

A2.28 Beweging en levensstijl



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

De routine	(A rotina)	De yoga	(O yoga)
De conditie	(A condição física)	Het zwembad	(A piscina)
De beweging	(O movimento)	Een gezond leven leiden	(Levar uma vida saudável)
De gewichten	(Os pesos)	Trainen	(Treinar)
De kracht	(A força)	Optillen	(Levantar)
De krachttraining	(O treino de força)	Rennen	(Correr)
De training	(O treino)	Sterk	(Forte)
De oefeningen	(Os exercícios)		

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

Viver de forma saudável tem três pilares: o sono, o movimento e a alimentação. Alguém percebeu que dormia mal porque trabalhava muito e tinha filhos pequenos. Alguns anos atrás ele decidiu mudar sua rotina. Ele se levantava todas as manhãs no mesmo horário e também ia dormir em horários fixos. Depois de aproximadamente uma semana e meia, ele começou a dormir melhor e se sentiu mais em forma.

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

1-a 2-c

2. Gramática: Expressões de tempo (deze week, een tijd geleden, ...)



As expressões de tempo situam acontecimentos no tempo, como *deze week*, *gisteren*, *een tijd geleden*.

1. Estas expressões de tempo podem ser usadas com o pretérito imperfeito ou com o pretérito perfeito composto.
2. 'Een tijd geleden' = tempo indefinido no passado.

Tijdsuitdrukking (*expressão de tempo*)

Voorbeeldzin (*frase de exemplo*)

deze week (<i>esta semana</i>)	We hebben deze week in het zwembad getraind. (<i>Treinamos esta semana na piscina.</i>)
gisteren (<i>ontem</i>)	Ze rende gisteren een lange afstand. (<i>Ela correu ontem uma longa distância.</i>)
een tijd geleden (<i>há algum tempo</i>)	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. (<i>Há algum tempo eu fazia exercícios todos os dias.</i>)
vandaag (<i>hoje</i>)	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (<i>Hoje fiz um treino de força.</i>)

- We hebben _____ twee keer in het zwembad getraind. (*Treinamos duas vezes na piscina esta semana.*)
 a. deze weken b. deze maandag c. deze week d. vandaag
- Ik heb _____ een rustige yogales gedaan, want ik was moe. (*Ontem fiz uma aula de ioga tranquila, porque estava cansado.*)
 a. gisteren b. een tijd geleden c. gister d. vandaag

1. deze week 2. gisteren



Rewrite the phrases (QR: IA+)

- (vandaag) Ik train in het zwembad.

(*Hoje eu treinei na piscina.*)

- (deze week) Ik heb een krachttraining gedaan.

(*Esta semana eu fiz um treino de força.*)

- (gisteren) Ik heb een lange afstand gerend.

(*Ontem eu corri uma longa distância.*)

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

3.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 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. Notícias da empresa: caminhada no almoço e momentos de esporte

(QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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.

A partir desta semana, o nosso escritório organiza todas as terças e quintas-feiras uma caminhada no horário de almoço de 20 minutos. O movimento ajuda a ter melhor condição física e mais energia durante a tarde. Você pode caminhar tranquilamente ou correr um pouco mais rápido; não é uma competição. Leve calçados confortáveis.

Para quem prefere treinar em ambiente interno: na quarta-feira haverá um treino curto na sala de fitness com musculação leve. Há algum tempo também fazíamos isso, mas na época não aconteceu. As inscrições podem ser feitas até segunda-feira às 12h00 pelo intranet. Vamos ver juntos uma rotina que se adapte ao seu dia de trabalho.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

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.

Verdadeiro Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Escolha a solução correta

1. Een tijd geleden _____ ik nog niet zo lang rennen, maar nu gaat het beter. *(Há algum tempo, eu ainda não conseguia correr por tanto tempo, mas agora está melhor.)*
a. kon b. kan c. konden d. gekon
2. Gisteren _____ ik in het zwembad om mijn conditie te verbeteren. *(Ontem, eu treinei na piscina para melhorar a minha condição física.)*
a. getraind b. trainde c. trainden d. train
3. Deze week _____ ik drie keer hardgelopen in het park na mijn werk. *(Esta semana, eu corri três vezes no parque depois do trabalho.)*
a. ben b. heeft c. heb d. had

1. kon 2. trainde 3. heb

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Nieuw bij de sportschool

Sanne *Hoi, kan ik je helpen?*
(receptioniste): *(Oi, posso ajudar você?)*

Mark (nieuwe klant): *Ja, graag. Ik wil gezonder leven, maar ik weet niet wat een goede routine is. (Sim, por favor. Quero viver de forma mais saudável, mas não sei qual é uma boa rotina.)*

Sanne *Wat doe je nu al? Ren je wel eens, of doe je liever rustigere dingen zoals yoga?*
(receptioniste): *(O que você já faz hoje? Você corre de vez em quando, ou prefere coisas mais tranquilas como ioga?)*

Mark (nieuwe klant): *Ik ren af en toe, maar ik wil ook sterker worden. Ik heb nog nooit met gewichten getraind. (Eu corro de vez em quando, mas também quero ficar mais forte. Nunca treinei com pesos.)*

Sanne *Dan kun je beginnen met krachttraining. Je leert hier de oefeningen rustig en bouwt zo conditie en kracht op. (Então você pode começar com treino de força. Aqui você aprende os exercícios com calma e assim desenvolve condicionamento e força.)*

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)



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. Escrita: E-mail (QR: IA+)

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)



Escreva uma resposta apropriada: *Deze week kan ik op ... / Ik doe graag ... omdat ... / Kunt u mij ook vertellen of...?*

Verbos importantes	Kunnen (<i>poder</i>)	Trainen (<i>treinar</i>)	Rennen (<i>correr</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