

A2.28 Ćwiczenia i styl życia



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

Ćwiczenia	(Ejercicios)	Rozciąganie	(Estiramiento)
Aktywność fizyczna	(Actividad física)	Spalać kalorie	(Quemar calorías)
Siła	(Fuerza)	Chodzić na siłownię	(Ir al gimnasio)
Mięśnie	(Músculos)	Trener personalny	(Entrenador personal)
Kondycja	(Acondicionamiento físico)	Ćwiczyć	(Ejercitar)
Energia	(Energía)	Trenować	(Entrenar)
Sprawy	(Ágil)	Regularnie	(Regularmente)

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

*Durante el viaje, el padre cada mañana va con su hijo de cinco años al **gimnasio** y a la **piscina**. Quiere mostrarle al niño un **estilo de vida** relacionado con el deporte y la salud. Cuando empiezan el **entrenamiento**, una empleada dice que al gimnasio se puede ir recién a partir de los dieciséis años. El padre pregunta por el sueño del hijo: una **medalla** en los juegos. Al final, la mujer accede a que se queden un rato más y dice: *entrena con inteligencia y no entrenes demasiado duro*.*

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

1-b 2-d

2. Gramática: Tryb rozkazujący: ćwicz! nie ćwicz!

El tema del imperativo se forma a partir de la 3.^a persona del singular: para los verbos imperfectivos, del presente; y para los perfectivos, del futuro, después de quitar la terminación -e, -i o -y.



	Koniugacja (Conjugación)	Tryb rozkazujący (Imperativo)
Koniugacja -ę, -esz (Conjugación -ę, -esz)	piszę, piszesz (<i>escribo, escribes</i>)	pisz! piszmy! piszcie! pij! pijmy! pijcie!
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (Raíz de la 2.ª persona del singular)	piję, pijesz (<i>bebo, bebes</i>) biore, bierzesz (<i>tomo, tomas</i>)	bierz! bierzmy! bierzcie!
Jeśli temat kończy się na dwie spółgłoski, dodajemy -ij (Si la raíz termina en dos consonantes, añadimos -ij)	ciągnę, ciągniesz (<i>tiro/arrastro, arrastras</i>) śpię, śpisz (<i>duermo, duermes</i>)	ciągnij! ciągnijmy! ciągnijcie! śpij! śpijmy! śpijcie!
Koniugacja -ę, -ysz, -ę, -isz (Conjugación -ę, -ysz, -ę, -isz)	suszę, suszysz (<i>seco, secas</i>)	susz! suszmy! suszcie!
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (Raíz de la 2.ª persona del singular)	radzę, radzisz (<i>aconsejo, aconsejas</i>) robię, robisz (<i>hago, haces</i>)	radź! radźmy! radźcie! rób! róbmy! róbcie!
Koniugacja -m, -sz (Conjugación -m, -sz)	gram, grasz, grają (<i>juego, juegas, juegan</i>)	graj! grajmy! grajcie!
Wyjątki (Excepciones)	 bądź! bądźmy! bądźcie!	
Być, mieć (Ser/estar, tener)	 miej! miejmy! miejcie!	

Es de mala educación usar verbos imperfectivos en el imperativo, por ejemplo: Otwieraj okno! Pisz ten list!, porque ese mensaje señala la impaciencia del emisor y que está apurando, presionando al destinatario.

Para hacer la negación en el imperativo, usamos la construcción nie + verbo en forma imperativa.

Después de la negación usamos solo verbos imperfectivos (por ejemplo Wejź! -> Nie wchodź!, Wyjź! -> Nie wychodź!).

1. Zrób krótką rozgrzewkę i potem _____ spokojnie przez 10 minut. (*Haz un calentamiento breve y luego entrena tranquilamente durante 10 minutos.*)
a. ćwiczysz b. ćwiczyc c. ćwicz d. ćwiczj
2. Nie _____ słodkich napojów po treningu, tylko wodę. (*No bebas bebidas azucaradas después del entrenamiento, solo agua.*)
a. pij b. pijcie c. pije d. pijesz

1. ćwicz 2. pij

Reescribe las frases (QR: IA+)



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

(Escribe un e-mail al departamento de recursos humanos todavía hoy.)

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

(Bebe agua, y no café.)

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

(Seamos puntuales en la reunión.)

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

3. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| a. aktywność 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. Anuncio: programa «Muévete después del trabajo» (QR: Audio)

Rellena los huecos: 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.

El Centro Deportivo «Rondo» invita al programa «Muévete después del trabajo». Los entrenamientos son los lunes y miércoles a las 18:30. Las clases para principiantes incluyen un calentamiento, ejercicios sencillos de fuerza y un breve estiramiento. También puedes inscribirte a una consulta: un entrenador personal te mostrará cómo hacer ejercicio de forma segura y con regularidad.

Beneficios: mejor condición física, más energía y un cuerpo en forma. ¿Quieres quemar calorías? Ven con zapatos cómodos y trae agua. Atención: si tienes dolor de espalda o una lesión, no entres solo: pregunta al entrenador.

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

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

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. Mówczyni ćwiczy w siłowni w pobliżu miejsca pracy i zwykle robi to po pracy.
2. Trenuje codziennie rano, zanim idzie do biura.
3. Jej celem jest wyłącznie schudnąć i spalać kalorie.

1-V 2-X 3-X

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Elige la solución correcta

1. _____ regularnie, a będziesz mieć więcej energii w pracy. *(Haz ejercicio regularmente y tendrás más energía en el trabajo.)*
a. Ćwicz b. Ćwicz c. Ćwiczmy d. Ćwiczcie
2. _____ z trenerem personalnym, jeśli chcesz poprawić kondycję. *(Entrena con un entrenador personal si quieres mejorar tu condición física.)*
a. Trenujcie b. Trenuj c. Trenujesz d. Trenować
3. Nie _____ od razu z dużym ciężarem, bo możesz nadwyrężyć mięsień. *(No hagas ejercicio de inmediato con mucho peso, porque podrías lesionarte un músculo.)*
a. ćwicz b. ćwicz c. ćwiczmy d. ćwiczcie

1. Ćwicz 2. Trenuj 3. ćwicz

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Karnet na siłownię

Klient: *Dzień dobry, chciałbym zacząć regularnie chodzić na siłownię, ale nie wiem, jaki karnet będzie najlepszy.*
(Buenos días, me gustaría empezar a ir al gimnasio con regularidad, pero no sé qué abono será el mejor.)

Recepcjonistka: *Dzień dobry. Czy planuje pan trenować 2–3 razy w tygodniu czy częściej? Mamy karnety na wejścia oraz miesięczny bez limitu.*
(Buenos días. ¿Planea entrenar 2–3 veces por semana o más a menudo? Tenemos abonos por entradas y un mensual sin límite.)

Klient: *Raczej trzy razy w tygodniu. Chcę poprawić kondycję i siłę, bo po pracy często brakuje mi energii.*
(Más bien tres veces por semana. Quiero mejorar mi forma física y fuerza, porque después del trabajo a menudo me falta energía.)

Recepcjonistka: *W takim razie miesięczny karnet będzie wygodny. Na początek polecam też trening z trenerem personalnym — pokaże ćwiczenia i rozciąganie, żeby mięśnie się nie przeciążyły.*
(En ese caso, el abono mensual será cómodo. Para empezar también recomiendo un entrenamiento con un entrenador personal: le mostrará los ejercicios y los estiramientos, para que los músculos no se sobrecarguen.)

Klient: *Dobry pomysł. Wezmę miesięczny karnet i zapiszę się na jedną konsultację z trenerem, żeby ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie spalać kalorie.*
(Buena idea. Tomaré el abono mensual y me apuntaré a una consulta con el entrenador, para entrenar de forma segura y quemar calorías de manera eficiente.)

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

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: Zwykle ćwiczę ... (rano / po pracy) i trwa to około ... / Na początek proponuję: ... / Mogę pójść w ... o ... - pasuje Ci?

Verbos importantes

ty
my
wy

Ćwiczyć (ejercitar)

Tryb rozkazujący
Ćwicz!
Ćwicz!
Niech ćwicz!

Trenować (entrenar)

Tryb rozkazujący
Niech trenuję!
Trenuj!
Niech trenuje!