



A1.40 Спорт и упражнения

- Apprenez les sports
- Parlez des sports que vous pratiquez

Футбол	<i>(football)</i>	Загрявка	<i>(échauffement)</i>
Бягане	<i>(course à pied)</i>	Отпускане	<i>(relaxation)</i>
Тенис	<i>(tennis)</i>	Спортът	<i>(le sport)</i>
Фитнесът	<i>(fitness)</i>	Тренировка	<i>(entraînement)</i>
Плуване	<i>(natation)</i>	Упражнение	<i>(exercice)</i>
Колело	<i>(vélo)</i>	Треньорът	<i>(l'entraîneur)</i>
Йога	<i>(yoga)</i>	Състезание	<i>(compétition)</i>

1. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. След работа ходя на фитнес, | a. за да съм в добра форма. |
| 2. В неделя играем футбол | b. преди леко бягане в квартала. |
| 3. Всяка сутрин правя загорявка | c. на плуване в близкия басейн. |
| 4. Искам да се запиша | d. с колегите в парка. |

1-a: *Après le travail, je vais à la salle de sport pour me remettre en forme.* **2-d:** *Le week-end, nous jouons au football avec des collègues au parc.* **3-b:** *Toute la famille aime faire de la randonnée au bord du lac le dimanche matin.* **4-c:** *Il m'arrive de me détendre en lisant des romans au café.*



2. Fiche d'entraînement du club de fitness « Active » (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: треньор, спортна, йога, плуване, фитнес, тенис, футбол, екипировка, тренировки



Фитнес клуб „Актив“ е до метрото. Ние предлагаме (1) _____ всеки ден от 7:00 до 22:00 часа. Имаме зала за (2) _____, (3) _____ студио и малък басейн за (4) _____. Можете да тренирате сами или с (5) _____.

В понеделник и сряда вечер има групи по (6) _____ и (7) _____ в близкото игрище. За тренировките са ви нужни (8) _____ (9) _____ и кърпа. След тренинг има време за почивка и отпускане в кафе зоната. Ако искате да се запишете, елате на рецепцията и попълнете кратък формуляр.

Le club de fitness « Active » est ouvert tous les jours. Il propose des entraînements de 7h00 à 22h00. Il dispose d'une salle de musculation, d'un terrain de sport et d'un petit bassin pour la natation. Vous pouvez vous entraîner seul ou avec un entraîneur.

Dans le hall d'entrée et la salle de sport, il y a des cours collectifs de fitness pour le cardio et des séances de tennis en salle. Pour les entraînements, le matériel nécessaire est disponible : tapis de sol et haltères. Après l'effort, vous pouvez vous reposer et prendre un café dans la zone de détente. Vous pouvez aussi vous inscrire, payer l'adhésion et remplir un formulaire d'inscription.

(1) тренировки, (2) фитнес, (3) йога, (4) плуване, (5) треньор, (6) футбол, (7) тенис, (8) спортна, (9) екипировка

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

1. Какъв спорт прави мъжът най-често след работа? (*Comment le sport reprend-il le plus souvent le travail ?*)
- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| a. Кара колело в парка сутрин | b. Ходи на фитнес и прави упражнения |
| c. Плува в басейн всеки ден | |
2. Какво прави жената в неделя? (*Comment la femme s'entraîne-t-elle l'après-midi ?*)
- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| a. Отива на тренировка по плуване | b. Практикува йога у дома |
| c. Играе футбол с приятели | |



1-b 2-c

4. Choisissez la bonne solution

1. Всяка неделя аз _____ футбол в парка до вкъщи. *(Tout le monde ne veut pas jouer au football dans le parc ce soir.)*
a. играем b. игра c. играя d. играеш
2. След работа ние _____ на фитнес с колеги от офиса. *(Après le travail, nous allons faire de la gymnastique au collège près du bureau.)*
a. ходим b. ходиш c. ходят d. ходя
3. Вечер аз _____ по йога у дома. *(Ce soir, il se repose à la maison après le match.)*
a. се упражняваме b. се упражнявам c. се упражняват
d. се упражняваш

1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



а. Уговарят тренировка след работа

- Мария, колежка:** *Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш? (Ivan, aujourd'hui l'équipe fait du fitness après le travail, tu veux venir ?)*
- Иван, колега:** *Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. (Oui, super, mais je veux surtout insister sur la posture.)*
- Мария, колежка:** *Добре, аз правя загарявка, после правя упражнения за ръце и крака. (D'accord, mais fais attention à la technique, surtout à la position de la tête et du dos.)*
- Иван, колега:** *Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. (Très bien, on verra dans quelle mesure il faut adapter les exercices avant la séance de fitness.)*

1. Какъв спорт тренираш ти след работа?
-

б. Говорят за спорт през уикенда

- Георги, приятел:** *Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? (Elena, ce samedi j'ai un match de football avec des amis, tu veux venir regarder ?)*
- Елена, приятелка:** *Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване. (Oui, j'aimerais, j'adore le football, mais je préfère m'entraîner au yoga et au volley-ball.)*
- Георги, приятел:** *След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона. (Après le match, on peut aller s'entraîner au volley dans la salle de la station.)*
- Елена, приятелка:** *Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона. (Très bien, alors prends ton maillot et nous y irons ensemble.)*

1. Кой спорт харесваш повече: футбол или плуване?
-

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (QR: IA+)



1. 1. На работа колега те пита какъв спорт правиш след работа. Отговори кратко.
(Използвай: футбол, аз тренирам, след работа)

2. 2. В събота приятел те кани на тенис, но ти искаш да правиш плуване. Кажете какъв спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

7. Écriture: Email (QR: IA+)

Здравей,
в нашия офис правим **йога** с инструктор всеки вторник и четвъртък от 18:00.
Тренировката е лека, за **отпускане** след работа. Трябват само удобни дрехи, не е
нужна специална **спортна екипировка**.
Искаш ли да дойдеш тази седмица? Ако не харесваш йога, можем да правим
бягане в парка до офиса или лек **фитнес** в залата наблизо.
Поздрави,
Мария



Rédigez une réponse appropriée: *Здравей, Мария, / Аз искам / Не искам да дойда, защото... /
Предпочитам спорт като...*
