

A2.28 Ćwiczenia i styl życia



- Porozmawiaj o korzyściach płynących z ćwiczeń i uprawiania sportu
- Opowiedz o swoich codziennych ćwiczeniach

Ćwiczenia

Aktywność fizyczna

Siła

Kondycja

Energia

Mięśnie

Rozciąganie

Sprawny

Trener personalny

Spalać kalorie

Ćwiczyć

Trenować

Regularnie

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst. (QR: Audio)



Podczas wyjazdu ojciec codziennie rano idzie z pięcioletnim synem na **siłownię** i na **basen**. Chce pokazać dziecku **styl życia** związany ze sportem i zdrowiem. Gdy zaczynają **trening**, pracownica mówi, że na siłownię można chodzić dopiero od szesnastego roku życia. Ojciec pyta o marzenie syna – **medal** na igrzyskach. Na końcu kobieta zgadza się, żeby zostali jeszcze chwilę i mówi: *trenuj* mądrze i *nie trenuj* za ciężko.

1. Dlaczego ojciec przyprowadza syna na siłownię i basen?

- a. Bo syn nie lubi sportu i chce go do tego zmusić.
- b. Bo chce mu pokazać zdrowy styl życia i sport.
- c. Bo pani z siłowni zaprosiła ich na zawody.
- d. Bo syn ma szesnaście lat i musi ćwiczyć codziennie.

2. Co mówi pracownica o wieku na siłownię?

- a. Na siłownię można chodzić dopiero od szesnastego roku życia.
- b. Na siłownię można chodzić dopiero od dwunastego roku życia.
- c. Na siłownię mogą chodzić tylko dzieci do dziesięciu lat.
- d. Na siłownię można chodzić w każdym wieku bez problemu.

1-b 2-a

2. Gramatyka: Tryb rozkazujący: **ćwicz! nie ćwicz!**



Temat trybu rozkazującego tworzymy od 3. osoby liczby pojedynczej dla czasowników niedokonanych z czasu teraźniejszego, a dla dokonanych z czasu przyszłego - po odjęciu końcówki -e, -i lub -y.

	Koniugacja	Tryb rozkazujący
Koniugacja -ę, -esz Temat 2. osoby liczby pojedynczej	piszę, piszesz piję, pijesz biorę, bierzesz	pisz! piszmy! piszcie! pij! pijmy! pijcie! bierz! bierzmy! bierzcie!
Jeśli temat kończy się na dwie spółgłoski, dodajemy -ij	ciągnę, ciągniesz śpię, śpisz	ciągnij! ciągnijmy! ciągnijcie! śpij! śpijmy! śpijcie!
Koniugacja -ę, -ysz, -ę, -isz Temat 2. osoby liczby pojedynczej	suszę, suszysz radzę, radzisz robię, robisz	susz! suszmy! suszcie! radź! radźmy! radźcie! rób! róbmymy! róbcie!
Koniugacja -m, -sz Temat 3. osoby liczby mnogiej	gram, grasz, graj ą	graj! grajmy! grajcie!
Wyjątki Być, mieć	bądź! bądźmy! bądźcie! miej! miejmy! miejcie!	

Niegrzeczne jest używanie czasowników niedokonanych w trybie rozkazującym, np.: Otwieraj okno! Pisz ten list! ponieważ taki tekst sygnalizuje zniecierpliwienie nadawcy i popędzanie, przynaglanie adresata.

Aby zrobić przeczenie w trybie rozkazującym, używamy konstrukcji nie + czasownik w formie rozkazującej.

Po przeczeniu używamy tylko czasowników niedokonanych (np. Wejź! -> Nie wchodź!, Wyjź! -> Nie wychodź!).

1. Zrób krótką rozgrzewkę i potem _____ spokojnie przez 10 minut.
a. ćwiczysz b. ćwicz c. ćwicz d. ćwiczysz
2. Nie _____ słodkich napojów po treningu, tylko wodę.
a. pij b. pijcie c. pije d. pijesz

1. ćwicz 2. pij

Przepisz zwroty (QR: AI+)



1. ((ty)) Proszę, (pisać) e-mail do działu kadr jeszcze dziś.

2. ((ty)) Teraz (pić) wodę, a nie kawę.

3. ((my)) Dzisiaj (być) punktualni na spotkaniu.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| a. aktywność fizyczna | 1. dobra kondycja |
| b. kondycja | 2. tracić kalorie |
| c. spalać kalorie | 3. ruch |
| d. Ćwicz regularnie! | 4. Trenuj często! |

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



2. Ogłoszenie: program „Ruszaj się po pracy” (QR: Audio)

Wypełnij luki: ćwiczenia, trener personalny, kondycja, rozciąganie, regularnie



Centrum Sportu „Rondo” zaprasza na program „Ruszaj się po pracy”. Treningi są w poniedziałki i środy o 18:30. Zajęcia dla początkujących obejmują rozgrzewkę, proste (1) _____ na siłę i krótkie (2) _____. Możesz też zapisać się na konsultację: (3) _____ pokaże, jak ćwiczyć bezpiecznie i (4) _____.

Korzyści: lepsza (5) _____, więcej energii i sprawne ciało. Chcesz spalać kalorie? Przyjdź w wygodnych butach i weź wodę. Uwaga: jeśli masz ból pleców lub kontuzję, nie trenuj sam – zapytaj trenera.

1. Jakie są korzyści z programu i co trzeba zabrać na trening?
- _____

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. Mówczyni ćwiczy w siłowni w pobliżu miejsca pracy i zwykle robi to po pracy.
2. Trenuje codziennie rano, zanim idzie do biura.
3. Jej celem jest wyłącznie schudnąć i spalać kalorie.

Prawda Fałsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. _____ regularnie, a będziesz mieć więcej energii w pracy.
a. Ćwicz b. Ćwicz c. Ćwiczmy d. Ćwiczcie
2. _____ z trenerem personalnym, jeśli chcesz poprawić kondycję.
a. Trenujcie b. Trenuj c. Trenujesz d. Trenować
3. Nie _____ od razu z dużym ciężarem, bo możesz nadwyrężyć mięsień.
a. ćwicz b. ćwicz c. ćwiczmy d. ćwiczcie

1. Ćwicz 2. Trenuj 3. ćwicz



5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

Karnet na siłownię

- Klient:** *Dzień dobry, chciałbym zacząć regularnie chodzić na siłownię, ale nie wiem, jaki karnet będzie najlepszy.*
- Recepcjonistka:** *Dzień dobry. Czy planuje pan trenować 2–3 razy w tygodniu czy częściej? Mamy karnety na wejścia oraz miesięczny bez limitu.*
- Klient:** *Raczej trzy razy w tygodniu. Chcę poprawić kondycję i siłę, bo po pracy często brakuje mi energii.*
- Recepcjonistka:** *W takim razie miesięczny karnet będzie wygodny. Na początek polecam też trening z trenerem personalnym — pokaże ćwiczenia i rozciąganie, żeby mięśnie się nie przeciążyły.*
- Klient:** *Dobry pomysł. Wezmę miesięczny karnet i zapiszę się na jedną konsultację z trenerem, żeby ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie spalać kalorie.*

1. Jak często klient chce ćwiczyć i jaki ma cel?
-

6. Mówienie (QR: AI+)

Zwykle ćwiczę ... razy w tygodniu, ponieważ ... / Po treningu czuję się bardziej energiczny/energetyczna i sprawny/sprawna. / Ćwiczę, żeby wzmocnić mięśnie i mieć lepszą kondycję.



1. Jak wygląda Twoja typowa aktywność fizyczna w tygodniu - co robisz i jak często ćwiczysz?
-
2. Jakie korzyści daje Ci regularne ćwiczenie - jak się czujesz po treningu i dlaczego to jest dla Ciebie ważne?
-

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Cześć! Tu Ania

Chcę zacząć **ćwiczyć** regularnie, bo ostatnio brak mi **energii**. Myślę o siłowni blisko domu, ale trochę się stresuję. Ty chyba często **chodzisz na siłownię**, prawda?

Napisz proszę:

- kiedy zwykle robisz trening i ile trwa,
- co polecasz na początek: bieżnia czy proste ćwiczenia na **mięśnie**,
- czy możesz iść ze mną w tym tygodniu (wtorek albo czwartek)?

Ania



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Zwykle ćwiczę ... (rano / po pracy) i trwa to około ... / Na początek proponuję: ... / Mogę pójść w ... o ... - pasuje Ci?*

Ważne czasowniki

	Ćwiczyć (<i>Ćwiczyć</i>)	Trenować (<i>trenować</i>)
ty	Tryb rozkazujący	Tryb rozkazujący
my	Ćwicz!	Niech trenuję!
wy	Ćwicz!	Trenuj!
	Niech ćwicz!	Niech trenuje!