

A2.28 Bewegung und Lebensstil



- Sprich über die Vorteile von Bewegung und Sport
- Spreche über deine täglichen Trainingsroutinen.

Die Ausdauer	(A resistência)	Die Bewegung	(O movimento)
Das Krafttraining	(O treino de força)	Der gesunde Lebensstil	(O estilo de vida saudável)
Das Workout	(O treino)	Stark	(Forte)
Das Yoga	(O ioga)	Anfangen	(Começar)
Der Sportplatz	(O campo desportivo)	Mit Gewichten trainieren	(Treinar com pesos)
Die Mannschaft	(A equipa)	Sich bewegen	(Mexer-se)
Der Unterschied	(A diferença)	Trainieren	(Treinar)

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



Viele Menschen wünschen sich eine einfache Lösung, um jung und gesund zu bleiben. Eine wichtige „Pille“ ist aber **Bewegung** und **regelmäßiger Sport**. Zur **Motivation** nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte zählen Schritte und messen oft den Puls. Eine Joggerin nimmt an einer Studie teil, weil *ihre* Motivation wieder stärker werden soll.

Muitas pessoas desejam uma solução simples para permanecer jovens e saudáveis. Mas uma “pílula” importante é o movimento e o esporte regular. Para a motivação, muitos usam um aplicativo ou um smartwatch. Esses dispositivos contam passos e muitas vezes medem o pulso. Uma corredora participa de um estudo porque a motivação dela deve voltar a ficar mais forte.

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
 - a. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - b. Viel Schlaf und Ruhe
 - c. Eine neue Medizin aus der Apotheke
 - d. Nur gesunde Vitamine
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
 - a. Sie zählen Schritte oder messen den Puls
 - b. Sie zeigen nur das Wetter
 - c. Sie buchen automatisch einen Arzttermin
 - d. Sie kochen einen Ernährungsplan

1-a-2-a

2. Gramática: Pronomes possessivos: mein, dein, sein, ...



Os pronomes possessivos indicam posse e adaptam-se ao caso do substantivo.

1. Usamos mein, dein, sein, ihr, unser, euer quando o pronome possessivo se refere a um substantivo masculino ou neutro.
2. Usamos meine, deine, seine, ihre, unsere, eure quando o pronome possessivo se refere a um substantivo feminino ou ao plural.

Nominativ (<i>Nominativo</i>)	Maskulin/ Neutrum (<i>Masculino/ Neutro</i>)	Feminin (<i>Feminino</i>)	Plural (<i>Plural</i>)
ich	mein	meine	meine
du	dein	deine	deine
er	sein	seine	seine
es	sein	seine	seine
sie	ihr	ihre	ihre
wir	unser	unsere	unsere
ihr	euer	eure	eure
sie/ Sie	ihr	ihre	ihre

- Ist das _____ Workout-Plan oder der von deinem Freund? (*Este é o teu plano de treino ou o do teu amigo?*)
 a. dein b. sein c. deinen d. deine
- Ich möchte gern _____ Probetrainings für nächste Woche buchen. (*Gostaria de reservar os nossos treinos experimentais para a próxima semana.*)
 a. meine b. unser c. unseren d. unsere

1. dein 2. unsere

Rewrite the phrases (QR: IA+)



- Das ist der Schlüssel von mir.

(*Esta é a minha chave.*)

- Das ist die Tasche von dir.

(*Esta é a tua bolsa.*)

- Das ist das Handy von ihm.

(*Este é o telemóvel dele.*)

1. Das ist mein Schlüssel. 2. Das ist deine Tasche. 3. Das ist sein Handy.

3.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| a. die Bewegung | 1. aktiv sein |
| b. der gesunde Lebensstil | 2. beginnen |
| c. das Krafttraining | 3. mit Gewichten trainieren |
| d. anfangen | 4. gesund leben |

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



2. Oferta da empresa: Ativo na pausa do almoço (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: Workout, Sportplatz, Krafttraining, Yoga, anfangen, Bewegung, Ausdauer



Unser Unternehmen bietet ab Mai „Aktiv in der Mittagspause“ an. Zweimal pro Woche gibt es ein kurzes (1) _____ im Park neben dem (2) _____. Das Programm ist für Anfänger geeignet: Wir starten mit leichter (3) _____, dann trainieren wir (4) _____ und etwas (5) _____. Wer möchte, kann auch (6) _____ ausprobieren.

Für die Anmeldung brauchen wir nur Ihren Namen und Ihre App-E-Mail. Sie können jeden Monat neu (7) _____ oder pausieren. Bitte bringen Sie eine Matte und Wasser mit. Ihr Team kann als Mannschaft teilnehmen. Ein gesunder Lebensstil hilft vielen, im Alltag stark und konzentriert zu bleiben.

A nossa empresa oferece, a partir de maio, "Ativo na pausa do almoço". Duas vezes por semana há um treino curto no parque ao lado do campo desportivo. O programa é adequado para iniciantes: começamos com movimentos leves, depois treinamos resistência e um pouco de treino de força. Quem quiser, também pode experimentar ioga.

Para a inscrição, precisamos apenas do seu nome e do seu e-mail da aplicação. Pode começar de novo todos os meses ou fazer uma pausa. Por favor, traga um tapete e água. A sua equipa pode participar como equipa. Um estilo de vida saudável ajuda muitas pessoas a manterem-se fortes e concentradas no dia a dia.

(1) Workout, (2) Sportplatz, (3) Bewegung, (4) Ausdauer, (5) Krafttraining, (6) Yoga, (7) anfangen

1. Welche Vorteile hat das Angebot „Aktiv in der Mittagspause“ und was müssen die Teilnehmenden mitbringen?
-

3. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- | | Verdadeiro | Falso |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sie möchte nach der Arbeit regelmäßig draußen laufen, um ihre Ausdauer zu verbessern. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Am Wochenende macht sie nur Yoga und kein Training mit Gewichten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sie findet Sport in einer Mannschaft weniger motivierend als allein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X



4. Escolha a solução correta

1. Ich _____ heute mit meinem Workout im _____ (Eu começo hoje com o meu treino no parque.)
Park an.
a. angefangen b. fange c. fangen d. fängst
 2. _____ du mit deinem Krafttraining im _____ (Começas com o teu treino de força no
Fitnessstudio an? ginásio?)
a. Fangt b. Fängst c. Fange d. Anfängst
 3. Er _____ nach der Arbeit mit dem _____ (Ele começa com o treino de resistência depois
Ausdauertraining an. do trabalho.)
a. hat angefangen b. fange c. fängt d. fangt
1. fange 2. Fängst 3. fängt

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Neues Workout im Fitnessstudio

Trainerin Jana: *Hallo, kann ich dir helfen?*
(Olá, posso te ajudar?)

Kunde Tobias: *Ja, ich möchte heute anfangen zu trainieren. Ich sitze viel im Büro und
brauche mehr Bewegung.*
*(Sim, quero começar a treinar hoje. Fico muito sentado no escritório e preciso me
movimentar mais.)*

Trainerin Jana: *Okay. Möchtest du eher Ausdauertraining oder Krafttraining? Das macht
einen Unterschied.*
(Ok. Você prefere treino de resistência ou treino de força? Isso faz diferença.)

Kunde Tobias: *Beides, aber bitte ganz einfach. Ich möchte stärker werden und meine
Ausdauer verbessern.*
*(Os dois, mas por favor bem simples. Quero ficar mais forte e melhorar minha
resistência.)*

Trainerin Jana: *Dann machen wir ein kurzes Workout: zuerst 10 Minuten Fahrrad für die
Ausdauer, danach leichte Übungen mit Gewichten - sauber ausgeführt. Das
passt gut zu einem gesunden Lebensstil.*
*(Então vamos fazer um treino curto: primeiro 10 minutos de bicicleta para a resistência;
depois exercícios leves com pesos — feitos com boa técnica. Isso combina bem com um
estilo de vida saudável.)*

1. Warum will Tobias mit dem Training anfangen?
-

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

In meiner Freizeit mache ich ... , weil ... / Mein Trainingsplan ist ... / Ich trainiere meistens mit ... / im ...



1. Welche Sportart machst du in deiner Freizeit und warum ist sie gut für deine Gesundheit?

2. Wie sieht dein Trainingsplan in einer normalen Woche aus und wo trainierst du meistens?

7. Escrita: E-mail (QR: IA+)

Betreff: Probetraining im FitPlus Studio

Hallo Alex,

Danke für deine Nachricht! Du kannst gern ein **Probetraining** machen. Wir haben einen **Sportplatz** draußen und einen Kursraum für **Yoga**. Viele Mitglieder machen auch **Krafttraining** und ein **Workout** für die **Ausdauer**.

Wann möchtest du anfangen? Passt dir Dienstag oder Donnerstag ab 18 Uhr? Sag uns bitte auch, ob du lieber allein trainierst oder in einer **Mannschaft** (z. B. After-Work-Fußball).

Viele Grüße

Marie Keller

FitPlus Studio



Escreva uma resposta apropriada: *Ich möchte gern mit dem Training anfangen, aber ... / Passt mir Dienstag/Donnerstag um ... Uhr? / Ich habe eine Frage zu meinem Probetraining: ...*

Verbos importantes

Anfangen (começar)

ich	Präsens	fange an
du		fängst an
er/sie/es		fängt an
wir		fangen an
ihr		fangt an
sie		fangen an

Anfangen (começar)

Perfekt
habe angefangen
hast angefangen
hat angefangen
haben angefangen
habt angefangen
haben angefangen