

## A1.40.1 An additional unit

Dodatkowa jednostka

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/dialogi/sportarten>



### 1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ZLPdXXPj6A&t=199s&start=231&end=300](https://www.youtube.com/watch?v=_ZLPdXXPj6A&t=199s&start=231&end=300)

<b>Joggen</b>	<i>(Bieganie)</i>	<b>Fußball</b>	<i>(Piłka nożna)</i>
<b>Bewegung</b>	<i>(Aktywność)</i>	<b>Tennis</b>	<i>(Tenis)</i>
<b>Schwimmen</b>	<i>(Pływanie)</i>	<b>Krafttraining</b>	<i>(Trening siłowy)</i>

- Was passiert, wenn du dein Knie immer wieder belastest?
  - Du schläfst besser.
  - Du hast mehr Energie.
  - Du läufst schneller.
  - Du bekommst Knieprobleme.
- Welche Sportart ist im Text ein Beispiel für gelenkschonende Bewegung?
  - Krafttraining
  - Fußball
  - Schwimmen
  - Tennis
- Warum sind Fußball und Tennis laut Text besser als immer nur joggen?
  - Weil man weniger schwitzt.
  - Weil man dabei ruhiger ist.
  - Weil sie Abwechslung bieten.
  - Weil sie billiger sind.
- Welche Empfehlung gibt die Person am Ende des Textes?
  - Mit dem Sport aufhören
  - Mehr joggen
  - Nur Tennis spielen
  - Krafttraining machen

1-d 2-c 3-c 4-d

### 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

#### Sport und Training mit Lara

*Sport i trening z Larą*

**Jan:** Das war klasse, Lara. Mach weiter so!

*(To było świetnie, Laro. Tak trzymaj!)*

**Lara:** Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen?

*(Dziękuję. A co mogłabym robić dodatkowo poza naszymi treningami?)*

**Jan:** Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Außerdem könntest du einmal pro Woche schwimmen.

*(Trening siłowy to na pewno podstawa. Poza tym mogłabyś pójść popływać raz w tygodniu.)*

**Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du noch?

*(Niestety w ogóle nie lubię pływać. Co jeszcze polecasz?)*

**Jan:** Hast du denn als Kind Sport gemacht?

*(Czy uprawiałaś sport jako dziecko?)*

**Lara:** Bis ich 18 war habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso?

*(Do osiemnastki bardzo dużo grałam w tenisa. Dlaczego pytasz?)*

- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. Ich habe früher zum Beispiel Basketball und Boxen gemacht. *(Dyscypliny, które uprawiałaś jako dziecko, często są najlepsze. Na przykład kiedyś grałem w koszykówkę i trenowałem boks.)*
- Lara:** Und das machst du immer noch? *(I dalej to robisz?)*
- Jan:** Ja, genau. Beides macht mir immer noch so viel Spaß wie früher und es trainiert meine Ausdauer. *(Tak, dokładnie. Obydwa wciąż sprawiają mi tyle samo radości co kiedyś i poprawiają moją wytrzymałość.)*
- Lara:** Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich noch meinen Tennisschläger habe. *(OK, rozumiem. Sprawdzę więc, czy mam jeszcze rakietę tenisową.)*
- Jan:** Das ist perfekt. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche! *(Świetnie. Graj w tenisa dodatkowo raz lub dwa razy w tygodniu!)*

1. Was sagt Jan am Anfang zu Lara?
  - a. Du musst mehr Fußball spielen, Lara.
  - b. Das war klasse, Lara.
  - c. Du sollst weniger Sport machen, Lara.
  - d. Schwimmen ist langweilig, Lara.
2. Welchen Sport mag Lara nicht?
  - a. Tennis
  - b. Basketball
  - c. Joggen
  - d. Schwimmen

**1-b 2-d**