



A2.28 Ejercicio y estilo de vida

- Habla sobre los beneficios del ejercicio y los deportes
- Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio

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

1. Zeskanuj kod QR, aby obeerzć wideo, lub przeczytaj tekst.



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

*W mieście również można odłączyć się i zadbać o umysł. Wiele osób szuka **odpoczynku** dzięki aktywności na świeżym powietrzu, aby zapomnieć o **codziennym stresie**. Jedną z opcji jest joga: to nie tylko **ćwiczenia**, ale także sposób na życie. Jej korzyści rosną, gdy praktykuje się ją w parku. Dzięki pozycjom takim jak drzewo i dobremu **oddychaniu** pracuje się nad równowagą i odczuwa większy spokój.*

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para aprender a nadar más rápido
 - b. Para tener más fuerza en los brazos
 - c. Para preparar una competición deportiva
 - d. Para olvidarse del estrés y relajarse
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es una filosofía de vida
 - b. Es solo un deporte de equipo
 - c. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - d. Es un tipo de baile moderno
3. ¿Qué se trabaja con la postura del árbol?
 - a. La memoria y la lectura rápida
 - b. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
 - c. La fuerza de los dedos
 - d. La velocidad y la resistencia
4. ¿Qué elemento es clave para lograr tranquilidad?
 - a. La respiración
 - b. La comida antes de la clase
 - c. El volumen de la música
 - d. El precio de la clase

1-d 2-a 3-b 4-a



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

Przymiotniki dzierżawcze stojące po rzeczowniku używa się, aby podkreślić relację lub własność.

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

Pronombre (Zaimki)	Masculino (Rodzaj męski)	Femenino (Rodzaj żeński)
Yo	Mío / Míos	Mía / Mías
Tú	Tuyo / Tuyos	Tuya / Tuyas
Él / Ella	Suyo / Suyos	Suya / Suyas
Nosotros/as	Nuestro / Nuestros	Nuestra / Nuestras
Vosotros/as	Vuestro / Vuestros	Vuestra / Vuestras
Ellos / Ellas	Suyo / Suyos	Suya / Suyas

1. Este ejercicio es _____, pero puedes hacerlo tú también.

- a. míos b. mío c. mía d. mi

2. ¿Son _____ estas pesas o son del gimnasio?

- a. tu b. tuyas c. tuyas de d. tuyos

1. mío 2. tuyas

Przepisz zwroty

1. Mi entrenador es muy paciente.

(Trener mój jest bardzo cierpliwy.)

2. ¿Tu clase de yoga es por la mañana o por la tarde?

(Czy zajęcia jogi twoje są rano czy po południu?)

3. Su rutina de ejercicios es muy corta.

(Plan ćwiczeń jego/jej jest bardzo krótki.)

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. la rutina | 1. unas pesas de tuya |
| b. el entrenamiento | 2. lo de siempre |
| c. las pesas | 3. los pesos |
| d. unas pesas tuyas | 4. la sesión de ejercicios |

a-2 b-4 c-3 d-1

2. Ogłoszenie w intranecie: aktywna przerwa i joga na świeżym powietrzu (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: corrieron, mío, piscina, tuya, estrés, entrenaron, estiramientos, cansados

Esta semana la empresa ofrece una pausa activa para reducir el _____ del día a día. Es una sesión corta de movilidad y _____ en la terraza, el miércoles a las 18:15. No hace falta experiencia: solo ropa cómoda y una botella de agua. Después puedes ir a la _____ del centro deportivo con una tarifa especial.

Algunas personas del equipo ya lo han probado: el viernes pasado _____ 20 minutos y luego _____ sin estar tan _____. Un compañero _____ dice que sale más relajado y con más fuerza para el resto de la tarde. Si vienes, avisa a Recursos Humanos y trae tu esterilla si tienes una _____.

W tym tygodniu firma proponuje aktywną przerwę, aby zmniejszyć codzienny stres. To krótka sesja ćwiczeń mobilności i rozciągania na tarasie — w środę o 18:15. Nie trzeba mieć doświadczenia: wystarczy wygodne ubranie i butelka wody. Potem możesz iść na basen w centrum sportowym w specjalnej cenie.

Niektórzy z zespołu już tego spróbowali: w zeszły piątek biegali 20 minut, a potem ćwiczyli i nie byli aż tak zmęczeni. Jeden z moich kolegów mówi, że wychodzi bardziej zrelaksowany i ma więcej siły na resztę popołudnia. Jeśli przyjdiesz, daj znać działowi kadr i przynieś swoją matę, jeśli masz własną.

1. ¿Qué actividades propone el aviso y qué beneficios menciona para la tarde de trabajo?

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

Prawda **Fałsz**

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Durante la semana, la hablante hace gimnasio o yoga según cómo se siente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En el gimnasio, normalmente levanta mucho peso para ganar fuerza rápido. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| El sábado va a la piscina con una amiga y dice que eso le ayuda a dormir mejor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ayer _____ 20 minutos en el parque y luego hice estiramientos para no estar tan cansado. *(Wczoraj biegałem 20 minut w parku, a potem zrobiłem rozciąganie, żeby nie być tak zmęczonym.)*
a. corro b. corría c. corrí d. correré
2. La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve mucho trabajo y estaba estresado. *(W zeszłym tygodniu nie mogłem iść na basen, bo miałem dużo pracy i byłem zestresowany.)*
a. pudé b. podía c. puedo d. pude
3. El sábado _____ con una compañera mía y levantamos pesas para ganar fuerza. *(W sobotę trenowałem z koleżanką i podnosiłiśmy ciężary, żeby nabrać siły.)*
a. entrenaba b. entrenaste c. entrené d. entreno
1. corrí 2. pude 3. entrené

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Luis (socio del gimnasio): *Perdona, ¿me puedes ayudar con esta máquina? Quiero entrenar la fuerza, pero no sé si lo estoy haciendo bien.*
(Przepraszam, możesz mi pomóc z tą maszyną? Chcę trenować siłę, ale nie wiem, czy robię to dobrze.)

Marta (entrenadora): *Claro. Primero calienta cinco minutos y luego estira un poco. ¿Vas a usar pesas libres o la máquina guiada?*
(Jasne. Najpierw zrób pięć minut rozgrzewki, a potem trochę się porozciągaj. Będziesz używać wolnych ciężarów czy maszyny?)

Luis (socio del gimnasio): *Hoy quiero usar la máquina y alguna pesa pequeña. Estoy algo cansado del trabajo y vengo muy estresado.*
(Dziś chcę skorzystać z maszyny i jakiegoś małego ciężarka. Jestem trochę zmęczony po pracy i przyszedłem bardzo zestresowany.)

Marta (entrenadora): *Vale, entonces empieza con poco peso y céntrate en la técnica. Es mejor esforzarse sin prisas: mantén la espalda recta al levantar.*
(Dobrze, więc zacznij od małego ciężaru i skup się na technice. Lepiej ćwiczyć bez pośpiechu: trzymaj plecy prosto podczas podnoszenia.)

Luis (socio del gimnasio): *Perfecto. ¿Cuántas repeticiones hago en esta rutina?*
(Świetnie. Ile powtórzeń mam zrobić w tej rutynie?)

Marta (entrenadora): *Haz tres series de diez repeticiones y al final cinco minutos de estiramientos.*
Así sales más relajado y contribuyes a llevar una vida sana.
(Zrób trzy serie po dziesięć powtórzeń, a na koniec pięć minut rozciągania. Dzięki temu wyjdiesz bardziej zrelaksowany i pomożesz sobie prowadzić zdrowy tryb życia.)

1. ¿Qué ejercicio con pesas quiere hacer Luis y qué le recomienda Marta antes de levantar?
-
2. Según el diálogo, ¿cómo se siente Luis (cansado, estresado o relajado) y por qué?
-



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

Suelo entrenar en el gimnasio y después hago mi rutina. / Después del entrenamiento me siento más fuerte y más relajado. / A veces estoy cansado, pero me me esfuerzo y estiro un poco.

1. ¿Qué tipo de ejercicio haces normalmente durante la semana y cómo te sientes después, por ejemplo, relajado o cansado?

2. Cuando tienes una semana de mucho trabajo y estás estresado, ¿qué haces para mantener una vida sana y seguir con tu rutina de ejercicio?

7. WhatsApp

Hola, Marta Soy Luis. ¿Qué tal?

Esta semana quiero volver a **entrenar** después del trabajo. Estoy un poco **estresado** y creo que me viene bien hacer algo de deporte.

¿Te apetece venir conmigo al gimnasio el miércoles o el jueves? Podemos hacer **pesas** y luego **estirar** un poco. Yo prefiero ir sobre las 19:00.

Avísame y lo organizamos.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *¿Te va bien el miércoles a las...? / Podemos hacer una rutina sencilla: primero..., después... / Si prefieres, podemos ir con un amigo mío / una amiga mía.*

Ważne czasowniki	Correr (biegać)	Poder (móc)	Entrenar (trenować)	Practicar (Ćwiczyć)
	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido
yo	corrí	pude	entrené	practicué
tú	corriste	pudiste	entrenaste	practicaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó	practicó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos	practicamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron	practicaron