



A2.28 Beweging en levensstijl

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

De oefeningen	(Ćwiczenia)	De kracht	(Siła)
De yoga	(Joga)	De routine	(Rutyna)
De training	(Trening)	Een gezond leven leiden	(Prowadzić zdrowe życie)
De krachttraining	(Trening siłowy)	Trainen	(Trenować)
De gewichten	(Ciężarki)	Optillen	(Podnosić)
Het zwembad	(Basen)	Rennen	(Biegać)
De beweging	(Ruch)	Sterk	(Silny)
De conditie	(Kondycja)		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj 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.

*Zdrowe życie ma trzy filary: sen, ruch i odżywianie. Ktoś zauważył, że źle spał, bo dużo pracował i miał małe dzieci. Kilka lat temu postanowił zmienić swoją rutynę. Wstawał każdego ranka o tej samej porze i kładł się spać także o stałych porach. Po około półtora tygodnia zaczął **lepiej spać** i czuł się bardziej w formie.*

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

1-c 2-c

2. Gramatyka: Wyrażenia czasowe (deze week, een tijd geleden, ...)



Określenia czasu umiejscawiają wydarzenia w czasie, takie jak *deze week*, *gisteren*, *een tijd geleden*.

1. Te określenia czasu mogą występować z czasem przeszłym niedokonanym (onvoltooid verleden tijd) lub czasem przeszłym dokonanym (voltooid tegenwoordige tijd).
2. 'Een tijd geleden' = nieokreślony czas w przeszłości.

Tijdsuitdrukking (określenie czasu)

Voorbeeldzin (zдание przykładowe)

deze week (w tym tygodniu)	We hebben deze week in het zwembad getraind. (Trenowaliśmy w tym tygodniu na basenie.)
gisteren (wczoraj)	Ze rende gisteren een lange afstand. (Wczoraj przebiegła długi dystans.)
een tijd geleden (jakiś czas temu)	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. (Jakiś czas temu robiłem/am ćwiczenia codziennie.)
vandaag (dzisiaj)	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (Dzisiaj zrobiłem/am trening siłowy.)

1. We hebben _____ twee keer in het zwembad getraind. (W tym tygodniu trenowaliśmy dwa razy na basenie.)
a. deze weken b. deze maandag c. deze week d. vandaag
2. Ik heb _____ een rustige yogales gedaan, want ik was moe. (Wczoraj miałem spokojne zajęcia jogi, bo byłem zmęczony.)
a. gisteren b. een tijd geleden c. gister d. vandaag

1. deze week 2. gisteren



Przepisz zwroty (QR: A1+)

1. (vandaag) Ik train in het zwembad.

_____ (Dziś trenowałem na basenie.)

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

_____ (W tym tygodniu zrobiłem trening siłowy.)

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

_____ (Wczoraj biegłem na długim dystansie.)

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 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. Wiadomości firmowe: spacer w porze lunchu i momenty sportowe

(QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

Od tego tygodnia nasze biuro organizuje w każdy wtorek i czwartek 20-minutowy spacer w porze lunchu. Ruch pomaga poprawić kondycję i daje więcej energii po południu. Możesz iść spokojnie albo pobiec trochę szybciej; to nie są zawody. Weź ze sobą wygodne buty.

Dla tych, którzy wolą ćwiczyć w środku: w środę odbywa się krótki trening w sali fitness z lekkim treningiem siłowym. Jakiś czas temu też to robiliśmy, ale wtedy jakoś nie wyszło. Zapisz się można do poniedziałku do godziny 12.00 przez intranet. Wspólnie ustalimy rutynę, która pasuje do twojego dnia pracy.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. Ze sport vooral na haar werk op twee doordeweekse dagen.
2. Op vrijdag kiest ze voor krachttraining met zware gewichten in de sportschool.
3. Door haar routine voelt ze dat haar conditie achteruitgaat.

Prawda Fałsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Een tijd geleden _____ ik nog niet zo lang rennen, maar nu gaat het beter. *(Jakiś czas temu nie mogłem jeszcze biegać tak długo, ale teraz idzie lepiej.)*
a. kon b. kan c. konden d. gekon
2. Gisteren _____ ik in het zwembad om mijn conditie te verbeteren. *(Wczoraj trenowałem na basenie, żeby poprawić swoją kondycję.)*
a. getraind b. trainde c. trainden d. train
3. Deze week _____ ik drie keer hardgelopen in het park na mijn werk. *(W tym tygodniu trzy razy biegałem w parku po pracy.)*
a. ben b. heeft c. heb d. had

1. kon 2. trainde 3. heb

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



Nieuw bij de sportschool

Sanne *Hoi, kan ik je helpen?*
(receptioniste): *(Cześć, mogę ci pomóc?)*

Mark (nieuwe klant): *Ja, graag. Ik wil gezonder leven, maar ik weet niet wat een goede routine is. (Tak, poproszę. Chcę żyć zdrowiej, ale nie wiem, jaka rutyna jest dobra.)*

Sanne *Wat doe je nu al? Ren je wel eens, of doe je liever rustigere dingen zoals yoga?*
(receptioniste): *(Co już teraz robisz? Biegasz czasem, czy wolisz spokojniejsze rzeczy, takie jak joga?)*

Mark (nieuwe klant): *Ik ren af en toe, maar ik wil ook sterker worden. Ik heb nog nooit met gewichten getraind. (Biegam od czasu do czasu, ale chcę też być silniejszy. Nigdy jeszcze nie trenowałem z ciężarami.)*

Sanne *Dan kun je beginnen met krachttraining. Je leert hier de oefeningen rustig en bouwt zo conditie en kracht op.*
(receptioniste): *(W takim razie możesz zacząć od treningu siłowego. Nauczysz się tutaj ćwiczeń spokojnie i w ten sposób zbudujesz kondycję i siłę.)*

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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 **krachtraining**, **yoga** of iets anders?
- Wat is je doel: betere **conditie** of meer **kracht**?

Groet,

Sanne (receptie FitPoint)



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Deze week kan ik op ... / Ik doe graag ... omdat ... / Kunt u mij ook vertellen of...?*

Ważne czasowniki	Kunnen (<i>móc</i>)	Trainen (<i>trenować</i>)	Rennen (<i>biegać</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