

A1.40 Sport e esercizio fisico

Sport i ćwiczenia

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



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

1. Dialog: Sport nel tempo libero

Paolo: Fai sport nel tuo tempo libero?	<i>(Uprawiasz sport w wolnym czasie?)</i>
Anna: Sì, faccio danza. E tu?	<i>(Tak, tańczę. A ty?)</i>
Paolo: Io gioco a pallacanestro da tanti anni, anche a livelli professionistici.	<i>(Gram w koszykówkę od wielu lat, nawet na poziomie profesjonalnym.)</i>
Anna: Che bravo! Anche io faccio danza da tanti anni.	<i>(Ależ jesteś zdolny! Ja też tańczę od wielu lat.)</i>
Paolo: Hai fatto anche delle gare?	<i>(Brałaś też udział w zawodach?)</i>
Anna: Sì, moltissime! Ho vinto anche tanti premi.	<i>(Tak, bardzo wielu! Wygrałam też wiele nagród.)</i>
Paolo: E come mai hai scelto la danza?	<i>(Dlaczego więc wybrałaś taniec?)</i>
Anna: Perché mi piace e mi diverto: è la mia passione! E tu?	<i>(Bo to lubię i sprawia mi to radość: to moja pasja! A ty?)</i>
Paolo: Ho scelto la pallacanestro perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo.	<i>(Wybrałem koszykówkę, ponieważ to sport drużynowy i bardzo konkurencyjny.)</i>

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 przysłówek 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 sempre esercizio. (Ćwiczę zawsze.) Ogni giorno vado in palestra. (Codziennie chodzę na siłownię.)
85%	Di solito (Zwykle)	Di solito vinco le partite. (Zwykle wygrywam mecze.)
70%	Spesso (Często)	Gioco spesso a tennis. (Gram często w tenisa.)
50%	Qualche volta (Od czasu do czasu)	Vado qualche volta in palestra. (Chodzę od czasu do czasu na siłownię.)
40%	Ogni tanto (Od czasu do czasu)	Ogni tanto faccio nuoto. (Od czasu do czasu pływam.)
20%	Raramente (Rzadko)	Faccio sport raramente . (Uprawiam sport rzadko.)
10%	Quasi mai (Prawie nigdy)	Non gioco a tennis quasi mai . (Prawie nigdy nie gram w tenisa.)
0%	Mai (Nigdy)	Non nuoto mai . (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 colleghi. | (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 koszykówkę.) | | |
| 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. Iscriverti 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
lepszey formie.)

Receptionist palestra: 2. _____

(Świetnie, 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?

(Sara, jutro gramy w piłkę po pracy, przyjdiesz
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. Chiama 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 alleni 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

	Perdere	Vincere
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