



## A1.40 Спорт и упражнения

- Learn the sports
- Talk about the sports you practice

<b>Футбол</b>	<i>(football)</i>	<b>Загрявка</b>	<i>(warm-up)</i>
<b>Бягане</b>	<i>(running)</i>	<b>Отпускане</b>	<i>(relaxation)</i>
<b>Тенис/тениска</b>	<i>(tennis)</i>	<b>Спортът</b>	<i>(sport)</i>
<b>Фитнесът</b>	<i>(fitness)</i>	<b>Треньорам</b>	<i>(coach)</i>
<b>Плуване</b>	<i>(swimming)</i>	<b>Упражнение</b>	<i>(exercise)</i>
<b>Колоело</b>	<i>(bike)</i>	<b>Треньорът</b>	<i>(the coach)</i>
<b>Йога</b>	<i>(yoga)</i>	<b>Състезание</b>	<i>(competition)</i>

## 1. Exercises

### 1. Match each beginning with its correct ending.

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| a. След работа ходя на фитнес,  | 1. за да съм в добра форма.      |
| b. В неделя играем футбол       | 2. с колегите в парка.           |
| c. Всяка сутрин правя загарявка | 3. на плуване в близкия басейн.  |
| d. Искам да се запиша           | 4. преди леко бягане в квартала. |

**1-a:** After work, I go to the gym to get in better shape. **2-b:** On Sundays we play football with friends in the park. **3-d:** The whole street was decorated for the celebration in the square. **4-c:** I like to relax on the beach during the summer.



### 2. Fitness Club "Active" Flyer (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** тренинор, екипировка, йога, тенис, тренировки, фитнес, футбол, спортна, плуване

Фитнес клуб „Актив“ е до метрото. Ние предлагаме \_\_\_\_\_ всеки ден от 7:00 до 22:00 часа. Имаме зала за \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ студио и малък басейн за \_\_\_\_\_ . Можете да тренирате сами или с \_\_\_\_\_ .

В понеделник и сряда вечер има групи по \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ в близкото игрище. За тренировките са ви нужни \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ и кърпа. След тренинг има време за почивка и отпускане в кафе зоната. Ако искате да се запишете, елате на рецепцията и попълнете кратък формуляр.

*Fitness Club "Active" is one minute away. We are open for training every day from 7:00 to 22:00. We have a fitness room, a yoga studio and a small weightlifting area. You can train alone or with a trainer.*

*In the lobby and the evening hall there are groups for football and tennis for amateur league and recreational play. For training there is the necessary sports equipment and a court. Afterwards you can relax, have a snack at the reception and enjoy a fresh coffee.*

### 3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

1. Какъв спорт прави мъжът най-често след работа?  
(How did he mostly feel after the workout?)
- |                                      |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| a. Плува в басейн всеки ден          | b. Кара колело в парка сутрин |
| c. Ходи на фитнес и прави упражнения |                               |
2. Какво прави жената в неделя?  
(How did the woman spend the weekend?)
- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| a. Практикува йога у дома         | b. Играе футбол с приятели |
| c. Отива на тренировка по плуване |                            |



#### 4. Choose the correct solution

1. Всяка неделя аз \_\_\_\_\_ футбол в парка до вкъщи. *(Every week I play football in the park until evening.)*  
a. играем      b. играя      c. игра      d. играеш
2. След работа ние \_\_\_\_\_ на фитнес с колеги от офиса. *(After work we go to fitness with colleagues from the office.)*  
a. ходят      b. ходя      c. ходим      d. ходиш
3. Вечер аз \_\_\_\_\_ по йога у дома. *(In the evening I exercise with yoga at home.)*  
a. се упражняваме      b. се упражнявам      c. се упражняваш  
d. се упражняват
1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

#### 5. Role-play: Complete the dialogues



##### а. Уговарят тренировка след работа

Мария, *Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш?*  
колежка: *(Ivan, I'm going to the gym after work today — do you want to come with me?)*

Иван, колега: 1. \_\_\_\_\_

Мария, *Добре, аз правя загрявка, после правя упражнения за ръце и крака.*  
колежка: *(Okay, just make sure to set up the mower and adjust the cutting height and blade.)*

Иван, колега: 2. \_\_\_\_\_

##### б. Говорят за спорт през уикенда

Георги, приятел: 3. \_\_\_\_\_

Елена, *Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване.*  
приятелка: *(Yes, sure. I have a manual mower, but I prefer the electric one and a string trimmer.)*

Георги, приятел: 4. \_\_\_\_\_

Елена, *Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона.*  
приятелка: *(Great — then we'll bring the lawnmower and trim the grass in the backyard.)*

##### Example answers:

1. Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. 2. Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. 3. Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? 4. След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона.

#### 6. Practice in pairs or with your teacher.

1. 1. На работа колега те пита какъв спорт правиш след работа. Отговори кратко. (Използвай: футбол, аз тренирам, след работа)
-

2. 2. В събота приятел те кани на тенис, но ти искаш да правиш плуване. Кажы какъвъ спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

---

## 7. Email

Здравей,

в нашия офис правим **йога** с инструктор всеки вторник и четвъртък от 18:00. Тренировката е лека, за **отпускане** след работа. Трябват само удобни дрехи, не е нужна специална **спортна екипировка**.

Искаш ли да дойдеш тази седмица? Ако не харесваш йога, можем да правим **бягане** в парка до офиса или лек **фитнес** в залата наблизо.

Поздрави,  
Мария



**Write an appropriate response:** *Здравей, Мария, / Аз искам / Не искам да дойда, защото... / Предпочитам спорт като...*

---

---

---