

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

Joggen	(Bieganie)	Fußball	(Piłka nożna)
Bewegung	(Aktywność)	Tennis	(Tenis)
Schwimmen	(Pływanie)	Krafttraining	(Trening siłowy)

- Was passiert, wenn du dein Knie immer wieder belastest?
 - Du schlafst 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 mogłabys pójść pływać 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 uprawiała 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