

A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties



- Exprésate. Qué necesitas.
- Cuenta cómo se siente tu cuerpo.

De dorst	<i>(La sed)</i>	Geblesseerd	<i>(Lesionado)</i>
De honger	<i>(El hambre)</i>	Bezweet	<i>(Sudado)</i>
De pijn	<i>(El dolor)</i>	Rusten	<i>(Descansar)</i>
Moe	<i>(Cansado)</i>	Zich ontspannen	<i>(Relajarse)</i>
Uitgeput	<i>(Agotado)</i>	Mediteren	<i>(Meditar)</i>

1. Diálogo: Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur – tijd om te veranderen? (QR: Audio)



- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Buenos días, Floor, ¿cómo estás hoy?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Buenos días, Joost, me siento bien, pero también estresada.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(La presión laboral es alta, ¿eh? Yo también lo noto esta semana.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Sí. A veces hago un ejercicio sencillo de respiración para relajarme.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(¿Cómo es exactamente? Quizá a mí también me ayude.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Me siento tranquila, cierro los ojos y respiro lentamente.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(¿Y luego también exhalas durante más tiempo para relajarte?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Exactamente. Exhalo durante más tiempo y suelto la tensión.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Lo probaré en un rato. Muchas gracias de antemano.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening? *(¿Por qué Floor hace un ejercicio de respiración?)*
 - a. Omdat ze zich wil ontspannen.
 - b. Omdat ze geblesseerd is.
 - c. Omdat ze honger heeft.
 - d. Omdat ze dorst heeft.
2. Wat doet Floor bij de oefening? *(¿Qué hace Floor en el ejercicio?)*
 - a. Ze gaat liggen en rust de hele dag.
 - b. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
 - c. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
 - d. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

1-a 2-b



2. Gramática: Diminutivos

Los diminutivos se forman añadiendo un sufijo a un sustantivo, como jasje, deurtje, armpje.

1. **Diminutivos** terminan en -je, -tje, -etje, -kje, -pje.
2. La ortografía a veces cambia: woning -> woninkje.
3. **Artículo determinado:** Los diminutivos llevan siempre el artículo **“het”**.

Zelfstandig naamwoord (<i>Sustantivo</i>)	Verkleinwoord (<i>Diminutivo</i>)
de jas	het jasje
de deur	het deurtje
de weg	het weggetje
de woning	het woninkje
de arm	het armpje
de boom	het boompje

1. Ik doe snel mijn _____ uit, ik ben helemaal bezweet na de fietstocht naar kantoor. (*Me quito rápidamente la chaqueta, estoy completamente sudado después del trayecto en bicicleta hasta la oficina.*)
 a. jasje de b. jas c. de jasje d. jasje
 2. De dokter kijkt naar mijn _____, want ik ben daar geblesseerd. (*El médico mira mi brazo, porque me he lesionado ahí.*)
 a. armpje b. armje c. de armpje d. armtje
 3. Ik ga even op het _____ bij de boom zitten om te rusten en te mediteren. (*Me siento un momento en el banquito junto al árbol para descansar y meditar.*)
 a. bankje b. de bankje c. bank d. banktje
 4. Hij woont in een klein _____ naast een druk weggetje; hij is vaak moe van het lawaai. (*Vive en una casita pequeña junto a una carreterita muy transitada; a menudo está cansado por el ruido.*)
 a. woningje b. woningkje c. woninkje d. het woning
1. jasje 2. armpje 3. bankje 4. woninkje

3. Ejercicios



1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Na deze lange werkdag | a. mag ik een glas water? |
| 2. Ik heb veel dorst, | b. ik wil even rusten. |
| 3. Mijn rug doet pijn, | c. pak ik even een koud flesje. |
| 4. Na het sporten | d. ben ik helemaal uitgeput. |

1-d: Después de esta larga jornada laboral estoy completamente agotado. **2-a:** Tengo mucha sed, ¿puedo tomar un vaso de agua? **3-b:** Me duele la espalda, quiero descansar un rato. **4-c:** Después de hacer deporte me tomo una botellita



2. Póster en el gimnasio: Relajarse después de tu jornada laboral (QR:

Audio)

Rellena los huecos: mediteren, pijn, matje, moe, rusten, bezweet, dorst, gespannen, poster

Na een lange werkdag zit je veel op een stoel. Je lichaam voelt zwaar en soms doet je rug (1) _____ . In de sportschool FitPunt hangt bij de ingang een kleine (2) _____ . Op de poster staat: "Voel je je (3) _____ ? Kom naar onze rustige avondles. Hier kun je stretchen, (4) _____ en even niets doen."

In de les is de muziek zacht. De trainer zegt: "Ga liggen op je (5) _____ . Sluit je ogen. Voel je buik en je benen. Ben je hongerig of heb je (6) _____ ? Ben je (7) _____ of juist (8) _____ ? Luister naar je lichaam. Neem daarna tien minuten om te (9) _____ . Je wordt rustiger en slaapt beter in de nacht."

Después de un largo día de trabajo, pasas mucho tiempo sentado en una silla. Tu cuerpo se siente pesado y a veces te duele la espalda. En el gimnasio FitPunt hay un pequeño póster colgado junto a la entrada. En el póster pone: "¿Te sientes tenso? Ven a nuestra tranquila clase de la tarde. Aquí puedes estirarte, meditar y no hacer nada por un rato."

En la clase la música es suave. El entrenador dice: "Tumbate en tu esterilla. Cierra los ojos. Siente tu vientre y tus piernas. ¿Tienes hambre o tienes sed? ¿Estás sudado o, por el contrario, cansado? Escucha a tu cuerpo. Después, tómate diez minutos para descansar. Estarás más tranquilo y dormirás mejor por la noche."

(1) pijn, (2) poster, (3) gespannen, (4) mediteren, (5) matje, (6) dorst, (7) bezweet, (8) moe, (9) rusten



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

- Wat heeft de man nu nodig? (*¿Qué necesita el hombre ahora?*)
 - Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.*
 - Hij wil uitgaan en hard sporten.*
 - Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.*
- Hoe voelt de vrouw zich na het sporten? (*¿Cómo se siente la mujer después de hacer deporte?*)
 - Ze is niet dorstig en heeft spijt van het sporten.*
 - Ze is erg moe maar ook tevreden over haar lichaam.*
 - Ze heeft erge pijn in haar benen en kan niet meer lopen.*

1-c 2-b

4. Elige la solución correcta

- Na een lange werkdag _____ ik een halfuurtje op het bankje in de tuin. (*Después de un largo día de trabajo descanso media hora en el banco del jardín.*)
 - rustt*
 - ruste*
 - rust*
 - rusten*
- In het weekend _____ jij even op het stoeltje voordat je gaat sporten. (*El fin de semana tú descansas un rato en el taburete antes de ir a hacer deporte.*)
 - rusten*
 - ruste*
 - rustt*
 - rust*
- Na de training _____ wij op het bankje in het park en drinken we water. (*Después del entrenamiento nosotros descansamos en el banco del parque y bebemos agua.*)
 - ruste*
 - rusten*
 - rustt*
 - rust*

1. rust 2. rust 3. rusten

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



a. Bezweet na het hardlopen

- Collega Tom:** *Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?*
(*Te ves sudado, ¿estás bien?*)
- Jij:** *Ja, maar ik ben moe en een beetje uitgeput.*
(*Sí, pero estoy cansada y un poco agotada.*)
- Collega Tom:** *Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.*
(*¿Nos sentamos un momento en la cafetería? Tienes que descansar.*)
- Jij:** *Goed idee, ik heb dorst. Mag ik alsjeblieft water?*
(*Buena idea, tengo sed. ¿Me das agua, por favor?*)

1. Waarom wil jij even zitten?

b. Hoofdpijn tijdens werk

Collega Sara: *Je ziet er niet goed uit, heb je pijn?*
(No te ves bien, ¿te duele algo?)

Jij: *Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.*
(Sí, me duele la cabeza y me siento cansado.)

Collega Sara: *Ga je even naar de stilte-ruimte om te rusten?*
(¿Vas un momento a la sala de silencio para descansar?)

Jij: *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.*
(Sí, eso voy a hacer. Quiero relajarme un momento y descansar.)

1. Waar heb jij pijn?

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

1. Je bent op je werk. Je hebt veel honger, maar je collega praat lang. Je wilt even pauze. Zeg wat je nodig hebt. (Gebruik: de honger, pauze, iets eten)



2. Je bent in de sportschool. Je vriend(in) vraagt: 'Hoe gaat het?' Je bent erg moe. Zeg hoe je je voelt en wat je nu wilt doen. (Gebruik: moe, even zitten, water drinken)

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hey Sam,
Hoe gaat het nu met je? In de sportschool zag je er **moe** uit en je was heel **bezweet**.
Heb je ook **pijn** in je been?
Als je wilt, kan ik even langskomen met water of iets kleins te eten. Wat heb je nodig?
Groet,
Laura



Escribe una respuesta adecuada: *Ik voel me ... (moe / goed / niet zo goed). / Ik heb pijn in mijn ... / Kun je ... voor mij meenemen?*

Verbos importantes**Rusten** (*descansar*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

ik	rust
jij/je	rust
hij/zij/ze/het	rust
wij/we	rusten
jullie	rusten
zij/ze	rusten