

# MENTE SANA EN CUERPO SANO



hablar de actividades deportivas • expresar sensaciones físicas • dar consejos de forma atenuada • dar instrucciones • expresar finalidad



## 1 ¡Pero, qué deportistas!

a. En parejas. ¿Qué accesorios de las fotos se necesitan para hacer las siguientes actividades físicas y deportivas? Relacione y añada otros que conozca.

gimnasia   escalada   golf   esquí de fondo   esquí alpino   submarinismo/buceo  
baloncesto   tenis   ciclismo   pilates   yoga

- Para hacer escalada se necesita un casco.
- ▲ Sí, y también...

b. En grupos. ¿Qué deportes practican o han practicado alguna vez?, ¿dónde y en qué época del año? ¿Qué accesorios de las fotos tienen?

- Yo juego al golf siempre que hace buen tiempo. Acabo de comprarme...
- ▲ Yo por las mañanas hago pilates en casa. Solo necesito...



## 2 ¡Movete Argentina!

a. Escuche la siguiente entrevista dentro de la campaña ¡Movete Argentina! del Gobierno argentino y responda a las preguntas. 18

1. ¿Cuál es el objetivo de la campaña?
2. ¿Cómo funciona?
3. ¿Quiénes colaboran en el primer programa?
4. ¿Qué vías se usan para promover la campaña?



### INFORMACIÓN:

El español de Argentina:  
 rebién = "muy bien"  
 ¡dale! = "¡vamos!", "¡venga!"  
 ¡che! = "¡tú!", "¡oye!"  
 (vos) podés = (tú) puedes

b. Escuche la entrevista otra vez. Escriba las partes del cuerpo y los accesorios deportivos que mencionan Joana y Ramiro en estos ejercicios.

	Parte/-s del cuerpo:	Accesorios:	
	hacer sentadillas	_____	
	hacer abdominales	_____	
	hacer flexiones	<u>glúteos,</u>	
	hacer estiramientos	_____	
	hacer saltos	_____	

c. Agustina y Facundo han hecho algunos de los ejercicios recomendados en el programa. ¿Cómo se sienten? Subraye cómo lo expresan en el diálogo.



¡Uf! No sé, estoy un poco frustrado después de esta hora de gimnasia. Lo de la pelota, ¡me mata! Después de diez veces no puedo más y tengo que parar porque me siento fatal.

Me voy a sentar un rato, ¡estoy agotado! Además, ¡mirá cómo estoy sudando! ¡Horrible, che! Y seguro que mañana no voy a poder moverme de tanto que me van a doler los músculos. Una hora es demasiado, tanto ejercicio no me sienta bien.

¡Dale, che! ¡No protestes tanto! Un poco de ejercicio no le viene mal a nadie.



En cambio a mí me sienta rebién. Me siento con muchísima energía, ¡buenísimo! Y no me siento para nada cansada.

### Expresar sensaciones físicas

Me siento cansado/-a.  
 Nadar **me sienta genial**.  
 Para las piernas **me viene bien** saltar.  
 ¡Este ejercicio **me mata!**  
 Estoy agotado/-a.  
 Tanto ejercicio **me deja agotado**.

¡Ojo! Necesito **sentarme** un poco en una silla.  
 A mí la gimnasia **me sienta** muy bien.  
**Me siento genial**.

d. En grupos. ¿Qué actividades le sientan bien?, ¿cuáles no tan bien? ¿Con cuáles se siente más cansado/-a, alegre o con más energía? Coméntenlas.

- *Hacer ejercicios para la espalda un cuarto de hora al día me sienta...*





c. **¡Vamos a probar los ejercicios!** Lea dos instrucciones, su compañero/-a las repite con sus propias palabras y realiza el ejercicio al mismo tiempo. ¿Qué tal se siente?

● *Ejercicio 1: Siéntese...*

▲ *Vale. Entonces, primero me siento en una silla...*

d. **En parejas. Describan por escrito el ejercicio que muestra el dibujo sin texto en 3b.** ¿Le parece un ejercicio útil? ¿Qué se consigue con él?



#### 4 Todavía se puede mejorar

a. **En grupos. ¿Qué tal se ha sentido al realizar los ejercicios en 3c?** Elija la opción adecuada y fíjese en la recomendación correspondiente. ¿Está de acuerdo con ella? Hable con sus compañeros/-as.



¡Enhorabuena! Parece que los ejercicios le han gustado y que se ha encontrado cómodo haciéndolos. Entonces, ¡adelante! Le aconsejaríamos que los tuviera en cuenta no solo en la clase de español sino también para relajarse de vez en cuando, después de pasar muchas horas delante del ordenador o mientras realiza las tareas del hogar.



¿No le han gustado del todo los ejercicios o no le han salido demasiado bien? Entonces lo mejor sería que buscara otro tipo de actividades para hacer en las pausas. ¿Qué tal simplemente levantarse de la silla e ir a la ventana, abrirla, cerrar los ojos y respirar profundamente dos o tres veces? Seguro que después estará preparado para continuar con su tarea en óptimas condiciones.

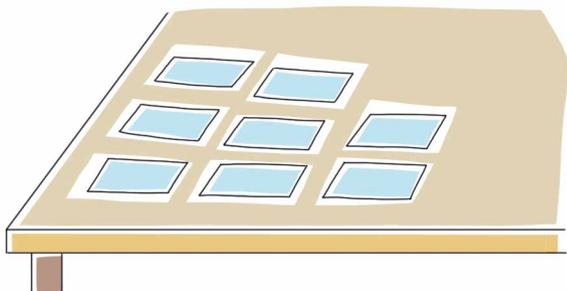


Quizás no le gusta este tipo de interrupciones en clase y no necesita pausas para concentrarse. De todas maneras sería importante que pensara en su salud de vez en cuando. ¡Recuerde que estar muchas horas sentado sin moverse no es lo mejor para su concentración y, sobre todo, para su espalda!

b. **En parejas. Subraye las recomendaciones de 4a y fórmelas de otra forma.**

¿Cuáles son más corteses?, ¿cuáles más directas?

c. **En grupos. Escriba en dos tarjetas dos pretextos para no hacer ejercicio físico y póngalas en el centro de la mesa.** Lea las tarjetas de sus compañeros/-as y elija dos. Escriba en cada una un consejo "cortés" con su nombre. Lean después todas las tarjetas y comenten las recomendaciones.



*Es que por las tardes estoy cansado.*

*Entonces lo mejor sería que hicieras deporte por la mañana, Luca.*

● *Tu recomendación es muy buena. Tienes razón, ¡gracias!*

#### ¿SE ACUERDA?

Te aconsejo/recomiendo que comas sano. Deberías/Podrías hacer yoga. Lo mejor es que salgas al aire libre. No estés mucho tiempo sentado/-a.

→ B1 U8, U9

#### Dar consejos de forma atenuada

Estaría muy bien que hicierais más deporte. Lo mejor sería que te relajaras.

Sería conveniente que entrenaras más.

Le aconsejaría/recomendaría que fuera a un gimnasio.

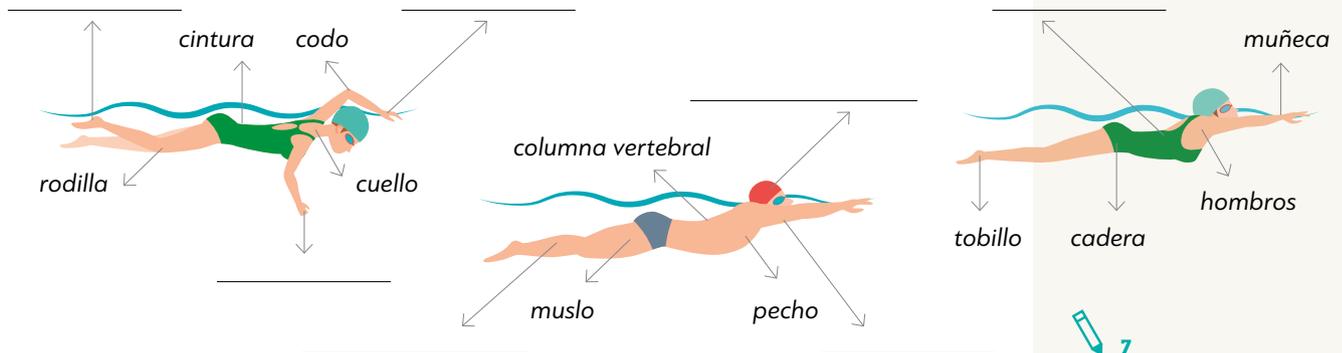
#### ESTRATEGIA:

Usamos el condicional para dar consejos de una forma amable o "atenuada", es decir, sin querer herir o molestar al interlocutor.



## 5 Nuestro cuerpo en acción

- a. **En parejas. Complete los nombres de las partes del cuerpo que faltan.** Luego intente memorizarlos todos y cierre el libro. ¿Cuántos recuerdan?



- b. **En cadena. Elijan una parte del cuerpo. Sus compañeros/-as dicen acciones que se pueden hacer con ella.** ¿Con cuál se ha llegado a la cadena más larga?

● *Los pies.* ▲ *Caminar.* ■ *Ponerse un zapato.* ▼ *Saltar.*

- c. **En este texto se describe una acción cotidiana de una forma muy especial.** ¿De qué acción se trata? ¿Qué partes del cuerpo se ponen en movimiento?

### INSTRUCCIONES PARA...

En primer lugar, te sientas en la cama y separas un poco las piernas. Después, tomas la prenda con las dos manos, la abres por la cintura, te inclinas hacia adelante y metes un pie. Una vez tengas el pie dentro, subes la prenda aproximadamente hasta la rodilla. Luego, te vuelves a inclinar, abres de nuevo la prenda, metes el otro pie y ahora subes la prenda hasta el final de la

pierna y el comienzo de la cadera. ¡Asegúrate de que los dos pies estén ya fuera! A continuación te levantas y con la ayuda de las dos manos y la espalda bien recta, subes la prenda hasta la cintura. Después con el dedo pulgar e índice de una mano subes la cremallera y por último te abrochas el botón utilizando los dedos índice y pulgar de las dos manos.

## 6 Instrucciones

- a. **Escuche esta instrucción. ¿A qué acción se refiere?** Marque. ▶ 19

- a. Sentarse bien para comer   
 b. Sentarse bien para trabajar en la oficina   
 c. Hacer sentadillas

- b. **En grupos. Dé instrucciones para hacer una de estas acciones usando el mayor número de expresiones del cuadro de la derecha.** Sus compañeros/-as siguen sus instrucciones y adivinan qué acción es.

abrir la puerta de la habitación y entrar    caminar como un/a top model  
 darse crema solar y tumbarse para tomar el sol    recoger el lápiz del suelo

- *Primero, uno se pone de pie y se agacha. Después...*

### Dar instrucciones

- **de forma directa:**  
**Dime** la verdad.  
**Levantas** los brazos y **respiras** profundamente.
- **de forma atenuada:**  
 El ascensor **se abre** pulsando un botón.  
**Uno** se pone de pie.  
**No te olvides** de llamar.  
**Te pediría/agradecería** que **dijeras** la verdad.



## 7 Y después, ¡un buen masaje!

a. En parejas. ¿Qué partes de la cara conoce? Complete.

\_\_\_\_\_

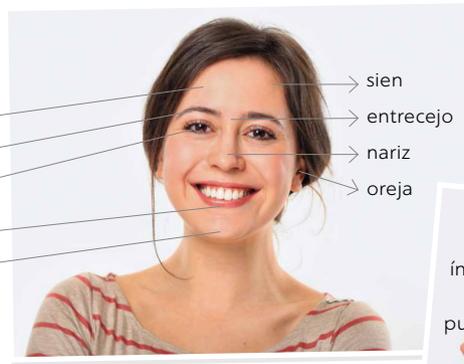
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ojo   labios   frente   cejas   mentón



b. Lea el texto. ¿Qué órganos internos estimula el masaje? Subraye.

### MASAJE FACIAL SHIATSU Y SUS BENEFICIOS

1. Con los dedos pulgares haga presión en la frente y en el entrecejo, **con el objeto de** estimular el hígado, y, en consecuencia, todo el metabolismo.
2. Presione en los puntos de las cejas, las sienes y por debajo de los ojos **a fin de** activar los riñones **para** mejorar la función del filtrado de la sangre.
3. Con los dedos índice y corazón presione ligeramente en la zona interna de los pómulos junto a la nariz **a fin de que** sus pulmones se activen y mejore así su capacidad respiratoria.
4. A continuación, presione con el dedo corazón la zona externa de los labios y ponga luego los índices sobre el labio superior. De esta manera reactivará las funciones del corazón.
5. Con los pulgares y el índice presione el mentón y al final deslice todos los dedos hasta las orejas donde hará una leve presión en ellas.
6. **Para que** el masaje dé buenos resultados, repita tres veces la secuencia y presione mínimo tres segundos en cada parte.

c. En parejas. ¿Con qué finalidad nos hacemos masajes? Fíjese en las palabras en negrita en el texto de 7a y forme frases para expresar finalidad.

1. Los deportistas (*hacerse*) masajes / su cuerpo (*recuperarse*) tras una lesión.
2. Muchas personas (*hacerse*) masajes / (*relajarse*) y (*aflojar*) los músculos rígidos.
3. Es bueno (*hacerse*) un automasaje / (*disminuir*) el dolor de los músculos del cuello.
4. Es necesario (*consultar*) al médico en caso de sufrir una enfermedad / el cuerpo no (*dañarse*) con un masaje.
5. Hay que informarle al terapeuta de la historia médica / (*él, saber*) cuál es su estado de salud actual.

### ¡CONSOLIDAMOS!

#### Nuestras instrucciones

a. En grupos. Escriban una lista con posibles acciones para realizar una de estas actividades.

tomar un café

subir en un ascensor

hablar con alguien

Pensar una palabra. Abrir la boca. Mover la lengua y los labios.

b. Escriban un texto con instrucciones para realizar la acción elegida. Léanlo en la clase. Sus compañeros/-as siguen sus instrucciones. ¿Lo hacen todos/-as a la vez?

### Expresar finalidad

- *para, a fin de, con (el) objeto de + infinitivo:*  
**Para mejorar** las funciones de los órganos, usted puede hacerse este sencillo masaje.
- *para que, a fin de que, con (el) objeto de que + subjuntivo:*  
**A fin de que** el masaje **tenga** buenos resultados, repita tres veces.



### INSTRUCCIONES PARA HABLAR

Primero pensáis una palabra y luego...  
No olvidéis...



## TENDIENDO PUENTES

1

### Más allá del fútbol

¡En el mundo del deporte, tanto masculino como femenino, hay mucho por descubrir!



2

#### España

Otros grandes desconocidos son los deportes de agua en España. El equipo de kayak surf vasco se proclamó campeón mundial por sexta vez en Perú en el año 2019. En piragüismo destaca la piragüista vasca Maialen Chourraut, que ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 2016. Y es que este deporte está ganando terreno no solo en el País Vasco, sino también en toda España, y se puso de moda a partir del 2004 con las medallas de Saúl Craviotto y David Cal. Especialmente Guipúzcoa ofrece el entorno idóneo para la práctica de estos deportes, ya que buena parte de la costa tiene un fuerte oleaje y además allí abundan ríos con zonas de rápidos de alto nivel.

#### Argentina

¿Conoce usted a *Las Leonas*? Así se llama la selección argentina femenina de *hockey* sobre césped, y uno de los equipos con más medallas a sus espaldas: dos Campeonatos Mundiales, una Liga Mundial, siete Juegos Panamericanos, dos medallas de plata en unos Juegos Olímpicos, y mucho más.

Y es que además del fútbol, Argentina tiene una larga tradición en el *hockey* sobre césped, introducido por inmigrantes ingleses a principios del siglo XX. La selección masculina también forma parte de la élite mundial, pero el equipo femenino goza de mayor popularidad sobre todo desde el año 2000, cuando se empezaron a llamar *Las Leonas*. El éxito del *hockey* femenino en Argentina se debe en gran parte a los últimos grandes logros de las deportistas más jóvenes. Además, las Leonas se identifican en su país con el fútbol, con la camiseta del equipo nacional y con leyendas del balompié como Maradona.

3



a. **Mire las fotos. ¿Qué deporte le parece más interesante?** ¿Cómo lo definiría?

Coméntelo con su compañero/-a.

atractivo   dinámico   de riesgo   en equipo   peligroso   competitivo   de táctica   juego invasivo

● *El kayak surf me parece muy interesante, pero pienso que es bastante peligroso...*

b. **En parejas. Usted lee el texto sobre Argentina y su compañero/-a el de España.** Tome notas de los puntos más importantes y resúmaselo a su compañero/-a.

c. **En grupos. ¿En qué deportes además del fútbol destaca su país?** Hagan una lista y después pónganla en común con toda la clase.

● *El equipo de balonmano es bastante bueno, ¿verdad?*

## GRAMÁTICA

### Los verbos *sentarse*, *sentar*, *sentirse* G 4

- *Sentarse* con el significado de cambio de posición es un verbo reflexivo.  
Para hacer este ejercicio **me siento** en una silla.  
¿**Nos sentamos** para descansar un poco?
- Este mismo verbo *sentar*, pero sin pronombre reflexivo y acompañado de objeto indirecto, significa “convenir” o “ser adecuado”.  
**A mí me sienta** bien hacer deporte por la tarde.
- El verbo *sentirse* tiene el significado de “tener un sentimiento o una sensación”.  
Puede ser pronominal o no.  
Esta mañana **me he sentido** muy bien haciendo yoga.  
A veces **siento** un dolor en la espalda muy fuerte.

### Verbos y expresiones para indicar posiciones del cuerpo G 4

Algunas acciones que indican cambios de postura se expresan con verbos que van acompañados de pronombres reflexivos: *ponerse de pie* (LA *pararse*), *sentarse*, *tumbarse*, *agacharse*...

**Ponte de pie** y sujeta en cada mano una pesa.  
**Me tumbo** boca arriba y respiro profundamente.

Para indicar posiciones absolutas se usa *estar*: *estar de pie* (LA *estar parado/-a*), *estar sentado/-a*, *estar tumbado/-a*...

Usted **está sentado** y levanta ambos brazos hacia adelante.

### Uso del condicional simple e imperfecto de subjuntivo en consejos G 1.2.2

Para expresar consejos o instrucciones de forma atenuada, es decir, para no molestar o herir al interlocutor, se utiliza el condicional simple en la oración principal y el imperfecto de subjuntivo en la oración subordinada.

**Te recomendaría** que **hicieras** deporte.  
**Le agradeceríamos** que **cerrara** la puerta despacio.

### Oraciones finales G 5.4

para  
a fin de  
con (el) objeto de } + infinitivo

para  
a fin de  
con (el) objeto de } que + subjuntivo

El masaje debe ser suave **con el objeto de** no **irritar** la piel.  
Se recomienda hacer los ejercicios diariamente **a fin de que** el entrenamiento **sea** efectivo.

## COMUNICACIÓN

### Hablar de actividades deportivas

- *Yo juego al tenis desde hace muchos años y mis hijos me acaban de regalar una raqueta nueva.*
- ▲ *Yo antes también jugaba al tenis, pero ahora prefiero jugar al golf.*

### Expresar sensaciones físicas

Traté de entrenar con el balón y las pesas, pero no llegué a la décima, ¡no pude más!  
Yo hago sentadillas unos diez minutos, y al final ¡estoy agotado!  
Estoy muy motivada y estoy entrenando al máximo, ¡qué bien me sienta!

### Dar consejos de forma atenuada

- *Después de correr, sería conveniente que bebieras agua.*
- ▲ *Y yo te recomendaría que fueras a la sauna. Es lo mejor para relajarse.*

### Dar instrucciones

- *de forma directa:*  
Levante la pierna y estírela.  
Subes el pie y lo colocas en el primer peldaño.
- *de forma atenuada:*  
La comba se sujeta con las dos manos.  
Los brazos se abren hacia los lados.  
No se olvide de hacer una pausa de vez en cuando.  
Te agradecería que utilizaras una toalla encima de la colchoneta.  
Uno se tumba en una colchoneta y estira las piernas.

Para indicar la impersonalidad de los verbos pronominales o de los reflexivos se añade *uno* a modo de sujeto impersonal.

### Expresar finalidad

**Con el objeto de** relajar los músculos de la cara, respire profundamente.  
**A fin de que** la piel de su rostro quede perfecta, le recomendamos una mascarilla de aguacate.

# QUELLENVERZEICHNIS

Cover: © Getty Images/E+/pictafolio

## Kursbuch

S. 9: 1 © Getty Images/E+/pixelfit; 2 © Getty Images/E+/Peopleimages; 3 © Getty Images/iStock/FatCamera; 4 © Getty Images/iStock/XiXinXing

S. 10: Ü2 © Thinkstock/Getty Images/Jupiterimages

S. 11: Marco © Getty Images/E+/Rowan Jordan; Sonia © Getty Images/iStock/stockfour; Fahnen alle © robodread – stock.adobe.com;

S. 12: Ü4 © Getty Images/E+/tomozina; Ü5: Foto © imago/El Mundo, Text: Mit freundlicher Genehmigung von © Alfredo Pascual, El Confidencial, 2017

S. 15: 1 © Getty Images/iStock/bernardbodo; 2 © Getty Images/iStock/Rawpixel; 3 © Getty Images/E+/kupicoo

S. 17: 1 © Getty Images/E+/thelinke; 2 © Getty Images/E+/BraunS; 3 © Getty Images/iStock/Fabio Principe; 4 © Getty Images/E+/FatCamera

S. 18: © Getty Images/E+/xavierarnau

S. 19: © Getty Images/iStock/brunohaver

S. 20: Kind springt © Getty Images/E+/petrenkod; Profilfotos von oben: © Thinkstock/iStockphoto; © Getty Images/Digital Vision/Dougal Waters; © fotolia/Kar Tr; © Getty Images/iStock/artiemedvedev; © iStock/PeopleImages; © Getty Images/iStock/simonapilolla

S. 22: A © Getty Images/E+/simonkr; B © Getty Images/E+/skyneshier; C © Getty Images/E+/skyneshier; D © Getty Images/iStock/Wavebreakmedia; E © Getty Images/E+/aldomurillo

S. 23: 1 © Getty Images/E+/PeopleImages; 2 © Getty Images/iStock/LightFieldStudios; 3 © Getty Images/E+/RichVintage; Text Poema del enamorado de la maestra © Herederos de Elsa Bornemann, c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria, www.schavelzongraham.com; Text Canciones © Herederos de Gloria Fuertes

S. 25: 1 © Getty Images/E+/alvarez; 2 © Getty Images/E+/Maica; 3 © Getty Images/iStock/fizkes; 4 © Getty Images/E+/martinedoucet

S. 27: © Getty Images/iStock/Cineberg

S. 29: d © Getty Images/E+/Pekik; Ü5 von oben: © Getty Images/iStock/Mark\_KA; © MEV; © iStockphoto/Trokantor

S. 30: 1, 3 © Getty Images/iStock/Vladislav Popov; 2 © Getty Images/DigitalVision Vectors/rambo182

S. 31: 1 © Getty Images/E+/ferrantraite; 2 © Getty Images/iStock/Elisaveta Ivanova; 3 © Getty Images/E+/ozgurdonmaz

S. 33: 1 © Getty Images/iStock/fizkes; 2 © Getty Images/E+/imamember; 3 © Getty Images/iStock/bernardbodo

S. 34: © Getty Images/iStock/happy8790

S. 35: © Getty Images/E+/martin-dm

S. 36: Mann © Getty Images/iStock/AaronAmat; alle Piktos © Getty Images/iStock/Kharlamova

S. 38: Mann © Getty Images/iStock/mediaphotos; Frau © Getty Images/E+/andresr

S. 39: 1 © Getty Images/iStock/Photogilio; 2 © Getty Images/iStock/pchoui; 3 © Getty Images/iStock Unreleased/Photo Beto

S. 41: 18 © Getty Images/iStock/Kharlamova

S. 42: © Getty Images/E+/Maica; Text Palabras para Julia © 1979, José Agustín Goytisolo, Licencia editorial otorgada por Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

S. 43: © Getty Images/E+/evgenyatamanenko

S. 44: Foto KollegInnen © Getty Images/E+/Morsa Images

S. 45: 1 © Getty Images/E+/vgajic; 2 © Getty Images/iStock/Kerkez; 3 © Getty Images/iStock/klebercordeiro; 4 © Getty Images/iStock/AndreyPopov

S. 46: Ü2a © Getty Images/iStock/bsd555; Ü2b © Getty Images/E+/Georgijevic

S. 47: Mann © Getty Images/iStock/Ridofranz; Frau © Getty Images/E+/Tempura

S. 48: © Getty Images/iStock/Rawpixel

S. 49: © Getty Images/iStock/Vadzim Kushniarou

S. 50: © Getty Images/E+/pixelfit

S. 51: Supermarkt © Getty Images/iStock Unreleased/Juanmonino; Keep calm © Getty Images/iStock Unreleased/Juanmonino

S. 53: erste Reihe von links © Getty Images/E+/R9\_RoNaLdO; © Getty Images/iStock/NiseriN; © Getty Images/iStock/Tatomm; © Getty Images/E+/amriphoto; zweite Reihe von links: © Getty Images/iStock/chengyuzheng; © Getty Images/E+/wingmar; © Getty Images/iStock/LuckyBusiness; © Getty Images/iStock/Wavebreakmedia; dritte Reihe von links: © Getty Images/E+/agrobacter; © Getty Images/iStock/StefanieDegner; © Getty Images/E+/avid\_creative

S. 54: Flagge Argentinien © Getty Images/iStock/ferhat tekdemir; Piktos Sport © Getty Images/iStock/Dmytro Bochkov; Mann © Getty Images/E+/LattaPictures; Frau © Getty Images/iStock/AndreyPopov

S. 56: Smileys © Getty Images/DigitalVision Vectors/yuoak

S. 57: © Getty Images/iStock/VectorMoon

S. 58: Frau © Getty Images/iStock/lukas\_zb&amp; Hand © Getty Images/iStock/thawats

S. 59: 1 © Getty Images/E+/vm; 2 © Getty Images/iStock/sergio\_kumer; 3 © Getty Images/E+/vm

S. 61: 1 © Getty Images/iStock/South\_agency; 2 © Getty Images/iStock/DutchScenery; 3 © Getty Images/iStock/Antonio\_Diaz; 4 © Getty Images/iStock/AndreyPopov; 5 © Getty Images/iStock/jhorrocks; 6 © Getty Images/iStock/diane39

S. 62: 1 © Getty Images/E+/PeopleImages; 2 © Getty Images/iStock/BranstonandTwiglet; 3 © Getty Images/iStock/diego\_cervo; 4 © Getty Images/iStock/AndreyPopov; alle Smileys © Getty Images/iStock/pixeliebe

S. 63: 1 © Getty Images/iStock/Denise Hasse; 2 © Getty Images/iStock/OlgaMiltsova; 3 © Getty Images/iStock/adventtr; 4 © Getty Images/iStock/Ekaterina Bondaretc; 5 © Getty Images/iStock/serezniy; d Piktos © Getty Images/DigitalVision Vectors/cnythzl

S. 64: © Getty Images/iStock/Chalabala

S. 66: Ü7 © Getty Images/iStock/Tero Vesalainen

S. 67: 1 © Getty Images/iStock/fizkes; 2 © Getty Images/iStock/Chalabala; 3 © Getty Images/iStock/Ju Photographer; 4 © Getty Images/iStock/Bulat Silvia; Text Infelicidad © Nicolás Jarque, Las miradas miopes, Ediciones Enkuadres; Text La mala racha © Eduardo Galeano; aus: El libro de los abrazos, SIGLO XXI DE ESPAÑA EDITORES, S.A.

S. 69: 1 © Getty Images/E+/Mixmike; 2 © Getty Images/Cultura/Adie Bush; 3 © Getty Images/E+/AntonioGuillem; 4 © Getty Images/E+/shapecharge

S. 70: 2b von oben: © Getty Images/iStock/arunromkaew; © Getty Images/iStock/anttoho; © Getty Images/DigitalVision Vectors/bulentgultek

# QUELLENVERZEICHNIS

- S. 71: Smiley © Getty Images/iStock/pixelliebe; Ü4 © Getty Images/iStock/Mukhina1
- S. 72: Herz © Getty Images/E+/stock\_colors; 5a: Profilbilder: Personen © Getty Images/DigitalVision Vectors; Sternzeichen © Getty Images/iStock/osame
- S. 74: A © Getty Images/iStock/berekin; B © Getty Images/iStock/AndreyPopov
- S. 75: 1 © Getty Images/iStock/zsv3207; 2 © Getty Images/iStock/Drazen Zigic; 3 © Getty Images/E+/Nastasic
- S. 77: alle Smileys © fotolia/DigiClack
- S. 78: Frühstück © Getty Images/E+/Yummy pic
- S. 79: von links: © Getty Images/E+/Halfpoint; © Getty Images/E+/PixelsEffect; © Getty Images/E+/Kiwis
- S. 80: Kind © Getty Images/E+/romrodinka
- S. 81: 1 © Getty Images/iStock/fcafotodigital; 2 © Getty Images/iStock/Working In Media; 3 © Getty Images/iStock/peeterv
- S. 82: © Getty Images/E+/leesznow
- S. 83: © Getty Images/E+/knape
- S. 84: Piktos Personen © Getty Images/iStock/aelitta; Thermometer © Getty Images/iStock/LysenkoAlexander; Bäume © Getty Images/iStock/AnnaFrajtova; Mülleimer © Getty Images/iStock/Graphic\_photo; Bus © Getty Images/iStock/Yauhen44; Pärchen © © Getty Images/E+/Vect0r0vich; Verkehrsmittel © Getty Images/DigitalVision Vectors/diane555
- S. 85: von links: © Getty Images/E+/andresr; © Getty Images/E+/ajr\_images; © Getty Images/E+/DMEPhotography; © Getty Images/E+/Hispanolistic; © Getty Images/E+/lisafx
- S. 86: © Getty Images/iStock/SDI Productions
- S. 87: 1 © Getty Images/iStock/SHansche; 2 © Getty Images/iStock Editorial/Wallpaper101; 3 © Getty Images/iStock/ellobo1; 4 © Getty Images/iStock/Devasahayam Chandra Dhas
- S. 89: 1 © Alamy Stock Foto/PictureLux/The Hollywood Archive; 2 © Alamy Stock Foto/jeremy sutton-hibbert; 3 © wolterke – stock.adobe.com; 4 © Alamy Stock Foto/Granger Historical Picture Archive
- S. 90: A © Alamy Stock Foto/GL Archive; B © Alamy Stock Foto/Heritage Image Partnership Ltd /
- S. 92: Glübirne © Getty Images/iStock/StockRocket
- S. 93: Foto © Getty Images/iStock/stockcam; Zeichnungen © Getty Images/E+/S-S-S
- S. 94: Dinosaurier © Getty Images/E+/emyerson; Alexander © Getty Images/iStock/eurobanks
- S. 95: 1 © Getty Images/iStock/JoselgnacioSoto; 2 © Getty Images/iStock/EHStock; 3 © Getty Images/iStock/OGphoto
- S. 97: 1 © Getty Images/E+/tommaso79; 2: Florian Bachmeier, Schliersee; 3 © Getty Images/E+/fizkes; 4 © Getty Images/E+/tommaso79; 5 © Getty Images/E+/Dean Mitchell
- S. 98: Smiley © Getty Images/E+/phototechno
- S. 99: Mann © Getty Images/E+/PeopleImages
- S. 100: Ü4a © Getty Images/E+/AntonioGuillem
- S. 101: © iStock/Elnur
- S. 103: 1 © Getty Images/E+/RgStudio; 2 © JackF – Stock.adobe.com; 3 Illu © Getty Images/E+/JakeOlimb; Frau © Getty Images/E+/VladimirFLoyd
- S. 105: 1 © Getty Images/E+/DjordjeDjurdjevic; 2 © Getty Images/E+/RyanJLane; 3: Haus © Getty Images/E+/bluejayphoto; Männer © Getty Images/E+/Morsa Images
- S. 106: Holzklötze © Getty Images/E+/oatawa; Sofia © Getty Images/E+/DjordjeDjurdjevic; Sergio © Getty Images/E+/Morsa Images
- S. 107: 1 © Pitopia/Pixeljaeger, 2009; 2 © ADDICTIVE STOCK – Stock.adobe.com; 3 © Getty Images/E+/lapasmile
- S. 108: Frau © Getty Images/E+/andres; Mann © Getty Images/E+/svetikd
- S. 109: © Getty Images/E+/ASIFE
- S. 110: Bilder unten von links: © Getty Images/E+/Lurii Kosintcev; © Getty Images/E+/urfiguss; © Getty Images/E+/Maike Hildebrandt
- S. 111: 1 © Getty Images/iStock/Rawpixel; 2 © Getty Images/iStock/SHansche; 3 © Getty Images/E+/ozgurdonmaz; 4 © Getty Images/iStock/sergio\_kumer; 5 © Getty Images/iStock/pchoui; 6 © Getty Images/E+/Nastasic; 7 © Getty Images/iStock/JoselgnacioSoto
- S. 113: Bus © Getty Images/iStock/Yauhen44
- S. 114: Vögel © Getty Images/E+/RamonCarretero; Stühle © Paradores de Turismo de España
- S. 116: Piktos alle © Getty Images/iStock/Dshnrgc
- ## Arbeitsbuch
- S. 117: Smileys © Getty Images/iStock/pixelliebe; A © Getty Images/iStock/dolgachov; B © Getty Images/iStock/Rawpixel; C © Getty Images/iStock/Marcos Calvo; D © Thinkstock/Fuse
- S. 118: © Getty Images/E+/stargatechris
- S. 120: Ü7 © iStock/asiseeit
- S. 121: Sprechblase © Getty Images/iStock/MicroStockHub
- S. 123: © Getty Images/iStock/Lisa-Blue
- S. 124: SchülerInnen © Getty Images/iStock/cglade; Ü6 © Getty Images/iStock/RicardoImagen
- S. 127: 1 © Getty Images/iStock/Smederevac; 2 © fotolia/industrieblick; 3 © Getty Images/E+/Hispanolistic
- S. 128: Ü3 © Getty Images/E+/Tempura
- S. 129: 1 © Getty Images/iStock/ijeab; 2 © Getty Images/E+/hocus-focus; 3 © Getty Images/iStock/AndreyPopov
- S. 130: © Thinkstock/iStock/PIKSEL
- S. 131: Frau mit Fernglas © Getty Images/E+/caracterdesign
- S. 132: 1 © Getty Images/PeopleImages; 2 © Getty Images/iStock/fizkes; 3 © Getty Images/iStock/kali9; 4 © Thinkstock/Hemera/Cathy Yeulet
- S. 133: oben links © Getty Images/iStock/Viktor\_Gladkov; Ü4 © Getty Images/iStock/marchmeena29
- S. 134: © Getty Images/iStock/marako85
- S. 135: © Thinkstock/Fuse
- S. 137: Smartphone © Getty Images/DigitalVision Vectors/ET-ARTWORKS
- S. 138: 1 © Getty Images/iStock/Circle Creative Studio; 2 © Getty Images/E+/Juanmonino; 3 © Getty Images/E+/alvarez; 4 © Getty Images/E+/Morsa Images
- S. 139: Fragezeichen © Getty Images/E+/malerapaso
- S. 140: © Getty Images/DigitalVision Vectors/fonikum

# QUELLENVERZEICHNIS

S. 142: 1 © Getty Images/iStock/razihusin; 2 © Getty Images/iStock/Mikhail Spaskov; 3 © Getty Images/iStock/Wavebreakmedia; 4 © Getty Images/iStock/Diy13; 5 © Getty Images/iStock/BartekSzewczyk; 6 © Getty Images/iStock/torwai

S. 143: 1 © Getty Images/iStock/YakobchukOlena; 2 © Getty Images/iStock/Prostock-Studio; 3 © Getty Images/E+/skynesher

S. 144: Ü7a © Alamy Stock Foto/Art Library

S. 145: © Getty Images/iStock/endopack

S. 146: Ü11 oben © Getty Images/iStock/Karolina Madej; Yoga © Getty Images/E+/Ridofranz

S. 147: Besen © Getty Images/iStock/malerapaso; Bügelbrett © Getty Images/iStock/LeventKonuk; Wäscheklammer © Getty Images/iStock/kevinmayer; Kehrbesen © Getty Images/iStock/philipimage; Staubwedel © Getty Images/iStock/rgbdigital; Bügeleisen © Getty Images/iStock/indigolotos; Putzeimer © Getty Images/iStock/Jose Pedroso Vallejo; Wäscheständer © Getty Images/iStock/MichaelJay; Kleiderstange © Getty Images/iStock/atiatiati; Waschlappen © Getty Images/iStock/Rawf8; Paar © Getty Images/iStock/Ljupco

S. 148: Ü2a © Getty Images/E+/SelectStock; Ü2b © Getty Images/E+/martin-dm

S. 150: © Getty Images/E+/Koldunov

S. 152: Kind © Getty Images/iStock/aldomurillo; Steine © Getty Images/E+/peterschreiber.media

S. 153: © kichigin19 – stock.adobe.com

S. 154: © Getty Images/iStock/gpointstudio

S. 155: Mann © Getty Images/iStock/SanneBerg; Frau © Getty Images/iStock/Vera\_Petrunina; Ü8 © Getty Images/iStock/lukpedclub

S. 157: © Getty Images/E+/Damir Khabirov

S. 158: Ü3 © Getty Images/iStock/aydynynr; Ü4 © Getty Images/iStock/badahos

S. 159: Ü5 © Getty Images/E+/fcafotodigital

S. 160: © Getty Images/E+/SDI Productions

S. 162: © Getty Images/iStock/beyhanyazar

S. 163: © Getty Images/iStock/SerrNovik

S. 164: Papierflieger © Getty Images/iStock/Worawut Prasuwan

S. 165: Bleistift © Getty Images/iStock/Pict Rider

S. 167: © Getty Images/E+/max-kegfire

S. 168: © Getty Images/E+/Mukhina1

S. 169: Kind © Getty Images/E+/BrianAJackson

S. 172: © Getty Images/E+/SensorSpot

S. 173: von links: © Getty Images/E+/alengkadr; © Getty Images/E+/unkas\_photo; © Getty Images/E+/manley099

S. 175: © Getty Images/E+/monkeybusinessimages

S. 177: Mann © Getty Images/DigitalVision/Morsa Images

**Zeichnungen:** Mascha Greune, München

**Bildredaktion:** Cornelia Hellenschmidt & Ahmadullah Dardmanesh, Hueber Verlag, München

## **Inhalt der CDs zum Buch und der MP3-Downloads:**

© 2021 Hueber Verlag GmbH & Co. KG, München, Deutschland – Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Kein Verleih! Keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung. Keine Haftung für Schäden, die bei unsachgemäßer Bedienung des Abspielgeräts bzw. der Software hervorgerufen werden können.

**Sprecherinnen und Sprecher:** Cecilia Bolaños (Mexiko), Neus Carbó (Spanien), Ernesto Garzón (Argentinien), Miguel Guirao Ortiz (Spanien), Sara Pardo Ballester (Spanien), Leonardo Paredes Pernía (Venezuela), Giancarlo Sánchez (Peru), Luz Astrid Sánchez Triana (Kolumbien), Ximena Tympe (Kolumbien), Karla Zavala Hering (Chile)

**Produktion:** Atrium Studio Medienproduktion GmbH, München  
Die Hörtexte finden Sie auch als Download im MP3-Format unter [www.hueber.de/impresiones](http://www.hueber.de/impresiones).