

## 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>

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

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? *(Je lijkt de laatste tijd rustiger, weet je dat?)*
- Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizás es por eso. *(Echt? Ik ben met yoga begonnen, misschien is dat de reden.)*

<b>Álvaro:</b> ¿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>
<b>Martina:</b> Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios.	<i>(Je zou het eens moeten proberen, het heeft veel voordelen.)</i>
<b>Álvaro:</b> ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente.	<i>(Zoals wat? Ik train normaal gesproken liever in de gewichtzaal.)</i>
<b>Martina:</b> 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>
<b>Álvaro:</b> Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.	<i>(De laatste tijd heb ik veel stress door mijn werk.)</i>
<b>Martina:</b> A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.	<i>(Het helpt mij om te ontspannen en het verbetert mijn concentratie.)</i>
<b>Álvaro:</b> ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?	<i>(Doe je het in een sportschool of buiten?)</i>
<b>Martina:</b> En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.	<i>(In het Parque del Retiro, twee of drie keer per week.)</i>
<b>Álvaro:</b> Quizá puedo probar y ver si me ayuda.	<i>(Misschien probeer ik het eens en kijk of het me helpt.)</i>
<b>Martina:</b> Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.	<i>(Als je wilt, kun je morgen in de ochtend met me mee.)</i>

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

**1-a 2-c**