

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Lichamelijke activiteit en welzijn

https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/actividad-fisica



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=DxvSF0VEjnl

Desconectarse	<i>(Ontkoppelen)</i>	Paz interior	<i>(Innerlijke rust)</i>
Descanso	<i>(Pauze)</i>	Tranquilidad	<i>(Kalmte)</i>
Estrés del día a día	<i>(Dagelijkse stress)</i>	Concentración	<i>(Concentratie)</i>
Ejercicio	<i>(Oefening)</i>	Equilibrio	<i>(Balans)</i>
Posturas	<i>(Houdingen)</i>	Estabilidad	<i>(Stabiliteit)</i>
Beneficios	<i>(Voordelen)</i>	Clase	<i>(Les)</i>
Respiración	<i>(Ademhaling)</i>	Actividad al aire libre	<i>(Buitenactiviteit)</i>
Movimientos	<i>(Bewegingen)</i>	Ciudad	<i>(Stad)</i>
Yoga	<i>(Yoga)</i>	Vacaciones	<i>(Vakantie)</i>
Filosofía de vida	<i>(Levensfilosofie)</i>	Parque del Retiro	<i>(Parque del Retiro)</i>

1. ¿Qué actividad al aire libre ayuda a olvidarse del estrés del día a día?

a. El yoga

b. Hacer pesas en el gimnasio

c. Jugar al fútbol

d. Correr una maratón
2. ¿Cómo se presenta el yoga en el texto?

a. Como un ejercicio muy rápido

b. Como una filosofía de vida

c. Como una actividad solo para vacaciones

d. Como un deporte competitivo
3. ¿Qué se mejora con la postura del árbol?

a. La concentración, el equilibrio y la estabilidad

b. La velocidad y la fuerza de las piernas

c. La resistencia para carreras largas

d. Solo la flexibilidad de la espalda
4. ¿Por qué muchas personas practican yoga en el Parque del Retiro?

a. Para entrenar para una competición de yoga

b. Para hacer turismo y sacar fotos

c. Para conseguir desconexión y tranquilidad

d. Porque no hay otros deportes en el parque

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Ejercicio y estilo de vida

Oefening en levensstijl

Álvaro:	Últimamente te veo más relajada, ¿sabes?	<i>(Je lijkt de laatste tijd rustiger, weet je dat?)</i>
Martina:	¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá es por eso.	<i>(Echt? Ik ben met yoga begonnen, misschien is dat de reden.)</i>

Álvaro:	¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo que no es para mí.	<i>(Oh ja? Een vriend van me vertelde over yoga, maar ik denk dat het niets voor mij is.)</i>
Martina:	Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios.	<i>(Je zou het eens moeten proberen, het heeft veel voordelen.)</i>
Álvaro:	¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente.	<i>(Zoals wat? Ik train normaal gesproken liever in de gewichtzaal.)</i>
Martina:	El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado.	<i>(Yoga helpt je beter te ademen en je voelt je daarna meer ontspannen.)</i>
Álvaro:	Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.	<i>(De laatste tijd heb ik veel stress door mijn werk.)</i>
Martina:	A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.	<i>(Het helpt mij om te ontspannen en het verbetert mijn concentratie.)</i>
Álvaro:	¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?	<i>(Doe je het in een sportschool of buiten?)</i>
Martina:	En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.	<i>(In het Parque del Retiro, twee of drie keer per week.)</i>
Álvaro:	Quizá puedo probar y ver si me ayuda.	<i>(Misschien probeer ik het eens en kijk of het me helpt.)</i>
Martina:	Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.	<i>(Als je wilt, kun je morgen in de ochtend met me mee.)</i>

- Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
 - Porque hace yoga desde hace poco
 - Porque ya no trabaja
 - Porque va todos los días a la piscina
 - Porque entrena con pesas en el gimnasio
- ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
 - Nadar en la piscina
 - El yoga al aire libre
 - La sala de pesas
 - Correr en el Parque del Retiro

1-a 2-c