

Cuento: Hábitos del deporte

Verhaal: Sportgewoonten



<https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/habitos-del-deporte>

Historia sobre Laura, una atleta disciplinada que tiene buenos hábitos deportivos.

Cada día, Laura sigue una rutina para mejorar como deportista.

Si tiene que levantarse temprano, lo hace con disciplina.

Cuando corre, es constante y tiene ganas de mejorar, aunque esté cansada.

Es paciente y repite cada ejercicio hasta hacerlo bien.

Laura sabe que, si tiene fuerza de voluntad, entrenará mejor.

Además, siempre mantiene buen humor aunque los entrenamientos sean duros.

Si mantiene estos hábitos, cada día es una oportunidad para avanzar.

Al final del día, se siente satisfecha por esforzarse y seguir sus metas.

Laura sabe que si mantiene su motivación, conseguirá sus objetivos.

Por eso, quiere ser constante para preparar su futuro como atleta.

Verhaal over Laura, een gedisciplineerde atleet die goede sportgewoonten heeft.

Elke dag volgt Laura een routine om zich als sporter te verbeteren.

Als ze vroeg moet opstaan, doet ze dat met discipline.

Wanneer ze hardloopt, is ze constant en wil ze verbeteren, ook al is ze moe.

Ze is geduldig en herhaalt elke oefening tot het goed is.

Laura weet dat ze, als ze wilskracht heeft, beter zal trainen.

Bovendien blijft ze altijd goed gehumeurd, ook al zijn de trainingen zwaar.

Als ze deze gewoonten behoudt, is elke dag een kans om vooruit te komen.

Aan het einde van de dag voelt ze zich tevreden omdat ze zich inspant en haar doelen volgt.

Laura weet dat als ze haar motivatie behoudt, ze haar doelen zal bereiken.

Daarom wil ze consequent zijn om haar toekomst als atleet voor te bereiden.

Hábitos del deporte

Sportgewoontes



deporte

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/habitos-del-deporte>



Ejercicio 1:

Texto

Instrucción: 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

Cada día, Laura sigue una rutina para mejorar como deportista.

(Elke dag volgt Laura een routine om zich als sporter te verbeteren.)

Si tiene que levantarse temprano, lo hace con disciplina.

(Als ze vroeg moet opstaan, doet ze dat met discipline.)

Cuando corre, es constante y tiene ganas de mejorar, aunque esté cansada.

(Wanneer ze hardloopt, is ze constant en wil ze verbeteren, ook al is ze moe.)

Es paciente y repite cada ejercicio hasta hacerlo bien.

(Ze is geduldig en herhaalt elke oefening tot het goed is.)

Laura sabe que, si tiene fuerza de voluntad, entrenará mejor.

(Laura weet dat ze, als ze wilskracht heeft, beter zal trainen.)

Además, siempre mantiene buen humor aunque los entrenamientos sean duros.

(Bovendien blijft ze altijd goed gehumeurd, ook al zijn de trainingen zwaar.)

Si mantiene estos hábitos, cada día es una oportunidad para avanzar.

(Als ze deze gewoonten behoudt, is elke dag een kans om vooruit te komen.)

Al final del día, se siente satisfecha por esforzarse y seguir sus metas.

(Aan het einde van de dag voelt ze zich tevreden omdat ze zich inspant en haar doelen volgt.)

Laura sabe que si mantiene su motivación, conseguirá sus objetivos.

(Laura weet dat als ze haar motivatie behoudt, ze haar doelen zal bereiken.)

Por eso, quiere ser constante para preparar su futuro como atleta.

(Daarom wil ze consequent zijn om haar toekomst als atleet voor te bereiden.)

Hábitos del deporte

Sportgewoontes



<https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/habitos-del-deporte>



Ejercicio 2:

Preguntas sobre el texto

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

1. **¿Qué hábito demuestra Laura cuando se levanta temprano para entrenar?**

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| a. Es ambiciosa | b. Tiene disciplina |
| c. Es paciente | d. Tiene sentido del humor |

2. **¿Por qué Laura practica cada movimiento hasta conseguir hacerlo perfectamente?**

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| a. Porque quiere ser buena persona | b. Porque es educada |
| c. Porque tiene | |

carácter d. Porque es constante

3. ¿Cómo se siente Laura al final del día después de sus entrenamientos?

- a. Siente que no tiene carácter b. Se queda con hambre después del almuerzo valenciano
- c. Se siente cansada y aburrida d. Se siente feliz por ser buena persona

4. ¿Cuál es el principal objetivo de Laura al mantener sus hábitos?

- a. Construir su futuro como atleta b. Tener un buen sentido del humor en casa
- c. Ser ambiciosa en el almuerzo valenciano
- d. Quedarse en casa y descansar

Oplossingen:

futuro como atleta

1. Tiene disciplina 2. Porque es constante 3. Se siente feliz por ser buena persona 4. Construir su

Hábitos del deporte

Sportgewoontes



<https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/habitos-del-deporte>



Ejercicio 3:

Preguntas para iniciar

conversación

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

1. ¿Qué hábito de Laura crees que es más importante para lograr sus objetivos y por qué?

.....

2. ¿Cómo puede ayudar el sentido del humor en los momentos difíciles del entrenamiento?

.....

3. Describe un hábito positivo que practiques para mejorar en tu trabajo o deporte.

.....

4. ¿Por qué es importante ser paciente y constante al aprender algo nuevo?

.....

