

## A1.40 Sport e esercizio fisico

Sport i ćwiczenia

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



<b>La palestra</b>	(siłownia)	<b>L'atletica</b>	(lekkoatletyka)
<b>Lo sport</b>	(sport)	<b>Il pugilato</b>	(boks)
<b>Il calcio</b>	(piłka nożna)	<b>Fare esercizio</b>	(ćwiczyć)
<b>La pallacanestro</b>	(koszykówka)	<b>Allenarsi</b>	(trenować się)
<b>Il tennis</b>	(tenis)	<b>Essere in forma</b>	(być w formie)
<b>Il nuoto</b>	(pływanie)	<b>Vincere</b>	(wygrywać)
<b>Il ciclismo</b>	(kolarstwo)	<b>Perdere</b>	(przegrywać)

### 1. Dialog: Sport nel tempo libero

**Paolo:** Fai sport nel tuo tempo libero? (Uprawiasz sport w wolnym czasie?)

**Anna:** Sì, faccio danza. E tu? (Tak, tańczę. A ty?)

**Paolo:** Io gioco a pallacanestro da tanti anni, anche a livelli professionistici. (Gram w koszykówkę od wielu lat, nawet na poziomie profesjonalnym.)

**Anna:** Che bravo! Anche io faccio danza da tanti anni. (Ależ jesteś zdolny! Ja też tańczę od wielu lat.)

**Paolo:** Hai fatto anche delle gare? (Brałaś też udział w zawodach?)

**Anna:** Sì, moltissime! Ho vinto anche tanti premi. (Tak, bardzo wielu! Wygrałam też wiele nagród.)

**Paolo:** E come mai hai scelto la danza? (Dlaczego więc wybrałaś taniec?)

**Anna:** Perché mi piace e mi diverto: è la mia passione! E tu? (Bo to lubię i sprawia mi to radość: to moja pasja! A ty?)

**Paolo:** Ho scelto la pallacanestro perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo. (Wybrałem koszykówkę, ponieważ to sport drużynowy i bardzo konkurencyjny.)

1. Cosa fa Paolo nel suo tempo libero?

- a. Corre al parco e fa atletica
- b. Fa nuoto in piscina
- c. Va in palestra a fare pugilato
- d. Gioca a pallacanestro

2. Perché Paolo ha scelto la pallacanestro?

- a. Perché non gli piace fare esercizio con altre persone
- b. Perché è uno sport molto tranquillo e non è competitivo
- c. Perché si pratica solo da soli in palestra
- d. Perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo

**1-d 2-d**

## 2. Gramatyka: Przysłówki częstotliwości: **sempre, spesso, mai**

Przysłówki częstotliwości wskazują, jak często coś się zdarza.



1. Przysłówek stoi po czasowniku, z wyjątkiem „di solito” oraz przysłówków zaczynających się na „ogni”.
2. Z "mai" obowiązkowe jest użycie negacji.

Frequenza ( Częstotliwość )	Avverbio ( Przysłówek )	Esempio ( Przykład )
100%	Sempre/Ogni giorno ( Zawsze/Każdego dnia )	Faccio <b>sempre</b> esercizio. ( Ćwiczę zawsze. ) <b>Ogni giorno</b> vado in palestra. ( Codziennie chodzę na siłownię. )
85%	Di solito ( Zwykle )	<b>Di solito</b> vinco le partite. ( Zwykle wygrywam mecze. )
70%	Spesso ( Często )	Gioco <b>spesso</b> a tennis. ( Gram często w tenisa. )
50%	Qualche volta ( Od czasu do czasu )	Vado <b>qualche volta</b> in palestra. ( Chodzę od czasu do czasu na siłownię. )
40%	Ogni tanto ( Od czasu do czasu )	<b>Ogni tanto</b> faccio nuoto. ( Od czasu do czasu pływam. )
20%	Raramente ( Rzadko )	Faccio sport <b>raramente</b> . ( Uprawiam sport rzadko. )
10%	Quasi mai ( Prawie nigdy )	Non gioco a tennis <b>quasi mai</b> . ( Prawie nigdy nie gram w tenisa. )
0%	Mai ( Nigdy )	Non nuoto <b>mai</b> . ( Nigdy nie pływam. )

1. In questo periodo fai \_\_\_\_\_ esercizio dopo il lavoro.  
a. *ogni*      b. *sempre*      c. *mai*      d. *di solito*
2. Dopo l'ufficio vado \_\_\_\_\_ in palestra con i colleghi.  
a. *ogni giorno*      b. *spesso*      c. *qualche volta*      d. *sempre*
3. Non faccio \_\_\_\_\_ ciclismo perché non ho la bicicletta.  
a. *mai*      b. *quasi mai*      c. *spesso*      d. *sempre*
4. \_\_\_\_\_ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra.  
a. *Di solito*      b. *Spesso*      c. *Sempre*      d. *Mai*

1. **sempre** 2. **spesso** 3. **mai** 4. **Di solito**

### 3. Ćwiczenia

#### 1. Email



Otrzymujesz e-mail od siłowni, w której masz abonament: proponują nowy kurs pływania i **pytają**, czy jesteś zainteresowany; odpowiedz, żeby powiedzieć, jakie sporty zazwyczaj uprawiasz i czy chcesz zapisać się na kurs.

Ciao,

sono **Marco** della palestra **Sport&Fit**.

Dal 1° maggio abbiamo un nuovo corso di **nuoto** per adulti, il martedì e il giovedì alle 19.00.

Tu fai **sport** in palestra? Ti interessa il corso di nuoto per **mantenerti in forma**?

Per favore, rispondi a questa email e dimmi se vuoi **iscriverti** o no.

Grazie,

Marco

**Napisz odpowiednią odpowiedź:** Ciao Marco, grazie per la tua email. / Di solito io faccio... / Non voglio / Voglio iscrivermi al corso di nuoto perché...

---

---

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

- |                      |                                       |
|----------------------|---------------------------------------|
| 1. Dopo il lavoro    | a. nuoto perché ho paura dell'acqua.  |
| 2. Il sabato mattina | b. vado sempre in palestra.           |
| 3. Non faccio mai    | c. in bicicletta per essere in forma. |
| 4. Mi alleno         | d. gioco spesso a calcio al parco.    |

**1-b:** Po pracy zawsze chodzę na siłownię. **2-d:** W sobotnie rano często gram w piłkę nożną w parku. **3-a:** Nigdy nie pływam, ponieważ boję się wody. **4-c:** Trenuję na rowerze, żeby być w formie.

#### 3. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Il sabato mattina \_\_\_\_\_ sempre a tennis con i (W sobotnie poranki zawsze gram w tenisa z kolegami.)  
a. giochi      b. gioco      c. giocare      d. giocano
2. In palestra Marco \_\_\_\_\_ spesso le partite di pallacanestro. (Na siłowni Marco często wygrywa mecze w koszykówce.)  
a. vince      b. vincono      c. vinci      d. vincere
3. Ieri sera non \_\_\_\_\_ mai \_\_\_\_\_ una partita di calcio con gli amici. (Wczoraj wieczorem nigdy nie przegrałem meczu piłki nożnej z przyjaciółmi.)  
a. sono perso      b. ero perso      c. ho perso      d. ha perso

4. Da studente non \_\_\_\_\_ mai  
\_\_\_\_\_ un allenamento di nuoto.

(Jako student nigdy nie opuściłem treningu pływackiego.)

- a. *hai perso*      b. *ho perso*      c. *sono perso*      d. *ho perduto*

1. *gioco* 2. *vince* 3. *ho perso* 4. *ho perso*

#### 4. Uzupełnij dialogi

##### a. Iscriversi in palestra vicino all'ufficio

**Cliente:** *Buongiorno, vorrei iscrivermi in palestra, lavoro qui vicino.*

(Dzień dobry, chciałbym zapisać się do siłowni, pracuję tutaj w pobliżu.)

**Receptionist palestra:** 1.\_\_\_\_\_

(Oczywiście, mamy wiele zajęć, na przykład pływanie i spinning.)

**Cliente:** *Io voglio solo fare esercizio in sala pesi, per essere un po' più in forma.*

(Chcę tylko ćwiczyć na siłowni, żeby być trochę w lepszej formie.)

**Receptionist palestra:** 2.\_\_\_\_\_

(Świętnie, w takim razie może pan/pani trenować codziennie od siódmej do dwudziestej drugiej.)

##### b. Organizzare una partita di calcetto con colleghi

**Collega Marco:** *Sara, domani giochiamo a calcetto dopo il lavoro, vieni anche tu?*

(Saro, jutro gramy w piłkę po pracy, przyjdziesz też?)

**Collega Sara:** 3.\_\_\_\_\_

(Chętnie, ale nie gram za dobrze i zawsze przegrywamy przez mnie.)

**Collega Marco:** *Tranquilla, non è importante vincere, è solo per fare un po' di sport insieme.*

(Spokojnie, nie chodzi o zwycięstwo, tylko żeby trochę poćwiczyć razem.)

**Collega Sara:** 4.\_\_\_\_\_

(Masz rację, miło jest trenować z kolegami i być w formie.)

1. Certo, abbiamo molti corsi, per esempio nuoto e ciclismo indoor. 2. Perfetto, allora può allenarsi tutti i giorni dalle sette alle ventidue. 3. Volentieri, ma non gioco molto bene e perdiamo sempre per colpa mia. 4. Hai ragione, è bello allenarsi con i colleghi e stare in forma.

#### 5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Sei in pausa caffè con un collega. Lui ti chiede che sport fai per stare bene. Rispondi e spiega che sport fai o che sport ti piace. (Usa: lo sport, fare esercizio, mi piace)

*Lo sport per me* \_\_\_\_\_

2. Chiami una palestra vicino a casa per avere informazioni. Chiedi se è possibile allenarsi la sera dopo il lavoro. (Usa: la palestra, allenarsi, la sera)

*Nella palestra vorrei* \_\_\_\_\_

3. Un amico italiano ti invita a vedere una partita in TV. Ti chiede se ti piace il calcio. Rispondi e spiega se guardi le partite o no. (Usa: il calcio, guardare, mi piace / non mi piace)

*Il calcio per me* \_\_\_\_\_

4. Parli con il tuo medico di famiglia. Lui ti dice di fare più movimento. Spiega come ti allenai per essere in forma. (Usa: allenarsi, essere in forma, il nuoto / la corsa)

Per allenarmi io \_\_\_\_\_

**6. Napisz 4 lub 5 zdań, opisujących, jakie sporty uprawiasz w ciągu tygodnia i z kim je uprawiasz.**

*Nel mio tempo libero faccio... / Di solito vado a... / Mi piace questo sport perché... / Qualche volta faccio sport con...*

#### 4. Ważne czasowniki

	<b>Perdere</b>	<b>Vincere</b>
io	ho perso	vinco
tu	hai perso	vinci
lui/lei	ha perso	vince
noi	abbiamo perso	vinciamo
voi	avete perso	vincete
loro	hanno perso	vincono