

# A2.28 Zadanie domowe / ćwiczenia

## A2.28 Deberes / ejercicios

<https://app.colanguage.com/es/polaco/plan-de-curso/a2/28>



### Ćwiczenie 1:

### Ćwiczenie z konwersacji

#### Instrukcja:

1. Czy uprawiasz sport? Jeśli tak, co robisz? (*¿Haces ejercicio? Si es así, ¿qué haces?*)
2. Jak włączasz ćwiczenia do swojego codziennego życia? (*¿Cómo incluyes el ejercicio en tu vida diaria?*)
3. Czy zazwyczaj czujesz się zmęczony czy pełen energii po ćwiczeniach? (*¿Sueles sentirte cansado o lleno de energía después de hacer ejercicio?*)



#### Frases de ejemplo:

- Codziennie uprawiam jogę. Robię także rozciąganie.
- Podnoszę ciężary na siłowni trzy razy w tygodniu. Lubię to, ponieważ sprawia, że czuję się silny.
- Chodzę do biura zamiast jeździć samochodem.
- Mam basen, więc każdego ranka pływam przez pół godziny.
- Zawsze czuję się dobrze po jakimś rodzaju ćwiczeń. Daje mi to energię.
- Czuję się zmęczony po treningu. Zwykle kładę się spać wcześniej w taki dzień.

.....

.....

.....



## A2.28 Zadanie domowe / ćwiczenia

### A2.28 Deberes / ejercicios

<https://app.colanguage.com/es/polaco/plan-de-curso/a2/28>



#### Ćwiczenie 2:

#### Karty dialogowe

**Instrukcja:** Napisz krótką rozmowę dla każdej sytuacji.

#### 1. Rozmowa na siłowni

Hablad sobre los beneficios que traen los ejercicios y describid vuestros planes de entrenamiento.

.....

.....

.....

.....

Cześć! Jak często chodzisz na siłownię?

*¡Hola! ¿Con qué frecuencia vas al gimnasio?*

Staram się ćwiczyć trzy razy w tygodniu, a ty?

*Intento hacer ejercicio tres veces por semana, ¿y tú?*

Ja chodzę codziennie rano, bo wtedy mam najwięcej energii.

*Yo voy cada mañana porque es cuando tengo más energía.*

To świetnie! Regularne ćwiczenia poprawiają samopoczucie i zdrowie.

*¡Eso es genial! Hacer ejercicio regularmente mejora el bienestar y la salud.*

Zgadzam się, dzięki nim lepiej się czuję i mam więcej siły do pracy.

*Estoy de acuerdo, gracias a ellos me siento mejor y tengo más fuerza para trabajar.*

Masz rację, ruch to podstawa zdrowego stylu życia.

*Tienes razón, el movimiento es la base de un estilo de vida saludable.*

Witaj, czy uważasz, że sport jest ważny?

*Hola, ¿crees que el deporte es importante?*

Tak, regularne ćwiczenia pomagają mi odpocząć po pracy.

*Sí, el ejercicio regular me ayuda a relajarme después del trabajo.*

Jakie masz ulubione ćwiczenia?

*¿Cuáles son tus ejercicios favoritos?*

Lubię biegać i robić ćwiczenia siłowe na siłowni.

*Me gusta correr y hacer ejercicios de fuerza en el gimnasio.*

To świetny pomysł, bieganie poprawia kondycję.

*Es una gran idea, correr mejora la condición física.*

Dokładnie, a po treningu czuję się dużo lepiej.

*Exactamente, y después del entrenamiento me siento mucho mejor.*

## 2. Poranny jogging w parku

Cuéntale a tu compañero tu rutina diaria de ejercicios al aire libre y pregúntale sobre sus hábitos.

.....

.....

.....

.....

Cześć, czy codziennie biegasz rano?

*Hola, ¿corres todas las mañanas?*

Tak, zwykle biegam około 5 kilometrów w parku.

*Sí, normalmente corro unos 5 kilómetros en el parque.*

To wspaniale! Ja za to robię poranny stretching i kilka pompek.

*¡Eso es maravilloso! Yo hago estiramientos matutinos y algunas flexiones.*

Rozumiem, każdy ma swoją rutynę. Po ćwiczeniach czuję się bardziej energiczny.

*Entiendo, cada uno tiene su rutina. Después de hacer ejercicio me siento con más energía.*

Ja też. Świeże powietrze i ruch to najlepszy sposób na dobry początek dnia.

*Yo también. El aire fresco y el movimiento son la mejor forma de empezar el día.*

Dokładnie tak! A ty, jak się przygotowujesz do ćwiczeń?

*¡Exactamente! ¿Y tú, cómo te preparas para hacer ejercicio?*

Dzień dobry! Czy ćwiczysz rano na zewnątrz?

*¡Buenos días! ¿Haces ejercicio al aire libre por las mañanas?*

Tak, codziennie robię jogging po osiedlu.

*Sí, hago jogging todos los días por el vecindario.*

A ja wolę najpierw spacer, a potem lekkie ćwiczenia rozciągające.

*Yo prefiero primero caminar y luego hacer ejercicios de estiramiento suaves.*

To też dobry sposób na aktywność fizyczną i relaks.

*También es una buena forma de actividad física y relajación.*

Zgadza się, ważne, żeby regularnie się ruszać.

*De acuerdo, es importante moverse regularmente.*

Zdecydowanie, dzięki temu mam więcej energii przez cały dzień.

*Definitivamente, gracias a eso tengo más energía durante todo el día.*

### 3. Dyskusja o zdrowym stylu życia

Hablad sobre los beneficios de la actividad física y contad cómo cuidáis vuestra actividad diaria.

.....

.....

.....

.....

Myślisz, że ćwiczenia poprawiają życie?

*¿Crees que el ejercicio mejora la vida?*

Tak, dzięki nim mam mniej stresu i lepszy nastrój.

*Sí, gracias a él tengo menos estrés y mejor ánimo.*

Jaką aktywność wybierasz na co dzień?

*¿Qué actividad eliges para el día a día?*

Chodzę na basen dwa razy w tygodniu i staram się dużo chodzić.

*Voy a la piscina dos veces por semana y trato de caminar mucho.*

To świetny pomysł, pływanie jest bardzo wszechstronne.

*Es una gran idea, nadar es muy versátil.*

Zgadza się, po treningu czuję się odświeżony i mam więcej energii.

*De acuerdo, después de entrenar me siento renovado y tengo más energía.*

Czy uprawianie sportu jest dla ciebie ważne?

*¿Es importante para ti practicar deporte?*

Tak, bo pomaga mi utrzymać dobrą formę i zdrowie.

*Sí, porque me ayuda a mantenerme en buena forma y salud.*

Co robisz, gdy nie masz dużo czasu na ćwiczenia?

*¿Qué haces cuando no tienes mucho tiempo para ejercitarte?*

Robię krótkie ćwiczenia w domu, na przykład przysiady i brzuszki.

*Hago ejercicios cortos en casa, por ejemplo sentadillas y abdominales.*

To dobry sposób, żeby nie rezygnować z aktywności.

*Es una buena forma de no renunciar a la actividad.*

Dokładnie, ważna jest systematyczność, nie intensywność.

*Exactamente, lo importante es la constancia, no la intensidad.*

Tak, nawet mała dawka ruchu codziennie bardzo pomaga.

*Sí, incluso una pequeña dosis de movimiento diario ayuda mucho.*

## A2.28 Zadanie domowe / ćwiczenia

### A2.28 Deberes / ejercicios

<https://app.colanguage.com/es/polaco/plan-de-curso/a2/28>



#### Ćwiczenie 3:

#### Wielokrotny wybór

**Instrukcja:** Wybierz poprawne rozwiązanie

- Codziennie rano zaczynam od lekkiego rozciągania, ponieważ \_\_\_\_ to moją elastyczność.**  
a. poprawiają      b. poprawiam      c. poprawia      d. poprawiasz
- Po pracy często \_\_\_\_ w parku, żeby zadbać o swoje zdrowie i kondycję.**  
a. biega      b. biegam      c. biegają      d. biegasz
- W weekendy zwykle spotykamy się z przyjaciółmi na siłowni i \_\_\_\_ razem.**  
a. ćwiczą      b. ćwiczycie      c. ćwiczę      d. ćwiczymy
- Myślę, że regularne uprawianie sportu \_\_\_\_ zredukować stres i poprawia samopoczucie.**  
a. pomagasz      b. pomagam      c. pomaga      d. pomagają

**Soluciones:**

1. poprawia 2. biegam 3. ćwiczmy 4. pomagają

## A2.28 Zadanie domowe / ćwiczenia

### A2.28 Deberes / ejercicios

<https://app.colanguage.com/es/polaco/plan-de-curso/a2/28>



#### Ćwiczenie 4:

#### Ejercicio y estilo de vida

**Instrukcja:** Wypełnij luki, aby uzupełnić tę krótką opowieść

Codziennie rano \_\_\_\_\_ w parku, bo to pomaga mi zachować zdrowie. Mój kolega Tomek często \_\_\_\_\_ na siłownię po pracy. Wczoraj razem \_\_\_\_\_ zacząć nowy plan treningowy, który \_\_\_\_\_ ćwiczenia siłowe i cardio. Ja zawsze \_\_\_\_\_ ćwiczyc rano, a Tomek \_\_\_\_\_ wieczorem, ponieważ wtedy ma mniej obowiązków. Po treningu zwykle \_\_\_\_\_ o naszych planach na weekend i o tym, jak można wykorzystać czas na relaks i aktywność fizyczną.

Cada mañana **corro** en el parque, porque eso me ayuda a mantener la salud. Mi amigo Tomek suele **ir** al gimnasio después del trabajo. Ayer juntos **decidimos** comenzar un nuevo plan de entrenamiento que **incluye** ejercicios de fuerza y cardio. Yo siempre **prefiero** hacer ejercicio por la mañana, y Tomek **prefiere** por la noche, porque entonces tiene menos obligaciones. Después del entrenamiento usualmente **hablamos** sobre nuestros planes para el fin de semana y sobre cómo se puede aprovechar el tiempo para relajarse y para la actividad física.

| Biegać                 | Chodzić            | Postanowić                         | Obejmować               |
|------------------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------|
| Correr-Tiempo presente | Ir-Tiempo presente | Decidir-Tiempo pasado              | Incluir-Tiempo presente |
| ja biegam              | ja chodzę          | ja postanowiłem/postanowiłam       | ja obejmuję             |
| ty biegasz             | ty chodzisz        | ty postanowiłeś/postanowiłaś       | ty obejmujesz           |
| on/ona/ono biega       | on/ona/ono chodzi  | on/ona/ono                         | on/ona/ono obejmuje     |
| my biegamy             | my chodzimy        | postanowił/postanowiła/postanowiło | my obejmujemy           |
| wy biegacie            | wy chodzicie       | my postanowiliśmy/postanowiłyśmy   | wy obejmujecie          |
| oni/one biegają        | oni/one chodzą     | wy postanowiliście/postanowiłyście | oni/one obejmują        |
|                        |                    | oni/one postanowili/postanowiły    |                         |



**Woleć**

Preferir-Tiempo presente

ja wolę

ty wolisz

on/ona/ono woli

my wolimy

wy wolicie

oni/one wolą

**Rozmawiać**

Hablar-Tiempo presente

ja rozmawiam

ty rozmawiasz

on/ona/ono rozmawia

my rozmawiamy

wy rozmawiacie

oni/one rozmawiają

