

A2.28 Ćwiczenia i styl życia



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

Ćwiczenia	<i>(Esercizi)</i>	Trener personalny	<i>(Personal trainer)</i>
Aktywność fizyczna	<i>(Attività fisica)</i>	Sprawny	<i>(In forma)</i>
Siła	<i>(Forza)</i>	Mięśnie	<i>(Muscoli)</i>
Rozciąganie	<i>(Allungamento)</i>	Spalać kalorie	<i>(Bruciare calorie)</i>
Kondycja	<i>(Condizione fisica)</i>	Ćwiczyć	<i>(Fare esercizio)</i>
Energia	<i>(Energia)</i>	Trenować	<i>(Allenarsi)</i>
Chodzić na siłownię	<i>(Andare in palestra)</i>	Regularnie	<i>(Regolarmente)</i>

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (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*.

*Durante il viaggio il padre ogni mattina va con il figlio di cinque anni in **palestra** e in **piscina**. Vuole mostrare al bambino uno **stile di vita** legato allo sport e alla salute. Quando iniziano l'**allenamento**, un'impiegata dice che in palestra si può andare solo a partire dai sedici anni. Il padre chiede del sogno del figlio – una **medaglia** ai giochi olimpici. Alla fine la donna accetta che restino ancora un momento e dice: *allenati con intelligenza e non allenarti troppo duramente*.*

1. Dlaczego ojciec przyprowadza syna na siłownię i basen?
 - a. Bo pani z siłowni zaprosiła ich na zawody.
 - b. Bo chce mu pokazać zdrowy styl życia i sport.
 - c. Bo syn ma szesnaście lat i musi ćwiczyć codziennie.
 - 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. Grammatica: Modo imperativo: ćwicz! nie ćwicz!

L'imperativo si forma a partire dalla 3ª persona singolare: per i verbi imperfettivi dal presente, e per i perfettivi dal futuro, dopo aver tolto la desinenza -e, -i o -y.



	Koniugacja (coniugazione)	Tryb rozkazujący (imperativo)
Koniugacja -ę, -esz (coniugazione -ę, -esz)	piszę, piszesz (<i>scrivo, scrivi</i>)	pisz! piszmy! piszcie! (<i>scrivi! scriviamo! scrivete!</i>)
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (tema della 2ª persona singolare)	piję, pijesz (<i>bevo, bevi</i>) biorę, bierzesz (<i>prendo, prendi</i>)	pij! pijmy! pijcie! (<i>bevi! beviamo! bevete!</i>) bierz! bierzmy! bierzcie! (<i>prendi! prendiamo! prendete!</i>)
Jeśli temat kończy się na dwie spółgłoski, dodajemy -ij (se il tema finisce con due consonanti, aggiungiamo -ij)	ciągnę, ciągniesz (<i>tiro, tiri</i>) śpię, śpisz (<i>dormo, dormi</i>)	ciągnij! ciągnijmy! ciągnijcie! (<i>tira ! tiriamo! tirate!</i>) śpij! śpijmy! śpijcie! (<i>dormi! dormiamo! dormite!</i>)
Koniugacja -ę, -ysz, -ę, -isz (coniugazione -ę, -ysz, -ę, -isz)	suszę, suszysz (<i>asciugo, asciughi</i>)	susz! suszmy! suszcie! (<i>asciuga! asciughiamo! asciugate!</i>)
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (tema della 2ª persona singolare)	radzę, radzisz (<i>consiglio, consigli</i>) robię, robisz (<i>faccio, fai</i>)	radź! radźmy! radźcie! (<i>consiglia! consigliamo! consigliate!</i>) rób! róbmy! róbcie! (<i>fai! facciamo! fate!</i>)
Koniugacja -m, -sz (coniugazione -m, -sz)	gram, grasz, grają (<i>suono, suoni, suonano</i>)	graj! grajmy! grajcie! (<i>suona! suoniamo! suonate!</i>)
Wyjątki (eccezioni)	bądź! bądźmy! bądźcie! (<i>sii! siamo! siate!</i>)	
Być, mieć (essere, avere)	miej! miejmy! miejcie! (<i>abbi! abbiamo! abbiate!</i>)	

È scortese usare verbi imperfettivi all'imperativo, per esempio: Otwieraj okno! Pisz ten list! perché un testo del genere segnala l'impazienza di chi parla e il fatto che stia mettendo fretta, incalzando il destinatario.

Per fare la negazione all'imperativo usiamo la costruzione nie + verbo in forma imperativa.

Dopo la negazione usiamo solo verbi imperfettivi (per es. Wejź! -> Nie wchodź!, Wyjź! -> Nie wychodź!).

- Zrób krótką rozgrzewkę i potem _____ spokojnie przez 10 minut. (*Fai un breve riscaldamento e poi allenati tranquillamente per 10 minuti.*)
a. ćwiczysz b. ćwiczyc c. ćwicz d. ćwiczj
- Nie _____ słodkich napojów po treningu, tylko wodę. (*Non bere bevande zuccherate dopo l'allenamento, solo acqua.*)
a. pij b. pijcie c. pije d. pijesz

1. ćwicz 2. pij

**Riscrivi le frasi (QR: IA+)**

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

(Scrivi un'e-mail all'ufficio del personale ancora oggi.)

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

(Bevi acqua, e non caffè.)

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

(Siamo puntuali alla riunione.)

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

3. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 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. Annuncio: programma “Muoviti dopo il lavoro” (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Il Centro Sportivo “Rondo” invita al programma “Muoviti dopo il lavoro”. Gli allenamenti sono il lunedì e il mercoledì alle 18:30. Le lezioni per principianti includono un riscaldamento, semplici esercizi di forza e un breve stretching. Puoi anche iscriverti a una consulenza: un personal trainer mostrerà come allenarsi in modo sicuro e con regolarità.

Vantaggi: migliore forma fisica, più energia e un corpo efficiente. Vuoi bruciare calorie? Vieni con scarpe comode e porta dell'acqua. Attenzione: se hai mal di schiena o un infortunio, non allenarti da solo – chiedi al trainer.

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

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

3. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (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

Vero Falso



4. Scegli la soluzione corretta

- _____ regularnie, a będziesz mieć więcej energii w pracy. *(Esercitati regolarmente e avrai più energia al lavoro.)*
 a. Ćwicz b. Ćwiczysz c. Ćwiczymy d. Ćwiczcie
 - _____ z trenerem personalnym, jeśli chcesz poprawić kondycję. *(Allenati con un personal trainer se vuoi migliorare la forma fisica.)*
 a. Trenujcie b. Trenuj c. Trenujesz d. Trenować
 - Nie _____ od razu z dużym ciężarem, bo możesz nadwyrężyć mięsień. *(Non allenarti subito con un peso grande, perché potresti stirare un muscolo.)*
 a. ćwicz b. ćwiczysz c. ćwiczymy d. ćwiczcie
1. Ćwicz 2. Trenuj 3. ćwicz



5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

Karnet na siłownię

Klient: *Dzień dobry, chciałbym zacząć regularnie chodzić na siłownię, ale nie wiem, jaki karnet będzie najlepszy.*
(Buongiorno, vorrei iniziare ad andare regolarmente in palestra, ma non so quale abbonamento sarebbe il migliore.)

Recepcjonistka: *Dzień dobry. Czy planuje pan trenować 2–3 razy w tygodniu czy częściej? Mamy karnety na wejścia oraz miesięczny bez limitu.*
(Buongiorno. Ha intenzione di allenarsi 2–3 volte a settimana o più spesso? Abbiamo abbonamenti a ingressi e un mensile illimitato.)

Klient: *Raczej trzy razy w tygodniu. Chcę poprawić kondycję i siłę, bo po pracy często brakuje mi energii.*
(Piuttosto tre volte a settimana. Voglio migliorare la forma fisica e la forza, perché dopo il lavoro spesso mi manca energia.)

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.*
(In tal caso l'abbonamento mensile sarà comodo. Per iniziare consiglio anche un allenamento con un personal trainer — le mostrerà gli esercizi e lo stretching, in modo che i muscoli non si sovraccarichino.)

Klient: *Dobry pomysł. Wezmę miesięczny karnet i zapiszę się na jedną konsultację z trenerem, żeby ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie spalać kalorie.*
(Buona idea. Prenderò l'abbonamento mensile e mi iscriverò a una consulenza con il trainer, per allenarmi in sicurezza e bruciare calorie in modo efficace.)

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

6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: 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



Scrivi una risposta appropriata: Zwykle ćwiczę ... (rano / po pracy) i trwa to około ... / Na początek proponuję: ... / Mogę pójść w ... o ... - pasuje Ci?

Verbi importanti

ty
my
wy

Ćwiczyć (esercitare)

Tryb rozkazujący
Ćwicz!
Ćwicz!
Niech ćwicz!

Trenować (allenarsi)

Tryb rozkazujący
Niech trenuję!
Trenuj!
Niech trenuje!