



## A1.40 Sports et exercice

- Poznaj sporty
- Porozmawiaj o uprawianych przez Ciebie sportach

<b>Le stade</b>	<i>(stadion)</i>	<b>Le match</b>	<i>(meczu)</i>
<b>Le basketball</b>	<i>(koszykówka)</i>	<b>Faire de la course à pied</b>	<i>(biegać)</i>
<b>Le football</b>	<i>(piłka nożna)</i>	<b>Jouer au tennis</b>	<i>(grać w tenisa)</i>
<b>Le handball</b>	<i>(piłka ręczna)</i>	<b>Gagner</b>	<i>(wygrać)</i>
<b>Le judo</b>	<i>(judo)</i>	<b>Perdre</b>	<i>(przegrać)</i>
<b>Le rugby</b>	<i>(rugby)</i>	<b>Être sportif (sportive)</b>	<i>(być wysportowanym (wysportowaną))</i>
<b>Le ski</b>	<i>(narciarstwo)</i>		

### 1. Dialog: Madame Richard demande des conseils à son médecin pour perdre du poids.

<b>Médecin:</b>	Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ?	<i>(Dzień dobry, Pani Richard, jak się Pani miewa?)</i>
<b>Madame Richard:</b>	Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids.	<i>(W porządku, doktorze, ale chciałabym trochę schudnąć.)</i>
<b>Médecin:</b>	Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour.	<i>(Radziłbym spacerować: przynajmniej trzydzieści minut dziennie.)</i>
<b>Madame Richard:</b>	Ça suffit pour perdre du poids ?	<i>(Czy to wystarczy, żeby schudnąć?)</i>
<b>Médecin:</b>	C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la musculation.	<i>(To już bardzo dobrze. Można też zacząć trening siłowy.)</i>
<b>Madame Richard:</b>	Combien de fois par semaine ?	<i>(Jak często w tygodniu?)</i>
<b>Médecin:</b>	Deux ou trois fois par semaine, c'est bien.	<i>(Dwa lub trzy razy w tygodniu będzie dobrze.)</i>
<b>Madame Richard:</b>	D'accord, merci !	<i>(Dobrze, dziękuję!)</i>

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ?
  - a. Aller au stade pour un match
  - b. Faire du judo
  - c. Marcher trente minutes par jour
  - d. Jouer au tennis
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ?
  - a. Une fois par semaine
  - b. Deux ou trois fois par semaine
  - c. Tous les jours
  - d. Une fois par mois

1-c 2-b



## 2. Gramatyka: Le passé composé avec "être"

Passé composé jest używany do mówienia o czynnościach w przeszłości, które są zakończone.

1. W passé composé używamy czasownika posiłkowego "être" z czasownikami ruchu (np.: venir -> "je suis venu/e") oraz z czasownikami zwrotnymi (np.: se réveiller -> "je me suis réveillé/e").
2. Z czasownikiem posiłkowym "être" imiesłów czasu przeszłego (participe passé) zgadza się co do rodzaju i liczby z podmiotem (dodajemy "e" dla rodzaju żeńskiego, "s" dla liczby mnogiej rodzaju męskiego oraz "es" dla liczby mnogiej rodzaju żeńskiego).

<b>Être</b> (Być)	<b>Exemples : Être + participe passé au masculin</b> (Przykłady: Être + imiesłów czasu przeszłego w rodzaju męskim)	<b>Exemples : Être + participe passé au féminin</b> (Przykłady: Être + imiesłów czasu przeszłego w rodzaju żeńskim)
Je <b>suis</b> (Ja jestem)	Je <b>suis</b> allé au judo. (Ja poszedłem na judo.)	Je <b>suis</b> allée au judo. (Ja poszłam na judo.)
Tu <b>es</b> (Ty jesteś)	Tu <b>es</b> venu chez moi. (Ty przyszedłeś do mnie.)	Tu <b>es</b> venue chez moi. (Ty przyszłaś do mnie.)
Il/Elle/On <b>est</b> (On/Ona/On jest)	Son frère <b>est</b> rentré du match. (Jego brat wrócił z meczu.)	Sa sœur <b>est</b> rentrée du match. (Jego siostra wróciła z meczu.)
Nous <b>sommes</b> (My jesteśmy)	Nous <b>sommes</b> sortis dans le jardin. (My wyszliśmy do ogrodu.)	Nous <b>sommes</b> sorties dans le jardin. (My wyszłyśmy do ogrodu.)
Vous <b>êtes</b> (Wy/Państwo jesteście)	Vous <b>êtes</b> arrivés au restaurant. (Wy/Państwo przybyliście do restauracji.)	Vous <b>êtes</b> arrivées au restaurant. (Wy/Państwo przybyłyście do restauracji.)
Ils/Elles <b>sont</b> (Oni/One są)	Les joueurs <b>sont</b> entrés dans le stade. (Zawodnicy weszli na stadion.)	Les joueuses <b>sont</b> entrées dans le stade. (Zawodniczki weszły na stadion.)

1. Je \_\_\_\_\_ au stade après le travail.  
 a. suis allé      b. suis allée      c. est allé      d. ai allé
2. Marie \_\_\_\_\_ au match de football samedi.  
 a. sont venue      b. est venue      c. a venu      d. est venu
3. Nous \_\_\_\_\_ après le match.  
 a. êtes rentrés      b. avons rentré      c. sommes rentré      d. sommes rentrés
4. Elles \_\_\_\_\_ au club de judo à 18 h.  
 a. sont arrivées      b. sont arrivés      c. sont arrivée      d. ont arrivées

1. suis allé 2. est venue 3. sommes rentrés 4. sont arrivées



### 3. Gramatyka: Le passé composé z "avoir".

Passé composé jest używany do mówienia o działaniach w przeszłości, które są zakończone.

1. Passé composé tworzy się głównie z czasownikiem posiłkowym "avoir".
2. Z czasownikiem posiłkowym "avoir" imiesłów czasu przeszłego zasadniczo się nie zmienia, ale zgadza się w rodzaju i liczbie z dopełnieniem bliższym (COD), jeśli stoi ono **przed** czasownikiem (dodajemy "e" w rodzaju żeńskim, "s" w liczbie mnogiej rodzaju męskiego oraz "es" w liczbie mnogiej rodzaju żeńskiego).

<b>Avoir</b> (Mieć)	<b>Exemples Avoir + participe passé</b> (Przykłady: avoir + imiesłów czasu przeszłego)
J' <b>ai</b> (Ja mam)	J' <b>ai</b> pensé à toi hier. (Wczoraj myślałem/myślałam o tobie.)
Tu <b>as</b> (Ty masz)	Tu <b>as</b> gagné les courses. (Wygrałeś/wygrałaś wyścigi.)
Il/Elle/On <b>a</b> (On/Ona/My mamy)	Elle <b>a</b> marqué deux buts. (Ona strzeliła dwa gole.)
Nous <b>avons</b> (My mamy)	Nous <b>avons</b> couru ce matin. (Biegaliśmy/biegałyśmy dziś rano.)
Vous <b>avez</b> (Wy/Pan/Pani macie/ma)	Vous <b>avez</b> perdu le match. (Przegraliście/przegrałyście mecz.)
Ils/Elles <b>ont</b> (Oni/One mają)	Elles <b>ont</b> mangé une pomme (One zjadły jabłko)

1. Après le travail, j' \_\_\_\_\_ joué au tennis avec mon collègue.  
 a. as      b. a      c. suis      d. ai
2. Tu \_\_\_\_\_ perdu le match hier au stade.  
 a. avais      b. es      c. as      d. a
3. Nous \_\_\_\_\_ couru 30 minutes ce matin.  
 a. sommes      b. avez      c. ont      d. avons
4. Elles \_\_\_\_\_ gagné le match de handball.  
 a. sont      b. avez      c. a      d. ont

1. ai 2. as 3. avons 4. ont

## 4. Ćwiczenia

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

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| a. Je fais de la course à pied | 1. après le travail ?  |
| b. On a gagné                  | 2. le dimanche matin.  |
| c. Tu joues au tennis          | 3. le match hier soir. |
| d. Je suis allé au stade       | 4. avec des collègues. |

**1-b:** Biegam w niedzielny poranek. **2-c:** Wygraliśmy mecz wczoraj wieczorem. **3-a:** Grasz w tenisa po pracy? **4-d:** Poszedłem na stadion z kolegami.



### 2. Zapisy do klubu sportowego (urząd miejski) (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: stade, couru, perdu, course, gagné

La mairie propose un club de sport. Lundi : \_\_\_\_\_ à pied au \_\_\_\_\_ .  
Mardi : judo. Jeudi : tennis. Samedi : match de football pour débutants. Les groupes sont petits.  
Inscription en ligne ou à l'accueil.

Hier, le club est allé au stade et nous avons \_\_\_\_\_ 20 minutes. L'équipe a  
\_\_\_\_\_ un petit match et nous avons \_\_\_\_\_ un autre. Activité pour  
personnes sportives ou débutantes.

*Urząd miejski proponuje klub sportowy. W poniedziałek: bieganie na stadionie. We wtorek: judo. W czwartek: tenis. W sobotę: mecz piłki nożnej dla początkujących. Grupy są małe. Zapisy online lub w recepcji.*

*Wczoraj klub poszedł na stadion i biegaliśmy 20 minut. Drużyna wygrała jeden mały mecz, a inny przegraliśmy. Zajęcia dla osób aktywnych lub początkujących.*

### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.

- Où Claire propose-t-elle de se retrouver ce soir ?  
(Gdzie Claire proponuje spotkać się dziś wieczorem?)
  - Au club de judo
  - Au stade
  - À la maison
- Quel est le résultat pour son équipe ?  
(Jaki jest wynik jego drużyny?)
  - Elle a perdu
  - Elle a fait match nul
  - Elle a gagné



#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Hier soir, j' \_\_\_\_\_ au stade (Wczoraj wieczorem pobiegłem na stadion z kolegą po pracy.)  
a. suis couru      b. ai couri      c. as couru      d. ai couru
2. Samedi, notre équipe \_\_\_\_\_ (W sobotę nasza drużyna wygrała mecz piłki nożnej.)  
\_\_\_\_\_ le match de football.  
a. est gagné      b. a gagné      c. ont gagné      d. a gagner
3. Après le rugby, tu \_\_\_\_\_ (Po rugby biegałeś dziesięć minut, żeby się rozgrzać.)  
dix minutes pour t'échauffer.  
a. as couru      b. a couru      c. es couru      d. as courus

1. ai couru 2. a gagné 3. as couru

#### 5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



##### a. Après le match au stade

**Camille** (collègue): *Alors, Thomas, le match au stade, c'était bien ?*  
(No więc, Thomas, mecz na stadionie — jak było?)

**Thomas** (collègue): 1. \_\_\_\_\_

**Camille** (collègue): *Ah mince... moi je suis sportive, je fais de la course à pied.*  
(Och, szkoda... Ja jestem aktywna, biegam.)

**Thomas** (collègue): 2. \_\_\_\_\_

##### b. Choisir un sport au club

**Nadia (amie):** 3. \_\_\_\_\_

**Julien (ami):** *Oui, je veux essayer le judo.*  
(Tak, chcę spróbować judo.)

**Nadia (amie):** 4. \_\_\_\_\_

**Julien (ami):** *Je prends le judo, et en hiver je fais du ski.*  
(Biorę judo, a zimą jeżdżę na nartach.)

#### Przykładowe odpowiedzi:

1. Oui, super : c'était du football, mais on a perdu. 2. Moi aussi, et le week-end je joue au tennis. 3. Tu veux faire du sport cette semaine ? 4. D'accord, sinon il y a aussi le rugby, le basketball et le handball.

#### 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Un collègue te parle à la pause et te demande si tu fais du sport. Réponds et dis quel sport tu pratiques. (Utilise : être sportif/sportive, faire, souvent)

2. Tu veux faire du sport avec un ami après le travail. Propose une activité simple et demande si c'est OK. (Utilise : jouer au tennis, ce soir, avec toi)

---

## 7. WhatsApp

Salut !

Je suis **Karim** (du bureau). Samedi matin, je vais faire **de la course à pied** au parc vers 9h. Tu veux venir ? Après, on peut boire un café.

Tu fais quel sport en ce moment ? Tu es plutôt **sportif/sportive** ?

À bientôt,  
Karim



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Salut Karim, merci pour ton message. / Samedi, je peux / je ne peux pas venir, parce que... / En ce moment, je fais... (tennis / football / marche).*

---



---



---

### Ważne czasowniki

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles

### Courir (biegać)

Passé composé

ai couru

as couru

a couru

avons couru

avez couru

ont couru

### Gagner (wygrać)

Passé composé

ai gagné

as gagné

a gagné

avons gagné

avez gagné

ont gagné