

A2.28 Ćwiczenia i styl życia



- Porozmawiaj o korzyściach płynących z ćwiczeń i uprawiania sportu
- Opowiedz o swoich codziennych ćwiczeniach

Ćwiczenia	(Übungen)	Sprawny	(fit / beweglich)
Aktywność fizyczna	(Körperliche Aktivität)	Spalać kalorie	(Kalorien verbrennen)
Siła	(Kraft)	Ćwiczyć	(üben / trainieren)
Rozciąganie	(Dehnen)	Trenować	(trainieren)
Kondycja	(Ausdauer / Kondition)	Chodzić na siłownię	(ins Fitnessstudio gehen)
Energia	(Energie)	Trener personalny	(Personal Trainer)
Mięśnie	(Muskeln)	Regularnie	(regelmäßig)

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR-Audio)



Podczas wyjazdu ojciec codziennie rano idzie z pięcioletnim synem na **siłownię** i na **basen**. Chce pokazać dziecku **styl życia** związany ze sportem i zdrowiem. Gdy zaczynają **trening**, pracownica mówi, że na siłownię można chodzić dopiero od szesnastego roku życia. Ojciec pyta o marzenie syna – **medal** na igrzyskach. Na końcu kobieta zgadza się, żeby zostali jeszcze chwilę i mówi: *trenuj mądrze i nie trenuj za ciężko*.

*Während der Reise geht der Vater jeden Morgen mit seinem fünfjährigen Sohn ins **Fitnessstudio** und ins **Schwimmbad**. Er möchte dem Kind einen **Lebensstil** zeigen, der mit Sport und Gesundheit verbunden ist. Als sie mit dem **Training** beginnen, sagt eine Mitarbeiterin, dass man erst ab dem sechzehnten Lebensjahr ins Fitnessstudio gehen darf. Der Vater fragt nach dem Traum des Sohnes – einer **Medaille** bei den Olympischen Spielen. Am Ende stimmt die Frau zu, dass sie noch einen Moment bleiben, und sagt: *trainiere klug und trainiere nicht zu hart*.*

1. Dlaczego ojciec przyprawdza syna na siłownię i basen?
 - a. Bo syn ma szesnaście lat i musi ćwiczyć codziennie.
 - b. Bo pani z siłowni zaprosiła ich na zawody.
 - c. Bo chce mu pokazać zdrowy styl życia i sport.
 - d. Bo syn nie lubi sportu i chce go do tego zmusić.
2. Co mówi pracownica o wieku na siłownię?
 - a. Na siłownię mogą chodzić tylko dzieci do dziesięciu lat.
 - b. Na siłownię można chodzić dopiero od szesnastego roku życia.
 - c. Na siłownię można chodzić w każdym wieku bez problemu.
 - d. Na siłownię można chodzić dopiero od dwunastego roku życia.

1-c 2-b



2. Grammatik: Imperativ: ćwicz! nie ćwicz!

Den Stamm des Imperativs bilden wir aus der 3. Person Singular: bei imperfektiven Verben aus dem Präsens, bei perfektiven aus dem Futur – nachdem wir die Endung -e, -i oder -y entfernt haben.

	Koniugacja (Konjugation)	Tryb rozkazujący (Imperativ)
Koniugacja -ę, -esz (Konjugation -ę, -esz) Temat 2. osoby liczby pojedynczej (Stamm der 2. Person Singular)	pisać, piszesz (ich schreibe, du schreibst) pić, pijesz (ich trinke, du trinkst) brać, bierzesz (ich nehme, du nimmst)	pisz! piszmy! piszcie! (schreib! schreiben wir! schreibt!) pij! pijmy! pijcie! (trink! trinken wir! trinkt!) bierz! bierzmy! bierzcie! (nimm! nehmen wir! nehmt!)
Jeśli temat kończy się na dwie spółgłoski, dodajemy -ij (Wenn der Stamm auf zwei Konsonanten endet, fügen wir -ij hinzu)	ciągnąć, ciągniesz (ich ziehe, du ziehst) śpić, śpisz (ich schlafe, du schläfst)	ciągnij! ciągnijmy! ciągnijcie! (zieh! ziehen wir! zieht!) śpij! śpijmy! śpijcie! (schlaf! schlafen wir! schlaft!)
Koniugacja -ę, -ysz, -ę, -isz (Konjugation -ę, -ysz, -ę, -isz) Temat 2. osoby liczby pojedynczej (Stamm der 2. Person Singular)	suszyć, suszysz (ich trockne, du trocknest) radzić, radzisz (ich rate, du rätst) robić, robisz (ich mache, du machst)	susz! suszmy! suszcie! (trockne! trocknen wir! trocknet!) radź! radźmy! radźcie! (rate! raten wir! ratet!) rób! róbmy! róbcie! (mach! machen wir! macht!)
Koniugacja -m, -sz (Konjugation -m, -sz) Temat 3. osoby liczby mnogiej (Stamm der 3. Person Plural)	grać, grać, grają (ich spiele, du spielst, sie spielen)	graj! grajmy! grajcie! (spiel! spielen wir! spielt!)
Wyjątki (Ausnahmen) Być, mieć (sein, haben)	 bądź! bądźmy! bądźcie! (sei! seien wir! seid!) miej! miejmy! miejcie! (hab! haben wir! habt!)	

Unhöflich ist es, imperfektive Verben im Imperativ zu verwenden, z. B.: Otwieraj okno! Pisz ten list!, weil so ein Text die Ungeduld des Absenders sowie das Antreiben/Drängen des Adressaten signalisiert.

Um eine Verneinung im Imperativ zu bilden, verwenden wir die Konstruktion nie + Verb in der Imperativform.

Nach der Verneinung verwenden wir nur imperfektive Verben (z. B. Wejdz! -> Nie wchodź!, Wyjdz! -> Nie wychodź!).

1. Zrób krótką rozgrzewkę i potem _____ spokojnie przez 10 minut. (*Mach ein kurzes Aufwärmen und trainiere danach ruhig 10 Minuten lang.*)
 a. ćwiczysz b. ćwiczyc c. ćwicz d. ćwiczj
2. Nie _____ słodkich napojów po treningu, tylko wodę. (*Trink nach dem Training keine süßen Getränke, nur Wasser.*)
 a. pij b. pijcie c. pije d. pijesz

1. ćwicz 2. pij



Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)

1. ((ty)) Proszę, (pisać) e-mail do działu kadr jeszcze dziś.

(*Schreib noch heute eine E-Mail an die Personalabteilung.*)

2. ((ty)) Teraz (pić) wodę, a nie kawę.

(*Trink Wasser und nicht Kaffee.*)

3. ((my)) Dzisiaj (być) punktualni na spotkaniu.

(*Seien wir beim Treffen pünktlich.*)

1. Napisz e-mail do działu kadr jeszcze dziś. 2. Pij wodę, a nie kawę. 3. Bądźmy punktualni na spotkaniu.

3.Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| a. aktывność fizyczna | 1. dobra kondycja |
| b. kondycja | 2. tracić kalorie |
| c. spalać kalorie | 3. ruch |
| d. Ćwicz regularnie! | 4. Trenuj często! |

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



2. Anzeige: Programm „Beweg dich nach der Arbeit“ (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: ćwiczenia, trener personalny, kondycja, rozciąganie, regularnie



Centrum Sportu „Rondo” zaprasza na program „Ruszaj się po pracy”. Treningi są w poniedziałki i środy o 18:30. Zajęcia dla początkujących obejmują rozgrzewkę, proste (1) _____ na siłę i krótkie (2) _____. Możesz też zapisać się na konsultację: (3) _____ pokaże, jak ćwiczyć bezpiecznie i (4) _____.

Korzyści: lepsza (5) _____, więcej energii i sprawne ciało. Chcesz spalać kalorie? Przyjdź w wygodnych butach i weź wodę. Uwaga: jeśli masz ból pleców lub kontuzję, nie trenuj sam – zapytaj trenera.

Das Sportzentrum „Rondo” lädt zum Programm „Beweg dich nach der Arbeit” ein. Die Trainings finden montags und mittwochs um 18:30 Uhr statt. Die Kurse für Anfänger umfassen Aufwärmen, einfache Kraftübungen und ein kurzes Dehnen. Du kannst dich auch zu einer Beratung anmelden: Ein Personal Trainer zeigt, wie man sicher und regelmäßig trainiert.

Vorteile: bessere Kondition, mehr Energie und ein fitter Körper. Du willst Kalorien verbrennen? Komm in bequemen Schuhen und bring Wasser mit. Achtung: Wenn du Rückenschmerzen oder eine Verletzung hast, trainiere nicht allein – frag den Trainer.

(1) ćwiczenia, (2) rozciąganie, (3) trener personalny, (4) regularnie, (5) kondycja

1. Jakie są korzyści z programu i co trzeba zabrać na trening?
-

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

- | | Wahr | Falsch |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mówczyni ćwiczy w siłowni w pobliżu miejsca pracy i zwykle robi to po pracy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Trenuje codziennie rano, zanim idzie do biura. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jej celem jest wyłącznie schudnąć i spalać kalorie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. _____ regularnie, a będziesz mieć więcej energii w pracy. *(Trainiere regelmäßig, und du wirst bei der Arbeit mehr Energie haben.)*
 a. Ćwicz b. Ćwicy c. Ćwiczymy d. Ćwiczcie
2. _____ z trenerem personalnym, jeśli chcesz poprawić kondycję. *(Trainiere mit einem Personal Trainer, wenn du deine Kondition verbessern willst.)*
 a. Trenujcie b. Trenuj c. Trenujesz d. Trenować
3. Nie _____ od razu z dużym ciężarem, bo możesz nadwyrężyć mięsień. *(Trainiere nicht sofort mit einem großen Gewicht, sonst könntest du dir einen Muskel zerren.)*
 a. ćwicz b. ćwicy c. ćwiczymy d. ćwiczcie

1. Ćwicz 2. Trenuj 3. ćwicz

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)**Karnet na siłownię**

- Klient:** *Dzień dobry, chciałbym zacząć regularnie chodzić na siłownię, ale nie wiem, jaki karnet będzie najlepszy.*
(Guten Tag, ich möchte anfangen, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, aber ich weiß nicht, welche Mitgliedschaft am besten ist.)
- Recepcjonistka:** *Dzień dobry. Czy planuje pan trenować 2–3 razy w tygodniu czy częściej? Mamy karnety na wejścia oraz miesięczny bez limitu.*
(Guten Tag. Planen Sie, 2–3 Mal pro Woche zu trainieren oder öfter? Wir haben Karten für einzelne Eintritte sowie eine Monatsmitgliedschaft ohne Limit.)
- Klient:** *Raczej trzy razy w tygodniu. Chcę poprawić kondycję i siłę, bo po pracy często brakuje mi energii.*
(Eher dreimal pro Woche. Ich möchte meine Kondition und Kraft verbessern, weil mir nach der Arbeit oft die Energie fehlt.)
- Recepcjonistka:** *W takim razie miesięczny karnet będzie wygodny. Na początek polecam też trening z trenerem personalnym — pokaże ćwiczenia i rozciąganie, żeby mięśnie się przeciążyły.*
(Dann ist die Monatsmitgliedschaft bequem. Für den Anfang empfehle ich auch ein Training mit einem Personal Trainer — er zeigt Übungen und Dehnen, damit die Muskeln nicht überlastet werden.)
- Klient:** *Dobry pomysł. Wezmę miesięczny karnet i zapiszę się na jedną konsultację z trenerem, żeby ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie spalać kalorie.*
(Gute Idee. Ich nehme die Monatsmitgliedschaft und melde mich für eine Beratung mit dem Trainer an, damit ich sicher trainiere und effektiv Kalorien verbrenne.)

1. Jak często klient chce ćwiczyć i jaki ma cel?

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

Zwykle ćwiczę ... razy w tygodniu, ponieważ ... / Po treningu czuję się bardziej energiczny/energetyczna i sprawny/sprawna. / Ćwiczę, żeby wzmocnić mięśnie i mieć lepszą kondycję.



1. Jak wygląda Twoja typowa aktywność fizyczna w tygodniu - co robisz i jak często ćwiczysz?
-
2. Jakie korzyści daje Ci regularne ćwiczenie - jak się czujesz po treningu i dlaczego to jest dla Ciebie ważne?
-

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Cześć! Tu Ania

Chcę zacząć **ćwiczyć** regularnie, bo ostatnio brak mi **energii**. Myślę o siłowni blisko domu, ale trochę się stresuję. Ty chyba często **chodzisz na siłownię**, prawda?

Napisz proszę:

- kiedy zwykle robisz trening i ile trwa,
- co polecasz na początek: bieżnia czy proste ćwiczenia na **mięśnie**,
- czy możesz iść ze mną w tym tygodniu (wtorek albo czwartek)?

Ania



Schreibe eine passende Antwort: Zwykle ćwiczę ... (rano / po pracy) i trwa to około ... / Na początek proponuję: ... / Mogę pójść w ... o ... - pasuje Ci?

Wichtige Verben

ty
my
wy

Ćwiczyć (Üben)

Tryb rozkazujący
Ćwicz!
Ćwicz!
Niech ćwicz!

Trenować (trainieren)

Tryb rozkazujący
Niech trenuję!
Trenuj!
Niech trenuje!