

## A2.28 Ejercicio y estilo de vida

Ćwiczenia i styl życia

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



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

### 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, quizás 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 myślałem, 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 zobaczyć, czy mi pomoże.)
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la (Jeśli chcesz, możesz iść ze mną jutro rano.) mañana.

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

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. móis

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 (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:** Sueno 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, zaczynasz 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**

	<b>Correr</b>	<b>Poder</b>	<b>Entrenar</b>
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	practiqué
tú	practicaste
él/ella/usted	practicó
nosotros/nosotras	practicamos
vosotros/vosotras	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	practicaron