

A1.40 Deportes y ejercicio

- Poznaj sporty
- Porozmawiaj o uprawianych przez Ciebie sportach



El deporte	<i>(Sport)</i>	El karate	<i>(Karate)</i>
El atletismo	<i>(Lekkoatletyka)</i>	La natación	<i>(Pływanie)</i>
El baloncesto	<i>(Koszykówka)</i>	El tenis	<i>(Tenis)</i>
El boxeo	<i>(Boks)</i>	Hacer ejercicio	<i>(Ćwiczyć)</i>
El ciclismo	<i>(Kolarstwo)</i>	Jugar	<i>(Grać)</i>
El fútbol	<i>(Piłka nożna)</i>	Correr	<i>(Biegać)</i>
La gimnasia	<i>(Gimnastyka)</i>	Nadar	<i>(Pływać)</i>

1. Dialog: Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta (QR: Audio)



- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Cześć, dzień dobry. Mam wizytę u Marty o trzeciej.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Cześć, Carlos! Tak, jestem Marta, twoja trenerka. Jak się czujesz?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Dobrze, trochę się denerwuję, ale jestem gotowy zacząć.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Nie martw się, pójdziemy krok po kroku. Co chciałbyś osiągnąć dzięki ćwiczeniom?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Chcę schudnąć i wymodelować sylwetkę, przede wszystkim brzuch.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Świetnie. Zrobimy trening cardio i siłowy.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Ile dni w tygodniu powinienem trenować, żeby zobaczyć efekty?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(Najlepiej trzy razy w tygodniu.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(A ile czasu powinienem poświęcać na każdą sesję?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Około godziny, w zależności od twojego postępu.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Świetnie! Zaczynamy tę rutynę od razu?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Zaczynamy! Poprowadzę cię podczas pierwszej sesji.)*

- ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta? *(O której godzinie Carlos ma wizytę u Marty?)*
 - A las cinco.
 - A las diez.
 - A las dos.
 - A las tres.
- ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta? *(Jakie rodzaje ćwiczeń proponuje Marta?)*
 - Karate y boxeo.
 - Natación y tenis.
 - Cardio y fuerza.
 - Solo fútbol.

1-d 2-c



2. Gramatyka: Przysłówki częstotliwości: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

Przysłówki częstotliwości w języku hiszpańskim to siempre, cada, todos los días, ...

Adverbio de tiempo (Przysłówek czasu)	Ejemplo (Przykład)
Siempre (Zawsze)	Siempre corro en el parque. (Zawsze biegam w parku.)
Cada (Każdego / Każda)	Cada mañana hago ciclismo. (Każdego ranka jeżdżę na rowerze.)
Todos (Wszyscy / Wszystkie)	Todos los días hago karate. (Codziennie trenuję karate.)
Nunca (Nigdy)	Ella nunca juega al fútbol. (Ona nigdy nie gra w piłkę nożną.)
A veces (Czasami)	A veces nado en la piscina del gimnasio. (Czasami pływam w basenie na siłowni.)
De vez en cuando (Od czasu do czasu)	De vez en cuando juego al baloncesto. (Od czasu do czasu gram w koszykówkę.)
A menudo (Często)	A menudo juegan al tenis. (Często grają w tenisa.)
Durante (Przez)	Practico el atletismo durante dos horas cada lunes. (Trenuję lekkoatletykę przez dwie godziny w każdy poniedziałek.)

- En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero _____ corres en la cinta. (W twoim planie treningowym pływasz dwa razy w tygodniu, ale nigdy nie biegasz na bieżni.)
 a. durante b. nunca c. siempre d. cada
- _____ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo. (W każdą sobotę gram w koszykówkę z kolegami z pracy.)
 a. A menudo b. Cada c. De vez en cuando d. Todos
- Quiero hacer ciclismo _____ mañana, antes de ir a la oficina. (Chcę jeździć na rowerze każdego ranka, przed pójściem do biura.)
 a. nunca b. cada c. todos d. siempre
- _____ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo. (Czasami ćwiczymy razem w parku po pracy.)
 a. Durante b. Cada c. Siempre d. A veces

1. nunca 2. Todos 3. cada 4. A veces

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Siempre, después del trabajo, | a. juego al baloncesto con amigos. |
| 2. Los sábados por la mañana | b. del polideportivo de mi barrio. |
| 3. Nunca corro en el parque | c. hago ejercicio en el gimnasio. |
| 4. A veces nado en la piscina | d. porque prefiero hacer ciclismo. |



1-a: Zawsze po pracy gram w koszykówkę z przyjaciółmi. **2-c:** W soboty rano ćwiczę na siłowni. **3-d:** Nigdy nie biegam w parku, ponieważ wolę jeździć na rowerze. **4-b:** Czasami pływam na basenie ośrodka sportowego w mojej dzielnicy.



2. Plakat siłowni w biurze (QR: Audio)

Wypełnij luki: deporte, gimnasio, baloncesto, correr, fútbol, natación, nadar, energía, ejercicio

En nuestra oficina hay un pequeño (1) _____ nuevo. Está en la planta baja, junto a la cafetería. El gimnasio abre de lunes a viernes, de siete de la mañana a nueve de la noche. Hay una zona para (2) _____, otra para hacer pesas y una piscina pequeña para (3) _____.

Cada martes y jueves por la tarde hay clases de (4) _____: (5) _____ en la pista exterior, (6) _____ en el pabellón y (7) _____ en la piscina. Los trabajadores pueden hacer (8) _____ gratis, pero es necesario inscribirse en recepción. Muchos compañeros van después del trabajo para correr o nadar y así estar en buena forma y con más (9) _____ cada día.

W naszym biurze jest mała, nowa siłownia. Znajduje się na parterze, obok kawiarni. Siłownia jest czynna od poniedziałku do piątku, od siódmej rano do dziewiętnastej. Jest strefa do biegania, strefa do ćwiczeń z ciężarami oraz mały basen do pływania.

W każdy wtorek i czwartek po południu odbywają się zajęcia sportowe: piłka nożna na zewnętrznym boisku, koszykówka w hali oraz pływanie w basenie. Pracownicy mogą ćwiczyć za darmo, lecz konieczne jest zapisanie się w recepcji. Wielu współpracowników przychodzi po pracy, aby pobiegać lub popływać i w ten sposób być w dobrej formie oraz mieć więcej energii każdego dnia.

(1) gimnasio, (2) correr, (3) nadar, (4) deporte, (5) fútbol, (6) baloncesto, (7) natación, (8) ejercicio, (9) energía



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

- ¿Qué hace Lucía los lunes y miércoles después del trabajo? (Co robi Lucía w poniedziałki i środy po pracy?)
 - Hace ciclismo por la ciudad.
 - Corre en el parque.
 - Nada en la piscina.
- ¿Qué deporte practica Jorge algunas veces en el gimnasio? (Jaki sport Jorge uprawia czasami na siłowni?)
 - Karate.
 - Baloncesto.
 - Natación.

1-b 2-c

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Los domingos por la mañana siempre _____ (W niedziele rano zawsze gram w tenisa z kolegami z pracy.)
al tenis con mis compañeros del trabajo.
 - juegan
 - jugamos
 - juego
 - juegas
- Cada día, después de la oficina, _____ treinta (Codziennie po pracy biegam trzydzieści minut w parku.)
minutos en el parque.
 - corres
 - corre
 - corren
 - corro
- A veces _____ en la piscina del gimnasio (Czasami pływam na basenie w siłowni blisko domu.)
cerca de mi casa.
 - nadamos
 - nado
 - naden
 - nadas

1. juego 2. corro 3. nado

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



a. Quedar para correr en el parque

Luis Ana, mañana salgo pronto, ¿quieres correr conmigo por el Retiro?
(compañero de trabajo): (Ana, jutro wychodzę wcześniej, chcesz pobiegać ze mną po Retiro?)

Ana (ingeniera): Sí, me gusta correr, pero hoy estoy cansada; ¿podemos hacer ejercicio suave?
(Tak, lubię biegać, ale dziś jestem zmęczona; możemy zrobić coś spokojnego?)

Luis Claro, corremos despacio y después hacemos unos estiramientos y algo de
(compañero de trabajo): gimnasia.
(Pewnie, pobiegamy wolno, a potem zrobimy trochę rozciągania i ćwiczeń gimnastycznych.)

Ana (ingeniera): Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque.
(Super, o siódmej wychodzę z biura i idę prosto do parku.)

1. ¿Qué deporte haces tú después del trabajo?

b. Elegir actividad en el gimnasio

Monitor del gimnasio: *Hola, bienvenida; ¿qué deporte te interesa: natación, ciclismo indoor o atletismo? (Witaj, co cię interesuje: pływanie, cycling indoor czy lekkoatletyka?)*

Claudia (consultora): *Hola, quiero hacer ejercicio, pero no me interesa el boxeo; prefiero nadar o correr. (Cześć, chcę ćwiczyć, ale boks mnie nie interesuje; wolę pływać lub biegać.)*

Monitor del gimnasio: *Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista. (Dobrze, możesz zacząć od pływania dwa dni w tygodniu, a innego dnia wyjść pobiegać na bieżni.)*

Claudia (consultora): *Perfecto, me apunto a natación y a las sesiones de correr. Gracias por la recomendación. (Świetnie, zapisuję się na pływanie i na sesje biegowe. Dziękuję za polecenie.)*

1. ¿Qué actividad prefieres en el gimnasio, nadar o correr?

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: A1+)

1. Tu colega te pregunta en la pausa del café: «¿Haces deporte?» Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: el deporte, hacer ejercicio, por la tarde)



2. Estás en el gimnasio y hablas con el monitor. Di qué deporte te gusta más hacer allí. (Usa: el fútbol, el tenis, me gusta, hacer ejercicio)

7. Pisanie: Email (QR: AI+)

Asunto: Clases deportivas en el gimnasio Barrio Centro

Hola,

Somos el gimnasio **Barrio Centro**. Tenemos nuevas clases de **fútbol, baloncesto, natación y gimnasia** por la tarde.

Las clases son **tres veces a la semana**, de 19:00 a 20:00. El precio es de 35 € al mes.

Si te interesa, responde a este correo y dinos:

- qué **deporte** quieres practicar;
- qué **días** puedes venir (por ejemplo: lunes y miércoles);
- si haces **ejercicio** ahora o no.

Un saludo,

Laura

Recepción, gimnasio Barrio Centro



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Me interesa la clase de... / Puedo venir los días... / Ahora hago ejercicio...*

Ważne czasowniki

Jugar (*grac*)

Presente

yo

juego

tú

juegas

él/ella/usted

juega

nosotros/nosotras

jugamos

vosotros/vosotras

jugáis

ellos/ellas/ustedes

juegan

Correr (*biegać*)

Presente

corro

corres

corre

corremos

corréis

corren

Nadar (*pływać*)

Presente

nado

nadas

nada

nadamos

nadáis

nadan