



## A1.40 Спорт и упражнения

- Leer de sporten
- Praat over de sporten die je beoefent

<b>Футбол</b>	<i>(voetbal)</i>	<b>Треньорът</b>	<i>(trainer)</i>
<b>Тенис</b>	<i>(tennis)</i>	<b>Екипировка</b>	<i>(uitrusting)</i>
<b>Плуване</b>	<i>(zwemmen)</i>	<b>Загрявка</b>	<i>(opwarming)</i>
<b>Фитнес</b>	<i>(fitness)</i>	<b>Разтягане</b>	<i>(rekoefening)</i>
<b>Бягане</b>	<i>(hardlopen)</i>	<b>Почивка</b>	<i>(rust)</i>
<b>Йога</b>	<i>(yoga)</i>	<b>Упражнявам се</b>	<i>(oefenen)</i>
<b>Тренировка</b>	<i>(training)</i>	<b>Записвам се</b>	<i>(inschrijven)</i>
<b>Състезание</b>	<i>(wedstrijd)</i>		

## 1. Oefeningen

### 1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. След работа ходя на фитнес, | a. преди леко бягане в квартала. |
| 2. В неделя играем футбол      | b. за да съм в добра форма.      |
| 3. Всяка сутрин правя загарвка | c. с колегите в парка.           |
| 4. Искам да се запиша          | d. на плуване в близкия басейн.  |

**1-b:** Volgende week ga ik naar de sportschool, om weer in vorm te komen. **2-c:** In het weekend spelen we voetbal met collega's in het park. **3-a:** Iedereen loopt vroeg naar huis, voor het hele gezin in het flatgebouw. **4-d:** Misschien schrijft ze zich in voor danslessen in de bibliotheek.



### 2. Flyer van fitnessclub "Active" (QR: Audio)

**Vul de lege plekken in:** спортна, екипировка, треньор, йога, тренировки, футбол, тенис, фитнес, плуване



Фитнес клуб „Актив“ е до метрото. Ние предлагаме (1) \_\_\_\_\_ всеки ден от 7:00 до 22:00 часа. Имаме зала за (2) \_\_\_\_\_, (3) \_\_\_\_\_ студио и малък басейн за (4) \_\_\_\_\_. Можете да тренирате сами или с (5) \_\_\_\_\_.

В понеделник и сряда вечер има групи по (6) \_\_\_\_\_ и (7) \_\_\_\_\_ в близкото игрище. За тренировките са ви нужни (8) \_\_\_\_\_ (9) \_\_\_\_\_ и кърпа. След тренинг има време за почивка и отпускане в кафе зоната. Ако искате да се запишете, елате на рецепцията и попълнете кратък формуляр.

*Fitnessclub "Active" is een ontmoetingsplek. We zijn op trainingsdagen elke dag geopend van 7:00 tot 22:00 uur. We hebben een zaal voor fitness, een yogaruimte en een klein basketbalveld voor plezier. Je kunt zelfstandig trainen of met een trainer.*

*In de hal en de sportruimte zijn er 's avonds groepslessen voor cardio en krachttraining. Voor de trainingen heb je sportkleding en sportschoenen nodig. Na de training kun je tijd nemen voor een kopje koffie in de cafetaria. Je kunt je ook inschrijven, bij de receptie betalen en formulieren invullen.*

*(1) тренировки, (2) фитнес, (3) йога, (4) плуване, (5) треньор, (6) футбол, (7) тенис, (8) спортна, (9) екипировка*

### 3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)



1. Какъв спорт прави мъжът най-често след работа? (*Hoe verloopt doorgaans de volgende werkdag?*)
- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| a. Кара колело в парка сутрин | b. Ходи на фитнес и прави упражнения |
| c. Плува в басейн всеки ден   |                                      |
2. Какво прави жената в неделя? (*Wat doet de vrouw op maandag?*)
- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| a. Отива на тренировка по плуване | b. Практикува йога у дома |
| c. Играе футбол с приятели        |                           |

1-b 2-c

#### 4. Kies de juiste oplossing

1. Всяка неделя аз \_\_\_\_\_ футбол в парка до вкъщи. *(Elke week speel ik voetbal in het park tot thuis.)*  
a. играем      b. игра      c. играя      d. играеш
2. След работа ние \_\_\_\_\_ на фитнес с колеги от офиса. *(Na het werk gaan wij met collega's uit het kantoor naar fitness.)*  
a. ходим      b. ходиш      c. ходят      d. ходя
3. Вечер аз \_\_\_\_\_ по йога у дома. *(In de avond doe ik thuis aan yoga.)*  
a. се упражняваме      b. се упражнявам      c. се упражняват  
d. се упражняваш
1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

#### 5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



##### а. Уговарят тренировка след работа

- Мария, колежка:** *Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш? (Ivan, over een paar dagen voeren we het werk samen uit. Denk je dat je kunt komen?)*
- Иван, колега:** *Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. (Ja, zeker. Ik neem bovendien de trainingsuitrusting mee voor de veiligheid van de fiets.)*
- Мария, колежка:** *Добре, аз правя загрявка, после правя упражнения за ръце и крака. (Goed, vergeet voor de voorbereiding niet de beschermende kleding voor je rug en je helm.)*
- Иван, колега:** *Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. (Oké, dan zien we elkaar zaterdag bij de fiets.)*

1. Какъв спорт тренираш ти след работа?
- 

##### б. Говорят за спорт през уикенда

- Георги, приятел:** *Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? (Elena, zondagmiddag speel ik met vrienden voetbal. Wil je meedoen?)*
- Елена, приятелка:** *Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване. (Ja, graag. Ik neem de bal mee, maar ik ga ook joggen en zwemmen.)*
- Георги, приятел:** *След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона. (Volgende week kan ik de zwemtraining in het zwembad verzorgen.)*
- Елена, приятелка:** *Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона. (Goed, dan neem ik de sleutel mee en kom jij naar het zwembad.)*

1. Кой спорт харесваш повече: футбол или плуване?
-

## 6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)

1. 1. На работа колега те пита какъв спорт правиш след работа. Отговори кратко.  
(Използвай: футбол, аз тренирам, след работа)



2. 2. В събота приятел те кани на тенис, но ти искаш да правиш плуване. Кажки какъв спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

## 7. Schrijven: Email (QR: AI+)

Здравей,  
в нашия офис правим **йога** с инструктор всеки вторник и четвъртък от 18:00.  
Тренировката е лека, за **отпускане** след работа. Трябват само удобни дрехи, не е  
нужна специална **спортна екипировка**.  
Искаш ли да дойдеш тази седмица? Ако не харесваш йога, можем да правим  
**бягане** в парка до офиса или лек **фитнес** в залата наблизо.  
Поздрави,  
Мария



**Schrijf een passende reactie:** *Здравей, Мария, / Аз искам / Не искам да дойда, защото... /  
Предпочитам спорт като...*

---

---

---