

## A2.28 Beweging en levensstijl



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

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

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



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

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

## 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' = un tempo non determinato nel passato.

### Tijdsuitdrukking (Espressione di tempo)

### Voorbeeldzin (Frasedi esempio)

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

### Riscrivi le frasi

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

(*Ieri ho fatto una passeggiata al parco.*)

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

(*Questa settimana mi sono allenato in palestra.*)

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

(*Tempo fa facevo ancora allenamenti con i pesi.*)

### 3. Esercizi



#### 1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 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. Email aziendale: nuova iniziativa sportiva in ufficio (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** 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.

*Questa settimana la direzione ha inviato una mail riguardo a una nuova iniziativa sportiva. I dipendenti possono ora partecipare due volte alla settimana, durante la pausa pranzo, a brevi allenamenti nella palestra aziendale. Ci sono sessioni di allenamento con i pesi, ma anche esercizi di yoga più rilassanti. In questo modo l'azienda vuole contribuire a migliorare la forma fisica del team.*

*Tempo fa molti colleghi si lamentavano di stress e di scarso riposo. Per questo le risorse umane hanno organizzato un periodo di prova con più movimento. Dopo tre mesi gran parte del personale si sentiva più forte e in forma. Alcuni colleghi hanno persino iniziato a correre insieme nel parco accanto all'ufficio. La direzione ha deciso che questa sana abitudine continuerà.*

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

\_\_\_\_\_

2. Waarom organiseerde HR een proefperiode met meer beweging?

\_\_\_\_\_

### 3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

Vero Falso

- 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.



### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Een tijd geleden \_\_\_\_\_ ik nog geen vijf minuten rennen zonder pauze. *(Tempo fa non riesco ancora a correre cinque minuti senza fare una pausa.)*  
 a. kende      b. kon      c. kan      d. konden
2. Deze week \_\_\_\_\_ we door onze drukke baan maar twee keer trainen in het zwembad. *(Questa settimana, a causa del nostro lavoro impegnativo, siamo riusciti ad allenarci in piscina soltanto due volte.)*  
 a. kunnen      b. kon      c. hebben gekund      d. konden
3. Gisteren \_\_\_\_\_ we samen met de collega's om onze conditie en kracht te verbeteren. *(Ieri ci siamo allenati insieme ai colleghi per migliorare la nostra resistenza e la nostra forza.)*  
 a. trainde      b. trainen      c. hebben getraind      d. trainden

1. kon 2. konden 3. trainden

### 5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

- Sporter:** *Hoi, ik wil mijn conditie en kracht verbeteren, maar ik weet niet goed welke oefeningen ik moet doen.*  
*(Ciao, voglio migliorare resistenza e forza, ma non so bene quali esercizi dovrei fare.)*
- Trainer:** *Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband.*  
*(Puoi venire ad allenarti tre volte alla settimana: inizia con pesi leggeri e un po' di corsa sul tapis roulant.)*
- Sporter:** *Klinkt goed, hoe lang moet ik per keer trainen voor een gezond leven?*  
*(Mi sembra una buona idea. Quanto devo allenarmi ogni volta per restare in salute?)*
- Trainer:** *Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker.*  
*(Comincia con mezz'ora di attività al giorno e costruisci la routine gradualmente: così diventerai più forte piano piano.)*



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. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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



**Scrivi una risposta appropriata:** *Bedankt voor uw e-mail over de proefweek. / Normaal beweeg ik... / Ik heb tijd op...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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