

A2.28 Beweging en levensstijl



- Praat over de voordelen van lichaamsbeweging en sport
- Vertel over je dagelijkse sport- of bewegingsroutine.

De beweging	<i>(The movement)</i>	De yoga	<i>(Yoga)</i>
De conditie	<i>(The fitness)</i>	Het zwembad	<i>(The swimming pool)</i>
De gewichten	<i>(The weights)</i>	Een gezond leven leiden	<i>(To lead a healthy life)</i>
De kracht	<i>(The strength)</i>	Optillen	<i>(To lift)</i>
De krachttraining	<i>(Strength training)</i>	Rennen	<i>(To run)</i>
De oefeningen	<i>(The exercises)</i>	Trainen	<i>(To train)</i>
De routine	<i>(The routine)</i>	Sterk	<i>(Strong)</i>
De training	<i>(The training)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



Gezond leven heeft drie pijlers: **de slaap, de beweging** en **de voeding**. Iemand merkte dat hij slecht sliep omdat hij veel werkte en jonge kinderen had. *Een aantal jaren geleden* besloot hij zijn routine te veranderen. Hij stond *elke ochtend op hetzelfde tijdstip* op en ging ook op vaste tijden naar bed. Na ongeveer anderhalve week begon hij **beter slapen** en voelde zich fitter.

*Healthy living has three pillars: **sleep, exercise and nutrition**. Someone noticed that he slept badly because he worked a lot and had young children. A number of years ago he decided to change his routine. He got up every morning at the same time and also went to bed at fixed times. After about a week and a half he started **sleeping better** and felt fitter.*

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
 - a. Voeding, koffie en televisie
 - b. Slaap, beweging en voeding
 - c. Sporten, studeren en reizen
 - d. Werk, geld en rust
2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?
 - a. Hij dronk 's avonds meer koffie.
 - b. Hij verhuisde naar een stil huis.
 - c. Hij werkte elke avond langer.
 - d. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.

1-b 2-d

2. Grammar: Time expressions (deze week, een tijd geleden, ...)



Time expressions place events in time, such as *deze week, gisteren, een tijd geleden*.

1. These time expressions can be used with the simple past or the present perfect.
2. 'Een tijd geleden' = an indefinite time in the past.

Tijdsuitdrukking (Time expression)

Voorbeeldzin (Example sentence)

deze week (this week)	We hebben deze week in het zwembad getraind. (We trained in the swimming pool this week.)
gisteren (yesterday)	Ze rende gisteren een lange afstand. (She ran a long distance yesterday.)
een tijd geleden (some time ago)	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. (Some time ago I did exercises every day.)
vandaag (today)	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (Today I did a strength workout.)

1. We hebben _____ twee keer in het zwembad getraind. (We trained in the swimming pool twice this week.)
a. deze weken b. deze maandag c. deze week d. vandaag
2. Ik heb _____ een rustige yogales gedaan, want ik was moe. (Yesterday I did a relaxing yoga class, because I was tired.)
a. gisteren b. een tijd geleden c. gister d. vandaag

1. deze week 2. gisteren



Rewrite the phrases (QR: AI+)

1. (vandaag) Ik train in het zwembad.

_____ (Today I trained in the swimming pool.)

2. (deze week) Ik heb een krachttraining gedaan.

_____ (This week I did a strength workout.)

3. (gisteren) Ik heb een lange afstand gerend.

_____ (Yesterday I ran a long distance.)

1. Vandaag heb ik in het zwembad getraind. 2. Deze week heb ik een krachttraining gedaan. 3. Gisteren rende ik een lange afstand.

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| a. de conditie | 1. trainen met gewichten |
| b. de krachttraining | 2. wat je elke dag doet |
| c. de routine | 3. het uithoudingsvermogen |
| d. een tijd geleden | 4. niet zo lang geleden |

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



2. Company news: Lunchtime walk and sports moments (QR: Audio)



Fill in the gaps: deze week, Beweging, rennen, traint, routine, Een tijd geleden, krachttraining, conditie

Vanaf (1) _____ organiseert ons kantoor elke dinsdag en donderdag een lunchwandeling van 20 minuten. (2) _____ helpt voor een betere (3) _____ en meer energie in de middag. Je kunt rustig lopen of wat sneller (4) _____, het is geen wedstrijd. Neem schoenen mee die goed zitten.

Voor wie liever binnen (5) _____ : op woensdag is er een korte training in de fitnessruimte met lichte (6) _____. (7) _____ deden we dit ook, maar toen kwam het er niet van. Aanmelden kan tot maandag 12.00 uur via intranet. We kijken samen naar een (8) _____ die past bij je werkdag.

Starting this week, our office is organizing a 20-minute lunchtime walk every Tuesday and Thursday. Exercise helps for better fitness and more energy in the afternoon. You can walk calmly or run a bit faster; it's not a competition. Bring shoes that fit well.

For those who prefer to train indoors: on Wednesday there is a short workout in the gym with light strength training. A while ago we did this too, but then it didn't happen. You can register until Monday 12:00 via the intranet. Together we'll look at a routine that fits your workday.

(1) deze week, (2) Beweging, (3) conditie, (4) rennen, (5) traint, (6) krachttraining, (7) Een tijd geleden, (8) routine

1. Welke sport of beweging past volgens jou het best bij een drukke werkdag en waarom?
-

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- | | True | False |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ze sport vooral na haar werk op twee doordeweekse dagen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Op vrijdag kiest ze voor krachttraining met zware gewichten in de sportschool. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Door haar routine voelt ze dat haar conditie achteruitgaat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X



4. Choose the correct solution

1. Een tijd geleden _____ ik nog niet zo lang rennen, maar nu gaat het beter. *(A while ago I still couldn't run for very long, but now it's going better.)*
a. kon b. kan c. konden d. gekon
2. Gisteren _____ ik in het zwembad om mijn conditie te verbeteren. *(Yesterday I trained in the swimming pool to improve my fitness.)*
a. getraind b. trainde c. trainden d. train
3. Deze week _____ ik drie keer hardgelopen in het park na mijn werk. *(This week I have gone running three times in the park after work.)*
a. ben b. heeft c. heb d. had

1. kon 2. trainde 3. heb

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Nieuw bij de sportschool

Sanne *Hoi, kan ik je helpen?*
(receptioniste): *(Hi, can I help you?)*

Mark (nieuwe klant): *Ja, graag. Ik wil gezonder leven, maar ik weet niet wat een goede routine is. (Yes, please. I want to live healthier, but I don't know what a good routine is.)*

Sanne *Wat doe je nu al? Ren je wel eens, of doe je liever rustigere dingen zoals yoga?*
(receptioniste): *(What do you already do? Do you ever run, or do you prefer calmer things like yoga?)*

Mark (nieuwe klant): *Ik ren af en toe, maar ik wil ook sterker worden. Ik heb nog nooit met gewichten getraind. (I run sometimes, but I also want to get stronger. I've never trained with weights.)*

Sanne *Dan kun je beginnen met krachttraining. Je leert hier de oefeningen rustig en*
(receptioniste): *bouwt zo conditie en kracht op. (Then you can start with strength training. Here you learn the exercises calmly and in this way you build up fitness and strength.)*

1. Welke training raadt Sanne aan voor Mark en waarom?
-

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)



Meestal ga ik naar de sportschool/het zwembad en ik doe ... / Deze week heb ik ... gedaan omdat ... / Ik probeer een gezonde routine te hebben - ik train ... keer per week.

1. Welke sport of oefening doe je meestal in een normale week en waarom is dat goed voor je gezondheid?

2. Denk aan deze week: wanneer heb je bewogen (bijvoorbeeld lopen, fietsen of trainen) en hoe voelde je je daarna?

7. Writing: Email (QR: AI+)

Onderwerp: Proefles + korte intake

Hallo,

Bedankt voor je aanvraag bij FitPoint. We kunnen je een **proefles** aanbieden met een trainer. Kun je **deze week** langskomen op dinsdag om 19:00 of op donderdag om 18:30?

Laat ook even weten:

- Doe je liever **krachtraining**, **yoga** of iets anders?
- Wat is je doel: betere **conditie** of meer **kracht**?

Groet,

Sanne (receptie FitPoint)



Write an appropriate response: *Deze week kan ik op ... / Ik doe graag ... omdat ... / Kunt u mij ook vertellen of...?*

Important verbs	Kunnen (to be able (can))	Trainen (to train)	Rennen (to run)
	Onvoltooid verleden tijd (OVT)	Onvoltooid verleden tijd (OVT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ik	kon	trainde	heb gerend
jij/je	kon	trainde	hebt gerend
hij/zij/ze/het	kon	trainde	heeft gerend
wij/we	konden	trainden	hebben gerend
jullie	konden	trainden	hebben gerend
zij/ze	konden	trainden	hebben gerend