

A2.28 Ćwiczenia i styl życia



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

Ćwiczenia	(Exercices)	Sprawny	(Agile)
Aktywność fizyczna	(Activité physique)	Trener personalny	(Coach personnel)
Siła	(Force)	Spalać kalorie	(Brûler des calories)
Kondycja	(Endurance)	Ćwiczyć	(Faire des exercices)
Energia	(Énergie)	Trenować	(S'entraîner)
Mięśnie	(Muscles)	Regularnie	(Régulièrement)
Rozciąganie	(Étirements)		

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

*Pendant un voyage, le père va chaque matin avec son fils de cinq ans à la **salle de sport** et à la **piscine**. Il veut montrer à l'enfant un **mode de vie** lié au sport et à la santé. Lorsqu'ils commencent l'**entraînement**, une employée dit qu'on ne peut aller à la salle de sport qu'à partir de seize ans. Le père demande au sujet du rêve de son fils – une **médaille** aux Jeux olympiques. À la fin, la femme accepte qu'ils restent encore un moment et dit : *entraîne-toi intelligemment* et *ne t'entraîne pas trop dur*./p>*

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

1-b 2-c

2. Grammaire: Mode impératif: **ćwicz! nie ćwicz!**

On forme le radical de l'impératif à partir de la 3e personne du singulier : pour les verbes imperfectifs au présent, et pour les verbes perfectifs au futur, après avoir supprimé la terminaison -e, -i ou -y.



	Koniugacja (<i>Conjugaison</i>)	Tryb rozkazujący (<i>Impératif</i>)
Koniugacja -ę, -esz (<i>Conjugaison -ę, -esz</i>)	piszę, piszesz (<i>l'écris, tu écris</i>)	pisz! piszmy! piszcie! (<i>écris ! écrivons ! écrivez !</i>)
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (<i>Radical de la 2e personne du singulier</i>)	piję, pijesz (<i>je bois, tu bois</i>)	pij! pijmy! pijcie! (<i>bois ! buvons ! buvez !</i>)
	biorę, bierzesz (<i>je prends, tu prends</i>)	bierz! bierzmy! bierzcie! (<i>prends ! prenons ! prenez !</i>)
Jeśli temat kończy się na dwie spółgłoski, dodajemy -ij (<i>Si le radical se termine par deux consonnes, on ajoute -ij</i>)	ciągnę, ciągniesz (<i>je tire, tu tires</i>)	ciągnij! ciągnijmy! ciągnijcie! (<i>tire ! tirons ! tirez !</i>)
	śpię, śpisz (<i>je dors, tu dors</i>)	śpij! śpijmy! śpijcie! (<i>dors ! dormons ! dormez !</i>)
Koniugacja -ę, -ysz, -ę, -isz (<i>Conjugaison -ę, -ysz, -ę, -isz</i>)	suszę, suszysz (<i>je sèche, tu sèches</i>)	susz! suszmy! suszcie! (<i>sèche ! séchons ! séchez !</i>)
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (<i>Radical de la 2e personne du singulier</i>)	radzę, radzisz (<i>je conseille, tu conseilles</i>)	radź! radźmy! radźcie! (<i>conseille ! conseillons ! conseillez !</i>)
	robię, robisz (<i>je fais, tu fais</i>)	rób! róbmy! róbcie! (<i>fais ! faisons ! faites !</i>)
Koniugacja -m, -sz (<i>Conjugaison -m, -sz</i>)	gram, grasz, grają (<i>je joue, tu joues, ils/elles jouent</i>)	graj! grajmy! grajcie! (<i>joue ! jouons ! jouez !</i>)
Temat 3. osoby liczby mnogiej (<i>Radical de la 3e personne du pluriel</i>)		
Wyjątki (<i>Exceptions</i>)	bądź! bądźmy! bądźcie! (<i>sois ! soyons ! soyez !</i>)	
Być, mieć (<i>Être, avoir</i>)	miej! miejmy! miejcie! (<i>aie ! ayons ! ayez !</i>)	

Il est impoli d'utiliser des verbes imperfectifs à l'impératif, par ex. : Otwieraj okno! Pisz ten list!, car cela signale l'impatience de l'émetteur et le fait de presser, de hâter le destinataire.

Pour faire la négation à l'impératif, on utilise la construction nie + verbe à l'impératif.

Après la négation, on n'utilise que des verbes imperfectifs (par ex. Wejdz! -> Nie wchodź!, Wyjdz! -> Nie wychodź!).

- Zrób krótką rozgrzewkę i potem _____ spokojnie przez 10 minut. (*Fais un court échauffement et ensuite entraîne-toi tranquillement pendant 10 minutes.*)
a. ćwiczysz b. ćwiczyc c. ćwicz d. ćwiczij
- Nie _____ słodkich napojów po treningu, tylko wodę. (*Ne bois pas de boissons sucrées après l'entraînement, seulement de l'eau.*)
a. pij b. pijcie c. pije d. pijesz

1. ćwicz 2. pij

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



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

(Écris un e-mail au service des ressources humaines encore aujourd'hui.)

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

(Bois de l'eau, et pas du café.)

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

(Soyons ponctuels à la réunion.)

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

3. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 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. Annonce : programme « Bougez après le travail » (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: 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.

Le Centre Sportif « Rondo » invite au programme « Bougez après le travail ». Les entraînements ont lieu les lundis et mercredis à 18:30. Les cours pour débutants comprennent un échauffement, des exercices simples de renforcement et un court étirement. Tu peux aussi t'inscrire à une consultation : un coach personnel montrera comment s'entraîner en toute sécurité et régulièrement.

Avantages : une meilleure condition physique, plus d'énergie et un corps en forme. Tu veux brûler des calories ? Viens avec des chaussures confortables et prends de l'eau. Attention : si tu as mal au dos ou une blessure, ne t'entraîne pas seul – demande au coach.

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

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

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mówczyni ćwiczy w siłowni w pobliżu miejsca pracy i zwykle robi to po pracy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Trenuje codziennie rano, zanim idzie do biura. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jej celem jest wyłącznie schudnąć i spalać kalorie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X

Vrai Faux



4. Choisissez la bonne solution

1. _____ regularnie, a będziesz mieć więcej energii w pracy. *(Fais de l'exercice régulièrement, et tu auras plus d'énergie au travail.)*
a. Ćwicz b. Ćwiczysz c. Ćwiczymy d. Ćwiczcie
2. _____ z trenerem personalnym, jeśli chcesz poprawić kondycję. *(Entraîne-toi avec un coach personnel si tu veux améliorer ta condition physique.)*
a. Trenuj b. Trenuj c. Trenujesz d. Trenować
3. Nie _____ od razu z dużym ciężarem, bo możesz nadwyrężyć mięsień. *(Ne fais pas d'exercice tout de suite avec un poids lourd, car tu peux te blesser un muscle.)*
a. ćwicz b. ćwiczysz c. ćwiczymy d. ćwiczcie
1. Ćwicz 2. Trenuj 3. ćwicz



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

Karnet na siłownię

Klient: *Dzień dobry, chciałbym zacząć regularnie chodzić na siłownię, ale nie wiem, jaki karnet będzie najlepszy.*
(Bonjour, j'aimerais commencer à aller régulièrement à la salle de sport, mais je ne sais pas quel abonnement serait le meilleur.)

Recepcjonistka: *Dzień dobry. Czy planuje pan trenować 2–3 razy w tygodniu czy częściej? Mamy karnety na wejścia oraz miesięczny bez limitu.*
(Bonjour. Prévoyez-vous de vous entraîner 2 à 3 fois par semaine ou plus souvent ? Nous avons des abonnements à l'entrée ainsi qu'un abonnement mensuel illimité.)

Klient: *Raczej trzy razy w tygodniu. Chcę poprawić kondycję i siłę, bo po pracy często brakuje mi energii.*
(Plutôt trois fois par semaine. Je veux améliorer ma condition physique et ma force, parce qu'après le travail, il me manque souvent de l'énergie.)

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.*
(Dans ce cas, l'abonnement mensuel sera pratique. Pour commencer, je recommande aussi un entraînement avec un coach personnel — il vous montrera les exercices et les étirements, pour que les muscles ne soient pas surmenés.)

Klient: *Dobry pomysł. Wezmę miesięczny karnet i zapiszę się na jedną konsultację z trenerem, żeby ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie spalać kalorie.*
(Bonne idée. Je prendrai l'abonnement mensuel et je m'inscrirai à une consultation avec un coach, pour m'entraîner en toute sécurité et brûler des calories efficacement.)

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

6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: 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



Rédigez une réponse appropriée: Zwykle ćwiczę ... (rano / po pracy) i trwa to około ... / Na początek proponuję: ... / Mogę pójść w ... o ... - pasuje Ci?

Verbes importants

ty
my
wy

Ćwiczyć (s'entraîner)

Tryb rozkazujący
Ćwicz!
Ćwicz!
Niech ćwicz!

Trenować (s'entraîner)

Tryb rozkazujący
Niech trenuję!
Trenuj!
Niech trenuje!