

A2.28 Beweging en levensstijl



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

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| De beweging | <i>(Il movimento)</i> | De yoga | <i>(Lo yoga)</i> |
| De conditie | <i>(La condizione)</i> | Het zwembad | <i>(La piscina)</i> |
| De gewichten | <i>(I pesi)</i> | Een gezond leven leiden | <i>(Condurre una vita sana)</i> |
| De kracht | <i>(La forza)</i> | Sterk | <i>(Forte)</i> |
| De krachttraining | <i>(L'allenamento con i pesi)</i> | Optillen | <i>(Sollevare)</i> |
| De oefeningen | <i>(Gli esercizi)</i> | Rennen | <i>(Correre)</i> |
| De routine | <i>(La routine)</i> | Trainen | <i>(Allenarsi)</i> |
| De training | <i>(L'allenamento)</i> | | |

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (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.

Vivere in modo sano ha tre pilastri: il sonno, il movimento e l'alimentazione. Qualcuno ha notato che dormiva male perché lavorava molto e aveva figli piccoli. Alcuni anni fa ha deciso di cambiare la sua routine. Si alzava ogni mattina alla stessa ora e andava anche a letto a orari fissi. Dopo circa una settimana e mezza ha iniziato a dormire meglio e si sentiva più in forma.

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
 - a. Voeding, koffie en televisie
 - b. Slaap, beweging en voeding
 - c. Werk, geld en rust
 - d. Sporten, studeren en reizen
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-b 2-a



2. Grammatica: Espressioni temporali (deze week, een tijd geleden, ...)

Le espressioni di tempo collocano gli eventi nel tempo, come deze week, gisteren, een tijd geleden.

1. Queste espressioni di tempo possono essere usate con l'imperfetto (onvoltooid verleden tijd) o con il passato prossimo (voltooid tegenwoordige tijd).
2. 'Een tijd geleden' = tempo non determinato nel passato.

Tijdsuitdrukking (espressione di tempo)

Voorbeeldzin (frase di esempio)

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| deze week (questa settimana) | We hebben deze week in het zwembad getraind. (Questa settimana ci siamo allenati in piscina.) |
| gisteren (ieri) | Ze rende gisteren een lange afstand. (Ieri ha corso una lunga distanza.) |
| een tijd geleden (un po' di tempo fa) | Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. (Un po' di tempo fa facevo esercizi ogni giorno.) |
| vandaag (oggi) | Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (Oggi ho fatto un allenamento di forza.) |

1. We hebben _____ twee keer in het zwembad getraind. (Questa settimana ci siamo allenati due volte in piscina.)
 a. deze weken b. deze maandag c. deze week d. vandaag
2. Ik heb _____ een rustige yogales gedaan, want ik was moe. (Ieri ho fatto una lezione di yoga tranquilla, perché ero stanco.)
 a. gisteren b. een tijd geleden c. gister d. vandaag

1. deze week 2. gisteren

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



1. (vandaag) Ik train in het zwembad.

(Oggi mi sono allenato in piscina.)

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

(Questa settimana ho fatto un allenamento di forza.)

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

(Ieri ho corso una lunga distanza.)

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

3. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 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. Notizie aziendali: Passeggiata durante la pausa pranzo e momenti sportivi (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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 partire da questa settimana, il nostro ufficio organizza ogni martedì e giovedì una passeggiata di 20 minuti durante la pausa pranzo. Muoversi aiuta ad avere una migliore forma fisica e più energia nel pomeriggio. Puoi camminare tranquillamente o correre un po' più veloce; non è una gara. Porta scarpe comode che calzino bene.

Per chi preferisce allenarsi al chiuso: il mercoledì c'è un breve allenamento in palestra con un leggero allenamento di forza. Qualche tempo fa lo facevamo anche, ma poi non se ne è fatto nulla. Ci si può iscrivere fino a lunedì alle 12.00 tramite intranet. Insieme guardiamo una routine che si adatti alla tua giornata lavorativa.

(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (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

Vero Falso



4. Scegli la soluzione corretta

1. Een tijd geleden _____ ik nog niet zo lang rennen, maar nu gaat het beter. *(Qualche tempo fa non riuscivo ancora a correre così a lungo, ma ora va meglio.)*
a. kon b. kan c. konden d. gekon
2. Gisteren _____ ik in het zwembad om mijn conditie te verbeteren. *(Ieri mi sono allenato in piscina per migliorare la mia condizione fisica.)*
a. getraind b. trainde c. trainden d. train
3. Deze week _____ ik drie keer hardgelopen in het park na mijn werk. *(Questa settimana ho corso tre volte nel parco dopo il lavoro.)*
a. ben b. heeft c. heb d. had

1. kon 2. trainde 3. heb

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Nieuw bij de sportschool

Sanne *Hoi, kan ik je helpen?*

(receptioniste): *(Ciao, posso aiutarti?)*

Mark (nieuwe klant): *Ja, graag. Ik wil gezonder leven, maar ik weet niet wat een goede routine is. (Sì, volentieri. Voglio vivere in modo più sano, ma non so quale sia una buona routine.)*

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

(receptioniste): *(Cosa fai già adesso? Corri ogni tanto, o preferisci attività più tranquille come lo yoga?)*

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

(Corro ogni tanto, ma voglio anche diventare più forte. Non mi sono mai allenato con i pesi.)

Sanne *Dan kun je beginnen met krachttraining. Je leert hier de oefeningen rustig en bouwt zo conditie en kracht op.*

(receptioniste): *(Allora puoi iniziare con l'allenamento di forza. Qui impari gli esercizi con calma e in questo modo sviluppi resistenza e forza.)*

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

6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: 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)



Scrivi una risposta appropriata: *Deze week kan ik op ... / Ik doe graag ... omdat ... / Kunt u mij ook vertellen of...?*

| Verbi importanti | Kunnen (<i>potere</i>) | Trainen (<i>allenarsi</i>) | Rennen (<i>correre</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 |