



A1.40 Sport i ćwiczenia

- Poznaj sporty
- Porozmawiaj o uprawianych przez Ciebie sportach

Piłka	Bieganie
Piłka nożna	Biegać
Koszykówka	Uprawiać jogging
Siatkówka	Jazda na rowerze
Tenis	Pływać
Boks	Tańczyć
Ciężar	Grać
Gimnastyka	Uprawiać sport
Trening	Być w formie

1. Dialog: Współpracownicy: Ludwik i Natalia podczas przerwy na kawę rozmawiają o sporcie (QR: Audio)



Ludwik: Kurczę, siedzenie przy komputerze całymi dniami mnie męczy.

Natalia: Może jakaś aktywność fizyczna? Chodzisz na siłownię?

Ludwik: Siłownia mnie nudzi. Czasem biegam albo jeżdżę na rowerze, ale chciałbym spróbować jakiegoś sportu.

Natalia: Może padel? Teraz jest bardzo popularny. Mój mąż gra.

Ludwik: Hmm, nie wiem. Próbowałem tenisa i to raczej nie dla mnie. Za to jako dziecko uwielbiałem grać w piłkę nożną.

Natalia: Wiesz co? W wolnym czasie sędziuję mecze piłki nożnej.

Ludwik: Naprawdę? Jesteś sędzią? Nic nie mówiłaś!

Natalia: Tak, mam uprawnienia. Piłka nożna to moja pasja.

Ludwik: Ale super! Myślisz, że mógłbym dołączyć do jakiejś drużyny?

Natalia: Jasne, mogę ci pokazać, jak to wygląda i gdzie szukają nowych zawodników.

Ludwik: Brzmi świetnie, dzięki!

1. Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport?

- a. Bo jego mąż gra w padla.
- b. Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.
- c. Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami go męczy.
- d. Bo chce być sędzią piłki nożnej.

2. Co Natalia robi w wolnym czasie?

- a. Pływa na basenie po pracy.
- b. Gra w tenis z Ludwikiem.
- c. Trenuje boks na siłowni.
- d. Sędziuje mecze piłki nożnej.

1-c 2-d



2. Gramatyka: Przysłówki częstotliwości: zawsze, nigdy, czasami

Przysłówki częstotliwości w języku polskim to: zawsze, nigdy, czasami.

1. Przysłówek częstotliwości stoi zwykle przed czasownikiem.

Przysłówek	Przykład
Zawsze	Zawsze w czwartki wieczorem chodzę na boks.
Prawie zawsze	Ona prawie zawsze chodzi na siłownię do pracy.
Często	Często gramy w koszykówkę z przyjaciółmi w weekend.
Czasami	On czasami biega w parku po południu.
Rzadko	Rzadko chodzę na basen, ale lubię pływać.
Prawie nigdy	Prawie nigdy nie gram w tenisa, bo nie mam czasu.
Nigdy	Nigdy nie uprawiam sportu, to nie dla mnie.

- _____ gram w piłkę nożną w sobotę rano.
 a. *Nigdy* b. *Zawsze nie* c. *Zawszę* d. *Zawsze*
- _____ nie uprawiam boks, bo wolę pływać.
 a. *Nie nigdy* b. *Nigdy* c. *Zawsze* d. *Czasami*
- Po pracy _____ biegam w parku.
 a. *nigdy* b. *czasem* c. *czasami* d. *czasami nie*
- On _____ chodzi na siłownię w poniedziałek.
 a. *czasami* b. *zawsze nie* c. *zawsze* d. *nigdy*

1. *Zawsze* 2. *Nigdy* 3. *czasami* 4. *zawsze*



5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

a. Umawianie się na trening po pracy

Kasia *Marek, idziesz dziś na trening? Może zagramy w siatkówkę po pracy?*

(koleżanka z pracy):

Marek (kolega z pracy): *Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać?*

(koleżanka z pracy):

Kasia *O 18:00 mi pasuje. Pobiegamy w parku, chcę być w formie.*

(koleżanka z pracy):

Marek (kolega z pracy): *Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening.*

(koleżanka z pracy):

1. Jaki sport proponuje Kasia?

b. Pierwsza wizyta na siłowni

Recepcjonistka: *Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport?*

Klient: *Dzień dobry. Tak, jestem pierwszy raz. Szukam prostego planu treningowego.*

Recepcjonistka: *Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.*

Klient: *Na początek wolę ćwiczenia z ciężarami i rower. Poproszę karnet na miesiąc.*

1. Jakie zajęcia proponuje recepcjonistka?

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

1. Jesteś w pracy. Kolega pyta, jaki sport uprawiasz. Odpowiedz krótko i powiedz, jak często. (Użyj: uprawiać sport, często, dwa razy w tygodniu)



2. Dzwonisz do klubu sportowego. Chcesz zapisać się na trening. Zapytaj, o której jest trening i ile kosztuje. (Użyj: trening, o której, ile kosztuje)

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Cześć! Tu Ania z pracy.

W czwartek po pracy idę na **trening** do siłowni obok biura. Chcesz iść ze mną? Ja **czasami** biegam na bieżni i robię trochę **gimnastyki**. Wejście jest o 18:15.

Daj znać, czy możesz, i co lubisz: **biegać, jeździć na rowerze** czy **pływać**?



Napisz odpowiednią odpowiedź: *W czwartek o 18:15 mogę / nie mogę. / Ja zawsze / czasami / nigdy nie... / Lubię ..., ale nie lubię ...*

Ważne czasowniki	Biegać (<i>biegać</i>) Czas teraźniejszy	Pływać (<i>pływać</i>) Czas teraźniejszy	Grać (<i>grać</i>) Czas teraźniejszy
ja	biegam	pływam	gram
ty	biegasz	pływasz	grasz
on/ona/ono	biega	pływa	gra
my	biegamy	pływamy	gramy
wy	biegacie	pływacie	gracie
oni/one	biegają	pływają	grają