



A2.28 Ejercicio y estilo de vida

- Habla sobre los beneficios del ejercicio y los deportes
- Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio

La piscina	<i>(Het zwembad)</i>	Estar relajado	<i>(Ontspannen zijn)</i>
La rutina	<i>(De routine)</i>	Estar estresado	<i>(Gestrest zijn)</i>
La fuerza	<i>(De kracht)</i>	Tener calor	<i>(Het warm hebben)</i>
El entrenamiento	<i>(De training)</i>	Tener frío	<i>(Het koud hebben)</i>
Los ejercicios	<i>(De oefeningen)</i>	Fuerte	<i>(Sterk)</i>
Las pesas	<i>(De gewichten)</i>	Esforzarse	<i>(Zich inspannen)</i>
El yoga	<i>(Het yoga)</i>	Entrenar	<i>(Traineren)</i>
Llevar una vida sana	<i>(Een gezonde levensstijl hebben)</i>	Estirar	<i>(Rekken)</i>
Estar cansado	<i>(Vermoeid zijn)</i>	Levantarse	<i>(Optillen)</i>

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

*Ook in de stad is het mogelijk je los te koppelen en goed voor je geest te zorgen. Veel mensen zoeken **rust** met een buitenactiviteit om de **stress** van alledag te vergeten. Een optie is yoga: het is niet alleen **beweging**, maar ook een manier van leven. De voordelen zijn groter in een park. Met houdingen zoals de boom en een goede **ademhaling** werk je aan je evenwicht en voel je meer rust.*

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para preparar una competición deportiva
 - b. Para tener más fuerza en los brazos
 - c. Para olvidarse del estrés y relajarse
 - d. Para aprender a nadar más rápido
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es una filosofía de vida
 - b. Es solo un deporte de equipo
 - c. Es un tipo de baile moderno
 - d. Es un ejercicio solo para jóvenes

1-c 2-a



2. Grammatica: De bezittelijke bijvoeglijke naamwoorden: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

De bezittelijke bijvoeglijke naamwoorden die achter het zelfstandig naamwoord staan, worden gebruikt om de relatie of het bezit te benadrukken.

1. De bezittelijke bijvoeglijke naamwoorden komen overeen in geslacht en getal met het zelfstandig naamwoord.

Pronombre (Voornaamwoord)	Masculino (Mannelijk)	Femenino (Vrouwelijk)
Yo	Mío / Míos	Mía / Mías
Tú	Tuyo / Tuyos	Tuya / Tuyas
Él / Ella	Suyo / Suyos	Suya / Suyas
Nosotros/as	Nuestro / Nuestros	Nuestra / Nuestras
Vosotros/as	Vuestro / Vuestros	Vuestra / Vuestras
Ellos / Ellas	Suyo / Suyos	Suya / Suyas

Let op dat je de bezittelijke voornaamwoorden, zoals la mía (die het zelfstandig naamwoord vervangen: "Mi camisa es roja, pero la tuya es azul"), niet verwart met de bezittelijke bijvoeglijke naamwoorden.

- Este ejercicio es _____, pero puedes hacerlo tú también. *(Deze oefening is van mij, maar jij kunt hem ook doen.)*
 a. míos b. mío c. mía d. mi
- ¿Son _____ estas pesas o son del gimnasio? *(Zijn deze gewichten van jou of zijn ze van de sportschool?)*
 a. tu b. tuyas c. tuyas de d. tuyos

1. mío 2. tuyas

Herschrijf de zinnen (QR: A1+)



- Mi entrenador es muy paciente.

(De trainer van mij is erg geduldig.)

- ¿Tu clase de yoga es por la mañana o por la tarde?

(Is de yogales van jou 's ochtends of 's middags?)

- Su rutina de ejercicios es muy corta.

(De sportroutine van hem/haar is erg kort.)

1. *El entrenador mío es muy paciente. 2. ¿La clase tuya de yoga es por la mañana o por la tarde? 3. La rutina suya de ejercicios es muy corta.*

3.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. la rutina | 1. unas pesas de tuya |
| b. el entrenamiento | 2. lo de siempre |
| c. las pesas | 3. los pesos |
| d. unas pesas tuyas | 4. la sesión de ejercicios |

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



2. Mededeling op het intranet: actieve pauze en yoga in de buitenlucht

(QR: Audio)

Vul de lege plekken in: corrieron, mío, piscina, tuya, estrés, entrenaron, estiramientos, cansados



Esta semana la empresa ofrece una pausa activa para reducir el (1) _____ del día a día. Es una sesión corta de movilidad y (2) _____ en la terraza, el miércoles a las 18:15. No hace falta experiencia: solo ropa cómoda y una botella de agua. Después puedes ir a la (3) _____ del centro deportivo con una tarifa especial.

Algunas personas del equipo ya lo han probado: el viernes pasado (4) _____ 20 minutos y luego (5) _____ sin estar tan (6) _____. Un compañero (7) _____ dice que sale más relajado y con más fuerza para el resto de la tarde. Si vienes, avisa a Recursos Humanos y trae tu esterilla si tienes una (8) _____.


Deze week biedt het bedrijf een actieve pauze aan om de stress van alledag te verminderen. Het is een korte sessie met mobiliteits- en stretchoefeningen op het terras, op woensdag om 18:15. Er is geen ervaring nodig: alleen comfortabele kleding en een fles water. Daarna kun je naar het zwembad van het sportcentrum met een speciaal tarief.

Sommige mensen uit het team hebben het al geprobeerd: afgelopen vrijdag hebben ze 20 minuten hardgelopen en daarna getraind zonder zo moe te zijn. Een collega van mij zegt dat hij er meer ontspannen vandaan komt en meer energie heeft voor de rest van de middag. Als je komt, laat het dan aan HR weten en neem je eigen mat mee als je die hebt.

(1) estrés, (2) estiramientos, (3) piscina, (4) corrieron, (5) entrenaron, (6) cansados, (7) mío, (8) tuya

1. ¿Qué actividades propone el aviso y qué beneficios menciona para la tarde de trabajo?

3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

- | | Waar | Onwaar | |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. Durante la semana, la hablante hace gimnasio o yoga según cómo se siente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. En el gimnasio, normalmente levanta mucho peso para ganar fuerza rápido. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. El sábado va a la piscina con una amiga y dice que eso le ayuda a dormir mejor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-X 3-V

4. Kies de juiste oplossing

- Ayer _____ 20 minutos en el parque y luego hice estiramientos para no estar tan cansado.

(Gisteren rende ik 20 minuten in het park en daarna deed ik rek oefeningen om niet zo moe te zijn.)

a. corro b. corría c. corrí d. correré
- La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve mucho trabajo y estaba estresado.

(Vorige week kon ik niet naar het zwembad gaan omdat ik veel werk had en gestrest was.)

a. pude b. podía c. puedo d. pude
- El sábado _____ con una compañera mía y levantamos pesas para ganar fuerza.

(Zaterdag trainde ik met een vriendin van mij en we deden aan gewichtheffen om sterker te worden.)

a. entrenaba b. entrenaste c. entrené d. entreno

1. corrí 2. pude 3. entrené

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

Dudas con la máquina del gimnasio

Luis (socio del gimnasio): *Perdona, ¿me puedes ayudar con esta máquina? Quiero entrenar la fuerza, pero no sé si lo estoy haciendo bien.*
(Pardon, kun je me helpen met dit apparaat? Ik wil mijn kracht trainen, maar ik weet niet of ik het goed doe.)

Marta (entrenadora): *Claro. Primero calienta cinco minutos y luego estira un poco. ¿Vas a usar pesas libres o la máquina guiada?*
(Natuurlijk. Warm eerst vijf minuten op en rek daarna even. Ga je met losse gewichten trainen of met het geleide toestel?)

Luis (socio del gimnasio): *Hoy quiero usar la máquina y alguna pesa pequeña. Estoy algo cansado del trabajo y vengo muy estresado.*
(Vandaag wil ik het toestel gebruiken en een klein gewichtje. Ik ben best moe van het werk en ik ben behoorlijk gestrest.)



- Marta (entrenadora):** *Vale, entonces empieza con poco peso y céntrate en la técnica. Es mejor esforzarse sin prisas: mantén la espalda recta al levantar. (Oké, begin dan met weinig gewicht en focus op je techniek. Het is beter om zonder haast te trainen: houd je rug recht tijdens het tillen.)*
- Luis (socio del gimnasio):** *Perfecto. ¿Cuántas repeticiones hago en esta rutina? (Perfect. Hoeveel herhalingen moet ik doen in deze routine?)*
- Marta (entrenadora):** *Haz tres series de diez repeticiones y al final cinco minutos de estiramientos. Así sales más relajado y contribuyes a llevar una vida sana. (Doe drie sets van tien herhalingen en sluit af met vijf minuten stretchen. Zo ga je meer ontspannen weg en draag je bij aan een gezond leven.)*

1. ¿Qué ejercicio con pesas quiere hacer Luis y qué le recomienda Marta antes de levantar?
-

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

Suelo entrenar en el gimnasio y después hago mi rutina. / Después del entrenamiento me siento más fuerte y más relajado. / A veces estoy cansado, pero me me esfuerzo y estiro un poco.



1. ¿Qué tipo de ejercicio haces normalmente durante la semana y cómo te sientes después, por ejemplo, relajado o cansado?
-
2. Cuando tienes una semana de mucho trabajo y estás estresado, ¿qué haces para mantener una vida sana y seguir con tu rutina de ejercicio?
-

7. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

Hola, Marta Soy Luis. ¿Qué tal?
 Esta semana quiero volver a **entrenar** después del trabajo. Estoy un poco **estresado** y creo que me viene bien hacer algo de deporte.
 ¿Te apetece venir conmigo al gimnasio el miércoles o el jueves? Podemos hacer **pesas** y luego **estirar** un poco. Yo prefiero ir sobre las 19:00.
 Avísame y lo organizamos.



Schrijf een passende reactie: *¿Te va bien el miércoles a las...? / Podemos hacer una rutina sencilla: primero..., después... / Si prefieres, podemos ir con un amigo mío / una amiga mía.*

**Belangrijke
werkwoorden**

	Correr (<i>rennen</i>)	Poder (<i>kunnen</i>)	Entrenar (<i>trainen</i>)	Practicar (<i>oefenen</i>)
	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido
yo	corrí	pude	entrené	practiqué
tú	corriste	pudiste	entrenaste	practicaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó	practicó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos	practicamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron	practicaron