

A1.16 Rotinas diárias



- Fala sobre a tua rotina diária.
 Fale sobre hábitos.

| | | | |
|---------------------|------------------------------|------------------|------------------------------|
| A diario | <i>(Diariamente)</i> | Acostarse | <i>(Deitar-se)</i> |
| El día a día | <i>(O dia a dia)</i> | Soñar | <i>(Sonhar)</i> |
| El horario | <i>(O horário)</i> | Ducharse | <i>(Tomar banho (ducha))</i> |
| Tener tiempo | <i>(Ter tempo)</i> | Bañarse | <i>(Tomar banho)</i> |
| Despertarse | <i>(Despertar-se)</i> | Lavarse | <i>(Lavar-se)</i> |
| Levantarse | <i>(Levantar-se)</i> | Peinarse | <i>(Pentear-se)</i> |
| Desayunar | <i>(Tomar café da manhã)</i> | Vestirse | <i>(Vestir-se)</i> |
| Dormir | <i>(Dormir)</i> | Cenar | <i>(Jantar)</i> |

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



- Lucas:** Hola, Sara. ¿Cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo? *(Olá, Sara. Como você está? Você está se adaptando bem ao trabalho?)*
- Sara:** Hola, Lucas. Poco a poco. Todavía me siento un poco perdida. *(Olá, Lucas. Pouco a pouco. Ainda me sinto um pouco perdida.)*
- Lucas:** Es normal al empezar un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina. *(É normal ao começar um trabalho novo. Você precisa de uma boa rotina.)*
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día? *(Sim, tenho dificuldade para me organizar. Como você faz todos os dias?)*
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café. *(Eu me levanto às seis para ter tempo de me preparar. Eu tomo banho, me visto e tomo café da manhã com uma torrada e café.)*
- Sara:** ¡Uf! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno. *(Ufa! Eu não consigo acordar tão cedo e quase nunca tomo café da manhã.)*
- Lucas:** El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco. *(O café da manhã é muito importante porque te dá energia para o dia todo, especialmente se trabalhamos das nove às cinco.)*
- Sara:** Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo? *(Sim, é verdade. O que você faz depois do trabalho?)*
- Lucas:** Descanso. Ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto. *(Eu descanso. Janto com a minha família às nove, fico mais confortável, assisto à TV e às onze vou para a cama.)*

- ¿A qué hora se levanta Lucas? *(A que horas Lucas se levanta?)*
 - A las nueve
 - A las once
 - A las seis
 - A las ocho
- ¿Qué hace Lucas después del trabajo? *(O que Lucas faz depois do trabalho?)*
 - Casi nunca desayuna
 - Se acuesta a las nueve
 - Descansa y luego cena con su familia
 - Se ducha y se viste para ir al trabajo

1-c 2-c

2. Gramática: Verbos e pronomes reflexos

Os pronomes reflexivos são usados com verbos reflexivos para indicar que o sujeito realiza e recebe a ação.



1. O pronome pessoal é omitido quando usamos pronomes reflexivos.
2. O pronome reflexivo em espanhol é conjugado.
3. Se o verbo for reflexivo, no infinitivo acrescentamos a terminação "-se" no final.

| | Verbo lavarse (<i>Verbo lavarse</i>) | Verbo levantarse (<i>Verbo levantarse</i>) |
|---------------------|---|---|
| Yo | Me lavo (<i>Me lavo</i>) | Me levanto (<i>Me levanto</i>) |
| Tú | Te lavas (<i>Te lavas</i>) | Te levantas (<i>Te levantas</i>) |
| Él/Ella/Usted | Se lava (<i>Se lava</i>) | Se levanta (<i>Se levanta</i>) |
| Nosotros/Nosotras | Nos lavamos (<i>Nos lavamos</i>) | Nos levantamos (<i>Nos levantamos</i>) |
| Vosotros/Vosotras | Os laváis (<i>Os laváis</i>) | Os levantáis (<i>Os levantáis</i>) |
| Ellos/Ellas/Ustedes | Se lavan (<i>Se lavan</i>) | Se levantan (<i>Se levantan</i>) |

O pronome "se" é igual para a terceira pessoa do singular e do plural.

1. Entre semana _____ levanto a las siete y me ducho antes de desayunar. (*Durante a semana eu me levanto às sete e tomo banho antes de tomar café da manhã.*)
 a. se b. te c. me d. nos
2. ¿A qué hora _____ acuestas normalmente entre semana? (*A que horas você se deita normalmente durante a semana?*)
 a. me b. te c. se d. te te
3. Los niños _____ despiertan temprano y luego se visten solos. (*As crianças acordam cedo e depois se vestem sozinhas.*)
 a. os b. te c. se d. nos
4. _____ levantamos a las seis para hacer ejercicio y luego nos duchamos en el gimnasio. (*Nós nos levantamos às seis para fazer exercício e depois tomamos banho na academia.*)
 a. Os b. Me c. Nos d. Se

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

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 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: Durante a semana eu me levanto às seis para ir trabalhar. **2-c:** Normalmente eu tomo banho antes de tomar café da manhã com a minha família. **3-b:** Diariamente meu colega de apartamento vai dormir muito tarde e faz barulho. **4-a:** Aos domingos eu tomo banho com calma porque tenho tempo.



2. Horário da academia "Vida Ativa" (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

Na academia "Vida Ativa" muitas pessoas vêm fazer exercício diariamente. A academia abre às 7 da manhã. Muitas pessoas se levantam cedo, tomam banho em casa e depois vêm à academia antes do trabalho; outras preferem vir à tarde, depois de trabalhar.

De segunda a sexta há uma aula de alongamentos às 8. Às 19 há uma aula de ioga para relaxar depois do dia a dia. No sábado abre apenas de manhã. No domingo está fechada: é um dia para descansar, ficar em casa e jantar tranquilamente com a família ou com amigos.

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

3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

- | | |
|--|--|
| 1. ¿Qué hace la mujer después de levantarse? (O que a mulher faz depois de se levantar?) | |
| a. Cena con sus compañeros de trabajo. | b. Se ducha y se pone la ropa. |
| c. Se acuesta otra vez en la cama. | |
| 2. ¿Cómo es el domingo para este hombre? (Como é o domingo para este homem?) | |
| a. Un día con deporte temprano por la mañana. | b. Un día muy relajado, sin plan fijo. |
| c. Un día con mucho trabajo en la oficina. | |

1-b 2-b



4. Escolha a solução correta

- Entre semana me _____ a las siete y media y luego me ducho rápidamente. *(Durante a semana eu me levanto às sete e meia e depois me banho rapidamente.)*
a. se levanto b. levantas c. levanto d. levantan
 - Después de ducharme, me visto y me _____ la cara antes de desayunar. *(Depois de tomar banho, eu me visto e lavo o rosto antes de tomar café da manhã.)*
a. lavo b. lavamos c. se lavo d. lava
 - Los fines de semana nos _____ tarde y nos duchamos con calma. *(Nos fins de semana nós nos levantamos tarde e tomamos banho com calma.)*
a. levantan b. levantamos c. se levantamos d. levantáis
1. levanto 2. lavo 3. levantamos



5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

a. Compañeros comparan su rutina

- Compañera** *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*
Laura: *(Diego, a que horas você acorda todos os dias para vir ao escritório?)*
- Compañero** *Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana.*
Diego: *(Eu acordo às sete e meia e me levanto rápido; não tenho muito tempo de manhã.)*
- Compañera** *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*
Laura: *(Eu me levanto às sete, tomo banho, me visto e tomo café da manhã com calma em casa.)*
- Compañero** *Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo.*
Diego: *(Que bom, eu quase nunca tomo café da manhã; no meu dia a dia não tenho tempo.)*

- ¿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, durante a semana eu janto às nove e vou para a cama às onze; tento dormir oito horas.)
- Compañero de piso Javier:** *Yo ceno más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*
(Eu janto mais tarde, às dez e meia, e durmo pouco; normalmente durmo só cinco horas.)
- Compañera de piso Marta:** *Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.*
(Então você está sempre cansado; esse horário não ajuda no trabalho.)
- Compañero de piso Javier:** *Sí, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*
(Sim, você tem razão; quero mudar minha rotina diária e ir para a cama mais cedo.)

- ¿A qué hora cenas normalmente entre semana?
-

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *Yo me despierto a las ... / Normalmente desayuno/ceno a las ... / Después del trabajo ...*

Verbos importantes

| | Levantarse (<i>levantar-se</i>) | Ducharse (<i>tomar duche</i>) | Lavarse (<i>lavar-se</i>) |
|---------------------|--|--|------------------------------------|
| yo | Presente me levanto | Presente me ducho | Presente me lavo |
| tú | te levantas | te duchas | te lavas |
| él/ella/usted | se levanta | se ducha | se lava |
| nosotros/nosotras | nos levantamos | nos duchamos | nos lavamos |
| vosotros/vosotras | os levantáis | os ducháis | os laváis |
| ellos/ellas/ustedes | se levantan | se duchan | se lavan |