



A1.40 Deportes y ejercicio

- Leer de sporten
- Praat over de sporten die je beoefent

El deporte	<i>(De sport)</i>	La gimnasia	<i>(De gymnastiek)</i>
El fútbol	<i>(Het voetbal)</i>	El boxeo	<i>(Het boksen)</i>
El baloncesto	<i>(Het basketbal)</i>	El karate	<i>(Het karate)</i>
El tenis	<i>(Het tennis)</i>	Jugar	<i>(Spelen)</i>
La natación	<i>(Het zwemmen)</i>	Hacer ejercicio	<i>(Oefeningen doen)</i>
El ciclismo	<i>(Het wielrennen)</i>	Nadar	<i>(Zwemmen)</i>
El atletismo	<i>(De atletiek)</i>	Correr	<i>(Rennen)</i>

1. Dialoog: Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Hallo, goedemorgen. Ik heb een afspraak met Marta om drie uur.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Hallo, Carlos! Ja, ik ben Marta, je trainster. Hoe gaat het met je?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Het gaat goed, een beetje nerveus, maar klaar om te beginnen.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Maak je geen zorgen, we doen het stap voor stap. Wat zou je met de oefeningen willen bereiken?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Ik wil afvallen en spieren tonen, vooral rond de buik.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfect. We doen cardio- en krachtoefeningen.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Hoeveel dagen per week moet ik trainen om resultaat te zien?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(Ideaaliter drie keer per week.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(En hoeveel tijd moet ik aan elke sessie besteden?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Ongeveer een uur, afhankelijk van je vorderingen.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Geweldig! Beginnen we nu meteen met de routine?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Laten we beginnen! Ik zal je begeleiden tijdens je eerste sessie.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta?

- a. A las dos.
- b. A las cinco.
- c. A las diez.
- d. A las tres.

2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
- Natación y tenis.
 - Cardio y fuerza.
 - Karate y boxeo.
 - Solo fútbol.

1-d 2-b

2. Grammatica: Bijwoorden van frequentie: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

Bijwoorden van frequentie in het Spaans zijn siempre, cada, todos los días, ...



Adverbio de tiempo (Tijdsbepalend bijwoord)	Ejemplo (Voorbeeld)
Siempre (Altijd)	Siempre corro en el parque. (Altijd ren ik in het park.)
Cada (Elke)	Cada mañana hago ciclismo. (Elke ochtend ga ik fietsen.)
Todos (Elke)	Todos los días hago karate. (Elke dag doe ik karate.)
Nunca (Nooit)	Ella nunca juega al fútbol. (Zij speelt nooit voetbal.)
A veces (Soms)	A veces nado en la piscina del gimnasio. (Soms zwem ik in het zwembad van de sportschool.)
De vez en cuando (Af en toe)	De vez en cuando juego al baloncesto. (Af en toe speel ik basketbal.)
A menudo (Vaak)	A menudo juegan al tenis. (Vaak spelen ze tennis.)
Durante (Gedurende)	Practico el atletismo durante dos horas cada lunes. (Ik doe aan atletiek gedurende twee uur elke maandag.)

- En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero _____ corres en la cinta.
a. durante b. nunca c. siempre d. cada
- _____ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo.
a. A menudo b. Cada c. De vez en cuando d. Todos
- Quiero hacer ciclismo _____ mañana, antes de ir a la oficina.
a. nunca b. cada c. todos d. siempre
- _____ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo.
a. Durante b. Cada c. Siempre d. A veces

1. nunca 2. Todos 3. cada 4. A veces

3.Oefeningen



1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| a. Siempre, después del trabajo, | 1. juego al baloncesto con amigos. |
| b. Los sábados por la mañana | 2. del polideportivo de mi barrio. |
| c. Nunca corro en el parque | 3. hago ejercicio en el gimnasio. |
| d. A veces nado en la piscina | 4. porque prefiero hacer ciclismo. |

1-a: *Altijd, na het werk, speel ik basketbal met vrienden.* **2-c:** *Zaterdagochtends train ik in de sportschool.* **3-d:** *Ik ren nooit in het park, want ik fiets liever.* **4-b:** *Soms zwem ik in het zwembad van het sportcentrum in mijn buurt.*

2. Aankondiging van de sportschool op kantoor (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: deporte, gimnasio, baloncesto, correr, fútbol, natación, nadar, energía, ejercicio

En nuestra oficina hay un pequeño _____ nuevo. Está en la planta baja, junto a la cafetería. El gimnasio abre de lunes a viernes, de siete de la mañana a nueve de la noche. Hay una zona para _____ , otra para hacer pesas y una piscina pequeña para _____ .

Cada martes y jueves por la tarde hay clases de _____ : _____ en la pista exterior, _____ en el pabellón y _____ en la piscina. Los trabajadores pueden hacer _____ gratis, pero es necesario inscribirse en recepción. Muchos compañeros van después del trabajo para correr o nadar y así estar en buena forma y con más _____ cada día.

Op ons kantoor is een kleine nieuwe sportschool. Hij bevindt zich op de begane grond, naast de cafetaria. De sportschool is open van maandag tot vrijdag, van zeven uur 's ochtends tot negen uur 's avonds. Er is een ruimte om te hardlopen, een ruimte om met gewichten te trainen en een klein zwembad om in te zwemmen.

Elke dinsdag- en donderdagmiddag zijn er sportlessen: voetbal op het buitenveld, basketbal in de hal en zwemlessen in het zwembad. Werknemers mogen gratis sporten, maar het is noodzakelijk zich bij de receptie in te schrijven. Veel collega's gaan na het werk hardlopen of zwemmen en blijven zo in goede conditie en met meer energie elke dag.

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.



- ¿Qué hace Lucía los lunes y miércoles después del trabajo?
(Wat doet Lucía op maandag en woensdag na het werk?)
 - Hace ciclismo por la ciudad.
 - Nada en la piscina.
 - Corre en el parque.
- ¿Qué deporte practica Jorge algunas veces en el gimnasio?
(Welke sport doet Jorge soms in de sportschool?)
 - Natación.
 - Baloncesto.
 - Karate.

4. Kies de juiste oplossing

1. Los domingos por la mañana siempre _____ (Zondagochtenden speel ik altijd tennis met mijn collega's van het werk.)
al tenis con mis compañeros del trabajo.
a. jugamos b. juegan c. juego d. juegas
2. Cada día, después de la oficina, _____ treinta (Elke dag, na kantooruren, ren ik dertig minutos en el parque.)
minutos en el parque.
a. corre b. corren c. corres d. corro
3. A veces _____ en la piscina del gimnasio (Soms zwem ik in het zwembad van de sportschool bij mij in de buurt.)
cerca de mi casa.
a. naden b. nado c. nadamos d. nadas

1. juego 2. corro 3. nado

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Quedar para correr en el parque

Luis Ana, mañana salgo pronto, ¿quieres correr conmigo por el Retiro?
(compañero de (Ana, morgen ga ik vroeg weg. Wil je met me mee hardlopen in het Retiro?)
trabajo):

Ana (ingeniera): 1. _____

Luis Claro, corremos despacio y después hacemos unos estiramientos y algo de
(compañero de gimnasia.
trabajo): (Natuurlijk. We lopen langzaam en doen daarna wat rekoefeningen en wat gymnastiek.)

Ana (ingeniera): 2. _____

b. Elegir actividad en el gimnasio

Monitor del 3. _____
gimnasio:

Claudia Hola, quiero hacer ejercicio, pero no me interesa el boxeo; prefiero nadar o correr.
(consultora): (Hallo, ik wil graag sporten, maar boksen interesseert me niet; ik heb liever zwemmen of hardlopen.)

Monitor del 4. _____
gimnasio:

Claudia Perfecto, me apunto a natación y a las sesiones de correr. Gracias por la
(consultora): recomendación.
(Perfect, ik schrijf me in voor zwemmen en voor de hardloopsessies. Dank voor de aanbeveling.)

Voorbeeldantwoorden:

1. Sí, me gusta correr, pero hoy estoy cansada; ¿podemos hacer ejercicio suave? 2. Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque. 3. Hola, bienvenida; ¿qué deporte te interesa: natación, ciclismo indoor o atletismo? 4. Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista.

6. Oefen in tweetallen of met je docent.

1. Tu colega te pregunta en la pausa del café: «¿Haces deporte?» Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: el deporte, hacer ejercicio, por la tarde)

2. Estás en el gimnasio y hablas con el monitor. Di qué deporte te gusta más hacer allí. (Usa: el fútbol, el tenis, me gusta, hacer ejercicio)

7. Email

Asunto: Clases deportivas en el gimnasio Barrio Centro

Hola,

Somos el gimnasio **Barrio Centro**. Tenemos nuevas clases de **fútbol, baloncesto, natación y gimnasia** por la tarde.

Las clases son **tres veces a la semana**, de 19:00 a 20:00. El precio es de 35 € al mes.

Si te interesa, responde a este correo y dinos:

- qué **deporte** quieres practicar;
- qué **días** puedes venir (por ejemplo: lunes y miércoles);
- si haces **ejercicio** ahora o no.

Un saludo,

Laura

Recepción, gimnasio Barrio Centro



Schrijf een passende reactie: *Me interesa la clase de... / Puedo venir los días... / Ahora hago ejercicio...*

Belangrijke werkwoorden

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

Jugar (*spelen*)

Presente
juego
juegas
juega
jugamos
jugáis
juegan

Correr (*rennen*)

Presente
corro
corres
corre
corremos
corréis
corren

Nadar (*zwemmen*)

Presente
nado
nadas
nada
nadamos
nadáis
nadan