

A1.40 Sport i ćwiczenia



- Lerne die Sportarten
- Sprich über die Sportarten, die du betreibst.

Piłka	<i>(Ball)</i>	Uprawiać sport	<i>(Sport treiben)</i>
Piłka nożna	<i>(Fußball)</i>	Być w formie	<i>(In Form sein)</i>
Koszykówka	<i>(Basketball)</i>	Bieganie	<i>(Laufen)</i>
Siatkówka	<i>(Volleyball)</i>	Biegać	<i>(laufen)</i>
Tenis	<i>(Tennis)</i>	Uprawiać jogging	<i>(joggen)</i>
Boks	<i>(Boxen)</i>	Jazda na rowerze	<i>(Radfahren)</i>
Gimnastyka	<i>(Gymnastik)</i>	Pływać	<i>(schwimmen)</i>
Trening	<i>(Training)</i>	Tańczyć	<i>(tanzen)</i>
Ciężar	<i>(Gewicht)</i>	Grać	<i>(spielen)</i>

1. Dialog: Współpracownicy: Ludwik i Natalia podczas przerwy na kawę rozmawiają o sporcie (QR: Audio)



- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymi dniami mnie męczy.
(Mann, das ständige Sitzen am Computer macht mich fertig.)
- Natalia:** Może jakaś aktywność fizyczna? Chodzisz na siłownię?
(Vielleicht irgendeine körperliche Aktivität? Gehst du ins Fitnessstudio?)
- Ludwik:** Siłownia mnie nudzi. Czasem biegam albo jeżdżę na rowerze, ale chciałbym spróbować jakiegoś sportu.
(Das Fitnessstudio langweilt mich. Manchmal jogge ich oder fahre Rad, aber ich würde gern eine Sportart ausprobieren.)
- Natalia:** Może padel? Teraz jest bardzo popularny. Mój mąż gra.
(Vielleicht Padel? Das ist gerade sehr beliebt. Mein Mann spielt.)
- Ludwik:** Hmm, nie wiem. Próbowałem tenisa i to raczej nie dla mnie. Za to jako dziecko uwielbiałem grać w piłkę nożną.
(Hm, ich weiß nicht. Ich habe Tennis probiert, und das ist eher nichts für mich. Als Kind habe ich allerdings gerne Fußball gespielt.)
- Natalia:** Wiesz co? W wolnym czasie sędziuję mecze piłki nożnej.
(Weißt du was? In meiner Freizeit pfeife ich Fußballspiele.)
- Ludwik:** Naprawdę? Jesteś sędzią? Nic nie mówiłaś!
(Wirklich? Du bist Schiedsrichterin? Du hast mir nichts davon gesagt!)
- Natalia:** Tak, mam uprawnienia. Piłka nożna to moja pasja.
(Ja, ich habe die Lizenz. Fußball ist meine Leidenschaft.)
- Ludwik:** Ale super! Myślisz, że mógłbym dołączyć do jakiejś drużyny?
(Wie toll! Denkst du, ich könnte mich einem Team anschließen?)
- Natalia:** Jasne, mogę ci pokazać, jak to wygląda i gdzie szukają nowych zawodników.
(Klar, ich kann dir zeigen, wie das abläuft und wo sie neue Spieler suchen.)
- Ludwik:** Brzmi świetnie, dzięki!
(Klingt super, danke!)

1. Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport? (*Warum will Ludwik Sport treiben?*)
 - a. Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami
 - b. Bo jego mąż gra w padla.
go mężczy.
 - c. Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.
 - d. Bo chce być sędzią piłki nożnej.
2. Co Natalia robi w wolnym czasie? (*Was macht Natalia in ihrer Freizeit?*)
 - a. Gra w tenis z Ludwikiem.
 - b. Sędziuje mecze piłki nożnej.
 - c. Trenuje boks na siłowni.
 - d. Pływa na basenie po pracy.

1-a-2-b

2. Grammatik: Adverbien der Häufigkeit: zawsze, nigdy, czasami

Häufigkeitsadverbien im Polnischen sind: *zawsze, nigdy, czasami*.



1. Das Häufigkeitsadverb steht normalerweise vor dem Verb.

Przysłówek	(Adverb)	Przykład (Beispiel)
Zawsze (<i>Immer</i>)	Zawsze w czwartki wieczorem chodzę na boks. (<i>Immer gehe ich donnerstagabends zum Boxen.</i>)	
Prawie zawsze (<i>Fast immer</i>)	Ona prawie zawsze chodzi na siłownię do pracy. (<i>Sie geht fast immer vor der Arbeit ins Fitnessstudio.</i>)	
Często (<i>Oft</i>)	Często gramy w koszykówkę z przyjaciółmi w weekend. (<i>Oft spielen wir am Wochenende mit Freunden Basketball.</i>)	
Czasami (<i>Manchmal</i>)	On czasami biega w parku po południu. (<i>Er joggt manchmal nachmittags im Park.</i>)	
Rzadko (<i>Selten</i>)	Rzadko chodzę na basen, ale lubię pływać. (<i>Selten gehe ich ins Schwimmbad, aber ich schwimme gern.</i>)	
Prawie nigdy (<i>Fast nie</i>)	Prawie nigdy nie gram w tenisa, bo nie mam czasu. (<i>Fast nie spiele ich Tennis, weil ich keine Zeit habe.</i>)	
Nigdy (<i>Nie</i>)	Nigdy nie uprawiam sportu, to nie dla mnie. (<i>Nie treibe ich Sport, das ist nichts für mich.</i>)	

1. _____ gram w piłkę nożną w sobotę rano. (*Ich spiele immer samstagsmorgens Fußball.*)
 - a. *Nigdy*
 - b. *Zawsze nie*
 - c. *Zawszę*
 - d. *Zawsze*
2. _____ nie uprawiam boks, bo wolę pływać. (*Ich boxe nie, weil ich lieber schwimme.*)
 - a. *Nie nigdy*
 - b. *Nigdy*
 - c. *Zawsze*
 - d. *Czasami*
3. Po pracy _____ biegam w parku. (*Nach der Arbeit laufe ich manchmal im Park.*)
 - a. *nigdy*
 - b. *czasem*
 - c. *czasami*
 - d. *czasami nie*
4. On _____ chodzi na siłownię w poniedziałek. (*Er geht montags immer ins Fitnessstudio.*)
 - a. *czasami*
 - b. *zawsze nie*
 - c. *zawsze*
 - d. *nigdy*

1. *Zawsze* 2. *Nigdy* 3. *czasami* 4. *zawsze*

3. Übungen

1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Zawsze biegam rano | a. w środy wieczorem. |
| 2. Czasami gram w koszykówkę | b. przed pracą. |
| 3. Nigdy nie pływam | c. zimą w jeziorze. |
| 4. Mam trening boksu | d. z kolegami po pracy. |

1-b: Ich laufe morgens immer vor der Arbeit. **2-d:** Manchmal spiele ich nach der Arbeit mit Kollegen Basketball. **3-c:** Im Winter schwimme ich nie im See. **4-a:** Ich habe mittwochs abends Boxtraining.



2. Sportangebote nach der Arbeit – Information vom Club (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: czasami, tenis, Zawsze, gimnastyka, bieganie, ciężarami, treningi, boks, jazda na rowerze



Klub „Fit blisko biura” zaprasza na zajęcia po pracy. W ciągu tygodnia są (1) _____ : (2) _____ , (3) _____ i (4) _____. W soboty rano działa grupa: (5) _____ w parku lub (6) _____. Na miejscu jest też mała sala do ćwiczeń z (7) _____ .

Nowi klienci mogą kupić karnet na miesiąc i skorzystać z jednych zajęć próbnych. (8) _____ weź wodę i wygodne buty. Jeśli (9) _____ pracujesz dłużej, możesz przyjść na inny trening. Instruktor mówi, jak ćwiczyć bezpiecznie, żeby być w formie.

Der Club „Fit in Bürosnähe“ lädt zu Kursen nach der Arbeit ein. Unter der Woche gibt es Trainings: Gymnastik, Boxen und Tennis. Samstags morgens trifft sich eine Gruppe zum Laufen im Park oder zum Radfahren. Vor Ort gibt es außerdem einen kleinen Trainingsraum mit Hanteln.

Neue Kunden können eine Monatskarte kaufen und an einem Probetraining teilnehmen. Nimm immer Wasser und bequeme Schuhe mit. Wenn du manchmal länger arbeitest, kannst du zu einem anderen Training kommen. Der Trainer erklärt, wie man sicher übt, um fit zu bleiben.

(1) treningi, (2) gimnastyka, (3) boks, (4) tenis, (5) bieganie, (6) jazda na rowerze, (7) ciężarami, (8) Zawsze, (9) czasami

3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus. (QR: Audio)



- O której Ania zaczyna trening? (*Um wie viel Uhr beginnt Ania das Training?*)
 - O dwudziestej.
 - O piętnastej.
 - O osiemnastej.
- Kiedy wejście na basen jest tańsze? (*Wann ist der Eintritt ins Schwimmbad günstiger?*)
 - Tylko rano.
 - Po dziewiętnastej.
 - Przed osiemnastą.

1-c 2-b

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Zawsze _____ rano w parku przed pracą. *(Ich laufe morgens immer im Park vor der Arbeit.)*
a. biega b. biegamy c. biegam d. biegasz
2. Czasami _____ na basenie po pracy. *(Manchmal schwimmst du nach der Arbeit im Schwimmbad.)*
a. pływa b. pływasz c. pływają d. pływam
3. Nigdy nie _____ w piłkę nożną, bo wolę *(Ich spiele nie Fußball, weil ich Gymnastik lieber mag.)*
gimnastykę.
a. gra b. gram c. gracie d. grasz

1. biegam 2. pływasz 3. gram

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



a. Umawianie się na trening po pracy

Kasia *Marek, idziesz dziś na trening? Może zagramy w siatkówkę po pracy?*
(koleżanka z pracy): *(Marek, gehst du heute zum Training? Vielleicht spielen wir nach der Arbeit Volleyball?)*

Marek (kolega z pracy): *Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać?*
(Gern, aber ich laufe lieber. Um wie viel Uhr kannst du laufen?)

Kasia *O 18:00 mi pasuje. Pobiegamy w parku, chcę być w formie.*
(koleżanka z pracy): *(Um 18:00 passt mir. Wir laufen im Park — ich möchte fit bleiben.)*

Marek (kolega z pracy): *Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening.*
(Super, dann um 18:00. Treffen wir uns am Parkeingang und machen ein kurzes Training.)

1. Jaki sport proponuje Kasia?

b. Pierwsza wizyta na siłowni

Recepcjonistka: *Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport?*
(Guten Tag, wobei kann ich Ihnen helfen? Möchten Sie Sport treiben?)

Klient: *Dzień dobry. Tak, jestem pierwszy raz. Szukam prostego planu treningowego.*
(Guten Tag. Ja, ich bin zum ersten Mal hier. Ich suche einen einfachen Trainingsplan.)

Recepcjonistka: *Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.*
(Vielleicht probieren Sie allgemeine Gymnastik oder Kurse auf den Ergometern. Wir bieten auch Boxkurse an.)

Klient: *Na początek wolę ćwiczenia z ciężarami i rower. Poproszę karnet na miesiąc.*
(Für den Anfang bevorzuge ich Krafttraining und Fahrrad. Ich hätte gern eine Monatskarte, bitte.)

1. Jakie zajęcia proponuje recepcjonistka?

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Jesteś w pracy. Kolega pyta, jaki sport uprawiasz. Odpowiedz krótko i powiedz, jak często. (Użyj: uprawiać sport, często, dwa razy w tygodniu)



2. Dzwonisz do klubu sportowego. Chcesz zapisać się na trening. Zapytaj, o której jest trening i ile kosztuje. (Użyj: trening, o której, ile kosztuje)

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Cześć! Tu Ania z pracy.

W czwartek po pracy idę na **trening** do siłowni obok biura. Chcesz iść ze mną? Ja **czasami** biegam na bieżni i robię trochę **gimnastyki**. Wejście jest o 18:15.

Daj znać, czy możesz, i co lubisz: **biegać**, **jeździć na rowerze** czy **pływać**?



Schreibe eine passende Antwort: *W czwartek o 18:15 mogę / nie mogę. / Ja zawsze / czasami / nigdy nie... / Lubię ..., ale nie lubię ...*

Wichtige Verben

Biegać (*laufen*)

Czas teraźniejszy

biegam

biegasz

biega

biegamy

biegacie

biegają

Pływać (*schwimmen*)

Czas teraźniejszy

pływam

pływasz

pływa

pływamy

pływacie

pływają

Grać (*spielen*)

Czas teraźniejszy

gram

grasz

gra

gramy

gracie

grają

ja

ty

on/ona/ono

my

wy

oni/one