

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>



Ejercicio 1:

Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Estar cansado

.....

2. Llevar una vida sana

.....

3. Fuerte

.....

4. La piscina

.....

5. Los ejercicios

.....

Lösungen:

1. Müde sein 2. Ein gesundes Leben führen 3. Stark 4. Das Schwimmbad 5. Die Übungen

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>

Ejercicio 2: Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Haces ejercicio? Si es así, ¿qué haces? (*Treiben Sie Sport? Wenn ja, was machen Sie?*)
2. ¿Cómo incluyes el ejercicio en tu vida diaria? (*Wie integrierst du Sport in deinen Alltag?*)
3. ¿Normalmente te sientes cansado o lleno de energía después de hacer ejercicio? (*Fühlst du dich normalerweise müde oder voller Energie nach dem Sport?*)



Beispielsätze:

- Hago yoga todos los días. También hago estiramientos.
- Levanto pesas en el gimnasio tres veces a la semana. Me gusta porque me hace sentir fuerte.
- Camino a mi oficina en lugar de coger el coche.
- Tengo una piscina, así que cada mañana nado durante media hora.
- Siempre me siento bien después de hacer algún tipo de ejercicio. Me da energía.
- Me siento cansado después de hacer ejercicio. Normalmente me acuesto temprano en un día así.

.....

.....

.....

.....

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>



Ejercicio 3:

Tarjetas de diálogo

Instrucción: Escribe un diálogo corto para cada situación.

1. En el gimnasio después del trabajo

Sprecht über eure täglichen Trainingsroutinen und die Vorteile, die ihr bemerkt.

.....

.....

.....

.....

¿Haces algún deporte después del trabajo?

Machst du nach der Arbeit Sport?

Sí, voy a la clase de spinning con unos compañeros míos.

Ja, ich gehe mit ein paar Kollegen zum Spinning-Kurs.

¡Qué bien! Yo prefiero correr por el parque cerca de mi casa.

Wie schön! Ich laufe lieber im Park in der Nähe meines Hauses.

Eso también es bueno. El ejercicio mejora mucho nuestra salud. ¿Cuánto tiempo corres?

Das ist auch gut. Sport verbessert unsere Gesundheit sehr. Wie lange läufst du?

Normalmente, corro treinta minutos cada día, y tú, ¿cuánto dura la clase de spinning?

Normalerweise laufe ich täglich dreißig Minuten, und du, wie lange dauert der Spinning-Kurs?

La clase de spinning dura cuarenta y cinco minutos y ayuda a fortalecer las piernas y el corazón.

Der Spinning-Kurs dauert fünfundvierzig Minuten und hilft dabei, die Beine und das Herz zu stärken.

¿Sabes que hacer ejercicio reduce el estrés?

Weißt du, dass Sport Stress reduziert?

Sí, por eso voy a yoga con unas amigas mías dos veces por semana.

Ja, deshalb gehe ich zweimal pro Woche mit ein paar Freundinnen zum Yoga.

Yo intento nadar los fines de semana con un grupo nuestro.
Ich versuche am Wochenende mit einer unserer Gruppen zu schwimmen.

¡Nadar es estupendo para todo el cuerpo! ¿Es larga vuestra sesión?

Schwimmen ist großartig für den ganzen Körper! Ist eure Sitzung lang?

Normalmente, una hora, y luego nos relajamos en la sauna del centro.

Normalerweise eine Stunde, und danach entspannen wir in der Sauna des Zentrums.

Me gustaría probar el yoga, dicen que es bueno para la mente y el cuerpo.

Ich würde gerne Yoga ausprobieren, man sagt, es ist gut für Geist und Körper.

2. Charla en el parque al correr

Unterhaltet euch über die Vorteile von Sport und vergleicht eure Routinen mit Possessivadjektiven.

.....

.....

.....

.....

¿Vas a correr todos los días?

Gehst du jeden Tag laufen?

Sí, la mayoría de los días salgo a correr con mi perro mío.

Ja, meistens gehe ich mit meinem Hund laufen.

Qué suerte, yo prefiero hacer bicicleta estática en casa por la tarde.

Wie schön, ich fahre lieber nachmittags auf dem Heimtrainer.

¿Y qué te parece mejor?

Und was findest du besser?

Creo que salir es mejor porque disfruto más del aire libre, pero la bicicleta es práctica para días lluviosos.

Ich denke, rauszugehen ist besser, weil ich die frische Luft mehr genieße, aber das Fahrrad ist praktisch bei regnerischem Wetter.

Claro, yo intento combinar ambas cosas según el tiempo.

Klar, ich versuche je nach Wetter beides zu kombinieren.

¿Haces ejercicios en casa o en el gimnasio?

Machst du Übungen zu Hause oder im Fitnessstudio?

En casa, uso las pesas tuyas que me dejaste la semana pasada.

Zu Hause benutze ich deine Hanteln, die du mir letzte Woche geliehen hast.

¡Perfecto! Yo uso unas pesas tuyas, de mi hermana, y hago ejercicios de fuerza.

Perfekt! Ich benutze Hanteln von meiner Schwester und mache Kraftübungen.

¿Cuánto tiempo dedicas cada día?

Wie viel Zeit investierst du täglich?

Unos treinta minutos, después de trabajar, y tú, ¿qué haces?

Etwa dreißig Minuten nach der Arbeit, und du, was machst du?

Yo hago yoga durante una hora y luego camino con mi esposo mío.

Ich mache eine Stunde Yoga und gehe dann mit meinem Ehemann spazieren.

3. Planificando actividades saludables con amigos

Simuliert ein Gespräch, in dem ihr eine sportliche Aktivität plant und über deren Vorteile sprecht.

.....

.....

.....

.....

¿Quieres venir a jugar al tenis con unos amigos míos el sábado?

Möchtest du am Samstag mit ein paar Freunden Tennis spielen?

¡Qué buena idea, me encanta el tenis!

Tolle Idee, ich liebe Tennis!

Perfecto, jugamos a las diez de la mañana en la cancha cercana.

Perfekt, wir spielen um zehn Uhr morgens auf dem nahegelegenen Platz.

Después podemos ir a correr o hacer ejercicios de estiramiento.

Danach können wir joggen gehen oder Dehnübungen machen.

Sí, así aprovechamos para hacer ejercicio y mejorar nuestra salud.

Ja, so können wir Sport machen und unsere Gesundheit verbessern.

¿Traes tu raqueta o usamos la suya?

Bringst du deinen Schläger mit oder benutzen wir deren?

Este fin de semana hacemos senderismo con unas compañeras nuestras, ¿te apuntas?

Dieses Wochenende machen wir mit ein paar Freundinnen eine Wanderung, machst du mit?

¡Claro! Me gusta estar en la naturaleza y hacer ejercicio.

Klar! Ich mag es, in der Natur zu sein und mich zu bewegen.

Después de la caminata, podemos hacer una sesión de pilates en el parque.

Nach der Wanderung können wir eine Pilates-Einheit im Park machen.

Eso suena bien, ¿cuánto dura vuestra ruta de senderismo?

Das klingt gut. Wie lange ist eure Wanderung?

Aproximadamente tres horas, con descansos para beber agua y disfrutar del paisaje.

Ungefähr drei Stunden, mit Pausen zum Wassertrinken und um die Landschaft zu genießen.

Perfecto, nos vemos el domingo por la mañana entonces.

Perfekt, wir sehen uns dann am Sonntagmorgen.

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>



Ejercicio 4:

Opción múltiple

Instrucción: Elige la solución correcta

- Ayer _____ tres kilómetros en la piscina de mi barrio.**
a. corrió b. corrí c. corriste d. corríamos
- Después _____ relajarme porque terminé el entrenamiento temprano.**
a. podemos b. podía c. pude d. podía
- _____ con unos amigos suyos y fue muy motivador.**
a. Entrené b. Entrenábamos c. Entrenó d. Entrenas
- _____ yoga me ayudó a estar menos estresado durante la semana pasada.**
a. Practicar b. Practicaste c. Practicamos d. Practiqué

Lösungen:

1. corrí 2. pude 3. Entrené 4. Practicar

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>



Ejercicio 5:

Übung und Lebensstil

Instrucción: Rellena los espacios para completar esta historia corta

El fin de semana pasado, mi amiga y yo _____ en el parque para mejorar nuestro bienestar. Después, ella _____ venir a mi casa para hacer una rutina de yoga. Nosotros _____ juntos durante una hora y después ellos _____ estiramientos para relajarse. Me gustó mucho la experiencia porque me sentí menos estresado y más fuerte.

Letztes Wochenende sind meine Freundin und ich im Park gelaufen, um unser Wohlbefinden zu verbessern. Danach konnte sie zu mir nach Hause kommen, um eine Yoga-Routine zu machen. Wir trainierten eine Stunde lang zusammen und danach machten sie Dehnübungen zum Entspannen. Mir hat die Erfahrung sehr gefallen, weil ich mich weniger gestresst und stärker fühlte.

Correr

Laufen-Präteritum

yo corrí

tú corriste

él/ella corrió

nosotros corrimos

vosotros corristeis

ellos/ellas corrieron

Poder

Können-Präteritum

yo pude

tú pudiste

él/ella pudo

nosotros pudimos

vosotros pudisteis

ellos/ellas pudieron

Entrenar

Trainieren-Präteritum

yo entrené

tú entrenaste

él/ella entrenó

nosotros entrenamos

vosotros entrenasteis

ellos/ellas entrenaron

Practicar

Üben-Präteritum

yo practiqué

tú practicaste

él/ella practicó

nosotros practicamos

vosotros practicasteis

ellos/ellas practicaron

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>

Ejercicio 6: Los adjetivos posesivos: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

vuestra, nuestra, tuyo, suya, míos, mía

1. **1a plural:** Practicamos yoga con una amiga cada semana.
2. **2a singular:** : El entrenamiento fue muy intenso.
3. **1a singular:** Hago unos ejercicios en casa cada mañana.
4. **3a plural:** Ellos olvidaron una toalla en la piscina.
5. **1a singular:** Hago una rutina con yoga y pesas en casa.
6. **1a plural:** Vamos a una clase de yoga los martes.
7. **3a singular:** Vi una mochila junto a la piscina.
8. **2a plural:** ¿Lleváis siempre rutina al gimnasio?

Lösungen:

1. nuestra 2. tuyo 3. míos 4. suya 5. mía 6. nuestra 7. suya 8. vuestra

