



A1.40 Sport i ćwiczenia

- Apprenez les sports
- Parlez des sports que vous pratiquez

Piłka	<i>(Piłka)</i>	Pływać	<i>(Pływać)</i>
Piłka nożna	<i>(Piłka nożna)</i>	Biegać	<i>(Biegać)</i>
Koszykówka	<i>(Koszykówka)</i>	Uprawiać jogging	<i>(Uprawiać jogging)</i>
Siatkówka	<i>(Siatkówka)</i>	Uprawiać sport	<i>(Uprawiać sport)</i>
Tenis	<i>(Tenis)</i>	Być w formie	<i>(Być w formie)</i>
Boks	<i>(Boks)</i>	Trening	<i>(Trening)</i>
Gimnastyka	<i>(Gimnastyka)</i>	Ciężar	<i>(Ciężar)</i>
Bieganie	<i>(Bieganie)</i>	Tańczyć	<i>(Tańczyć)</i>
Jazda na rowerze	<i>(Jazda na rowerze)</i>	Grać	<i>(Grać)</i>

1. Dialogue: Współpracownicy: Ludwik i Natalia podczas przerwy na kawę rozmawiają o sporcie

- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymimi dniami mnie męczy. *(Zut, rester assis devant l'ordinateur toute la journée m'épuise.)*
- Natalia:** Może jakaś aktywność fizyczna? Chodzisz na siłownię? *(Peut-être une activité physique ? Tu vas à la salle de sport ?)*
- Ludwik:** Siłownia mnie nudzi. Czasem biegam albo jeżdżę na rowerze, ale chciałbym spróbować jakiegoś sportu. *(La salle m'ennuie. Parfois je cours ou je fais du vélo, mais j'aimerais essayer un sport.)*
- Natalia:** Może padel? Teraz jest bardzo popularny. Mój mąż gra. *(Peut-être le padel ? C'est très populaire en ce moment. Mon mari y joue.)*
- Ludwik:** Hmm, nie wiem. Próbowałem tenisa i to raczej nie dla mnie. Za to jako dziecko uwielbiałem grać w piłkę nożną. *(Hmm, je ne sais pas. J'ai essayé le tennis et ce n'est pas vraiment pour moi. En revanche, quand j'étais enfant j'adorais jouer au football.)*
- Natalia:** Wiesz co? W wolnym czasie sędziuję mecze piłki nożnej. *(Tu sais quoi ? Pendant mon temps libre, j'arbitre des matchs de football.)*
- Ludwik:** Naprawdę? Jesteś sędzią? Nic nie mówiłaś! *(Vraiment ? Tu es arbitre ? Tu ne m'en avais jamais parlé !)*
- Natalia:** Tak, mam uprawnienia. Piłka nożna to moja pasja. *(Oui, j'ai les qualifications. Le football est ma passion.)*
- Ludwik:** Ale super! Myślisz, że mógłbym dołączyć do jakiejś drużyny? *(Super ! Tu penses que je pourrais rejoindre une équipe ?)*
- Natalia:** Jasne, mogę ci pokazać, jak to wygląda i gdzie szukają nowych zawodników. *(Bien sûr, je peux te montrer comment ça se passe et où ils recrutent de nouveaux joueurs.)*
- Ludwik:** Brzmi świetnie, dzięki! *(Ça a l'air génial, merci !)*

- Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport?
 - Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami go męczy.
 - Bo chce być sędzią piłki nożnej.
 - Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.
 - Bo jego mąż gra w padla.
- Co Natalia robi w wolnym czasie?
 - Treduje boks na siłowni.
 - Sędziuje mecze piłki nożnej.
 - Gra w tenis z Ludwikiem.
 - Pływa na basenie po pracy.

1-a 2-b

2. Grammaire: Adverbes de fréquence : toujours, jamais, parfois

Les adverbes de fréquence en polonais sont : *zawsze, nigdy, czasami*.



- L'adverbe de fréquence se place généralement avant le verbe.

Przysłówek (Adverbe)	Przykład (Exemple)
Zawsze (Toujours)	Zawsze w czwartki wieczorem chodzę na boks. (<i>Toujours, le jeudi soir, je vais à la boxe.</i>)
Prawie zawsze (Presque toujours)	Ona prawie zawsze chodzi na siłownię do pracy. (<i>Elle va presque toujours à la salle de sport après le travail.</i>)
Często (Souvent)	Często gramy w koszykówkę z przyjaciółmi w weekend. (<i>Souvent, nous jouons au basket avec des amis le week-end.</i>)
Czasami (Parfois)	On czasami biega w parku po południu. (<i>Il parfois court dans le parc l'après-midi.</i>)
Rzadko (Rarement)	Rzadko chodzę na basen, ale lubię pływać. (<i>Rarement, je vais à la piscine, mais j'aime nager.</i>)
Prawie nigdy (Presque jamais)	Prawie nigdy nie gram w tenisa, bo nie mam czasu. (<i>Je ne joue presque jamais au tennis, parce que je n'ai pas le temps.</i>)
Nigdy (Jamais)	Nigdy nie uprawiam sportu, to nie dla mnie. (<i>Je ne fais jamais de sport, ce n'est pas pour moi.</i>)

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

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

3. Exercices



1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| a. Zawsze biegam rano | 1. w środy wieczorem. |
| b. Czasami gram w koszykówkę | 2. przed pracą. |
| c. Nigdy nie pływam | 3. zimą w jeziorze. |
| d. Mam trening boksu | 4. z kolegami po pracy. |

1-b: Je cours toujours le matin avant le travail. **2-d:** Parfois je joue au basket avec des collègues après le travail. **3-c:** Je ne nage jamais dans le lac en hiver. **4-a:** J'ai un entraînement de boxe le mercredi soir.

2. Activités sportives après le travail - information du club (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: czasami, tenis, Zawsze, gimnastyka, bieganie, ciężarami, treningi, boks, jazda na rowerze

Klub „Fit blisko biura” zaprasza na zajęcia po pracy. W ciągu tygodnia są _____ : _____ , _____ i _____ . W soboty rano działa grupa: _____ w parku lub _____ . Na miejscu jest też mała sala do ćwiczeń z _____ .

Nowi klienci mogą kupić karnet na miesiąc i skorzystać z jednych zajęć próbnych. _____ weź wodę i wygodne buty. Jeśli _____ pracujesz dłużej, możesz przyjść na inny trening. Instruktor mówi, jak ćwiczyć bezpiecznie, żeby być w formie.

Le club « Fit près du bureau » vous invite à des cours après le travail. En semaine, il y a des entraînements : gymnastique, boxe et tennis. Le samedi matin, un groupe se réunit pour courir dans le parc ou faire du vélo. Sur place, il y a aussi une petite salle de musculation avec des haltères.

Les nouveaux clients peuvent acheter un abonnement d'un mois et bénéficier d'un cours d'essai. Prenez toujours de l'eau et des chaussures confortables. Si vous travaillez parfois plus longtemps, vous pouvez assister à un autre entraînement. L'instructeur explique comment s'entraîner en toute sécurité pour rester en forme.

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.



- O której Ania zaczyna trening?
(À quelle heure Ania commence-t-elle l'entraînement ?)
 - O osiemnastej.
 - O piętnastej.
 - O dwudziestej.
- Kiedy wejście na basen jest tańsze?
(Quand l'entrée à la piscine est-elle moins chère ?)
 - Po dziewiętnastej.
 - Przed osiemnastą.
 - Tylko rano.

4. Choisissez la bonne solution

1. Zawsze _____ rano w parku przed pracą. *(Je cours toujours le matin dans le parc avant le travail.)*
a. biegasz b. biegam c. biega d. biegamy
2. Czasami _____ na basenie po pracy. *(Parfois tu nages à la piscine après le travail.)*
a. pływam b. pływa c. pływasz d. pływają
3. Nigdy nie _____ w piłkę nożną, bo wolę
gimnastykę. *(Je ne joue jamais au football parce que je préfère la gymnastique.)*
a. gra b. gram c. grasz d. gracie

1. biegam 2. pływasz 3. gram

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



a. Umawianie się na trening po pracy

Kasia *Marek, idziesz dziś na trening? Może zagramy w siatkówkę po pracy?*
(koleżanka z pracy): *(Marek, tu vas à l'entraînement aujourd'hui ? On jouerait peut être au volley après le travail ?)*

Marek (kolega z pracy): 1. _____

Kasia *O 18:00 mi pasuje. Pobiegamy w parku, chcę być w formie.*
(koleżanka z pracy): *(18h00 me convient. On courra au parc, je veux être en forme.)*

Marek (kolega z pracy): 2. _____

b. Pierwsza wizyta na siłowni

Recepcjonistka: 3. _____

Klient: *Dzień dobry. Tak, jestem pierwszy raz. Szukam prostego planu treningowego.*
(Bonjour. Oui, c'est la première fois que je viens. Je cherche un plan d'entraînement simple.)

Recepcjonistka: 4. _____

Klient: *Na początek wolę ćwiczenia z ciężarami i rower. Poproszę karnet na miesiąc.*
(Pour commencer, je préfère les exercices avec des poids et le vélo. Je prendrai un abonnement d'un mois, s'il vous plaît.)

Exemples de réponses:

1. Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać? 2. Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening. 3. Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport? 4. Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

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. WhatsApp

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**?



Rédigez une réponse appropriée: *W czwartek o 18:15 mogę / nie mogę. / Ja zawsze / czasami / nigdy nie... / Lubię ..., ale nie lubię ...*

Verbes importants	Biegać (<i>courir</i>) Czas teraźniejszy	Pływać (<i>nager</i>) Czas teraźniejszy	Grać (<i>jouer</i>) Czas teraźniejszy
ja	biegam	pływam	gram
ty	biegasz	pływasz	grasz
on/ona/ono	biega	pływa	gra
my	biegamy	pływamy	gramy
wy	biegacie	pływacie	gracie
oni/one	biegają	pływają	grają