

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?

- 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?

- a. Omdat ze honger heeft.
- b. Omdat ze zich wil ontspannen.
- c. Omdat ze geblesseerd is.
- d. Omdat ze dorst heeft.

2. Wat doet Floor bij de oefening?

- a. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
- b. Ze gaat liggen en rust de hele dag.
- c. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.
- d. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.

1-b 2-d



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.
a. jasje de b. jas c. de jasje d. jasje
2. De dokter kijkt naar mijn _____, want ik ben daar geblesseerd.
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.
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.
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.

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

2. Póster en el gimnasio: Relajarse después de tu jornada laboral (Audio disponible en la aplicación)

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 _____ . In de sportschool FitPunt hangt bij de ingang een kleine _____ . Op de poster staat: "Voel je je _____ ? Kom naar onze rustige avondles. Hier kun je stretchen, _____ en even niets doen."

In de les is de muziek zacht. De trainer zegt: "Ga liggen op je _____ . Sluit je ogen. Voel je buik en je benen. Ben je hongerig of heb je _____ ? Ben je _____ of juist _____ ? Luister naar je lichaam. Neem daarna tien minuten om te _____ . 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: "Túmbate 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."

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



- Wat heeft de man nu nodig?
(¿Qué necesita el hombre ahora?)
 - Hij wil uitgaan en hard sporten.
 - Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.
 - Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.
- 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.

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.)
 a. rust b. rusten c. ruste d. rustt
- 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.)
 a. rust b. ruste c. rusten d. rustt
- 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.)
 a. rustt b. rust c. ruste d. rusten

1. rust 2. rust 3. rusten

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Bezweet na het hardlopen

- Collega Tom:** Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?
(Te ves sudado, ¿estás bien?)
- Jij:** 1. _____
- Collega Tom:** Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.
(¿Nos sentamos un momento en la cafetería? Tienes que descansar.)
- Jij:** 2. _____

b. Hoofdpijn tijdens werk

- Collega Sara:** 3. _____

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

Collega Sara: 4. _____

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

Respuestas de ejemplo:

1. Ja, maar ik ben moe en een beetje uitgeput. 2. Goed idee, ik heb dorst. Mag ik alsjeblieft water? 3. Je ziet er niet goed uit, heb je pijn? 4. Ga je even naar de stilte-ruimte om te rusten?

6. Practica en parejas o con tu profesor.

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. WhatsApp

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