

A1.22.1 Estiramiento

Stretching

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/estiramiento>



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

El hombro (De schouder)

El brazo (De arm)

El pecho (De borst)

La espalda (De rug)

Los ejercicios (De oefeningen)

1. ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?

- a. La cabeza
- b. El hombro
- c. La mano
- d. El pie

2. ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?

- a. Con el cuello
- b. Con el brazo
- c. Con el pecho
- d. Con la espalda

3. ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?

- a. En la mano
- b. En la parte de atrás del brazo
- c. En el pecho
- d. En la espalda baja

4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?

- a. Tener la espalda recta
- b. Hablar con otra persona
- c. Correr muy rápido
- d. Cerrar los ojos

1-b 2-b 3-b 4-a

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Estiramientos después de trabajar

Rekoefeningen na het werk

Diego: ¡Hola, Claudia!

(*Hello, Claudia!*)

Entrenadora: ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

(*Hello, Diego! Hoe gaat het?*)

Diego: La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.

(*Eerlijk gezegd doet alles pijn nadat ik zoveel uren achter de computer heb gezeten.*)

Entrenadora: Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.

(*Dat is normaal. Vandaag beginnen we met het rekken van de armen.*)

Diego: Vale. ¿Qué tengo que hacer?

(*Oké. Wat moet ik doen?*)

Entrenadora: Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.

(*Erst slaan we één arm voor het lichaam over.*)

Diego: ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?

(*Zo ongeveer? Moet ik hem zo houden?*)

Entrenadora:	Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.	(Ja, dat is goed. Nu slaan we de andere arm voor het lichaam over.)
Diego:	¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?	(Hoe lang moet ik deze houding aanhouden?)
Entrenadora:	Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario.	(Ongeveer 30 of 40 seconden, en daarna herhalen we het met de andere arm.)
Diego:	Uff... no puedo más.	(Uff... ik kan niet meer.)

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
 - a. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador
 - b. Después de jugar al fútbol con sus amigos
 - c. Después de correr en el parque
 - d. Después de tener dolor de cabeza y de cuello

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
 - a. Los brazos
 - b. Las piernas
 - c. El cuello
 - d. Los pies

1-a 2-a