

## A1.40 Sport und Bewegung

*Sport i ćwiczenia*

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/program/a1/40>



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

### 1. Dialog: Sport und Training mit Lara

**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 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 grałam w koszykówkę i trenowałam 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!)*

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

1-a-2-d

## 2. Gramatyka: Przysłówki częstotliwości

Naucz się, jak mówić o częstotliwościach za pomocą słów takich jak „zawsze”, „często” lub „nigdy”.



1. Przysłówki częstotliwości stoją po czasowniku odmienionym.

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

- Im Winter laufe ich \_\_\_\_\_ drinnen auf dem Laufband.  
a. *immern*    b. *immer*    c. *immer ich*    d. *ich immer*
- Nach der Arbeit spiele ich \_\_\_\_\_ mit meinen Kollegen Fußball.  
a. *oft*    b. *manchmal ich*    c. *ofts*    d. *immer*
- Ich mache \_\_\_\_\_ Boxen, aber ich finde es interessant.  
a. *fast nie*    b. *fast immer*    c. *nie fast*    d. *selten fast*
- Am Wochenende schwimme ich \_\_\_\_\_ im Hallenbad und fahre danach mit dem Fahrrad.  
a. *manchmal*    b. *ich selten*    c. *immer*    d. *selten ich*

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

### 3.Ćwiczenia

#### 1. E-Mail



Dostajesz e-mail od klubu fitness o nowym kursie sportowym po pracy i masz odpowiedzieć, czy chcesz wziąć udział oraz jak często uprawiasz sport.

**Betreff:** Neuer **Sportkurs** nach der Arbeit

Guten Tag,

wir bieten ab nächster Woche einen neuen Kurs an: **Fit mit Ball**. Im Kurs machen wir leichten **Sport** mit Ballspielen, ein bisschen **Joggen** und **Gymnastik**.

Der Kurs ist jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Möchten Sie **mitkommen**? Schreiben Sie uns bitte, an welchen Tagen Sie Zeit haben und welchen **Sport** Sie jetzt schon machen.

Viele Grüße

Fitnessstudio Aktiv

Maria Schneider

**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *ich möchte gern am ... teilnehmen. / ich mache oft/manchmal/nie ... / Dienstag/Donnerstag ist gut für mich, weil ...*

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

- |                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1. Nach der Arbeit        | a. vor der Arbeit im Schwimmbad. |
| 2. Wir spielen am Samstag | b. gehe ich oft joggen im Park.  |
| 3. Ich schwimme manchmal  | c. mit zum Karate-Training?      |
| 4. Kommst du heute Abend  | d. immer Fußball im Verein.      |

**1-b:** *Po pracy często biegam w parku.* **2-d:** *W sobotę gramy zawsze w piłkę nożną w klubie.* **3-a:** *Czasami pływam przed pracą na basenie.* **4-c:** *Przyjdiesz dziś wieczorem na trening karate?*

#### 3. Wybierz poprawne rozwiązanie

- |  |  |                |                 |
|--|--|----------------|-----------------|
| 1. Nach der Arbeit bin ich oft müde, aber gestern _____ ich trotzdem joggen gewesen.                   | (Po pracy często jestem zmęczony, ale wczoraj mimo to byłem pobiegać.)                             |                |                 |
| a. bin   | b. bist  | c. war         | d. habe         |
| 2. Am Wochenende _____ wir oft Fußball gespielt, aber letztes Jahr _____ wir fast nie Tennis gespielt. | (W weekendy często graliśmy w piłkę nożną, ale w zeszłym roku prawie wcale nie graliśmy w tenisa.) |                |                 |
| a. haben / haben   | b. sind / sind   | c. hat / haben | d. haben / seid |

3. Ich \_\_\_\_\_ manchmal im Hallenbad, aber  
mein Kollege \_\_\_\_\_ nie. *(Czasami pływam na basenie krytym, ale mój kolega nigdy nie pływa.)*
- a. schwimmt / schwimmt      b. schwimmst / schwimmst  
c. schwimme / schwimmt      d. schwimme / schwimmen
4. Wir \_\_\_\_\_ morgens oft im Park und unsere  
Nachbarin \_\_\_\_\_ manchmal mit. *(Biegamy rano często w parku, a nasza sąsiadka czasami dołącza.)*
- a. läuft / kommen      b. laufen / kommen      c. laufen / kommt  
d. lauft / kommt
1. bin 2. haben / haben 3. schwimme / schwimmt 4. laufen / kommt

## 4. Uzupełnij dialogi

### a. Nach der Arbeit ins Fitnessstudio

- Kollegin Jana:** *Hey Thomas, ich gehe heute nach der Arbeit joggen, kommst du mit?* *(Cześć Thomas, idę dziś po pracy pobiegać, dołączysz?)*
- Thomas:** 1. \_\_\_\_\_ *(Hm, bieganie nie do końca mi pasuje, ale chcę znów być w formie.)*
- Kollegin Jana:** *Dann komm doch mit ins Fitnessstudio, da mache ich Training mit Gewichten.* *(To chodź na siłownię — tam ćwiczę z ciężarkami.)*
- Thomas:** 2. \_\_\_\_\_ *(Dobry pomysł, pójdę z tobą i poćwiczymy razem.)*

### b. Schwimmkurs fürs Kind in der Schwimmhalle

- Mutter Anna:** *Guten Tag, mein Sohn ist sieben Jahre alt, ich möchte ihn zum Schwimmen anmelden.* *(Dzień dobry, mój syn ma siedem lat, chciałabym zapisać go na zajęcia pływania.)*
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 3. \_\_\_\_\_ *(Chętnie — mamy zajęcia pływackie we wtorki i czwartki.)*
- Mutter Anna:** *Das ist gut, er macht noch keinen Sport und ich finde Schwimmen wichtig.* *(To dobrze, on jeszcze nie uprawia żadnego sportu, a uważam, że pływanie jest ważne.)*
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 4. \_\_\_\_\_ *(Świetnie — wtedy będzie w kursie, nauczy się pływać i utrzyma formę.)*

1. Hm, joggen ist nicht so mein Ding, aber ich will wieder fit sein. 2. Gute Idee, ich komme mit und wir machen zusammen Sport. 3. Gern, wir haben ein Schwimm-Training am Dienstag und am Donnerstag. 4. Perfekt, dann ist er im Kurs, er lernt schwimmen und bleibt fit.

## 5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Du bist in der Mittagspause mit Kolleginnen und Kollegen. Eine Kollegin fragt: „Machst du Sport?“ Antworte und erzähle kurz, welchen Sport du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)  
Ich mache \_\_\_\_\_

2. Du bist im Fitnessstudio. Ein Trainer fragt dich: „Was trainierst du heute?“ Erkläre kurz, was du beim Training machst. (Verwende: das Training, laufen, das Gewicht)

Heute im Training \_\_\_\_\_

3. Du bist im Park mit einem Freund. Er fragt: „Hast du Lust, heute Abend Fußball zu spielen?“ Antworte und sage kurz, ob du mitkommst oder keine Zeit hast. (Verwende: der Fußball, mitkommen, keine Zeit)

Zum Fußball heute \_\_\_\_\_

4. Du bist im Schwimmbad. Deine Freundin fragt: „Welchen Sport machst du noch?“ Antworte und erzähle kurz über Schwimmen und eine andere Sportart. (Verwende: schwimmen, joggen, fit sein)

Ich schwimme \_\_\_\_\_

**6. Napisz 4 lub 5 zdań i opowiedz, w które dni masz czas oraz jaki sport chciałbyś/chciałabyś uprawiać w zakładowej grupie sportowej.**

*Ich habe am ... Zeit. / Ich mache gern ... / Ich möchte an ... teilnehmen. / Ich finde ... gut für meine Gesundheit.*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Ważne czasowniki**

	Sein	Spielen	Schwimmen
ich	bin gewesen	habe gespielt	schwimme
du	bist gewesen	hast gespielt	schwimmst
er/sie/es	ist gewesen	hat gespielt	schwimmt
wir	sind gewesen	haben gespielt	schwimmen
ihr	seid gewesen	habt gespielt	schwimmt
sie	sind gewesen	haben gespielt	schwimmen
	Mitkommen	Laufen	
ich	komme mit	laufe	
du	kommst mit	läufst	
er/sie/es	kommt mit	läuft	
wir	kommen mit	laufen	
ihr	kommt mit	lauft	
sie	kommen mit	laufen	