

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

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



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

1-b 2-c 3-c 4-a

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



Tijdsuitdrukkingen 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 krachtraining gedaan.

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

### Herschrijf de zinnen

1. (gisteren) Ik maak elke dag een wandeling in het park.  
\_\_\_\_\_
2. (deze week) Ik train vaak in de sportschool.  
\_\_\_\_\_
3. (een tijd geleden) Ik doe nu geen krachtraining meer.  
\_\_\_\_\_

### 3.Oefeningen



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

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 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. Bedrijfsmail: nieuwe sportregeling op kantoor (Audio beschikbaar in de app)

**Vul de lege plekken in:** 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.

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

\_\_\_\_\_

2. Waarom organiseerde HR een proefperiode met meer beweging?

\_\_\_\_\_

#### 3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

Waar Onwaar

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. Kies de juiste oplossing

- Een tijd geleden \_\_\_\_\_ ik nog geen vijf minuten rennen zonder pauze.  
a. kende      b. kon      c. kan      d. konden
  - Deze week \_\_\_\_\_ we door onze drukke baan maar twee keer trainen in het zwembad.  
a. kunnen      b. kon      c. hebben gekund      d. konden
  - Gisteren \_\_\_\_\_ we samen met de collega's om onze conditie en kracht te verbeteren.  
a. trainde      b. trainen      c. hebben getraind      d. trainden
1. kon 2. konden 3. trainden

#### 5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen



- Sporter:** *Hoi, ik wil mijn conditie en kracht verbeteren, maar ik weet niet goed welke oefeningen ik moet doen.*
- Trainer:** *Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband.*
- Sporter:** *Klinkt goed, hoe lang moet ik per keer trainen voor een gezond leven?*
- Trainer:** *Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker.*

- Welke oefeningen doe jij nu om in beweging te blijven?

---

- Hoe vaak per week wil jij graag trainen voor een gezond leven?

---

#### 6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

*In mijn dagelijkse routine doe ik... / Deze week probeer ik meer te bewegen door... / Voor mijn gezondheid is het belangrijk dat ik...*

- Hoeveel beweeg je op een normale werkdag? Vertel in één of twee korte zinnen wat je doet.

---

- Wat doe je in je vrije tijd om fit te blijven? Sport je bijvoorbeeld, ga je wandelen of iets anders?

---

- Hoe ziet een ideale week voor jou eruit qua werk, sport en slaap? Beschrijf dit kort.

---

- 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



**Schrijf een passende reactie:** *Bedankt voor uw e-mail over de proefweek. / Normaal beweeg ik... / Ik heb tijd op...*

---

---

---

### 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	traide	heb gerend
jij/je	kon	traide	hebt gerend
hij/zij/ze/het	kon	traide	heeft gerend
wij/we	konden	traiden	hebben gerend
jullie	konden	traiden	hebben gerend
zij/ze	konden	traiden	hebben gerend