



A1.40 Sport und Bewegung

- Poznaj sporty
- Porozmawiaj o uprawianych przez Ciebie sportach

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

1. Dialog: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen

- 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 empfehlst 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 schaue ich 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?

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

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht?
- a. Turnen
 - b. Tennis
 - c. Karate
 - d. Leichtathletik

1-b 2-b

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

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

- Ich mache am Wochenende _____ Sport.
 a. *immet* b. *immer* c. *Immer* d. *immern*
- Nach der Arbeit gehe ich _____ joggen.
 a. *oft* b. *ofts* c. *offt* d. *ofter*
- Ich gehe _____ boxen.
 a. *nie* b. *nies* c. *nicht* d. *Nie*
- Wir spielen _____ Basketball nach dem Training.
 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.

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| a. Ich spiele oft Basketball | 1. im Fitnessstudio. |
| b. Kommst du zum Training | 2. nach der Arbeit. |
| c. Ich gehe nie boxen | 3. im Park. |
| d. Wir laufen morgens | 4. 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 (Audio dostępne w aplikacji)

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 _____ „Fit in 45“ statt: leichtes _____ und _____ . Dienstags gibt es _____ im Hallenbad. Freitags ist _____ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. _____ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen _____ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt _____ 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.



3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.

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

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

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

1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi

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): 1. _____

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

Mara (Trainerin): 2. _____

b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

Lena (Kollegin): 3. _____

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

Lena (Kollegin): 4. _____

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



Przykładowe odpowiedzi:

1. Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren? 2. Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training? 3. Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen? 4. Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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. WhatsApp

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

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

Spielen (grać)

Perfekt
habe gespielt
hast gespielt
hat gespielt
haben gespielt
habt gespielt
haben gespielt

Schwimmen (pływać)

Präsens
schwimme
schwimmst
schwimmt
schwimmen
schwimmt
schwimmen

Laufen (biegać)

Präsens
laufe
läufst
läuft
laufen
lauft
laufen