



A2.28 Beweging en levensstijl

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

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

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

Vivre sainement repose sur trois piliers : le sommeil, le mouvement et l'alimentation. Quelqu'un a remarqué qu'il dormait mal parce qu'il travaillait beaucoup et avait de jeunes enfants. Il y a quelques années, il a décidé de changer sa routine. Il se levait chaque matin à la même heure et se couchait aussi à des heures fixes. Après environ une semaine et demie, il a commencé à mieux dormir et se sentait en meilleure forme.

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
 - a. Slaap, beweging en voeding
 - b. Werk, geld en rust
 - c. Sporten, studeren en reizen
 - d. Voeding, koffie en televisie
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 ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.
 - d. Hij werkte elke avond langer.

1-a 2-c

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 indéterminé 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>)

1. We hebben _____ twee keer in het zwembad getraind. (*Nous nous sommes entraînés deux fois à la piscine cette semaine.*)
a. deze weken b. deze maandag c. deze week d. vandaag
2. Ik heb _____ een rustige yogales gedaan, want ik was moe. (*Hier, j'ai fait un cours de yoga tranquille, parce que j'étais fatigué.*)
a. gisteren b. een tijd geleden c. gister d. vandaag

1. deze week 2. gisteren



Réécrivez les phrases (QR: IA+)

1. (vandaag) Ik train in het zwembad.

(*Aujourd'hui, je me suis entraîné(e) dans la piscine.*)

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

(*Cette semaine, j'ai fait une séance de musculation.*)

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

(*Hier, j'ai couru une longue 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.Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 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. Actualités de l'entreprise : promenade à l'heure du déjeuner et séances de sport (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: 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.

À partir de cette semaine, notre bureau organise chaque mardi et jeudi une promenade de 20 minutes pendant la pause déjeuner. Bouger aide à avoir une meilleure condition physique et plus d'énergie l'après-midi. Tu peux marcher tranquillement ou courir un peu plus vite ; ce n'est pas une compétition. Apporte des chaussures confortables.

Pour ceux qui préfèrent s'entraîner à l'intérieur : le mercredi, il y a une courte séance dans la salle de sport avec un peu de musculation légère. Il y a quelque temps, on faisait aussi cela, mais ensuite ça ne s'est pas fait. L'inscription est possible jusqu'au lundi 12 h 00 via l'intranet. Nous regardons ensemble une routine qui convient à ta journée de travail.

(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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 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

Vrai Faux



4. Choisissez la bonne solution

1. Een tijd geleden _____ ik nog niet zo lang rennen, maar nu gaat het beter. *(Il y a quelque temps, je ne pouvais pas encore courir aussi longtemps, mais maintenant ça va mieux.)*
a. kon b. kan c. konden d. gekon
2. Gisteren _____ ik in het zwembad om mijn conditie te verbeteren. *(Hier, je me suis entraîné(e) à la piscine pour améliorer ma condition physique.)*
a. getraind b. trainde c. trainden d. train
3. Deze week _____ ik drie keer hardgelopen in het park na mijn werk. *(Cette semaine, j'ai fait du jogging trois fois dans le parc après le travail.)*
a. ben b. heeft c. heb d. had

1. kon 2. trainde 3. heb

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



Nieuw bij de sportschool

Sanne *Hoi, kan ik je helpen?*

(receptioniste): *(Salut, je peux t'aider ?)*

Mark (nieuwe klant): *Ja, graag. Ik wil gezonder leven, maar ik weet niet wat een goede routine is. (Oui, s'il te plaît. Je veux vivre plus sainement, mais je ne sais pas quelle est une bonne routine.)*

Sanne *Wat doe je nu al? Ren je wel eens, of doe je liever rustigere dingen zoals yoga?*

(receptioniste): *(Que fais-tu déjà actuellement ? Tu cours de temps en temps, ou tu préfères des choses plus calmes comme le yoga ?)*

Mark (nieuwe klant): *Ik ren af en toe, maar ik wil ook sterker worden. Ik heb nog nooit met gewichten getraind.*

(Je cours de temps en temps, mais je veux aussi devenir plus fort. Je n'ai jamais fait de musculation avec des poids.)

Sanne *Dan kun je beginnen met krachttraining. Je leert hier de oefeningen rustig en*

(receptioniste): *bouwt zo conditie en kracht op.*

(Alors tu peux commencer par la musculation. Ici, tu apprends les exercices tranquillement et tu développes ainsi l'endurance et la force.)

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

6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: E-mail (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)



Rédigez une réponse appropriée: *Deze week kan ik op ... / Ik doe graag ... omdat ... / Kunt u mij ook vertellen of...?*

Verbes importants	Kunnen (<i>pouvoir</i>)	Trainen (<i>s'entraîner</i>)	Rennen (<i>courir</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