

A1.40 Sport und Bewegung

Deportes y ejercicio

<https://app.colanguage.com/es/aleman/plan-de-curso/a1/40>



Das Gewicht	(El peso)	Das Karate	(El kárate)
Der Ball	(La pelota)	Fahrrad fahren	(Ir en bicicleta)
Der Sport	(El deporte)	Fit sein	(Estar en forma)
Der Fußball	(El fútbol)	Tanzen	(Bailar)
Der Basketball	(El baloncesto)	Schwimmen	(Nadar)
Die Leichtathletik	(El atletismo)	Mitkommen	(Venir (con))
Das Tennis	(El tenis)	Laufen	(Correr)
Das Training	(El entrenamiento)	Joggen	(Hacer footing)
Das Turnen	(La gimnasia)	Sport machen	(Hacer deporte)
Das Boxen	(El boxeo)		

1. Diálogo: Sport und Training mit Lara

- Jan:** Das war klasse, Lara. Mach weiter so! *(¡Muy bien, Lara. Sigue así!)*
- Lara:** Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Gracias. ¿Qué más puedo hacer además de nuestras sesiones?)*
- Jan:** Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Außerdem könntest du einmal pro Woche schwimmen. *(El entrenamiento de fuerza es, sin duda, la base de todo. Además, podrías nadar una vez a la semana.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du noch? *(Por desgracia no me gusta nada nadar. ¿Qué más me recomiendas?)*
- Jan:** Hast du denn als Kind Sport gemacht? *(¿Hiciste deporte cuando eras niña?)*
- Lara:** Bis ich 18 war habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso? *(Hasta los 18 años jugué mucho al tenis. ¿Por qué?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. Ich habe früher zum Beispiel Basketball und Boxen gemacht. *(Los deportes que practicabas de niña suelen ser, a menudo, los mejores. Por ejemplo, yo antes practicaba baloncesto y boxeo.)*
- Lara:** Und das machst du immer noch? *(¿Y aún los practicas?)*
- Jan:** Ja, genau. Beides macht mir immer noch so viel Spaß wie früher und es trainiert meine Ausdauer. *(Sí, claro. Ambas cosas me siguen gustando tanto como antes y además entrenan mi resistencia.)*
- Lara:** Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich noch meinen Tennisschläger habe. *(Vale, entiendo. Entonces miraré si todavía tengo mi raqueta de tenis.)*
- Jan:** Das ist perfekt. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche! *(Perfecto. ¡Hazlo además de nuestras sesiones una o dos veces por semana!)*

1. Was sagt Jan am Anfang zu Lara?

- a. Du musst mehr Fußball spielen, Lara.
- b. Das war klasse, Lara.
- c. Du sollst weniger Sport machen, Lara.
- d. Schwimmen ist langweilig, Lara.

2. Welchen Sport mag Lara nicht?

- a. Basketball
- b. Joggen
- c. Schwimmen
- d. Tennis

1-b 2-c

2. Gramática: Adverbios de frecuencia

Aprende cómo puedes hablar sobre frecuencias con palabras como "siempre", "a menudo" o "nunca".



1. Los adverbios de frecuencia se colocan después del verbo conjugado.

Adverb (Adverbio)	Beispiel (Ejemplo)
Immer (Siempre)	Ich mache immer Sport am Wochenende. (<i>Hago deporte siempre los fines de semana.</i>)
Fast immer (Casi siempre)	Sie geht fast immer ins Fitnessstudio. (<i>Ella va al gimnasio casi siempre.</i>)
Oft (A menudo)	Wir spielen oft Basketball nach der Schule. (<i>Jugamos al baloncesto a menudo después de la escuela.</i>)
Manchmal (A veces)	Er schwimmt manchmal im See. (<i>Él nada a veces en el lago.</i>)
Selten (Rara vez)	Ich tanze selten , aber ich mag es. (<i>Bailo rara vez, pero me gusta.</i>)
Fast nie (Casi nunca)	Wir spielen fast nie Tennis. (<i>Casi nunca jugamos al tenis.</i>)
Nie (Nunca)	Ich gehe nie boxen. (<i>Nunca voy a boxear.</i>)

1. Im Winter laufe ich _____ drinnen auf dem Laufband.

- a. *immern*
- b. *immer*
- c. *immer ich*
- d. *ich immer*

2. Nach der Arbeit spiele ich _____ mit meinen Kollegen Fußball.

- a. *oft*
- b. *manchmal ich*
- c. *ofts*
- d. *immer*

3. Ich mache _____ Boxen, aber ich finde es interessant.

- a. *fast nie*
- b. *fast immer*
- c. *nie fast*
- d. *selten fast*

4. Am Wochenende schwimme ich _____ im Hallenbad und fahre danach mit dem Fahrrad.

- a. *manchmal*
- b. *ich selten*
- c. *immer*
- d. *selten ich*

1. immer 2. oft 3. fast nie 4. manchmal

3. Ejercicios

1. E-Mail

Recibes un correo electrónico de un gimnasio sobre una nueva clase deportiva después del trabajo y debes responder si quieres apuntarte y con qué frecuencia haces deporte.



Betreff: Neuer **Sportkurs** nach der Arbeit

Guten Tag,

wir bieten ab nächster Woche einen neuen Kurs an: **Fit mit Ball**. Im Kurs machen wir leichten **Sport** mit Ballspielen, ein bisschen **Joggen** und **Gymnastik**.

Der Kurs ist jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Möchten Sie **mitkommen**? Schreiben Sie uns bitte, an welchen Tagen Sie Zeit haben und welchen **Sport** Sie jetzt schon machen.

Viele Grüße

Fitnessstudio Aktiv

Maria Schneider

Escribe una respuesta adecuada: *ich möchte gern am ... teilnehmen. / ich mache oft/manchmal/nie ... / Dienstag/Donnerstag ist gut für mich, weil ...*

2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1. Nach der Arbeit | a. vor der Arbeit im Schwimmbad. |
| 2. Wir spielen am Samstag | b. gehe ich oft joggen im Park. |
| 3. Ich schwimme manchmal | c. mit zum Karate-Training? |
| 4. Kommst du heute Abend | d. immer Fußball im Verein. |

1-b: *Después del trabajo a menudo salgo a correr al parque.* **2-d:** *Los sábados siempre jugamos al fútbol en el club.* **3-a:** *A veces nado antes del trabajo en la piscina.* **4-c:** *¿Vienes esta noche a la práctica de kárate?*

3. Elige la solución correcta

- | | | | | | |
|--|------------------|----------------|----------------|-----------------|---|
| 1. Nach der Arbeit bin ich oft müde, aber gestern _____ ich trotzdem joggen gewesen. | a. bin | b. bist | c. war | d. habe | (<i>Después del trabajo a menudo estoy cansado, pero ayer aun así fui a correr.</i>) |
| 2. Am Wochenende _____ wir oft Fußball gespielt, aber letztes Jahr _____ wir fast nie Tennis gespielt. | a. haben / haben | b. sind / sind | c. hat / haben | d. haben / seid | (<i>Los fines de semana solíamos jugar al fútbol a menudo, pero el año pasado casi nunca jugamos al tenis.</i>) |

3. Ich _____ manchmal im Hallenbad, aber mein Kollege _____ nie.
- a. schwimmt / schwimmt b. schwimmst / schwimmt
c. schwimme / schwimmt d. schwimme / schwimmen
4. Wir _____ morgens oft im Park und unsere Nachbarin _____ manchmal mit.
- a. läuft / kommen b. laufen / kommen
c. laufen / kommt d. lauft / kommt

1. bin 2. haben / haben 3. schwimme / schwimmt 4. laufen / kommt

4. Completa los diálogos

a. Nach der Arbeit ins Fitnessstudio

- Kollegin Jana:** Hey Thomas, ich gehe heute nach der Arbeit joggen, kommst du mit?
- Thomas:** 1. _____
- Kollegin Jana:** Dann komm doch mit ins Fitnessstudio, da mache ich Training mit Gewichten.
- Thomas:** 2. _____
- (*Hola Thomas, hoy voy a salir a correr después del trabajo, ¿viene conmigo?*)
- (*Mmm, correr no es lo mío, pero quiero volver a ponerte en forma.*)
- (*Entonces ven al gimnasio conmigo; allí hago entrenamiento con pesas.*)
- (*Buena idea, voy contigo y hacemos deporte juntos.*)

b. Schwimmkurs fürs Kind in der Schwimmhalle

- Mutter Anna:** Guten Tag, mein Sohn ist sieben Jahre alt, ich möchte ihn zum Schwimmen anmelden.
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 3. _____
- Mutter Anna:** Das ist gut, er macht noch keinen Sport und ich finde Schwimmen wichtig.
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 4. _____
- (*Buenos días, mi hijo tiene siete años, me gustaría inscribirlo en natación.*)
- (*Con gusto. Tenemos clases de natación los martes y los jueves.*)
- (*Está bien, él aún no practica ningún deporte y creo que nadar es importante.*)
- (*Perfecto, entonces estará en el curso; aprenderá a nadar y se mantendrá en forma.*)

1. Hm, joggen ist nicht so mein Ding, aber ich will wieder fit sein. 2. Gute Idee, ich komme mit und wir machen zusammen Sport. 3. Gern, wir haben ein Schwimm-Training am Dienstag und am Donnerstag. 4. Perfekt, dann ist er im Kurs, er lernt schwimmen und bleibt fit.

5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Du bist in der Mittagspause mit Kolleginnen und Kollegen. Eine Kollegin fragt: „Machst du Sport?“ Antwortet und erzähle kurz, welchen Sport du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)
Ich mache _____

2. Du bist im Fitnessstudio. Ein Trainer fragt dich: „Was trainierst du heute?“ Erkläre kurz, was du beim Training machst. (Verwende: das Training, laufen, das Gewicht)

Heute im Training _____

3. Du bist im Park mit einem Freund. Er fragt: „Hast du Lust, heute Abend Fußball zu spielen?“ Antwortet und sage kurz, ob du mitkommst oder keine Zeit hast. (Verwende: der Fußball, mitkommen, keine Zeit)

Zum Fußball heute _____

4. Du bist im Schwimmbad. Deine Freundin fragt: „Welchen Sport machst du noch?“ Antwortet und erzähle kurz über Schwimmen und eine andere Sportart. (Verwende: schwimmen, joggen, fit sein)

Ich schwimme _____

6. Escribe 4 o 5 frases y cuenta en qué días tienes tiempo y qué deporte te gustaría practicar en un grupo deportivo de la empresa.

Ich habe am ... Zeit. / Ich mache gern ... / Ich möchte an ... teilnehmen. / Ich finde ... gut für meine Gesundheit.

4. Verbos importantes

	Sein	Spielen	Schwimmen
ich	bin gewesen	habe gespielt	schwimme
du	bist gewesen	hast gespielt	schwimmst
er/sie/es	ist gewesen	hat gespielt	schwimmt
wir	sind gewesen	haben gespielt	schwimmen
ihr	seid gewesen	habet gespielt	schwimmt
sie	sind gewesen	haben gespielt	schwimmen

	Mitkommen	Laufen
ich	komme mit	laufe
du	kommst mit	läufst
er/sie/es	kommt mit	läuft
wir	kommen mit	laufen
ihr	kommt mit	läuft
sie	kommen mit	laufen