



## A1.40 Sport und Bewegung

- Poznaj sporty
- Porozmawiaj o uprawianych przez Ciebie sportach

<b>Der Ball</b>	<i>(piłka)</i>	<b>Das Training</b>	<i>(trening)</i>
<b>Der Basketball</b>	<i>(koszykówka (piłka))</i>	<b>Sport machen</b>	<i>(uprawiać sport)</i>
<b>Der Fußball</b>	<i>(piłka nożna)</i>	<b>Fit sein</b>	<i>(być w formie)</i>
<b>Das Gewicht</b>	<i>(ciężar)</i>	<b>Fahrrad fahren</b>	<i>(jechać na rowerze)</i>
<b>Der Sport</b>	<i>(sport)</i>	<b>Joggen</b>	<i>(truchtać)</i>
<b>Die Leichtathletik</b>	<i>(lekkoatletyka)</i>	<b>Laufen</b>	<i>(biegać)</i>
<b>Das Tennis</b>	<i>(tenis)</i>	<b>Schwimmen</b>	<i>(pływać)</i>
<b>Das Turnen</b>	<i>(gimnastyka)</i>	<b>Tanzen</b>	<i>(tańczyć)</i>
<b>Das Boxen</b>	<i>(boks)</i>	<b>Mitkommen</b>	<i>(iść z kimś / dołączyć)</i>
<b>Das Karate</b>	<i>(karate)</i>		

### 1. Dialog: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen (QR: Audio)



- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so! *(To było świetne, Laro. Tak trzymaj!)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Dziękuję. Co mogę dodatkowo robić oprócz naszych treningów?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Możesz też raz w tygodniu chodzić na pływanie.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst? *(Niestety w ogóle nie lubię pływać. Co polecasz zamiast tego?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Czy uprawiałaś sport jako dziecko?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Do 18. roku życia bardzo dużo grałam w tenisa. Dlaczego pytasz?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Sporty, które uprawiałaś jako dziecko, są często najlepsze.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(Czy nadal uprawiasz sport, który uprawiałaś jako dziecko?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Tak, nadal gram w koszykówkę.)*
- Lara:** Dann schau mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(W takim razie sprawdzę, czy jeszcze mam swoją rakietę tenisową.)*
- Jan:** Perfekt! *(Idealnie!)*

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich? *(Jaki sport Jan poleca Larze dodatkowo?)*

- a. Schwimmen
- b. Tanzen
- c. Fußball
- d. Boxen

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht? (*Jaki sport Lara kiedyś często uprawiała?*)

- a. Tennis  
b. Turnen  
c. Karate  
d. Leichtathletik

1-a 2-a

## 2. Gramatyka: Przysłówki częstotliwości (zawsze, często, nigdy)

Naucz się, jak za pomocą słów takich jak „immer”, „oft” lub „nie” mówić o częstotliwości.



1. Adverbien der Häufigkeit stehen nach dem konjugierten Verb. (Przysłówki częstotliwości stoją po odmienionym czasowniku.)

Adverb (Przysłówek)	Beispiel (Przykład)
<b>Immer</b> (100%) ( <i>Zawsze (100%)</i> )	Ich mache <b>immer</b> Sport am Wochenende. ( <i>W weekend zawsze uprawiam sport.</i> )
<b>Fast immer</b> (90%) ( <i>Prawie zawsze (90%)</i> )	Sie geht <b>fast immer</b> ins Fitnessstudio. ( <i>Ona prawie zawsze chodzi na siłownię.</i> )
<b>Oft</b> (75%) ( <i>Często (75%)</i> )	Wir spielen <b>oft</b> Basketball nach der Schule. ( <i>Po szkole często gramy w koszykówkę.</i> )
<b>Manchmal</b> (50%) ( <i>Czasami (50%)</i> )	Er schwimmt <b>manchmal</b> im See. ( <i>On czasami pływa w jeziorze.</i> )
<b>Selten</b> (25%) ( <i>Rzadko (25%)</i> )	Ich tanze <b>selten</b> , aber ich mag es. ( <i>Ja rzadko tańczę, ale lubię to.</i> )
<b>Fast nie</b> (10%) ( <i>Prawie nigdy (10%)</i> )	Wir spielen <b>fast nie</b> Tennis. ( <i>My prawie nigdy nie gramy w tenisa.</i> )
<b>Nie</b> (0%) ( <i>Nigdy (0%)</i> )	Ich gehe <b>nie</b> boxen. ( <i>Ja nigdy nie chodzę na boks.</i> )

- Ich mache am Wochenende \_\_\_\_\_ Sport. (*W weekend zawsze uprawiam sport.*)  
a. immet    b. immer    c. Immer    d. immern
- Nach der Arbeit gehe ich \_\_\_\_\_ joggen. (*Po pracy często chodzę pobięgać.*)  
a. oft    b. ofts    c. oftft    d. ofter
- Ich gehe \_\_\_\_\_ boxen. (*Nigdy nie chodzę na boks.*)  
a. nie    b. nies    c. nicht    d. Nie
- Wir spielen \_\_\_\_\_ Basketball nach dem Training. (*Po treningu gramy prawie zawsze w koszykówkę.*)  
a. fast immer    b. fast    c. immer fast    d. fast imer

1. immer 2. oft 3. nie 4. fast immer

### 3. Ćwiczenia

#### 1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Ich spiele oft Basketball | a. im Fitnessstudio. |
| 2. Kommst du zum Training    | b. nach der Arbeit.  |
| 3. Ich gehe nie boxen        | c. im Park.          |
| 4. Wir laufen morgens        | d. mit?              |

**1-b:** Gram często w koszykówkę po pracy. **2-d:** Przyjdiesz na trening ze mną? **3-a:** Nigdy nie chodzę na boks na siłowni. **4-c:** Biegamy rano w parku.



#### 2. Forma po pracy: oferta w centrum sportowym (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** Turnen, Schwimmen, Training, Laufen, Basketball, Anmeldung, oft, Joggen



Sportzentrum Mitte – Kursangebote Für Berufstätige gibt es kurze Kurse am Abend. Montags und mittwochs findet das (1) \_\_\_\_\_ „Fit in 45“ statt: leichtes (2) \_\_\_\_\_ und (3) \_\_\_\_\_. Dienstags gibt es (4) \_\_\_\_\_ im Hallenbad. Freitags ist (5) \_\_\_\_\_ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. (6) \_\_\_\_\_ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen (7) \_\_\_\_\_ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt (8) \_\_\_\_\_ lieber schwimmen. So bleiben Sie fit.

*Centrum sportowe Mitte – oferta kursów (kwiecień)*

*Dla osób pracujących są krótkie kursy wieczorne. W poniedziałki i środy odbywa się trening „Fit in 45”: lekkie ćwiczenia gimnastyczne i bieganie. We wtorki jest pływanie na krytym basenie. W piątki odbywają się zajęcia z koszykówki w hali sportowej. Proszę przynieść czyste buty sportowe i ręcznik.*

*Zajęcia próbne są bezpłatne. Potem karnet na 10 wejść kosztuje 60 euro. Rejestracja: online lub w recepcji. Wielu uczestników często uprawia sport po pracy. Kto ma problemy z kolanami, zamiast biegania może lepiej pływać. Dzięki temu pozostaniesz w formie.*

*(1) Training, (2) Turnen, (3) Laufen, (4) Schwimmen, (5) Basketball, (6) Anmeldung, (7) oft, (8) Joggen*

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



- Wozu lädt Jana ein? (Na co zaprasza Jana?)
  - Zusammen schwimmen zu gehen
  - Zusammen ins Fitnessstudio zu gehen
  - Zusammen Tennis zu spielen
- Was sollen die Leute für den Basketballkurs mitbringen? (Co powinni zabrać ludzie na kurs koszykówki?)
  - Ein Handtuch und eine Wasserflasche
  - Sportschuhe und einen Ball
  - Ein Fahrrad und einen Helm

**1-b 2-b**

#### 4. Wyznacz poprawne rozwiązanie

1. Ich \_\_\_\_\_ oft nach der Arbeit im Hallenbad. (Często pływam po pracy na basenie krytym.)  
a. schwimmen      b. schwimmt      c. schwimme      d. schwimmst
2. Am Samstag \_\_\_\_\_ ich manchmal im Park. (W soboty czasami biegam w parku.)  
a. laufe      b. laufen      c. läuft      d. läufst
3. Wir \_\_\_\_\_ gestern Basketball (Wczoraj graliśmy w koszykówkę, a potem \_\_\_\_\_ und danach noch ein bisschen gedeht. (trochę się rozciągnaliśmy.)  
a. haben / gespielt      b. haben / gespielt      c. habt / gespielt  
d. sind / gespielt

1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt

#### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



##### a. Im Fitnessstudio: Trainingsplan klären

**Tobias (Kunde):** *Hallo, ich möchte Sport machen und wieder fit sein. Können Sie mir helfen?*  
(Cześć, chcę uprawiać sport i znów być w formie. Czy może mi Pani pomóc?)

**Mara (Trainerin):** *Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren?*

**(Trainerin):** *(Chętnie. Co wolisz: bieganie czy jazdę na rowerze?)*

**Tobias (Kunde):** *Ich jogge gern, aber ich möchte auch an meinem Gewicht arbeiten.*  
(Lubię biegać, ale chcę też popracować nad swoją wagą.)

**Mara (Trainerin):** *Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training?*

*(Nie ma problemu. Najpierw bieganie, potem lekkie ćwiczenia siłowe. Przyjdiesz jutro na trening?)*

1. Welche Sportart macht Tobias gern?
- 

##### b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

**Lena (Kollegin):** *Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen?*  
(Jan, po pracy idę do parku. Chcesz iść ze mną?)

**Jan (Kollege):** *Ja, gern. Machen wir Sport? Vielleicht Fußball mit dem Ball?*  
(Tak, chętnie. Poćwiczymy? Może piłka nożna?)

**Lena (Kollegin):** *Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.*  
(Piłka nożna brzmi dobrze, ale ja wolę też koszykówkę.)

**Jan (Kollege):** *Okay, zuerst Basketball und danach laufen wir noch zehn Minuten.*  
(Dobrze, najpierw koszykówka, a potem pobiegamy jeszcze dziesięć minut.)

1. Welche Sportart schlägt Jan mit dem Ball vor?
-

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

1. Du bist neu im Büro. In der Pause fragt dich eine Kollegin: „Machst du Sport?“ Antworte kurz und sag, was du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)



2. Ein Freund schreibt dir: „Ich gehe heute ins Fitnessstudio. Kommst du mit?“ Antworte und sag ja oder nein. (Verwende: mitkommen, das Training, keine Zeit)

## 7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Hey! Ich bin Nina aus dem Büro  
Ich mache nach der Arbeit **Sport**. Hast du heute Zeit? Wir können 30 Minuten **laufen**  
oder im Park **Basketball** spielen.  
Machst du oft Sport? Was machst du gern? Kommst du um **18:30 Uhr** mit?



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Ich kann heute (nicht) mitkommen, weil ... / Ich mache oft ... / Ich gehe nie ... / Um 18:30 Uhr passt mir (nicht).*

Ważne czasowniki	Spielen ( <i>grać</i> )	Schwimmen ( <i> pływać</i> )	Laufen ( <i>biegać</i> )
	Perfekt	Präsens	Präsens
ich	habe gespielt	schwimme	laufe
du	hast gespielt	schwimmst	läufst
er/sie/es	hat gespielt	schwimmt	läuft
wir	haben gespielt	schwimmen	laufen
ihr	habt gespielt	schwimmt	lauft
sie	haben gespielt	schwimmen	laufen