

A1.40.1 An additional unit

Dodatkowa jednostka



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

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

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

1. Was passiert, wenn du dein Knie immer wieder belastest?
 - a. Du bekommst Knieprobleme.
 - b. Du brauchst kein Training mehr.
 - c. Du spielst besser Fußball.
 - d. Du schwimmst schneller.
2. Welche Sportart kannst du nicht mehr gut machen, wenn du Knieprobleme hast?
 - a. Schwimmen
 - b. Tennis
 - c. Krafttraining
 - d. Joggen
3. Warum ist Schwimmen laut Text eine gute Bewegung?
 - a. Es ist gut, weil man immer schnell läuft.
 - b. Es ist sehr gut für die Gelenke und man verbrennt viele Kalorien.
 - c. Es ist nur gut für die Arme.
 - d. Man sitzt viel und bewegt sich nicht.
4. Welche Empfehlung gibt die sprechende Person am Ende?
 - a. Nur Joggen
 - b. Keinen Sport machen
 - c. Krafttraining
 - d. Nur Tennis spielen

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Lara spricht mit ihrem Personaltrainer über Sport und Abnehmen

Lara rozmawia ze swoim trenerem personalnym o sporcie i odchudzaniu

- Jan:** Das war klasse, Lara. Mach weiter so! *(To było świetne, Laro. Tak trzymaj!)*
- Lara:** Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Dziękuję. Ale co mogę jeszcze robić oprócz naszych treningów?)*
- Jan:** Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Trening siłowy to na pewno podstawa. Możesz też raz w tygodniu pójść popływać.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du noch? *(Niestety wcale nie lubię pływać. Co jeszcze polecasz?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Uprawiałaś sport jako dziecko?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso? *(Do osiemnastego roku życia dużo grałam w tenisa. Dlaczego pytasz?)*

