

A1.40 Sport und Bewegung



- Aprende los deportes
- Habla sobre los deportes que practicas

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

1. Diálogo: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen (QR: Audio)



- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so! *(¡Eso estuvo genial, Lara! ¡Sigue así!)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Gracias. ¿Qué puedo hacer además de nuestras sesiones?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(También puedes ir a nadar una vez por semana.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst? *(Por desgracia, no me gusta nada nadar. ¿Qué me recomiendas si no?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(¿Hacías deporte de niña?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Hasta que cumplí 18, jugué muchísimo al tenis. ¿Por qué lo preguntas?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Los deportes que practicabas de niña suelen ser los mejores.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(¿Sigues practicando el deporte que hacías de niño?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Sí, todavía juego al baloncesto.)*
- Lara:** Dann schaue ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(Entonces voy a ver si todavía tengo mi raqueta de tenis.)*
- Jan:** Perfekt! *(¡Perfecto!)*

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich? *(¿Qué deporte le recomienda Jan a Lara además?)*

- a. Boxen
- b. Tanzen
- c. Schwimmen
- d. Fußball

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht? (*¿Qué deporte practicaba mucho Lara antes?*)
- a. Turnen
 b. Leichtathletik
 c. Tennis
 d. Karate

1-c 2-c

2. Gramática: Adverbios de frecuencia (siempre, a menudo, nunca)



Aprende cómo hablar de la frecuencia con palabras como «siempre», «a menudo» o «nunca».

1. Los adverbios de frecuencia van después del verbo conjugado.

Adverb (Adverbio)	Beispiel (Ejemplo)
Immer (100%) (<i>Siempre</i> (100%))	Ich mache immer Sport am Wochenende. (<i>Yo hago deporte siempre los fines de semana.</i>)
Fast immer (90%) (<i>Casi siempre</i> (90%))	Sie geht fast immer ins Fitnessstudio. (<i>Ella va al gimnasio casi siempre.</i>)
Oft (75%) (<i>A menudo</i> (75%))	Wir spielen oft Basketball nach der Schule. (<i>Nosotros jugamos al baloncesto a menudo después de la escuela.</i>)
Manchmal (50%) (<i>A veces</i> (50%))	Er schwimmt manchmal im See. (<i>Él nada a veces en el lago.</i>)
Selten (25%) (<i>Rara vez</i> (25%))	Ich tanze selten , aber ich mag es. (<i>Yo bailo rara vez, pero me gusta.</i>)
Fast nie (10%) (<i>Casi nunca</i> (10%))	Wir spielen fast nie Tennis. (<i>Nosotros jugamos al tenis casi nunca.</i>)
Nie (0%) (<i>Nunca</i> (0%))	Ich gehe nie boxen. (<i>Yo nunca voy a boxear.</i>)

1. Ich mache am Wochenende _____ Sport. (*Siempre hago deporte los fines de semana.*)
 a. immer b. **immer** c. Immer d. immern
2. Nach der Arbeit gehe ich _____ joggen. (*Después del trabajo, a menudo salgo a correr.*)
 a. oft b. **ofts** c. **oftt** d. **ofter**
3. Ich gehe _____ boxen. (*Nunca voy a boxear.*)
 a. **nie** b. **nies** c. **nicht** d. **Nie**
4. Wir spielen _____ Basketball nach dem Training. (*Jugamos al baloncesto casi siempre después del entrenamiento.*)
 a. **fast immer** b. **fast** c. **immer fast** d. **fast imer**

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

3.Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Ich spiele oft Basketball | a. im Fitnessstudio. |
| 2. Kommst du zum Training | b. nach der Arbeit. |
| 3. Ich gehe nie boxen | c. im Park. |
| 4. Wir laufen morgens | d. mit? |



1-b: Juego al baloncesto con frecuencia después del trabajo. **2-d:** ¿Vienes al entrenamiento conmigo? **3-a:** Nunca practico boxeo en el gimnasio. **4-c:** Corremos por las mañanas en el parque.

2. En forma después del trabajo: ofertas en el centro deportivo (QR: Audio)



Rellena los huecos: Turnen, Schwimmen, Training, Laufen, Basketball, Anmeldung, oft, Joggen

Sportzentrum Mitte – KursangeboteFür Berufstätige gibt es kurze Kurse am Abend. Montags und mittwochs findet das (1) _____ „Fit in 45“ statt: leichtes (2) _____ und (3) _____. Dienstags gibt es (4) _____ im Hallenbad. Freitags ist (5) _____ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. (6) _____ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen (7) _____ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt (8) _____ lieber schwimmen. So bleiben Sie fit.

Centro deportivo Mitte – ofertas de cursos (abril)

Para las personas que trabajan hay cursos cortos por la tarde. Los lunes y los miércoles se realiza el entrenamiento "Fit in 45": gimnasia suave y carrera. Los martes hay natación en la piscina cubierta. Los viernes hay baloncesto en el pabellón deportivo. Por favor traiga zapatillas deportivas limpias y una toalla.

Una sesión de prueba es gratuita. Después, un bono de 10 entradas cuesta 60 euros. Inscripción: online o en recepción. Muchos participantes practican deporte con frecuencia después del trabajo. Quien tenga problemas de rodilla puede, en vez de correr, preferir nadar. Así se mantiene en forma.

(1) Training, (2) Turnen, (3) Laufen, (4) Schwimmen, (5) Basketball, (6) Anmeldung, (7) oft, (8) Joggen



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

1. Wozu lädt Jana ein? (*¿A qué invita Jana?*)
 - a. Zusammen schwimmen zu gehen
 - b. Zusammen ins Fitnessstudio zu gehen
 - c. Zusammen Tennis zu spielen
2. Was sollen die Leute für den Basketballkurs mitbringen? (*¿Qué deben traer las personas para el curso de baloncesto?*)
 - a. Ein Handtuch und eine Wasserflasche
 - b. Sportschuhe und einen Ball
 - c. Ein Fahrrad und einen Helm

1-b 2-b

4. Elige la solución correcta

1. Ich _____ oft nach der Arbeit im Hallenbad. (*Nado a menudo después del trabajo en la piscina cubierta.*)
 - a. schwimmen
 - b. schwimmt
 - c. schwimme
 - d. schwimmst
2. Am Samstag _____ ich manchmal im Park. (*Los sábados a veces corro en el parque.*)
 - a. laufe
 - b. laufen
 - c. läuft
 - d. läufst
3. Wir _____ gestern Basketball _____ und danach noch ein bisschen gedeht. (*Ayer jugamos al baloncesto y después estiramos un poco.*)
 - a. haben / gespielt
 - b. haben / gespielt
 - c. habt / gespielt
 - d. sind / gespielt

1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

a. Im Fitnessstudio: Trainingsplan klären

Tobias (Kunde): *Hallo, ich möchte Sport machen und wieder fit sein. Können Sie mir helfen?*
(*Hola, quiero hacer deporte y volver a estar en forma. ¿Puede ayudarme?*)

Mara *Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren?*

(Trainerin): *(Con gusto. ¿Qué prefieres: correr o ir en bicicleta?)*

Tobias (Kunde): *Ich jogge gern, aber ich möchte auch an meinem Gewicht arbeiten.*
(*Me gusta correr, pero también quiero trabajar en mi peso.*)

Mara *Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training?*

(Trainerin): *(No hay problema. Primero correrás, luego un entrenamiento de fuerza ligero. ¿Vienes mañana al entrenamiento?)*

1. Welche Sportart macht Tobias gern?
-

b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

Lena (Kollegin): *Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen?
(Jan, voy al parque después del trabajo. ¿Quieres venir?)*

Jan (Kollege): *Ja, gern. Machen wir Sport? Vielleicht Fußball mit dem Ball?
(Sí, claro. ¿Hacemos deporte? ¿Quizás fútbol con la pelota?)*

Lena (Kollegin): *Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.
(El fútbol está bien, pero también me gusta el baloncesto.)*

Jan (Kollege): *Okay, zuerst Basketball und danach laufen wir noch zehn Minuten.
(Vale, primero baloncesto y luego corremos diez minutos más.)*

1. Welche Sportart schlägt Jan mit dem Ball vor?

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

1. Du bist neu im Büro. In der Pause fragt dich eine Kollegin: „Machst du Sport?“ Antworte kurz und sag, was du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)



2. Ein Freund schreibt dir: „Ich gehe heute ins Fitnessstudio. Kommst du mit?“ Antworte und sag ja oder nein. (Verwende: mitkommen, das Training, keine Zeit)

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hey! Ich bin Nina aus dem Büro
Ich mache nach der Arbeit **Sport**. Hast du heute Zeit? Wir können 30 Minuten **laufen**
oder im Park **Basketball** spielen.
Machst du oft Sport? Was machst du gern? Kommst du um **18:30 Uhr** mit?



Escribe una respuesta adecuada: *Ich kann heute (nicht) mitkommen, weil ... / Ich mache oft ... / Ich gehe nie ... / Um 18:30 Uhr passt mir (nicht).*

Verbos importantes	Spielen (<i>jugar</i>)	Schwimmen (<i>nadar</i>)	Laufen (<i>correr</i>)
	Perfekt	Präsens	Präsens
ich	habe gespielt	schwimme	laufe
du	hast gespielt	schwimmst	läufst
er/sie/es	hat gespielt	schwimmt	läuft
wir	haben gespielt	schwimmen	laufen
ihr	habt gespielt	schwimmt	lauft
sie	haben gespielt	schwimmen	laufen