

A2.28 Beweging en levensstijl



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

| | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| De beweging | <i>(Le mouvement)</i> | De kracht | <i>(La force)</i> |
| De oefeningen | <i>(Les exercices)</i> | De conditie | <i>(La condition physique)</i> |
| De gewichten | <i>(Les haltères)</i> | Een gezond leven leiden | <i>(Mener une vie saine)</i> |
| De yoga | <i>(Le yoga)</i> | Sterk | <i>(Fort)</i> |
| Het zwembad | <i>(La piscine)</i> | Trainen | <i>(S'entraîner)</i> |
| De routine | <i>(La routine)</i> | Optillen | <i>(Soulever)</i> |
| De training | <i>(L'entraînement)</i> | Rennen | <i>(Courir)</i> |
| De krachttraining | <i>(L'entraînement de force)</i> | | |

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte.



- 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 geen werk had
 - Omdat hij te veel sportte
 - Omdat hij het druk had met zijn bedrijf
 - Omdat hij te vroeg naar bed ging
- 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 stopte met sporten en werken
 - Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en uit bed
- Wat zegt de spreker over zijn beweging?
 - Zijn beweging was op orde: hij sportte twee tot drie keer per week
 - Hij sportte elke dag twee tot drie uur
 - Hij bewoog bijna nooit en sportte helemaal niet
 - Hij liep alleen in het weekend een korte wandeling

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

2. Grammaire: Expressions temporelles (deze week, een tijd geleden, ...)



Les expressions de temps situent des événements dans le temps, comme deze week, gisteren, een tijd geleden.

1. Ces expressions de temps peuvent être utilisées avec l'imparfait ou le passé composé.
2. 'Een tijd geleden' = un moment non précisé dans le passé.

Tijdsuitdrukking (*Expression de temps*) **Voorbeeldzin** (*Phrase d'exemple*)

| | |
|--|---|
| deze week (<i>cette semaine</i>) | We hebben deze week in het zwembad getraind. (<i>Nous nous sommes entraînés cette semaine à la piscine.</i>) |
| gisteren (<i>hier</i>) | Ze rende gisteren een lange afstand. (<i>Elle a couru hier une longue distance.</i>) |
| een tijd geleden (<i>il y a quelque temps</i>) | Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. (<i>Il y a quelque temps, je faisais des exercices tous les jours.</i>) |
| vandaag (<i>aujourd'hui</i>) | Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (<i>Aujourd'hui, j'ai fait une séance de musculation.</i>) |

- _____ geef ik een extra yogales voor mensen met een druk kantoorleven.
a. Een tijd geleden b. Gisteren c. Deze week d. Vroeger week
- _____ 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

Réécrivez les phrases

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

(*Hier, j'ai fait une promenade dans le parc.*)

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

(*Cette semaine, je me suis entraîné(e) à la salle de sport.*)

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

(*Il y a quelque temps, je faisais encore de la musculation.*)

3.Exercices



1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 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. Courriel d'entreprise : nouvelle règle de sport au bureau (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: 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 bedrijfsgym. 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.

Cette semaine, la direction a envoyé un courriel au sujet d'une nouvelle organisation du sport. Les employés peuvent désormais participer deux fois par semaine, pendant la pause déjeuner, à de courtes séances d'entraînement dans la salle de sport de l'entreprise. Il y a de la musculation avec des poids, mais aussi des exercices de yoga doux. L'objectif de l'entreprise est d'aider à améliorer la condition physique de l'équipe.

Il y a quelque temps, beaucoup de collègues se plaignaient de stress et de mauvais sommeil. C'est pourquoi les ressources humaines ont mis en place une période d'essai avec plus d'activité physique. Au bout de trois mois, une grande partie du personnel se sentait plus forte et en meilleure forme. Certains collègues ont même commencé à courir ensemble dans le parc à côté du bureau. La direction a décidé de maintenir cette routine saine.

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

2. Waarom organiseerde HR een proefperiode met meer beweging?

3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

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

Vrai Faux

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.



4. Choisissez la bonne solution

1. Een tijd geleden _____ ik nog geen vijf minuten rennen zonder pauze. *(Il y a quelque temps, je ne pouvais pas courir cinq minutes sans pause.)*
a. kende b. kon c. kan d. konden
2. Deze week _____ we door onze drukke baan maar twee keer trainen in het zwembad. *(Cette semaine, à cause de nos horaires chargés, nous n'avons pu nous entraîner à la piscine que deux fois.)*
a. kunnen b. kon c. hebben gekund d. konden
3. Gisteren _____ we samen met de collega's om onze conditie en kracht te verbeteren. *(Hier, nous nous sommes entraînés avec les collègues pour améliorer notre endurance et notre force.)*
a. trainde b. trainen c. hebben getraind d. trainden

1. kon 2. konden 3. trainden

5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

Sporter: *Hoi, ik wil mijn conditie en kracht verbeteren, maar ik weet niet goed welke oefeningen ik moet doen.*
(Salut, je veux améliorer mon endurance et ma force, mais je ne sais pas trop quels exercices faire.)

Trainer: *Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband.*
(Tu peux venir t'entraîner trois fois par semaine : commence par des poids légers et un peu de course sur le tapis roulant.)

Sporter: *Klinkt goed, hoe lang moet ik per keer trainen voor een gezond leven?*
(Ça a l'air bien, combien de temps dois-je m'entraîner à chaque séance pour rester en bonne santé ?)

Trainer: *Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker.*
(Commence par une demi-heure d'activité par jour et augmente ta routine progressivement, tu deviendras plus fort naturellement.)

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. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

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. E-mail

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



Rédigez une réponse appropriée: *Bedankt voor uw e-mail over de proefweek. / Normaal beweeg ik... / Ik heb tijd op...*

Verbes importants**Kunnen** (*pouvoir*)Onvoltooid verleden tijd
(OVT)

kon

kon

kon

konden

konden

konden

Trainen (*s'entraîner*)Onvoltooid verleden tijd
(OVT)

trainde

trainde

trainde

trainden

trainden

trainden

Rennen (*courir*)Voltooid tegenwoordige tijd
(VTT)

heb gerend

hebt gerend

heeft gerend

hebben gerend

hebben gerend

hebben gerend

ik

jij/je

hij/zij/ze/het

wij/we

jullie

zij/ze