

A2.28 Ejercicio y estilo de vida

Ćwiczenia i styl życia

https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/program/a2/28



La piscina	<i>(Basen)</i>	Estar etresado	<i>(Być zestresowanym)</i>
El yoga	<i>(Joga)</i>	Tener calor	<i>(Być rozgrzanim)</i>
La rutina	<i>(Rutyna)</i>	Tener frío	<i>(Być zimno)</i>
La fuerza	<i>(Siła)</i>	Fuerte	<i>(Silny)</i>
El entrenamiento	<i>(Trening)</i>	Llevar una vida sana	<i>(Prowadzić zdrowy tryb życia)</i>
Las pesas	<i>(Hantle)</i>	Esforzarse	<i>(Starać się)</i>
Los ejercicios	<i>(Ćwiczenia)</i>	Entrenar	<i>(Trenować)</i>
Estar cansado	<i>(Być zmęczonym)</i>	Estirar	<i>(Rozciągać się)</i>
Estar relajado	<i>(Być zrelaksowanym)</i>	Levantar	<i>(Podnosić)</i>

1. Dialog: Ejercicio y estilo de vida

- Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Ostatnio wyglądasz na bardziej zrelaksowaną, wiesz?)*
- Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá es por eso. *(Naprawdę? Zaczęłam ćwiczyć jogę, może dlatego.)*
- Álvaro:** ¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo que no es para mí. *(Naprawdę? Mój przyjaciel mówił mi o jodze, ale myślę, że to nie dla mnie.)*
- Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. *(Powinieneś spróbować — ma wiele korzyści.)*
- Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente. *(Na przykład? Zazwyczaj wolę siłownię z ciężarami.)*
- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. *(Joga pomaga lepiej oddychać i wychodzisz z niej bardziej zrelaksowany.)*
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(Ostatnio mam dużo stresu w pracy.)*
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(Mnie pomaga odciąć się i poprawia koncentrację.)*
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Ćwiczysz w klubie czy na świeżym powietrzu?)*
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. *(W Parku Retiro, dwa albo trzy razy w tygodniu.)*
- Álvaro:** Quizá puedo probar y ver si me ayuda. *(Może spróbuję i zobaczę, czy mi pomoże.)*
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. *(Jeśli chcesz, możesz iść ze mną jutro rano.)*

1. Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
- a. Porque va todos los días a la piscina
 - b. Porque ya no trabaja
 - c. Porque entrena con pesas en el gimnasio
 - d. Porque hace yoga desde hace poco

2. ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?
- a. La sala de pesas
 - b. Nadar en la piscina
 - c. El yoga al aire libre
 - d. Correr en el Parque del Retiro

1-d 2-a

2. Gramatyka: Przymiotniki dzierżawcze: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Zaimki dzierżawcze umieszczone za rzeczownikiem używane są do podkreślenia relacji lub przynależności.



1. Przymiotniki dzierżawcze zgadzają się z rodzajem i liczbą rzeczownika.

2. Te przymiotniki dzierżawcze stawia się za rzeczownikiem.

Pronombre (Zaimek)	Adjetivo posesivo (Zaimek dzierżawczy)	Ejemplo (Przykład)
Yo	Mío / mía / míos / mías	Voy a llevar una vida sana con una amiga mía . (Będę prowadzić zdrowe życie z jedną moją przyjaciółką moją.)
Tú	Tuyo / tuya / tuyos / tuyas	¿Ese es un compañero tuyo del gimnasio? (Czy to jest kolega z siłowni twój?)
Él / Ella	Suyo / suya / suyos / suyas	Entrena con unos amigos suyos . (Trenuje z kilkoma jego/jej przyjaciółmi jego/jej.)
Nosotros/as	Nuestro / nuestra / nuestros / nuestras	Vamos al entrenamiento con unos primos nuestros . (Idziemy na trening z kilkoma naszymi kuzynami naszymi.)
Vosotros/as	Vuestro / vuestra / vuestros / vuestras	¿Son unos ejercicios vuestros o del instructor? (Czy to są jakieś ćwiczenia wasze czy instruktora?)
Ellos / Ellas	Suyo / suya / suyos / suyas	Practican yoga con unas compañeras suyas . (Ćwiczą jogę z kilkoma swoimi koleżankami swoimi.)

1. ¿Estas pesas son _____ o son de tu compañero?
- a. *suyas* b. *tuyas* c. *tuyo* d. *tuya*
2. Voy a la piscina con unas compañeras _____ del trabajo para nadar después de la oficina.
- a. *mía* b. *mías* c. *mis* d. *míos*
3. Quiero combinar mi plan de entrenamiento con unos ejercicios _____ de fuerza que he visto en vuestra web.
- a. *vuestros* b. *vuestras* c. *nuestros* d. *suyos*
4. Él siempre entrena con un hermano _____, pero hoy está solo y parece más cansado.
- a. *suyo* b. *tuyo* c. *suyos* d. *su*

1. *tuyas* 2. *mías* 3. *vuestros* 4. *suyo*

3.Ćwiczenia

1. Email



Otrzymałeś e-mail z lokalnej siłowni z informacjami o zajęciach jogi i basenie; odpowiedz, aby zadać pytanie i wyjaśnić swoją rutynę ćwiczeń oraz czego szukasz.

Hola,

Somos el gimnasio **Vida Sana** del barrio. Este mes tenemos una oferta para nuevas personas:

- Clases de **yoga** tres veces por semana.
- Acceso libre a la **piscina** y a la sala de **pesas**.

Nuestro objetivo es ayudar a **llevar una vida sana**. Tenemos entrenadores que preparan **ejercicios** suaves para personas que llegan **cansadas** del trabajo y quieren estar más **relajadas**.

Si te interesa, contesta a este correo y cuéntanos cuál es tu **rutina** de ejercicio y qué tipo de entrenamiento buscas.

Un saludo,

Laura, recepcionista

Napisz odpowiednią odpowiedź: *Me interesa la oferta porque... / Normalmente hago ejercicio... / Busco un entrenamiento que...*

2. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Ayer _____ cinco kilómetros en el parque con un amigo mío y hoy estoy muy cansado. *(Wczoraj przebiegłem pięć kilometrów w parku z moim przyjacielem i dziś jestem bardzo zmęczony.)*

a. corrido	b. corrió	c. corría	d. corrí
------------	-----------	-----------	----------
- La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve una reunión con unos compañeros míos del trabajo. *(W zeszłym tygodniu nie mogłem iść na basen, bo miałem spotkanie z kilkoma współpracownikami z pracy.)*

a. podía	b. puedo	c. podí	d. pude
----------	----------	---------	---------
- El lunes _____ fuerza con unas pesas tuyas y después me sentí muy fuerte y relajado. *(W poniedziałek trenowałem siłę z twoimi hantlami, a potem czułem się bardzo silny i zrelaksowany.)*

a. entrenó	b. entrené	c. entrenaba	d. entreno
------------	------------	--------------	------------

4. El año pasado _____ yoga todos los días en casa de una amiga mía para llevar una vida más sana. (W zeszłym roku codziennie ćwiczyłem jogę w domu mojej przyjaciółki, żeby prowadzić zdrowsze życie.)

a. practicaba b. practico c. practiqué d. practicé

1. corrí 2. pude 3. entrené 4. practiqué

3. Uzupełnij dialogi

a. Hablando de la rutina en el trabajo

Compañero Carlos: *Últimamente estoy muy cansado; necesito cambiar mi rutina y hacer más ejercicio.* (Ostatnio jestem bardzo zmęczony; muszę zmienić swoją rutynę i więcej ćwiczyć.)

Compañera Laura: 1. _____ (Chodzę na siłownię trzy razy w tygodniu i ćwiczę z ciężarami, żeby nabrać siły.)

Compañero Carlos: *Suena bien, yo solo camino un poco, pero quiero esforzarme más y estar más fuerte.* (Brzmi dobrze. Ja tylko trochę spaceruję, ale chcę bardziej się postarać i być silniejszy.)

Compañera Laura: 2. _____ (Jeśli chcesz, jutro po pracy pokażę ci kilka prostych ćwiczeń na początek.)

b. Apuntarse a natación en el polideportivo

Usuario Javier: *Hola, quiero llevar una vida más sana porque estoy muy estresado en el trabajo.* (Cześć, chcę prowadzić zdrowsze życie, bo jestem bardzo zestresowany w pracy.)

Recepcionista Marta: 3. _____ (Dzień dobry, mamy zajęcia na basenie i także jogę; wiele osób wychodzi bardzo zrelaksowanych.)

Usuario Javier: *Me interesa la piscina, pero casi no entreno; soy poco fuerte y me canso rápido.* (Interesuje mnie basen, ale prawie nie ćwiczę; mam małą wytrzymałość i szybko się męczę.)

Recepcionista Marta: 4. _____ (Nie martw się, zacznasz łagodnie: robisz kilka ćwiczeń, a potem trochę się rozciągasz w wodzie.)

1. Yo voy al gimnasio tres días y hago entrenamiento con pesas para ganar fuerza. 2. Si quieres, mañana después del trabajo te enseño unos ejercicios fáciles para empezar. 3. Buenas, tenemos clases en la piscina y también yoga; mucha gente sale muy relajada. 4. No te preocupes, empiezas suave, haces unos ejercicios y luego estiras un poco en el agua.

4. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

1. ¿Haces algún tipo de ejercicio durante la semana? Describe brevemente qué haces y cuándo.

2. Imagina que estás muy estresado por el trabajo. ¿Qué actividad física haces para relajarte y por qué?

3. Piensa en tu rutina ideal para llevar una vida sana. ¿Qué dos cosas cambiarías en tu día a día?
-
4. Estás en un gimnasio nuevo y no sabes usar una máquina. ¿Qué le preguntas al entrenador para pedir ayuda?
-

5. Napisz 5 lub 7 zdań opisujących Twoją idealną rutynę ćwiczeń w ciągu tygodnia i wyjaśnij, jak pomaga Ci być mniej zmęczonym lub zestresowanym.

Normalmente hago ejercicio... / Me gusta entrenar porque... / Después del entrenamiento me siento... / Para llevar una vida sana, intento...

4. Ważne czasowniki

	Correr	Poder	Entrenar
yo	corrí	pude	entrené
tú	corriste	pudiste	entrenaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron
	Practicar		
yo	practicqué		
tú	practicaste		
él/ella/usted	practicó		
nosotros/nosotras	practicamos		
vosotros/vosotras	practicasteis		
ellos/ellas/ustedes	practicaron		