



A2.28 Beweging en levensstijl

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

De beweging	(El movimiento)	De yoga	(El yoga)
De conditie	(La condición)	Het zwembad	(La piscina)
De gewichten	(Las pesas)	Een gezond leven leiden	(Llevar una vida saludable)
De kracht	(La fuerza)	Optillen	(Levantar)
De krachttraining	(El entrenamiento de fuerza)	Rennen	(Correr)
De oefeningen	(Los ejercicios)	Trainen	(Entrenar)
De routine	(La rutina)	Sterk	(Fuerte)
De training	(El entrenamiento)		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

Vivir de forma saludable tiene tres pilares: el sueño, el movimiento y la alimentación. Alguien notó que dormía mal porque trabajaba mucho y tenía hijos pequeños. Hace algunos años decidió cambiar su rutina. Se levantaba cada mañana a la misma hora y también se acostaba a horas fijas. Después de aproximadamente una semana y media empezó a dormir mejor y se sentía con más energía. Vp>

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

1-c 2-a

2. Gramática: Expresiones de tiempo (deze week, een tijd geleden, ...)



Las expresiones de tiempo sitúan los acontecimientos en el tiempo, como *deze week, gisteren, een tijd geleden*.

1. Estas expresiones de tiempo pueden ir con el pretérito imperfecto o el pretérito perfecto.
2. 'Een tijd geleden' = tiempo indefinido en el pasado.

Tijdsuitdrukking (Expresión de tiempo)

Voorbeeldzin (Frase de ejemplo)

deze week (<i>esta semana</i>)	We hebben deze week in het zwembad getraind. (<i>Hemos entrenado en la piscina esta semana.</i>)
gisteren (<i>ayer</i>)	Ze rende gisteren een lange afstand. (<i>Ella corrió ayer una larga distancia.</i>)
een tijd geleden (<i>hace un tiempo</i>)	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. (<i>Hace un tiempo hacía ejercicios todos los días.</i>)
vandaag (<i>hoy</i>)	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (<i>Hoy he hecho un entrenamiento de fuerza.</i>)

1. We hebben _____ twee keer in het zwembad getraind. (*Esta semana hemos entrenado dos veces en la piscina.*)
a. deze weken b. deze maandag c. deze week d. vandaag
2. Ik heb _____ een rustige yogales gedaan, want ik was moe. (*Ayer hice una clase de yoga tranquila, porque estaba cansado.*)
a. gisteren b. een tijd geleden c. gister d. vandaag

1. deze week 2. gisteren



Reescribe las frases (QR: IA+)

1. (vandaag) Ik train in het zwembad.

(*Hoy he entrenado en la piscina.*)

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

(*Esta semana he hecho un entrenamiento de fuerza.*)

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

(*Ayer corrí una larga distancia.*)

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

3. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 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. Noticias de empresa: paseo a la hora del almuerzo y momentos deportivos (QR: Audio)



Rellena los huecos: 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.

A partir de esta semana, nuestra oficina organiza todos los martes y jueves un paseo de 20 minutos a la hora del almuerzo. El movimiento ayuda a mejorar la condición física y tener más energía por la tarde. Puedes caminar tranquilo o correr un poco más rápido; no es una competición. Lleva zapatos que te queden bien.

Para quienes prefieren entrenar en interior: el miércoles hay un entrenamiento corto en la sala de fitness con entrenamiento de fuerza ligero. Hace un tiempo también hacíamos esto, pero entonces no salió adelante. Puedes inscribirte hasta el lunes a las 12.00 h a través de la intranet. Juntos veremos una rutina que se adapte a tu jornada laboral.

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. Ze sport vooral na haar werk op twee doordeweekse dagen.
2. Op vrijdag kiest ze voor krachttraining met zware gewichten in de sportschool.
3. Door haar routine voelt ze dat haar conditie achteruitgaat.

Verdadero Falso



1-V 2-X 3-X

4. Elige la solución correcta

1. Een tijd geleden _____ ik nog niet zo lang rennen, maar nu gaat het beter. *(Hace un tiempo todavía no podía correr durante tanto tiempo, pero ahora va mejor.)*
a. kon b. kan c. konden d. gekon
2. Gisteren _____ ik in het zwembad om mijn conditie te verbeteren. *(Ayer entrené en la piscina para mejorar mi condición física.)*
a. getraind b. trainde c. trainden d. train
3. Deze week _____ ik drie keer hardgelopen in het park na mijn werk. *(Esta semana he corrido tres veces en el parque después del trabajo.)*
a. ben b. heeft c. heb d. had

1. kon 2. trainde 3. heb

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Nieuw bij de sportschool

Sanne *Hoi, kan ik je helpen?*
(receptioniste): *(Hola, ¿puedo ayudarte?)*

Mark (nieuwe klant): *Ja, graag. Ik wil gezonder leven, maar ik weet niet wat een goede routine is. (Sí, por favor. Quiero vivir más sano, pero no sé cuál es una buena rutina.)*

Sanne *Wat doe je nu al? Ren je wel eens, of doe je liever rustigere dingen zoals yoga?*
(receptioniste): *(¿Qué haces ya ahora? ¿Sales a correr alguna vez, o prefieres cosas más tranquilas como el yoga?)*

Mark (nieuwe klant): *Ik ren af en toe, maar ik wil ook sterker worden. Ik heb nog nooit met gewichten getraind. (Corro de vez en cuando, pero también quiero hacerme más fuerte. Nunca he entrenado con pesas.)*

Sanne *Dan kun je beginnen met krachttraining. Je leert hier de oefeningen rustig en*
(receptioniste): *bouwt zo conditie en kracht op. (Entonces puedes empezar con entrenamiento de fuerza. Aquí aprendes los ejercicios con calma y así desarrollas resistencia y fuerza.)*

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

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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)



Escribe una respuesta adecuada: *Deze week kan ik op ... / Ik doe graag ... omdat ... / Kunt u mij ook vertellen of...?*

Verbos importantes	Kunnen (<i>poder</i>)	Trainen (<i>entrenar</i>)	Rennen (<i>correr</i>)
	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