

A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialoog: Praten over lichaamsbeweging en welzijn

🔊 <https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>

Ana y Pedro hablan sobre cómo se sienten después de ir al gimnasio.

Pedro: Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

Ana: Uf, estoy muy cansada... ¡el entrenamiento ha sido muy duro!

Pedro: Yo estoy un poco cansado, pero tú pareces realmente agotada.

Ana: Sí, mi cuerpo está tenso y me duele la espalda. Voy a descansar un poco ahora.

Pedro: Buena idea, yo voy a meditar un rato.

Ana: Además, tengo mucha sed. No sé qué pasa...

Pedro: Es normal cuando haces un buen entrenamiento...

Ana: Sí, voy a ducharme porque estoy muy sudada.

Pedro: Perfecto, tú te duchas y yo medito un poco.

Ana: Después de eso, vamos a comer algo rico y a relajarnos, ¿vale?

Pedro: ¡Buena idea! Necesito comer muchas verduras frescas, por favor.

Ana: Vale, buscaremos algo saludable.

Ana en Pedro praten over hoe ze zich voelen na het geschrift voor de sportschool.

Pedro: *Hallo Ana. Hoe gaat het vandaag met je?*

Ana: *Poeh, ik ben erg moe... de training was heel zwaar!*

Pedro: *Ik ben een beetje moe, maar jij lijkt echt uitgeput.*

Ana: *Ja, mijn lichaam is gespannen en mijn rug doet pijn. Ik ga nu even uitrusten.*

Pedro: *Goed idee, ik ga even mediteren.*

Ana: *Bovendien heb ik veel dorst. Ik weet niet wat er aan de hand is...*

Pedro: *Het is normaal als je een goede training hebt gedaan...*

Ana: *Ja, ik ga douchen want ik ben erg gezweet.*

Pedro: *Perfect, jij doucht en ik mediteer even.*

Ana: *Daarna gaan we iets lekkers eten en ontspannen, oké?*

Pedro: *Goed idee! Ik moet veel verse groenten eten, alsjeblieft.*

Ana: *Oké, we zoeken iets gezonds.*

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Praten over lichaamsbeweging en welzijn

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 1:

Bingo de palabras

Instrucción: 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

Woord

La fatiga crónica

El estrés

Vertaling

Chronische vermoeidheid

Stress

Woord

Vertaling

Estar nervioso

Nerveus zijn

Sentirse cansado

Zich moe voelen

El cuerpo

Het lichaam

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Praten over lichaamsbeweging en welzijn

 <https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 2:

Diálogo

Instrucción: 1. Lee el diálogo en parejas. 2. Memoriza las frases tapando la traducción. 3. Tapa las líneas de un interlocutor, da respuestas alternativas con tu profesor y escríbelas.

1. **Pedro:** Hola Ana. ¿Cómo estás hoy? *(Hallo Ana. Hoe gaat het vandaag met je?)*
2. **Ana:** Uf, estoy muy cansada... ¡el entrenamiento ha sido muy duro! *(Poeh, ik ben erg moe... de training was heel zwaar!)*

3. **Pedro:** Yo estoy un poco cansado, pero tú pareces realmente agotada. *(Ik ben een beetje moe, maar jij lijkt echt uitgeput.)*
4. **Ana:** Sí, mi cuerpo está tenso y me duele la espalda. Voy a descansar un poco ahora. *(Ja, mijn lichaam is gespannen en mijn rug doet pijn. Ik ga nu even uitrusten.)*
5. **Pedro:** Buena idea, yo voy a meditar un rato. *(Goed idee, ik ga even mediteren.)*
6. **Ana:** Además, tengo mucha sed. No sé qué pasa... *(Bovendien heb ik veel dorst. Ik weet niet wat er aan de hand is...)*
7. **Pedro:** Es normal cuando haces un buen entrenamiento... *(Het is normaal als je een goede training hebt gedaan...)*
8. **Ana:** Sí, voy a ducharme porque estoy muy sudada. *(Ja, ik ga douchen want ik ben erg gezweet.)*
9. **Pedro:** Perfecto, tú te duchas y yo medito un poco. *(Perfect, jij doucht en ik mediteer even.)*

10. **Ana:** Después de eso, vamos a *(Daarna gaan we iets*
comer algo rico y a relajarnos, *lekkers eten en*
ontspannen, oké?)
¿vale?
11. **Pedro:** ¡Buena idea! Necesito comer *(Goed idee! Ik moet veel*
muchas verduras frescas, por *verse groenten eten,*
alsjeblieft.)
favor.
12. **Ana:** Vale, buscaremos algo *(Oké, we zoeken iets*
saludable. *gezonds.)*

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Praten over lichaamsbeweging en welzijn

 <https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 3:

Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Por qué Ana se siente agotada?**

- a. Porque su entrenamiento fue muy intenso.
- b. Porque no durmió bien anoche.
- c. Porque está enferma.
- d. Porque tiene hambre.

2. **¿Qué va a hacer Pedro mientras Ana se ducha?**

- a. Pedro va a comer algo.
- b. Pedro va a trabajar.
- c. Pedro va a correr.
- d. Pedro va a ducharse.

Pedro va a meditar.

3. ¿Qué van a hacer después de que Ana se duche y Pedro medite?

- a. Van a ver una película en casa. b.
Van a salir a correr juntos. c. Van a ir al
gimnasio otra vez. d. Van a comer algo
rico y relajarse.

4. Según el diálogo, ¿qué siente Ana además de agotada?

- a. Tiene mucho hambre y está feliz. b.
Tiene mucha sed y le duele la espalda.
c. Está aburrida y tiene frío. d. Está
contenta y con energía.

Oplossingen:

1. Porque su entrenamiento fue muy intenso. 2. Pedro va a meditar. 3. Van a comer algo rico y
relajarse. 4. Tiene mucha sed y le duele la espalda.

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Praten over lichaamsbeweging en welzijn

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 4:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Cómo te sientes normalmente después de hacer ejercicio intenso?

.....

2. ¿Qué haces para cuidar tu cuerpo cuando estás cansado o te duele algo?

.....

3. ¿Qué bebida prefieres cuando tienes mucha sed después
de entrenar?

.....

4. ¿Qué actividades te ayudan a relajarte después de un día
agotador?

.....

