



## A1.40 Sport i ćwiczenia

- Impara gli sport
- Parla degli sport che pratichi

<b>Piłka</b>	<i>(Palla)</i>	<b>Uprawiać jogging</b>	<i>(Fare jogging)</i>
<b>Piłka nożna</b>	<i>(Calcio)</i>	<b>Biegać</b>	<i>(Correre)</i>
<b>Koszykówka</b>	<i>(Pallacanestro)</i>	<b>Pływać</b>	<i>(Nuotare)</i>
<b>Siatkówka</b>	<i>(Pallavolo)</i>	<b>Być w formie</b>	<i>(Essere in forma)</i>
<b>Trening</b>	<i>(Allenamento)</i>	<b>Tenis</b>	<i>(Tennis)</i>
<b>Gimnastyka</b>	<i>(Ginnastica)</i>	<b>Boks</b>	<i>(Pugilato)</i>
<b>Bieganie</b>	<i>(Corsa)</i>	<b>Tańczyć</b>	<i>(Ballare)</i>
<b>Jazda na rowerze</b>	<i>(Ciclismo)</i>	<b>Grać</b>	<i>(Giocare)</i>
<b>Uprawiać sport</b>	<i>(Fare sport)</i>	<b>Ciężar</b>	<i>(Peso)</i>

### 1. Dialogo: Współpracownicy: Ludwik i Natalia podczas przerwy na kawę rozmawiają o sporcie (QR: Audio)



- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymi dniami mnie męczy. *(Accidenti, stare seduto al computer tutto il giorno mi stanca.)*
- Natalia:** Może jakaś aktywność fizyczna? Chodzisz na siłownię? *(Magari qualche attività fisica? Vai in palestra?)*
- Ludwik:** Siłownia mnie nudzi. Czasem biegam albo jeżdżę na rowerze, ale chciałbym spróbować jakiegoś sportu. *(La palestra mi annoia. A volte corro o vado in bici, ma mi piacerebbe provare qualche sport.)*
- Natalia:** Może padel? Teraz jest bardzo popularny. Mój mąż gra. *(Forse il padel? Adesso è molto popolare. Mio marito ci gioca.)*
- Ludwik:** Hmm, nie wiem. Próbowałem tenisa i to raczej nie dla mnie. Za to jako dziecko uwielbiałem grać w piłkę nożną. *(Hmm, non so. Ho provato il tennis e non fa per me. Però da bambino adoravo giocare a calcio.)*
- Natalia:** Wiesz co? W wolnym czasie sędziuję mecze piłki nożnej. *(Sai una cosa? Nel tempo libero dirigo le partite di calcio.)*
- Ludwik:** Naprawdę? Jesteś sędzią? Nic nie mówiłaś! *(Davvero? Sei arbitro? Non me l'avevi detto!)*
- Natalia:** Tak, mam uprawnienia. Piłka nożna to moja pasja. *(Sì, ho le qualifiche. Il calcio è la mia passione.)*
- Ludwik:** Ale super! Myślisz, że mógłbym dołączyć do jakiejś drużyny? *(Che bello! Pensi che potrei unirmi a qualche squadra?)*
- Natalia:** Jasne, mogę ci pokazać, jak to wygląda i gdzie szukają nowych zawodników. *(Certo, posso mostrarti come funziona e dove cercano nuovi giocatori.)*
- Ludwik:** Brzmi świetnie, dzięki! *(Sembra fantastico, grazie!)*

1. Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport? *(Perché Ludwik vuole praticare uno sport?)*
- a. Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami męczy go.
  - b. Bo chce być sędzią piłki nożnej.
  - c. Bo jego mąż gra w padla.
  - d. Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.

2. Co Natalia robi w wolnym czasie? (*Cosa fa Natalia nel tempo libero?*)
- Treduje boks na siłowni.
  - Gra w tenis z Ludwikiem.
  - Sędziuje mecze piłki nożnej.
  - Pływa na basenie po pracy.

1-a 2-c

## 2. Grammatica: Avverbi di frequenza: sempre, mai, qualche volta

Gli avverbi di frequenza in polacco sono: *zawsze, nigdy, czasami*.



1. L'avverbio di frequenza di solito si mette prima del verbo.

Przysłówek (Avverbio)	Przykład (Esempio)
<b>Zawsze</b> ( <i>Sempre</i> )	<b>Zawsze</b> w czwartki wieczorem chodzę na boks. ( <i>Sempre il giovedì sera vado a boxe.</i> )
<b>Prawie zawsze</b> ( <i>Quasi sempre</i> )	Ona <b>prawie zawsze</b> chodzi na siłownię do pracy. ( <i>Lei quasi sempre va in palestra prima del lavoro.</i> )
<b>Często</b> ( <i>Spesso</i> )	<b>Często</b> gramy w koszykówkę z przyjaciółmi w weekend. ( <i>Spesso giochiamo a basket con gli amici nel weekend.</i> )
<b>Czasami</b> ( <i>A volte</i> )	On <b>czasami</b> biega w parku po południu. ( <i>Lui a volte corre al parco nel pomeriggio.</i> )
<b>Rzadko</b> ( <i>Raramente</i> )	<b>Rzadko</b> chodzę na basen, ale lubię pływać. ( <i>Raramente vado in piscina, ma mi piace nuotare.</i> )
<b>Prawie nigdy</b> ( <i>Quasi mai</i> )	<b>Prawie nigdy</b> nie gram w tenisa, bo nie mam czasu. ( <i>Quasi mai gioco a tennis, perché non ho tempo.</i> )
<b>Nigdy</b> ( <i>Mai</i> )	<b>Nigdy</b> nie uprawiam sportu, to nie dla mnie. ( <i>Mai faccio sport, non fa per me.</i> )

- \_\_\_\_\_ gram w piłkę nożną w sobotę rano. (*Gioco sempre a calcio il sabato mattina.*)  
a. *Nigdy*    b. *Zawsze nie*    c. *Zawszę*    d. *Zawsze*
- \_\_\_\_\_ nie uprawiam boks, bo wolę pływać. (*Non faccio mai pugilato, perché preferisco nuotare.*)  
a. *Nie nigdy*    b. *Nigdy*    c. *Zawsze*    d. *Czasami*
- Po pracy \_\_\_\_\_ biegam w parku. (*Dopo il lavoro a volte corro nel parco.*)  
a. *nigdy*    b. *czasem*    c. *czasami*    d. *czasami nie*
- On \_\_\_\_\_ chodzi na siłownię w poniedziałek. (*Lui va sempre in palestra il lunedì.*)  
a. *czasami*    b. *zawsze nie*    c. *zawsze*    d. *nigdy*

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

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 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:** Corro sempre la mattina prima del lavoro. **2-d:** A volte gioco a basket con i colleghi dopo il lavoro. **3-c:** Non nuoto mai d'inverno nel lago. **4-a:** Ho l'allenamento di boxe il mercoledì sera.



#### 2. Attività sportive dopo il lavoro – informazioni dal club (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** 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.

*Il club “Fit vicino all’ufficio” invita alle attività dopo il lavoro. Durante la settimana ci sono allenamenti: ginnastica, boxe e tennis. Il sabato mattina c’è un gruppo che fa corsa nel parco o giri in bicicletta. Sul posto c’è anche una piccola sala per esercizi con i pesi.*

*I nuovi clienti possono acquistare un abbonamento mensile e usufruire di una lezione di prova. Porta sempre acqua e scarpe comode. Se qualche volta lavori più a lungo, puoi partecipare a un altro allenamento. L’istruttore spiega come allenarsi in modo sicuro per restare in forma.*

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

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

- O której Ania zaczyna trening? (A che ora Ania inizia l'allenamento?)
  - O dwudziestej.
  - O piętnastej.
  - O osiemnastej.
- Kiedy wejście na basen jest tańsze? (Quando l'ingresso in piscina è più economico?)
  - Tylko rano.
  - Po dziewiętnastej.
  - Przed osiemnastą.



1-c 2-b

#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Zawsze \_\_\_\_\_ rano w parku przed pracą. *(Corro sempre la mattina nel parco prima del lavoro.)*  
a. biega      b. biegamy      c. biegam      d. biegasz
2. Czasami \_\_\_\_\_ na basenie po pracy. *(A volte nuoti in piscina dopo il lavoro.)*  
a. pływa      b. pływasz      c. płyną      d. płynam
3. Nigdy nie \_\_\_\_\_ w piłkę nożną, bo wolę \_\_\_\_\_ gimnastykę. *(Non gioco mai a calcio, perché preferisco la ginnastica.)*  
a. gra      b. gram      c. gracie      d. grasz

1. biegam 2. pływasz 3. gram

#### 5. Role play - dialoghi (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, vieni oggi ad allenarti? Magari giochiamo a pallavolo dopo il lavoro?)*

**Marek (kolega z pracy):** *Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobeć?*  
*(Volentieri, ma preferisco correre. A che ora puoi andare a correre?)*

**Kasia** *O 18:00 mi pasuje. Pobiećmy w parku, chcę być w formie.*  
**(koleżanka z pracy):** *(Le 18:00 per me vanno bene. Corriamo al parco, voglio mantenermi in forma.)*

**Marek (kolega z pracy):** *Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening.*  
*(Perfetto, alle 18:00. Incontriamoci all'ingresso del parco e faremo un allenamento breve.)*

1. Jaki sport proponuje Kasia?

---

##### b. Pierwsza wizyta na siłowni

**Recepcjonistka:** *Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport?*  
*(Buongiorno, come posso aiutare? Vuole praticare qualche sport?)*

**Klient:** *Dzień dobry. Tak, jestem pierwszy raz. Szukam prostego planu treningowego.*  
*(Buongiorno. Sì, è la prima volta. Cerco un piano di allenamento semplice.)*

**Recepcjonistka:** *Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.*  
*(Può provare la ginnastica generale o le lezioni con le cyclette. Abbiamo anche corsi di boxe.)*

**Klient:** *Na początek wolę ćwiczenia z ciężarami i rower. Poproszę karnet na miesiąc.*  
*(All'inizio preferisco gli esercizi con i pesi e la cyclette. Vorrei un abbonamento mensile.)*

1. Jakie zajęcia proponuje recepcjonistka?

---

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (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. Scrittura: 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**?



**Scrivi una risposta appropriata:** *W czwartek o 18:15 mogę / nie mogę. / Ja zawsze / czasami / nigdy nie... / Lubię ..., ale nie lubię ...*

### Verbi importanti

	<b>Biegać</b> ( <i>correre</i> )	<b>Pływać</b> ( <i>nuotare</i> )	<b>Grać</b> ( <i>girare</i> )
	Czas terażniejszy	Czas terażniejszy	Czas terażniejszy
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