



A2.28 Beweging en levensstijl

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

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

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst.



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

1-b 2-d 3-b 4-d

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



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

1. Te określenia czasu mogą występować z czasem przeszłym niedokonanym (imperfectum) albo z czasem przeszłym złożonym (perfectum).
2. 'Een tijd geleden' = nieokreślony czas w przeszłości.

Tijdsuitdrukking (Określenie czasu)

Voorbeeldzin (Zdanie 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 ćwiczyłem/ćwiczyłam codziennie.)
vandaag (dzisiaj)	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (Dzisiaj zrobiłem/zrobiłam trening siłowy.)

- _____ geef ik een extra yogales voor mensen met een druk kantoorleven.
a. Een tijd geleden b. Gisteren c. Deze week d. Vroeger week
- _____ 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

Przepisz zwroty

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

(Wczoraj poszedłem na spacer do parku.)

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

(W tym tygodniu trenowałem na siłowni.)

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

(Jakiś czas temu ćwiczyłem jeszcze siłowo.)

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 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. E-mail firmowy: nowy program sportowy w biurze (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: yoga, sen, ruch, silniejszy, kondycja, bieganie, tydzień, czas, treningi, siłownia

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 bedrijfs gym. 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.

W tym tygodniu zarząd wysłał e-mail dotyczący nowego programu sportowego. Pracownicy mogą teraz dwa razy w tygodniu podczas przerwy na lunch uczestniczyć w krótkich treningach w firmowej siłowni. Są ćwiczenia siłowe z ciężarami, ale też spokojne ćwiczenia jogi. W ten sposób firma chce pomóc poprawić kondycję zespołu.

Jakiś czas temu wielu kolegów narzekało na stres i problemy ze snem. Dlatego dział HR zorganizował okres próbny z większą ilością ruchu. Po trzech miesiącach duża część personelu czuła się silniejsza i bardziej w formie. Niektórzy współpracownicy nawet zaczęli razem biegać w parku obok biura. Zarząd postanowił, że ta zdrowa rutyna zostanie.

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

2. Waarom organiseerde HR een proefperiode met meer beweging?

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

	Prawda	Fałsz
Ze gaat drie keer per week vroeg sporten en begint met rustige oefeningen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op zaterdag gaat ze altijd hardlopen in het park om aan haar conditie te werken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ze kiest soms voor het zwembad omdat dat minder belastend is voor haar lichaam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Een tijd geleden _____ ik nog geen vijf minuten rennen zonder pauze. *(Jakiś czas temu nie potrafiłem biegać pięć minut bez przerwy.)*
 a. kende b. kon c. kan d. konden
- Deze week _____ we door onze drukke baan maar twee keer trainen in het zwembad. *(W tym tygodniu, z powodu naszej intensywnej pracy, mogliśmy trenować na basenie tylko dwa razy.)*
 a. kunnen b. kon c. hebben gekund d. konden
- Gisteren _____ we samen met de collega's om onze conditie en kracht te verbeteren. *(Wczoraj trenowaliśmy razem z kolegami, żeby poprawić kondycję i siłę.)*
 a. trainde b. trainen c. hebben getraind d. trainden

1. kon 2. konden 3. trainden

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

- Sporter:** *Hoi, ik wil mijn conditie en kracht verbeteren, maar ik weet niet goed welke oefeningen ik moet doen.*
(Cześć, chcę poprawić kondycję i siłę, ale nie wiem dokładnie, jakie ćwiczenia powinienem wykonywać.)
- Trainer:** *Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband.*
(Możesz przychodzić trenować trzy razy w tygodniu — zacznij od lekkich ciężarów i krótkiego biegu na bieżni.)
- Sporter:** *Klinkt goed, hoe lang moet ik per keer trainen voor een gezond leven?*
(Brzmi dobrze. Jak długo powinien trwać trening za każdym razem, żeby wspierać zdrowy tryb życia?)
- Trainer:** *Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker.*
(Zacznij od pół godziny ruchu dziennie i stopniowo buduj rutynę — w ten sposób naturalnie staniesz się silniejszy.)



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

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

6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Bedankt voor uw e-mail over de proefweek. / Normaal beweeg ik... / Ik heb tijd op...*

Ważne czasowniki

ik
jij/Je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

Kunnen (*móc*)

Onvoltooid verleden tijd
(OVT)
kon
kon
kon
konden
konden
konden

Trainen (*trenować*)

Onvoltooid verleden tijd
(OVT)
trainde
trainde
trainde
trainden
trainden
trainden

Rennen (*biegać*)

Voltooid tegenwoordige tijd
(VTT)
heb gerend
hebt gerend
heeft gerend
hebben gerend
hebben gerend
hebben gerend