



## 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

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

1-c 2-a

## 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> )

1. \_\_\_\_\_ gram w piłkę nożną w sobotę rano.
  - a. *Nigdy*
  - b. *Zawsze nie*
  - c. *Zawszę*
  - d. *Zawsze*
2. \_\_\_\_\_ nie uprawiam boks, bo wolę pływać.
  - a. *Nie nigdy*
  - b. *Nigdy*
  - c. *Zawsze*
  - d. *Czasami*
3. Po pracy \_\_\_\_\_ biegam w parku.
  - a. *nigdy*
  - b. *czasem*
  - c. *czasami*
  - d. *czasami nie*
4. On \_\_\_\_\_ chodzi na siłownię w poniedziałek.
  - 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.

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 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:** 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 (Audio disponibile nell'app)

**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 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ 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.

*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.*

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

1. O której Ania zaczyna trening?  
(A che ora Ania inizia l'allenamento?)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| a. O osiemnastej. | b. O piętnastej. |
| c. O dwudziestej. |                  |

2. Kiedy wejście na basen jest tańsze?  
(Quando l'ingresso in piscina è più economico?)

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| a. Po dziewiętnastej. | b. Przed osiemnastą. |
| c. Tylko rano.        |                      |



#### 4. Scegli la soluzione corretta

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

1. biegam 2. pływasz 3. gram

#### 5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi

##### 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):** 1. \_\_\_\_\_

**Kasia** *O 18:00 mi pasuje. Pobiegamy 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):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Pierwsza wizyta na siłowni

**Recepcjonistka:** 3. \_\_\_\_\_

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

**Recepcjonistka:** 4. \_\_\_\_\_

**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.)*

##### Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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**?



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

---

---

### Verbi importanti

#### Biegać (*correre*)

Czas teraźniejszy

biegam

biegasz

biega

biegamy

biegacie

biegają

#### Pływać (*nuotare*)

Czas teraźniejszy

pływam

pływasz

pływa

pływamy

pływacie

pływają

#### Grać (*girare*)

Czas teraźniejszy

gram

grasz

gra

gramy

gracie

grają