



A1.40 Sport i ćwiczenia

- Aprende los deportes
- Habla sobre los deportes que practicas

Piłka	<i>(Pelota)</i>	Pływać	<i>(Nadar)</i>
Piłka nożna	<i>(Fútbol)</i>	Uprawiać sport	<i>(Practicar deporte)</i>
Koszykówka	<i>(Baloncesto)</i>	Być w formie	<i>(Estar en forma)</i>
Siatkówka	<i>(Voleibol)</i>	Piłka	<i>(Pelota)</i>
Trening	<i>(Entrenamiento)</i>	Tenis	<i>(Tenis)</i>
Gimnastyka	<i>(Gimnasia)</i>	Boks	<i>(Boxeo)</i>
Bieganie	<i>(Correr)</i>	Cieżar	<i>(Peso)</i>
Biegać	<i>(Correr (verbo))</i>	Tańczyć	<i>(Bailar)</i>
Uprawiać jogging	<i>(Hacer footing)</i>	Grać	<i>(Jugar)</i>
Jazda na rowerze	<i>(Ir en bicicleta)</i>		

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



- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymi dniami mnie męczy. *(¡Vaya!, estar sentado frente al ordenador todo el día me cansa.)*
- Natalia:** Może jakaś aktywność fizyczna? Chodzisz na siłownię? *(¿Quizás alguna actividad física? ¿Vas al gimnasio?)*
- Ludwik:** Siłownia mnie nudzi. Czasem biegam albo jeżdżę na rowerze, ale chciałbym spróbować jakiegoś sportu. *(El gimnasio me aburre. A veces corro o salgo en bici, pero me gustaría probar algún deporte.)*
- Natalia:** Może padel? Teraz jest bardzo popularny. Mój mąż gra. *(¿Quizás pádel? Ahora está muy de moda. Mi marido juega.)*
- Ludwik:** Hmm, nie wiem. Próbowałem tenisa i to raczej nie dla mnie. Za to jako dziecko uwielbiałem grać w piłkę nożną. *(Mmm, no sé. Probé tenis y no es para mí. En cambio, de niño me encantaba jugar al fútbol.)*
- Natalia:** Wiesz co? W wolnym czasie sędziuję mecze piłki nożnej. *(¿Sabes qué? En mi tiempo libre arbitro partidos de fútbol.)*
- Ludwik:** Naprawdę? Jesteś sędzią? Nic nie mówiłaś! *(¿De verdad? ¿Eres árbitra? ¡No me lo habías dicho!)*
- Natalia:** Tak, mam uprawnienia. Piłka nożna to moja pasja. *(Sí, tengo la licencia. El fútbol es mi pasión.)*
- Ludwik:** Ale super! Myślisz, że mógłbym dołączyć do jakiejś drużyny? *(¡Qué bien! ¿Crees que podría unirme a algún equipo?)*
- Natalia:** Jasne, mogę ci pokazać, jak to wygląda i gdzie szukają nowych zawodników. *(Claro, puedo enseñarte cómo es y dónde buscan nuevos jugadores.)*
- Ludwik:** Brzmi świetnie, dzięki! *(Suena genial, ¡gracias!)*

- Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport? (*¿Por qué Ludwik quiere hacer deporte?*)
 - Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.
 - Bo chce być sędzią piłki nożnej.
 - Bo jego mąż gra w padla.
 - Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami go męczy.
- Co Natalia robi w wolnym czasie? (*¿Qué hace Natalia en su tiempo libre?*)
 - Pływa na basenie po pracy.
 - Gra w tenis z Ludwikiem.
 - Sędziuje mecze piłki nożnej.
 - Treduje boks na siłowni.

1-d 2-c

2. Gramática: Adverbios de frecuencia: siempre, nunca, a veces

Los adverbios de frecuencia en polaco son: *zawsze*, *nigdy*, *czasami*.



- El adverbio de frecuencia suele ir antes del verbo.

Przysłówek	(Adverbio)	Przykład (Ejemplo)
Zawsze (<i>Siempre</i>)	Zawsze w czwartki wieczorem chodzę na boks. (<i>Siempre los jueves por la noche voy a boxeo.</i>)	
Prawie zawsze (<i>Casi siempre</i>)	Ona prawie zawsze chodzi na siłownię do pracy. (<i>Ella casi siempre va al gimnasio después del trabajo.</i>)	
Często (<i>A menudo</i>)	Często gramy w koszykówkę z przyjaciółmi w weekend. (<i>A menudo jugamos al baloncesto con amigos el fin de semana.</i>)	
Czasami (<i>A veces</i>)	On czasami biega w parku po południu. (<i>Él a veces corre en el parque por la tarde.</i>)	
Rzadko (<i>Rara vez</i>)	Rzadko chodzę na basen, ale lubię pływać. (<i>Rara vez voy a la piscina, pero me gusta nadar.</i>)	
Prawie nigdy (<i>Casi nunca</i>)	Prawie nigdy nie gram w tenisa, bo nie mam czasu. (<i>Casi nunca juego al tenis, porque no tengo tiempo.</i>)	
Nigdy (<i>Nunca</i>)	Nigdy nie uprawiam sportu, to nie dla mnie. (<i>Nunca practico deporte, no es para mí.</i>)	

- _____ gram w piłkę nożną w sobotę rano. (*Zawsze gram w piłkę nożną w sobotę rano.*)
 - Nigdy
 - Zawsze nie
 - Zawszę
 - Zawsze
- _____ nie uprawiam boksu, bo wolę pływać. (*Nigdy nie uprawiam boksu, bo wolę pływać.*)
 - Nie nigdy
 - Nigdy
 - Zawsze
 - Czasami
- Po pracy _____ biegam w parku. (*Po pracy czasami biegam w parku.*)
 - nigdy
 - czasem
 - czasami
 - czasami nie
- On _____ chodzi na siłownię w poniedziałek. (*On zawsze chodzi na siłownię w poniedziałek.*)
 - czasami
 - zawsze nie
 - zawsze
 - nigdy

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

3. Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Zawsze biegam rano | a. w srody 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: Siempre corro por la mañana antes del trabajo. **2-d:** A veces juego al baloncesto con compañeros después del trabajo.

3-c: Nunca nado en el lago durante el invierno. **4-a:** Tengo entrenamiento de boxeo los miércoles por la noche.



2. Actividades deportivas después del trabajo - información del club

(QR: Audio)

Rellena los huecos: 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.

El club “Fit cerca de la oficina” invita a sus clases después del trabajo. Entre semana hay entrenamientos: gimnasia, boxeo y tenis. Los sábados por la mañana hay un grupo que sale a correr en el parque o a montar en bicicleta. En el centro también hay una sala pequeña para ejercicios con pesas.

Los clientes nuevos pueden comprar un abono mensual y asistir a una clase de prueba. Siempre lleva agua y calzado cómodo. Si alguna vez trabajas más horas, puedes acudir a otro entrenamiento. El instructor explica cómo entrenar de forma segura para mantenerse en forma.

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

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR:

Audio)

- O której Ania zaczyna trening? (*¿A qué hora empieza Ania el entrenamiento?*)
 - O dwudziestej.
 - O piętnastej.
 - O osiemnastej.
- Kiedy wejście na basen jest tańsze? (*¿Cuándo es más barata la entrada a la piscina?*)
 - Tylko rano.
 - Po dziewiętnastej.
 - Przed osiemnastą.

1-c 2-b



4. Elige la solución correcta

1. Zawsze _____ rano w parku przed pracą. *(Siempre corro por la mañana en el parque antes del trabajo.)*
a. biega b. biegamy c. biegam d. biegasz
2. Czasami _____ na basenie po pracy. *(A veces nadas en la piscina después del trabajo.)*
a. pływa b. pływasz c. pływają d. pływam
3. Nigdy nie _____ w piłkę nożną, bo wolę gimnastykę. *(Nunca juego al fútbol porque prefiero la gimnasia.)*
a. gra b. gram c. gracie d. grasz

1. biegam 2. pływasz 3. gram

5. Juego de rol - diálogos (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, ¿vas hoy al entrenamiento? ¿Quizá juguemos al voleibol después del trabajo?)*

Marek (kolega z pracy): *Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać?
(Con gusto, pero prefiero salir a correr. ¿A qué hora puedes correr?)*

Kasia *O 18:00 mi pasuje. Pobiegamy w parku, chcę być w formie.*
(koleżanka z pracy): *(A las 18:00 me va bien. Corramos en el parque, quiero ponerme en forma.)*

Marek (kolega z pracy): *Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening.
(Perfecto, a las 18:00. Quedamos en la entrada del parque y haremos un entrenamiento corto.)*

1. Jaki sport proponuje Kasia?

b. Pierwsza wizyta na siłowni

Recepcjonistka: *Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport?
(Buenos días, ¿en qué puedo ayudarle? ¿Quiere practicar algún deporte?)*

Klient: *Dzień dobry. Tak, jestem pierwszy raz. Szukam prostego planu treningowego.
(Buenos días. Sí, es mi primera vez. Busco un plan de entrenamiento sencillo.)*

Recepcjonistka: *Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.
(Quizá pruebe con gimnasia general o las clases de bicicleta estática. También tenemos clases de boxeo.)*

Klient: *Na początek wolę ćwiczenia z ciężarami i rower. Poproszę karnet na miesiąc.
(Para empezar prefiero ejercicios con pesas y la bicicleta. Me gustaría un abono de un mes.)*

1. Jakie zajęcia proponuje recepcjonistka?

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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**?



Escribe una respuesta adecuada: *W czwartek o 18:15 mogę / nie mogę. / Ja zawsze / czasami / nigdy nie... / Lubię ..., ale nie lubię ...*

Verbos importantes

Biegać (*correr*)

Czas teraźniejszy

biegam

biegasz

biega

biegamy

biegacie

biegają

Pływać (*nadar*)

Czas teraźniejszy

pływam

pływasz

pływa

pływamy

pływacie

pływają

Grać (*jugar*)

Czas teraźniejszy

gram

grasz

gra

gramy

gracie

grają

ja

ty

on/ona/ono

my

wy

oni/one