



A1.40 Sport i ćwiczenia

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

Piłka	<i>(Bal)</i>	Uprawiać jogging	<i>(Joggen)</i>
Piłka nożna	<i>(Voetbal)</i>	Jazda na rowerze	<i>(Fietsen)</i>
Koszykówka	<i>(Basketbal)</i>	Pływać	<i>(Zwemmen)</i>
Siatkówka	<i>(Volleybal)</i>	Uprawiać sport	<i>(Sport beoefenen)</i>
Gimnastyka	<i>(Turnen)</i>	Być w formie	<i>(In vorm zijn)</i>
Trening	<i>(Training)</i>	Tenis	<i>(Tennis)</i>
Ciężar	<i>(Gewicht)</i>	Boks	<i>(Boksen)</i>
Bieganie	<i>(Hardlopen)</i>	Tańczyć	<i>(Dansen)</i>
Biegać	<i>(Hardlopen (werkwoord))</i>	Grać	<i>(Spelen)</i>

1. Dialog: Współpracownicy: Ludwik i Natalia podczas przerwy na kawę rozmawiają o sporcie

- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymimi dniami mnie męczy.
(Verdorie, het de hele dag zitten achter de computer maakt me echt moe.)
- Natalia:** Może jakaś aktywność fizyczna? Chodzisz na siłownię?
(Misschien wat lichamelijke activiteit? Ga je naar de sportschool?)
- Ludwik:** Siłownia mnie nudzi. Czasem biegam albo jeżdżę na rowerze, ale chciałbym spróbować jakiegoś sportu.
(De sportschool verveelt me. Soms ren ik of fiets ik, maar ik zou graag een echte sport proberen.)
- Natalia:** Może padel? Teraz jest bardzo popularny. Mój mąż gra.
(Misschien padel? Dat is nu erg populair. Mijn man speelt het.)
- Ludwik:** Hmm, nie wiem. Próbowiałem tenisa i to raczej nie dla mnie. Za to jako dziecko uwielbiałem grać w piłkę nożną.
(Hmm, ik weet het niet. Ik heb tennis geprobeerd en dat bleek niets voor mij. Als kind speelde ik daarentegen graag voetbal.)
- Natalia:** Wiesz co? W wolnym czasie sędziuję mecze piłki nożnej.
(Weet je wat? In mijn vrije tijd ben ik scheidsrechter bij voetbalwedstrijden.)
- Ludwik:** Naprawdę? Jesteś sędzią? Nic nie mówiłaś!
(Echt waar? Jij bent scheidsrechter? Je had me dat nooit verteld!)
- Natalia:** Tak, mam uprawnienia. Piłka nożna to moja pasja.
(Ja, ik heb de papieren. Voetbal is mijn passie.)
- Ludwik:** Ale super! Myślisz, że mógłbym dołączyć do jakiejś drużyny?
(Wat geweldig! Denk je dat ik me bij een team kan aansluiten?)
- Natalia:** Jasne, mogę ci pokazać, jak to wygląda i gdzie szukają nowych zawodników.
(Natuurlijk, ik kan je laten zien hoe het in z'n werk gaat en waar ze nieuwe spelers zoeken.)
- Ludwik:** Brzmi świetnie, dzięki!
(Klinkt geweldig, bedankt!)

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

1-c 2-b

2. Grammatica: Bijwoorden van frequentie: altijd, nooit, soms



Frequentiebijwoorden in het Pools zijn: zawsze, nigdy, czasami.

1. Het frequentiebijwoord staat meestal vóór het werkwoord.

Przysłówek (Bijwoord) Przykład (Voorbeeld)

Zawsze (Altijd)	Zawsze w czwartki wieczorem chodzę na boks. (Altijd ga ik op donderdagavond naar boksen.)
Prawie zawsze (Bijna altijd)	Ona prawie zawsze chodzi na siłownię do pracy. (Zij gaat bijna altijd naar de sportschool na het werk.)
Często (Vaak)	Często gramy w koszykówkę z przyjaciółmi w weekend. (Vaak spelen we in het weekend basketbal met vrienden.)
Czasami (Soms)	On czasami biega w parku po południu. (Hij rent soms 's middags in het park.)
Rzadko (Zelden)	Rzadko chodzę na basen, ale lubię pływać. (Zelden ga ik naar het zwembad, maar ik zwem graag.)
Prawie nigdy (Bijna nooit)	Prawie nigdy nie gram w tenisa, bo nie mam czasu. (Bijna nooit speel ik tennis, want ik heb geen tijd.)
Nigdy (Nooit)	Nigdy nie uprawiam sportu, to nie dla mnie. (Nooit sport ik, dat is niets voor mij.)

- _____ gram w piłkę nożną w sobotę rano.
 a. Nigdy b. Zawsze nie c. Zawszę d. Zawsze
- _____ nie uprawiam boksu, bo wolę pływać.
 a. Nie nigdy b. Nigdy c. Zawsze d. Czasami
- Po pracy _____ biegam w parku.
 a. nigdy b. czasem c. czasami d. czasami nie
- On _____ chodzi na siłownię w poniedziałek.
 a. czasami b. zawsze nie c. zawsze d. nigdy

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

3. Oefeningen

1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 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: Ik ren altijd 's ochtends voor het werk. **2-d:** Soms speel ik basketbal met collega's na het werk. **3-c:** Ik zwem nooit 's winters in het meer. **4-a:** Ik heb bokstraining woensdagavond.

2. Sportactiviteiten na het werk – informatie van de club (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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.

De club “Fit dichtbij kantoor” nodigt je uit voor activiteiten na het werk. Doordeweeks zijn er trainingen: gymnastiek, boksen en tennis. Op zaterdagochtend is er een groep voor hardlopen in het park of fietsen. Ter plaatse is er ook een kleine fitnessruimte met halters.

Nieuwe klanten kunnen een maandabonnement kopen en één proefles volgen. Neem altijd water en comfortabele schoenen mee. Als je af en toe langer werkt, kun je naar een andere training komen. De instructeur legt uit hoe je veilig kunt trainen om fit te blijven.

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.

1. O której Ania zaczyna trening?
(Hoe laat begint Ania met trainen?)
- | | |
|-------------------|------------------|
| a. O osiemnastej. | b. O piętnastej. |
| c. O dwudziestej. | |
2. Kiedy wejście na basen jest tańsze?
(Wanneer is de toegang tot het zwembad goedkoper?)
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| a. Po dziewiętnastej. | b. Przed osiemnastą. |
| c. Tylko rano. | |



4. Kies de juiste oplossing

1. Zawsze _____ rano w parku przed pracą. *(Ik ren altijd 's ochtends in het park voordat ik naar mijn werk ga.)*
a. biegasz b. biegam c. biega d. biegamy
2. Czasami _____ na basenie po pracy. *(Soms zwem ik in het zwembad na het werk.)*
a. pływam b. pływa c. pływasz d. pływają
3. Nigdy nie _____ w piłkę nożną, bo wolę gimnastykę. *(Ik speel nooit voetbal, omdat ik gymnastiek leuker vind.)*
a. gra b. gram c. grasz d. gracie

1. biegam 2. pływasz 3. gram

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Umawianie się na trening po pracy

Kasia *Marek, idziesz dziś na trening? Może zagramy w siatkówkę po pracy?*
(koleżanka z pracy): *(Marek, ga je vandaag naar de training? Zullen we na het werk volleybal spelen?)*

Marek (kolega z pracy): 1. _____

Kasia *O 18:00 mi pasuje. Pobiegame w parku, chcę być w formie.*
(koleżanka z pracy): *(18:00 komt mij goed uit. We rennen in het park; ik wil fit blijven.)*

Marek (kolega z pracy): 2. _____

b. Pierwsza wizyta na siłowni

Recepcjonistka: 3. _____

Klient: *Dzień dobry. Tak, jestem pierwszy raz. Szukam prostego planu treningowego.*
(Goedendag. Ja, ik ben hier voor het eerst. Ik zoek een eenvoudig trainingsschema.)

Recepcjonistka: 4. _____

Klient: *Na początek wolę ćwiczenia z ciężarami i rower. Poproszę karnet na miesiąc.*
(In het begin geef ik de voorkeur aan krachttraining en de fiets. Ik wil graag een maandabonnement, alstublieft.)

Voorbeeldantwoorden:

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. Oefen in tweetallen of met je docent.

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**?



Schrijf een passende reactie: *W czwartek o 18:15 mogę / nie mogę. / Ja zawsze / czasami / nigdy nie... / Lubię ..., ale nie lubię ...*

Belangrijke werkwoorden

ja
ty
on/ona/ono
my
wy
oni/one

Biegać (rennen)

Czas teraźniejszy
biegam
biegasz
biega
biegamy
biegacie
biegają

Pływać (zwemmen)

Czas teraźniejszy
pływam
pływasz
pływa
pływamy
pływacie
pływają

Grać (spelen)

Czas teraźniejszy
gram
grasz
gra
gramy
gracie
grają