



A2.28 Beweging en levensstijl

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

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

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



- Welke drie pijlers worden genoemd?
 - Werk, kinderen en school
 - Slaap, vakantie en reizen
 - Slaap, beweging en voeding
 - Sport, televisie en vrienden
- Waarom sliep de spreker eerst slecht?
 - Omdat hij te veel sportte
 - Omdat hij te vroeg naar bed ging
 - Omdat hij het druk had met zijn bedrijf
 - Omdat hij geen werk had
- Wat deed de spreker om beter te slapen?
 - Hij at 's avonds veel om moe te worden
 - Hij dronk elke avond koffie voordat hij ging slapen
 - Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en uit bed
 - Hij stopte met sporten en werken
- Wat zegt de spreker over zijn beweging?
 - Hij bewoog bijna nooit en sportte helemaal niet
 - Hij sportte elke dag twee tot drie uur
 - Zijn beweging was op orde: hij sportte twee tot drie keer per week
 - Hij liep alleen in het weekend een korte wandeling

1-c 2-c 3-c 4-c

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.



- Estas expresiones de tiempo pueden ir con el imperfecto o con el pretérito perfecto.
- 'Een tijd geleden' = un 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>Esta semana hemos entrenado en la piscina.</i>)
gisteren (<i>ayer</i>)	Ze rende gisteren een lange afstand. (<i>Ayer corrió una distancia larga.</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. _____ geef ik een extra yogales voor mensen met een druk kantoorleven.
a. Een tijd geleden b. Gisteren c. Deze week d. Vroeger week
2. _____ heb ik na het werk een uur in het zwembad getraind.
a. Gisteren b. Een tijd geleden c. Vandaag d. Deze week

1. Deze week 2. Gisteren

Reescribe las frases

1. (gisteren) Ik maak elke dag een wandeling in het park.

(*Ayer di un paseo por el parque.*)

2. (deze week) Ik train vaak in de sportschool.

(*Esta semana he entrenado en el gimnasio.*)

3. (een tijd geleden) Ik doe nu geen krachttraining meer.

(*Hace un tiempo todavía hacía entrenamiento de fuerza.*)

3.Ejercicios



1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| a. de oefeningen | 1. trainen met gewichten |
| b. de krachttraining | 2. hardlopen |
| c. rennen | 3. de training |
| d. een gezond leven leiden | 4. goed voor je lichaam zorgen |

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

2. Correo de la empresa: nueva política deportiva en la oficina (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: yoga, slaap, beweging, sterker, conditie, rennen, week, tijd, trainingen, krachttraining

Deze _____ stuurde de directie een mail over een nieuwe sportregeling. Medewerkers kunnen nu twee keer per week in de lunchpauze meedoen aan korte _____ in de bedrijfs gym. Er is _____ met gewichten, maar ook rustige _____-oefeningen. Zo wil het bedrijf helpen om de _____ van het team te verbeteren.

Een _____ geleden klaagden veel collega's over stress en slechte _____. Daarom organiseerde HR een proefperiode met meer _____. Na drie maanden voelde een groot deel van het personeel zich _____ en fitter. Sommige collega's zijn zelfs samen gaan _____ in het park naast het kantoor. De directie heeft besloten dat deze gezonde routine blijft.

Esta semana la dirección envió un correo sobre una nueva política deportiva. Los empleados ahora pueden participar dos veces por semana, durante la pausa de almuerzo, en sesiones cortas en el gimnasio de la empresa. Hay entrenamiento de fuerza con pesas, pero también ejercicios tranquilos de yoga. De este modo la empresa quiere ayudar a mejorar la forma física del equipo.

Hace algún tiempo muchos compañeros se quejaban de estrés y de problemas para dormir. Por eso RR. HH. organizó un periodo de prueba con más actividad física. Tras tres meses, gran parte del personal se sentía más fuerte y en mejor forma. Algunos compañeros incluso empezaron a correr juntos en el parque junto a la oficina. La dirección ha decidido que esta rutina saludable se mantendrá.

1. Wat is er nieuw in het bedrijf voor de medewerkers deze week?

2. Waarom organiseerde HR een proefperiode met meer beweging?

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Ze gaat drie keer per week vroeg sporten en begint met rustige oefeningen.



Op zaterdag gaat ze altijd hardlopen in het park om aan haar conditie te werken.

Ze kiest soms voor het zwembad omdat dat minder belastend is voor haar lichaam.

Verdadero Falso

4. Elige la solución correcta

1. Een tijd geleden _____ ik nog geen vijf minuten rennen zonder pauze.

(Hace algún tiempo todavía no podía correr cinco minutos sin descansar.)

- a. kende b. kon c. kan d. konden

2. Deze week _____ we door onze drukke baan maar twee keer trainen in het zwembad.

(Esta semana solo pudimos entrenar dos veces en la piscina debido a nuestro trabajo tan ocupado.)

- a. kunnen b. kon c. hebben gekund d. konden

3. Gisteren _____ we samen met de collega's om onze conditie en kracht te verbeteren.

(Ayer entrenamos con los compañeros para mejorar nuestra condición y fuerza.)

- a. trainde b. trainen c. hebben getraind d. trainten

1. kon 2. konden 3. trainten

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

Sporter: *Hoi, ik wil mijn conditie en kracht verbeteren, maar ik weet niet goed welke oefeningen ik moet doen.*

(Hola, quiero mejorar mi resistencia y fuerza, pero no sé bien qué ejercicios debo hacer.)

Trainer: *Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband.*

(Puedes venir a entrenar tres veces por semana, empezar con pesas ligeras y hacer algo de carrera en la cinta.)

Sporter: *Klinkt goed, hoe lang moet ik per keer trainen voor een gezond leven?*

(Suena bien, ¿cuánto tiempo debo entrenar cada vez para llevar una vida saludable?)

Trainer: *Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker.*

(Empieza con media hora de ejercicio al día y ve consolidando tu rutina poco a poco; así te volverás más fuerte.)

1. Welke oefeningen doe jij nu om in beweging te blijven?

2. Hoe vaak per week wil jij graag trainen voor een gezond leven?

6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

In mijn dagelijkse routine doe ik... / Deze week probeer ik meer te bewegen door... / Voor mijn gezondheid is het belangrijk dat ik...

1. Hoeveel beweeg je op een normale werkdag? Vertel in één of twee korte zinnen wat je doet.

2. Wat doe je in je vrije tijd om fit te blijven? Sport je bijvoorbeeld, ga je wandelen of iets anders?

3. Hoe ziet een ideale week voor jou eruit qua werk, sport en slaap? Beschrijf dit kort.

4. Merk je verschil in energie of lichaam als je een paar dagen niet sport? Leg kort uit wat je voelt.

7. Correo electrónico

Beste buur,

In ons sportcentrum in de wijk hebben we deze maand een **proefweek**. Je kunt gratis **trainen** in de fitness, meedoen met **yoga** en zwemmen in het **zwembad**.

Veel mensen willen **een gezond leven leiden**, maar hebben weinig tijd. Daarom hebben we nu korte trainingen van 30 minuten, bijvoorbeeld **krachttraining** met lichte **gewichten** of een rustige **routine** met **oefeningen** voor de rug.

Wil jij deze week komen? Stuur ons een mail met je normale **beweging** op een dag en wanneer je tijd hebt.

Met vriendelijke groet,

Lisa, Buurtsportcentrum Parklaan



Escribe una respuesta adecuada: *Bedankt voor uw e-mail over de proefweek. / Normaal beweeg ik... / Ik heb tijd op...*

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