

## A2.28 Beweging en levensstijl



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

<b>De routine</b>	<b>De yoga</b>
<b>De conditie</b>	<b>Het zwembad</b>
<b>De beweging</b>	<b>Een gezond leven leiden</b>
<b>De gewichten</b>	<b>Trainen</b>
<b>De kracht</b>	<b>Optillen</b>
<b>De krachttraining</b>	<b>Rennen</b>
<b>De training</b>	<b>Sterk</b>
<b>De oefeningen</b>	

### 1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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.

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
  - a. Slaap, beweging en voeding
  - b. Werk, geld en rust
  - c. Voeding, koffie en televisie
  - d. Sporten, studeren en reizen
2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?
  - a. Hij werkte elke avond langer.
  - b. Hij dronk 's avonds meer koffie.
  - c. Hij verhuisde naar een stil huis.
  - d. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.

1-a-2-d

### 2. Grammatica: Tijdsuitdrukkingen (deze week, een tijd geleden, ...)



Tijd uitdrukkingen situeren gebeurtenissen in de tijd zoals deze week, gisteren, een tijd geleden.

1. Deze tijdsuitdrukkingen kunnen gepaard gaan met de onvoltooid verleden tijd of de voltooid tegenwoordige tijd.
2. 'Een tijd geleden' = onbepaalde tijd in het verleden.

Tijdsuitdrukking	Voorbeeldzin
deze week	We hebben deze week in het zwembad getraind.
gisteren	Ze rende gisteren een lange afstand.
een tijd geleden	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen.
vandaag	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan.

1. We hebben \_\_\_\_\_ twee keer in het zwembad getraind.  
 a. *deze weken*      b. *deze maandag*      c. *deze week*      d. *vandaag*
2. Ik heb \_\_\_\_\_ een rustige yogales gedaan, want ik was moe.  
 a. *gisteren*      b. *een tijd geleden*      c. *gister*      d. *vandaag*

1. *deze week* 2. *gisteren*

### Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



1. (vandaag) Ik train in het zwembad.  
 \_\_\_\_\_
2. (deze week) Ik heb een krachttraining gedaan.  
 \_\_\_\_\_
3. (gisteren) Ik heb een lange afstand gerend.  
 \_\_\_\_\_

### 3. Oefeningen

#### 1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 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. Bedrijfsnieuws: Lunchwandeling en sportmomenten (QR: Audio)

**Vul de lege plekken in:** 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.

1. Welke sport of beweging past volgens jou het best bij een drukke werkdag en waarom?
- 

#### 3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ze sport vooral na haar werk op twee doordeweekse dagen.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Op vrijdagdag 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"/> |



#### 4. Kies de juiste oplossing

1. Een tijd geleden \_\_\_\_\_ ik nog niet zo lang rennen, maar nu gaat het beter.  
 a. kon      b. kan      c. konden      d. gekon
2. Gisteren \_\_\_\_\_ ik in het zwembad om mijn conditie te verbeteren.  
 a. getraind      b. trainde      c. trainden      d. train
3. Deze week \_\_\_\_\_ ik drie keer hardgelopen in het park na mijn werk.  
 a. ben      b. heeft      c. heb      d. had

1. kon 2. trainde 3. heb



## 5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

### Nieuw bij de sportschool

**Sanne** *Hoi, kan ik je helpen?*

**(receptioniste):**

**Mark (nieuwe** *Ja, graag. Ik wil gezonder leven, maar ik weet niet wat een goede routine is.*

**klant):**

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

**(receptioniste):**

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

**klant):** *gewichten getraind.*

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

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

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

## 6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

*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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

**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 **krachttraining, yoga** of iets anders?
- Wat is je doel: betere **conditie** of meer **kracht**?

Groet,

Sanne (receptie FitPoint)



**Schrijf een passende reactie:** *Deze week kan ik op ... / Ik doe graag ... omdat ... / Kunt u mij ook vertellen of ...?*

---

---

---

### Belangrijke werkwoorden

	<b>Kunnen</b> ( <i>kunnen</i> )	<b>Trainen</b> ( <i>trainen</i> )	<b>Rennen</b> ( <i>rennen</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