

A1.40.1 Cuento: ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Verhaal: hoeveel sport wordt er per week aanbevolen?

🔊 <https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/deporte-se-recomienda>

El deporte es muy importante para tener una buena salud.

Hay recomendaciones sobre el ejercicio físico.

Estas recomendaciones han cambiado en los últimos años.

Debemos hacer actividad física con cierta intensidad.

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.

En total, son 150 minutos de ejercicio semanal.

El ejercicio puede ser caminar, montar en bicicleta o correr.

Ahora también se recomienda hacer ejercicios de fuerza para ganar músculo.

El fin de semana, podemos ir a la montaña o al gimnasio.

Sport is erg belangrijk om een goede gezondheid te hebben.

Er zijn aanbevelingen over lichaamsbeweging.

Deze aanbevelingen zijn de laatste jaren veranderd.

We moeten fysieke activiteit met een bepaalde intensiteit doen.

Het wordt aanbevolen om minstens drie keer per week te sporten.

In totaal zijn het 150 minuten sporten per week.

Sporten kan wandelen zijn, fietsen of hardlopen.

Nu wordt ook aanbevolen krachttoefeningen te doen om spiermassa op te bouwen.

In het weekend kunnen we naar de bergen of de sportschool gaan.

A1.40.1 ¿Cuánto deporte se recomienda hacer a la semana?

A1.40.1 Hoeveel sport wordt er aanbevolen om per week te doen?

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/deporte-se-recomienda>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?

.....

2. ¿Cuántos minutos de ejercicio se habla a la semana?

.....

3. ¿Cuál tipo de ejercicio se puede hacer?

.....

4. ¿Qué podemos hacer el fin de semana?

.....

5. ¿Te gusta hacer ejercicio?

.....

