



## A1.40 Спорт и упражнения

- Poznaj sporty
- Porozmawiaj o uprawianych przez Ciebie sportach

<b>Футбол</b>	<i>(piłka nożna)</i>	<b>Загрявка</b>	<i>(rozgrzewka)</i>
<b>Бягане</b>	<i>(bieganie)</i>	<b>Отпускане</b>	<i>(relaksacja)</i>
<b>Плуване</b>	<i>(pływanie)</i>	<b>Спортът</b>	<i>(sport)</i>
<b>Петанк</b>	<i>(petanque)</i>	<b>Тренировка</b>	<i>(trening)</i>
<b>Йога</b>	<i>(joga)</i>	<b>Упражнение</b>	<i>(ćwiczenie)</i>
<b>Колело</b>	<i>(rower)</i>	<b>Треньорът</b>	<i>(trener)</i>
<b>Тенис</b>	<i>(tenis)</i>	<b>Състезание</b>	<i>(zawody)</i>

## 1. Ćwiczenia

### 1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

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

**1-a:** Po pracy idę na siłownię, żeby być po prostu w formie. **2-d:** W niedzielę gramy w piłkę nożną z kolegami w parku. **3-c:** Cały wieczór sprzątam mieszkanie, więc potem lekko odpocznę. **4-b:** Chcę zapisać się na kurs gry na gitarze.



### 2. Plan działu fitness klubu „Aktyw” (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** тренировки, йога, футбол, спортна, екипировка, тенис, фитнес, плуване, треньор

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.

*Klub fitness „Aktyw” jest otwarty codziennie. Działa w godzinach od 7:00 do 22:00. Ma sale do fitnessu, boisko do gry, studio jogi oraz małą siłownię do ćwiczeń. Można trenować samodzielnie lub z trenerem.*

*Wieczorem w holu i salach odbywają się grupowe zajęcia fitness oraz tenis i gry zespołowe. Na treningi wymagane jest odpowiednie sportowe wyposażenie i obuwie. Po treningu można skorzystać z poczęstunku i odpoczynku w kawiarni. Prosimy też o zapisanie się na recepcji i wypełnienie krótkiego formularza.*

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

### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)

1. Какъв спорт прави мъжът най-често след работа? (*Jak często program wprowadza test sprawności?*)

- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 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? (*Jak często ćwiczy dziewczyna w niedzielę?*)

- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| a. Отива на тренировка по плуване | b. Практикува йога у дома |
| c. Играе футбол с приятели        |                           |

1-b 2-c



#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Всяка неделя аз \_\_\_\_\_ футбол в парка до вкъщи. *(Dziś wszyscy poszliśmy wieczorem do parku grać w piłkę.)*  
a. играем      b. игра      c. играя      d. играеш
2. След работа ние \_\_\_\_\_ на фитнес с колеги от офиса. *(Po pracy nikt nie poszedł na fitness z kolegami z biura.)*  
a. ходим      b. ходиш      c. ходят      d. ходя
3. Вечер аз \_\_\_\_\_ по йога у дома. *(Wieczorem już się przygotowujemy do jogi w domu.)*  
a. се упражняваме      b. се упражнявам      c. се упражняват  
d. се упражняваш

1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

#### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



##### a. Уговарят тренировка след работа

- Мария, колежка:** *Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш? (Iwanie, dzisiaj po pracy idę na fitness — chcesz dołączyć?)*
- Иван, колега:** *Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. (Tak, super, ale myślę, że bardziej porządnie poćwiczytu na rowerku stacjonarnym.)*
- Мария, колежка:** *Добре, аз правя загрявка, после правя упражнения за ръце и крака. (Dobrze, a poza tym zróbmy porządną rozgrzewkę, potem ćwiczenia wytrzymałościowe i aerobik.)*
- Иван, колега:** *Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. (Świetnie, widzimy się więc za sześćdziesiąt minut przed zajęciami fitness.)*

1. Какъв спорт тренираш ти след работа?
- 

##### b. Говорят за спорт през уикенда

- Георги, приятел:** *Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? (Eleno, w sobotę mam mecz w piłkę nożną z kumplem — chcesz przyjść i kibicować?)*
- Елена, приятелка:** *Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване. (Tak, chętnie, lubię piłkę nożną, ale poza tym uprawiam jogę i pływanie.)*
- Георги, приятел:** *След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона. (Po meczu możemy pójść popływać na basen przy stadionie.)*
- Елена, приятелка:** *Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона. (Dobrze, wezmę koleżankę i pójdziemy na stadion.)*

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

## 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (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. Pisanie: 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



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Здравей, Мария, / Аз искам / Не искам да дойда, защото... /  
Предпочитам спорт като...*

---

---

---