



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 (QR: Audio)



- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymi 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 !)

1. Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport? (*Pourquoi Ludwik veut-il faire du sport ?*)
 - a. Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami
 - b. Bo chce być sędzią piłki nożnej.
go mężczy.
 - c. Bo jego mąż gra w padla.
 - d. Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.
2. Co Natalia robi w wolnym czasie? (*Que fait Natalia pendant son temps libre ?*)
 - a. Gra w tenis z Ludwikami.
 - b. Sędziuje mecze piłki nożnej.
 - c. Trenuje boks na siłowni.
 - d. Pływa na basenie po pracy.

1-a 2-b

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

Les adverbes de fréquence en polonais sont : toujours, jamais, parfois.



1. 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>)

1. _____ gram w piłkę nożną w sobotę rano. (*Je joue toujours au football le samedi matin.*)
 a. Nigdy b. Zawsze nie c. Zawszę d. Zawsze
2. _____ nie uprawiam boksu, bo wolę pływać. (*Je ne fais jamais de boxe, parce que je préfère nager.*)
 a. Nie nigdy b. Nigdy c. Zawsze d. Czasami
3. Po pracy _____ biegam w parku. (*Après le travail, je cours parfois dans le parc.*)
 a. nigdy b. czasem c. czasami d. czasami nie
4. On _____ chodzi na siłownię w poniedziałek. (*Il va toujours à la salle de sport le lundi.*)
 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.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Zawsze biegam rano | a. w środy 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: 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 (QR: Audio)

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 (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.

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.

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

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



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

1-c 2-b

4. Choisissez la bonne solution

1. Zawsze _____ rano w parku przed pracą. *(Je cours toujours le matin dans le parc avant le travail.)*
a. biega b. biegamy c. biegam d. biegasz
2. Czasami _____ na basenie po pracy. *(Parfois tu nages à la piscine après le travail.)*
a. pływa b. pływasz c. płyną d. płynam
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. gracie d. grasz

1. biegam 2. pływasz 3. gram

5. Jeu de rôle - dialogues (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, tu vas à l'entraînement aujourd'hui ? On jouerait peut être au volley après le travail ?)*

Marek (kolega z pracy): *Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać?
(Avec plaisir, mais je préfère courir. À quelle heure peux tu aller courir ?)*

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): *Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening.
(Super, 18h00 alors. Retrouvons nous à l'entrée du parc et on fera un entraînement court.)*

1. Jaki sport proponuje Kasia?

b. Pierwsza wizyta na siłowni

Recepcjonistka: *Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport?*
(Bonjour, en quoi puis je vous aider ? Voulez vous pratiquer un sport ?)

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: *Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach
stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.*
*(Peut être pourriez vous essayer la gymnastique d'entretien général ou des cours de vélo
stationnaire. Nous proposons aussi des cours de boxe.)*

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.)*

1. Jakie zajęcia proponuje recepcjonistka?

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (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. Écriture: 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**?



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

Verbes importants

Biegać (*courir*)

Czas teraźniejszy

biegam

biegasz

biega

biegamy

biegacie

biegają

Pływać (*nager*)

Czas teraźniejszy

pływam

pływasz

pływa

pływamy

pływacie

pływają

Grać (*jouer*)

Czas teraźniejszy

gram

grasz

gra

gramy

gracie

grają