> )
A veces (Manchmal)	<b>A veces</b> nado en la piscina del gimnasio. ( <i>Manchmal schwimme ich im Hallenbad.</i> )
De vez en cuando (Ab und zu)	<b>De vez en cuando</b> juego al baloncesto. ( <i>Ab und zu spiele ich Basketball.</i> )
A menudo (Oft)	<b>A menudo</b> juegan al tenis. ( <i>Sie spielen oft Tennis.</i> )
Durante (Während)	Practico el atletismo <b>durante</b> dos horas cada lunes. ( <i>Ich trainiere Leichtathletik während zwei Stunden jeden Montag.</i> )

1. En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero \_\_\_\_\_ corres en la cinta.

- a. durante
- b. nunca
- c. siempre
- d. cada

2. \_\_\_\_\_ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo.

- a. A menudo
- b. Cada
- c. De vez en cuando
- d. Todos

3. Quiero hacer ciclismo \_\_\_\_\_ mañana, antes de ir a la oficina.

- a. nunca
- b. cada
- c. todos
- d. siempre

4. \_\_\_\_\_ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo.

- a. Durante
- b. Cada
- c. Siempre
- d. A veces

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

### 3. Übungen

#### 1. Email



Du erhältst eine E-Mail vom städtischen Sportzentrum, um zu wählen, welchen Sport du ausüben möchtest, und deine Zeiten zu bestätigen; antworte, um zu sagen, welchen Sport du machst oder machen möchtest und wie oft.

Estimado/a,

somos del **Centro Deportivo Municipal** de tu barrio. Este mes abrimos nuevos grupos de **deporte** para adultos: **natación, tenis, baloncesto y gimnasia**.

Por favor, responde a este correo y dime:

- ¿Qué **deporte** quieres hacer?
- ¿Cuántos días a la semana haces **ejercicio** normalmente?
- ¿Prefieres entrenar por la **mañana** o por la **tarde**?

Muchas gracias,

Marta López

Coordinadora del Centro Deportivo Municipal

**Schreibe eine passende Antwort:** *Quiero hacer... / Normalmente hago ejercicio... / Prefiero entrenar por la...*

---

---

---

#### 2. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Siempre juego al fútbol    | a. con mis compañeros de trabajo. |
| 2. A veces nado               | b. en un parque cerca de casa.    |
| 3. Todos los días corro       | c. en la piscina del gimnasio.    |
| 4. Cada sábado hago ejercicio | d. media hora antes de trabajar.  |

**1-a:** Ich spiele immer Fußball mit meinen Arbeitskollegen. **2-c:** Manchmal schwimme ich im Schwimmbad des Fitnessstudios.

**3-d:** Jeden Tag jogge ich eine halbe Stunde vor der Arbeit. **4-b:** Jeden Samstag mache ich Übungen in einem Park in der Nähe von zu Hause.

#### 3. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Este mes siempre \_\_\_\_\_ muy activo y he jugado al baloncesto tres veces por semana.
- (Diesen Monat war ich immer sehr aktiv und habe dreimal pro Woche Basketball gespielt.)
- a. *he soy*      b. *estoy*      c. *he estado*      d. *he estar*

2. Esta semana nunca \_\_\_\_\_ constante con el gimnasio y solo corro un día.  
 a. he sido      b. soy sido      c. he estado      d. fui sido  
 (Diese Woche war ich nie konsequent im Fitnessstudio und trainiere nur an einem Tag.)
3. Los martes y los jueves siempre \_\_\_\_\_ al fútbol con mis compañeros del trabajo.  
 a. juegas      b. juegan      c. jugamos      d. juego  
 (Dienstags und donnerstags spiele ich immer Fußball mit meinen Kolleginnen und Kollegen von der Arbeit.)
4. Cada mañana \_\_\_\_\_ en el parque y, de vez en cuando, nado en la piscina del polideportivo.  
 a. corres      b. corro      c. corren      d. corremos  
 (Jeden Morgen jogge ich im Park und hin und wieder schwimme ich im Schwimmbad des Sportzentrums.)

1. he estado 2. he sido 3. juego 4. corro

#### 4. Beende die Dialoge

##### a. Quedar para correr después del trabajo

**Carlos, compañero de trabajo:** *Lucía, hoy salgo a las siete, ¿quieres correr un poco por el parque después del trabajo?* (Lucía, ich gehe heute um sieben raus. Willst du nach der Arbeit ein bisschen im Park joggen?)

**Lucía, compañera de trabajo:** 1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (Ja, ich laufe gern, aber ich bin langsam – ich fange gerade wieder mit dem Training an.)

**Carlos, compañero de trabajo:** *No pasa nada, corremos despacio y luego hacemos un poco de estiramientos en la entrada del parque.* (Kein Problem, wir joggen langsam und machen danach ein paar Dehnübungen am Parkeingang.)

**Lucía, compañera de trabajo:** 2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (Perfekt, ich ziehe Sportsachen an. Dann sehen wir uns um Viertel nach sieben am Empfang.)

##### b. Apuntarse a natación en el polideportivo

**Ana, vecina:** *Hola, buenos días, quiero hacer ejercicio y me interesa la natación, ¿hay clases por la tarde?* (Hallo, guten Tag. Ich möchte Sport treiben und interessiere mich fürs Schwimmen. Gibt es Kurse am Nachmittag?)

**Recepcionista del polideportivo:** 3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (Guten Tag, ja, wir haben Schwimmkurse um sechs und um acht. Welche Uhrzeit bevorzugen Sie?)

**Ana, vecina:** *Trabajo hasta las siete, entonces a las ocho está bien; ¿es solo natación o también un poco de gimnasia?* (Ich arbeite bis sieben, deshalb passt acht Uhr; ist es nur Schwimmen oder auch ein bisschen Gymnastik?)

**Recepcionista del polideportivo:** 4. \_\_\_\_\_ (Es ist eine Stunde Schwimmen im Becken, und am Ende machen wir fünf Minuten sanfte Gymnastik. Ich kann Sie für montags und mittwochs anmelden.)

1. Si, me gusta mucho correr, pero corro despacio, estoy empezando a hacer ejercicio otra vez. 2. Perfecto, entonces llevo ropa de deporte y nos vemos a las siete y cuarto en recepción. 3. Buenos días, sí, tenemos clases de natación a las seis y a las ocho, ¿qué horario prefieres? 4. Es una hora de natación en la piscina, y al final hacemos cinco minutos de gimnasia suave, te puedo apuntar para los lunes y miércoles.

## 5. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Un compañero de trabajo te invita a hacer deporte después del trabajo. Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: El fútbol, hacer ejercicio, después del trabajo)

Normalmente juego \_\_\_\_\_

2. Estás en el gimnasio y hablas con el entrenador. Explica qué ejercicio te gusta hacer. (Usa: Hacer ejercicio, correr, la gimnasia)

Me gusta hacer \_\_\_\_\_

3. Un amigo te pregunta qué deporte te gusta ver por la tele los fines de semana. Contesta. (Usa: El baloncesto, el tenis, me gusta)

Por la tele me \_\_\_\_\_

4. Hablas con un vecino en la piscina de tu barrio. Explica si nadas y con qué frecuencia. (Usa: Nadar, la natación, dos veces por semana)

Normalmente nado \_\_\_\_\_

## 6. Schreibe 4 oder 5 Sätze für eine E-Mail, in der du dich für diesen Sportkurs anmeldest und erklärst, welchen Sport du derzeit betreibst und wie häufig du ihn ausübst.

Me gustaría inscribirme en la clase de... / Normalmente practico... / Hago ejercicio... veces a la semana. / Prefiero hacer deporte después del trabajo porque...

#### 4. Wichtige Verben

	<b>Ser</b>	<b>Estar</b>	<b>Jugar</b>
yo	he sido	he estado	juego
tú	has sido	has estado	juegas
él/ella/usted	ha sido	ha estado	juega
nosotros/nosotras	hemos sido	hemos estado	jugamos
vosotros/vosotras	habéis sido	habéis estado	jugáis
ellos/ellas/ustedes	han sido	han estado	juegan
	<b>Correr</b>	<b>Nadar</b>	
yo	corro	nado	
tú	corres	nadas	
él/ella/usted	corre	nada	
nosotros/nosotras	corremos	nadamos	
vosotros/vosotras	corréis	nadáis	
ellos/ellas/ustedes	corren	nadan	