



A1.16 Rutinas diarias

- Praat over je dagelijkse routine.
- Praat over gewoonten.

A diario	<i>(Dagelijks)</i>	Vestirse	<i>(Zich aankleden)</i>
El día a día	<i>(Het dagelijks leven)</i>	Peinarse	<i>(Zich kammen)</i>
El horario	<i>(Het schema)</i>	Levantarse	<i>(Opstaan)</i>
Tener tiempo	<i>(Tijd hebben)</i>	Acostarse	<i>(Gaan slapen)</i>
Hacer	<i>(Doen)</i>	Desayunar	<i>(Ontbijten)</i>
Soñar	<i>(Dromen)</i>	Cenar	<i>(Dineren)</i>
Dormir	<i>(Slapen)</i>	Despertarse	<i>(Wakker worden)</i>
Lavarse	<i>(Zich wassen)</i>	Bañarse	<i>(In bad gaan / Zich wassen)</i>
Ducharse	<i>(Douchen)</i>		

1. Dialogo: Lucas tiene una rutina diaria sencilla: trabaja de día, descansa por la tarde y cena con su familia. (QR: Audio)



- Lucas:** Hola, Sara. ¿Cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo? *(Hallo Sara. Hoe gaat het met je? Pas je goed op je werk?)*
- Sara:** Hola, Lucas. Poco a poco. Todavía me siento un poco perdida. *(Hallo Lucas. Beetje bij beetje. Ik voel me nog steeds een beetje verloren.)*
- Lucas:** Es normal al empezar un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina. *(Dat is normaal als je een nieuwe baan begint. Je hebt een goede routine nodig.)*
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día? *(Ja, ik vind het moeilijk om mezelf te organiseren. Hoe doe jij dat elke dag?)*
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café. *(Ik sta om zes uur op zodat ik tijd heb om me klaar te maken. Ik douche, kled me aan en ontbijt met een toast en koffie.)*
- Sara:** ¡Uf! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno. *(Pfoeh! Ik kan niet zo vroeg wakker worden en ik ontbijt bijna nooit.)*
- Lucas:** El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco. *(Ontbijten is erg belangrijk omdat het je energie geeft voor de hele dag, vooral als we van negen tot vijf werken.)*
- Sara:** Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo? *(Ja, dat klopt. Wat doe je na het werk?)*
- Lucas:** Descanso. Ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto. *(Ik rust uit. Ik eet om negen uur met mijn gezin, maak het mezelf gemakkelijk, kijk televisie en ga om elf uur naar bed.)*

1. ¿A qué hora se levanta Lucas? *(Hoe laat staat Lucas op?)*

- a. A las seis
- b. A las ocho
- c. A las nueve
- d. A las once

2. ¿Qué hace Lucas después del trabajo? (*Wat doet Lucas na het werk?*)
- a. Se acuesta a las nueve
b. Casi nunca desayuna
c. Se ducha y se viste para ir al trabajo
d. Descansa y luego cena con su familia

1-a 2-d

2. Grammatica: Werkwoorden en wederkerende voornaamwoorden



Reflexieve voornaamwoorden worden gebruikt met reflexieve werkwoorden om aan te geven dat het onderwerp de handeling zowel uitvoert als ondergaat.

- Het persoonlijk voornaamwoord wordt weggelaten wanneer we reflexieve voornaamwoorden gebruiken.
- Het reflexieve voornaamwoord in het Spaans wordt mee vervoegd met het werkwoord.
- Als een werkwoord reflexief is, voegen we in de infinitief de uitgang "-se" aan het einde toe.

	Verbo lavarse (werkwoord zich wassen)	Verbo levantarse (werkwoord opstaan)
Yo	Me lavo	Me levanto
Tú	Te lavas	Te levantas
Él/Ella/Usted	Se lava	Se levanta
Nosotros/Nosotras	Nos lavamos	Nos levantamos
Vosotros/Vosotras	Os laváis	Os levantáis
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan	Se levantan

Het voornaamwoord „se” is hetzelfde voor de derde persoon enkelvoud en meervoud.

- Entre semana _____ levanto a las siete y me ducho antes de desayunar. (*Doordeweeks sta ik om zeven uur op en douche ik voordat ik ontbijt.*)
a. se b. te c. me d. nos
- ¿A qué hora _____ acuestas normalmente entre semana? (*Hoe laat ga je normaal gesproken doordeweeks naar bed?*)
a. me b. te c. se d. te te
- Los niños _____ despiertan temprano y luego se visten solos. (*De kinderen worden vroeg wakker en kleden zich daarna zelf aan.*)
a. os b. te c. se d. nos
- _____ levantamos a las seis para hacer ejercicio y luego nos duchamos en el gimnasio. (*We staan om zes uur op om te sporten en douchen daarna in de sportschool.*)
a. Os b. Me c. Nos d. Se

1. me 2. te 3. se 4. Nos

3.Oefeningen

1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Entre semana me levanto | a. con calma porque tengo tiempo. |
| 2. Normalmente me ducho | b. muy tarde y hace ruido. |
| 3. A diario mi compañero de piso se acuesta | c. antes de desayunar con mi familia. |
| 4. Los domingos me baño | d. a las seis para ir a trabajar. |



1-d: Doordeweeks sta ik om zes uur op om naar mijn werk te gaan. **2-c:** Normaal gesproken douche ik voordat ik met mijn gezin ontbijt. **3-b:** Mijn huisgenoot gaat elke dag heel laat naar bed en maakt lawaai. **4-a:** Op zondag douche ik rustig, omdat ik tijd heb.



2. Sportschema "Actief Leven" (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: relajarse, levantan, cenar, a diario, día a día

En el gimnasio "Vida Activa" muchas personas vienen a hacer ejercicio (1) _____. El gimnasio abre a las 7 de la mañana. Muchas personas se (2) _____ temprano, se duchan en casa y después vienen al gimnasio antes del trabajo; otras prefieren venir por la tarde, después de trabajar.

De lunes a viernes hay una clase de estiramientos a las 8. A las 19 hay una clase de yoga para (3) _____ después del (4) _____. El sábado abre solo por la mañana. El domingo está cerrado: es un día para descansar, estar en casa y (5) _____ tranquilo con la familia o con amigos.

In sportschool "Actief Leven" komen veel mensen dagelijks trainen. De sportschool gaat om 7 uur 's ochtends open. Veel mensen staan vroeg op, douchen thuis en gaan daarna vóór het werk naar de sportschool; anderen komen liever 's avonds, na het werk.

Van maandag tot en met vrijdag is er om 8 uur een rekoefening. Om 19.00 uur is er een yogales om te ontspannen na de dagelijkse bezigheden. Op zaterdag is de sportschool alleen 's ochtends open. Op zondag is hij gesloten: het is een dag om uit te rusten, thuis te zijn en rustig te dineren met het gezin of met vrienden.

(1) a diario, (2) levantan, (3) relajarse, (4) día a día, (5) cenar



3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)

- ¿Qué hace la mujer después de levantarse? (Wat doet de vrouw nadat ze is opgestaan?)
 - Cena con sus compañeros de trabajo.
 - Se ducha y se pone la ropa.
 - Se acuesta otra vez en la cama.
- ¿Cómo es el domingo para este hombre? (Hoe is de zondag voor deze man?)
 - Un día con deporte temprano por la mañana.
 - Un día muy relajado, sin plan fijo.
 - Un día con mucho trabajo en la oficina.

1-b 2-b

4. Kies de juiste oplossing

- Entre semana me _____ a las siete y media y luego me ducho rápidamente. *(Doordeweeks sta ik om half acht op en daarna douche ik me snel.)*
a. se levanto b. levantas c. levanto d. levantan
 - Después de ducharme, me visto y me _____ la cara antes de desayunar. *(Na het douchen kleed ik me aan en was ik mijn gezicht voordat ik ga ontbijten.)*
a. lavo b. lavamos c. se lavo d. lava
 - Los fines de semana nos _____ tarde y nos duchamos con calma. *(In het weekend staan we laat op en douchen we rustig.)*
a. levantan b. levantamos c. se levantamos d. levantáis
1. levanto 2. lavo 3. levantamos



5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

a. Compañeros comparan su rutina

- Compañera** *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*
Laura: *(Diego, hoe laat sta je elke dag op om naar kantoor te gaan?)*
- Compañero** *Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana.*
Diego: *(Ik word om half acht wakker en sta snel op; 's ochtends heb ik niet veel tijd.)*
- Compañera** *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*
Laura: *(Ik sta om zeven uur op, neem een douche, kleed me aan en ontbijt rustig thuis.)*
- Compañero** *Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo.*
Diego: *(Wat goed! Ik ontbijt bijna nooit; op werkdagen heb ik geen tijd.)*

- ¿A qué hora te despiertas a diario?
-

b. Piso y horarios por la noche

- Compañera de piso Marta:** *Javier, entre semana ceno a las nueve y me acuesto a las once; intento dormir ocho horas.*
(Javier, doordeweeks eet ik om negen uur en ga ik rond elf uur naar bed; ik probeer acht uur te slapen.)
- Compañero de piso Javier:** *Yo ceno más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*
(Ik eet later, rond half elf, en ik slaap weinig; meestal slaap ik maar vijf uur.)
- Compañera de piso Marta:** *Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.*
(Dan ben je altijd moe; dat schema helpt niet op het werk.)
- Compañero de piso Javier:** *Sí, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*
(Ja, je hebt gelijk; ik wil mijn dagelijkse routine veranderen en eerder naar bed gaan.)

- ¿A qué hora cenas normalmente entre semana?
-

6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)

1. Hablas con un compañero de trabajo en la pausa del café. Él te pregunta: «¿Cómo es tu mañana normal antes de trabajar?». Explica a qué hora te levantas y qué haces primero. (Usa: el horario, levantarse, ducharse)



2. Estás en casa de una amiga española. Ella prepara el desayuno y te pregunta: «¿Tú desayunas mucho o poco? ¿Qué haces normalmente por la mañana?». Explica tu rutina de desayuno. (Usa: desayunar, el café, a diario)

7. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

Hola, soy **Lucía**, tu compañera nueva del trabajo

Quiero organizar mejor mi **día a día** y tengo curiosidad: ¿cómo es tu **rutina diaria**?

Por ejemplo: ¿a qué hora **te despiertas**? ¿**Desayunas** en casa o en la oficina? ¿A qué hora **cenas** y **te acuestas** normalmente?

Yo me despierto a las 6:30, me **ducho**, **desayuno** café y tostadas y voy a la oficina en metro.

Cuéntame un poco tu horario de lunes a viernes



Schrijf een passende reactie: *Yo me despierto a las ... / Normalmente desayuno/ceno a las ... / Después del trabajo ...*

Belangrijke werkwoorden

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Levantarse (*zich voorstellen*)

Presente
me levanto
te levantas
se levanta
nos levantamos
os levantáis
se levantan

Ducharse (*te douchen*)

Presente
me ducho
te duchas
se ducha
nos duchamos
os ducháis
se duchan

Lavarse (*wassen*)

Presente
me lavo
te lavas
se lava
nos lavamos
os laváis
se lavan