



## A1.40 Sport i ćwiczenia

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

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

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



- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymi 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. Próbowałem 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!)*

1. Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport? (*Waarom wil Ludwik aan sport doen?*)
  - a. Bo jego mąż gra w padla.
  - b. Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.
  - c. Bo chce być sędzią piłki nożnej.
  - d. Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami go męczy.
2. Co Natalia robi w wolnym czasie? (*Wat doet Natalia in haar vrije tijd?*)
  - a. Pływa na basenie po pracy.
  - b. Sędziuje mecze piłki nożnej.
  - c. Trenuje boks na siłowni.
  - d. Gra w tenis z Ludwikiem.

1-d 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)

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

1. \_\_\_\_\_ gram w piłkę nożną w sobotę rano. (*Ik speel altijd op zaterdagochtend voetbal.*)
  - a. Nigdy
  - b. Zawsze nie
  - c. Zawszę
  - d. Zawsze
2. \_\_\_\_\_ nie uprawiam boksu, bo wolę pływać. (*Ik boks nooit, want ik zwem liever.*)
  - a. Nie nigdy
  - b. Nigdy
  - c. Zawsze
  - d. Czasami
3. Po pracy \_\_\_\_\_ biegam w parku. (*Na het werk loop ik soms hard in het park.*)
  - a. nigdy
  - b. czasem
  - c. czasami
  - d. czasami nie
4. On \_\_\_\_\_ chodzi na siłownię w poniedziałek. (*Hij gaat maandag altijd naar de sportschool.*)
  - 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.

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 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:** 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 (QR: Audio)

**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 (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.

*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.*

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

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



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

1-c 2-b

#### 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. biega      b. biegamy      c. biegam      d. biegasz
2. Czasami \_\_\_\_\_ na basenie po pracy. *(Soms zwem ik in het zwembad na het werk.)*  
a. pływa      b. pływasz      c. pływają      d. pływam
3. Nigdy nie \_\_\_\_\_ w piłkę nożną, bo wolę \_\_\_\_\_ gimnastykę. *(Ik speel nooit voetbal, omdat ik gymnastiek leuker vind.)*  
a. gra      b. gram      c. gracie      d. grasz

1. biegam 2. pływasz 3. gram

#### 5. Rollenspel - dialogen (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, ga je vandaag naar de training? Zullen we na het werk volleybal spelen?)*

**Marek (kolega z pracy):** *Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać?*  
*(Graag, maar ik loop liever hard. Hoe laat kun jij gaan hardlopen?)*

**Kasia** *O 18:00 mi pasuje. Pobiegamy 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):** *Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening.*  
*(Top, om 18:00 dus. Laten we bij de ingang van het park afspreken en een korte training doen.)*

1. Jaki sport proponuje Kasia?

---

##### b. Pierwsza wizyta na siłowni

**Recepcjonistka:** *Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport?*  
*(Goedendag, waarmee kan ik u helpen? Wilt u gaan sporten?)*

**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:** *Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.*  
*(Misschien kunt u algemene fitnesslessen proberen of lessen op hometrainers. We hebben ook bokslessen.)*

**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.)*

1. Jakie zajęcia proponuje recepcjonistka?

---

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

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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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

#### 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