



A1.40 Sport e esercizio fisico

- Poznaj sporty
- Porozmawiaj o uprawianych przez Ciebie sportach

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: Paolo e Anna si conoscono e parlano dello sport

- Paolo:** Fai sport nel tempo libero? *(Uprawiasz sport w wolnym czasie?)*
- Anna:** Sì, cerco di andare in palestra due o tre volte alla settimana. *(Tak, staram się chodzić na siłownię dwa albo trzy razy w tygodniu.)*
- Paolo:** Dopo il lavoro? *(Po pracy?)*
- Anna:** Sì, di solito vado verso le sei. *(Tak, zwykle idę około szóstej.)*
- Paolo:** Capisco. Io faccio ciclismo la domenica mattina. *(Rozumiem. Ja jeżdżę na rowerze w niedzielę rano.)*
- Anna:** Vai lontano? *(Jeździsz daleko?)*
- Paolo:** Dipende dal tempo, ma di solito faccio trenta chilometri. *(To zależy od pogody, ale zwykle robię trzydzieści kilometrów.)*
- Anna:** Non è poco! Vai da solo? *(To niemało! Jeździsz sam?)*
- Paolo:** A volte sì, a volte con mio padre. Anche lui è appassionato di ciclismo. *(Czasami tak, czasami z moim tatą. On też pasjonuje się kolarstwem.)*

1. Quante volte alla settimana Anna va in palestra?
 - a. Una volta alla settimana.
 - b. Due o tre volte alla settimana.
 - c. Solo la domenica mattina.
 - d. Tutti i giorni.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta?
 - a. Dieci chilometri.
 - b. Cinque chilometri.
 - c. Cento chilometri.
 - d. Trenta chilometri.

1-b 2-d

2. Gramatyka: Przystawki częstotliwości: sempre, spesso, mai

Przystawki częstotliwości wskazują, jak często coś się dzieje.



1. Przystówek stoi po czasowniku, z wyjątkiem „di solito” i przysłówków zaczynających się od „ogni”.
2. Z „mai” obowiązkowo używa się przeczenia.

Avverbio (Przysłówek)	Esempio (Przykład)
Sempre/Ogni giorno	Faccio sempre esercizio. (<i>Zawsze ćwiczę.</i>) Ogni giorno vado in palestra. (<i>Codziennie chodzę na siłownię.</i>)
Di solito	Di solito vinco le partite. (<i>Zazwyczaj wygrywam mecze.</i>)
Spesso	Gioco spesso a tennis. (<i>Często gram w tenisa.</i>)
Qualche volta / Ogni tanto	Vado qualche volta in palestra. (<i>Zczasami chodzę na siłownię.</i>) Ogni tanto faccio nuoto. (<i>Od czasu do czasu pływam.</i>)
Raramente / Quasi mai	Faccio sport raramente . (<i>Rzadko uprawiam sport.</i>) Non gioco a tennis quasi mai . (<i>Prawie nigdy nie gram w tenisa.</i>)
Mai	Non nuoto mai . (<i>Nigdy nie pływam.</i>)

- In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro.
a. ogni b. sempre c. mai d. di solito
- Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi.
a. ogni giorno b. spesso c. qualche volta d. sempre
- Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta.
a. mai b. quasi mai c. spesso d. sempre
- _____ 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. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

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

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

2. Karnet na siłownię FitLife (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: fare, allenarti, nuoto, spesso, pallacanestro, tennis, palestra, pugilato, perdi, calcio, ciclismo, vinci

La _____ FitLife è vicino all'ufficio e apre tutti i giorni alle 7:00. Molte persone lavorano in ufficio e dopo il lavoro vanno in palestra per _____ esercizio. La struttura offre attività come _____ indoor, _____, _____ e _____. C'è anche una sala per _____ e una piccola area per _____.

Con l'abbonamento base puoi _____ tre volte alla settimana. Molti clienti fanno sport _____ per restare in forma: alcuni vanno in piscina, altri preferiscono il campo da calcio. In palestra c'è anche un tabellone con i risultati delle piccole gare tra colleghi: una volta _____ tu, una volta _____ tu, ma l'importante è divertirsi insieme.

Siłownia FitLife znajduje się blisko biura i jest otwarta codziennie od 7:00. Wiele osób pracuje w biurze i po pracy chodzi na siłownię, żeby ćwiczyć. Obiekt oferuje aktywności takie jak piłka nożna halowa, koszykówka, tenis i pływanie. Jest też sala do kolarstwa i mała strefa do boksu.

Z podstawowym karnetem możesz trenować trzy razy w tygodniu. Wielu klientów uprawia sport często, żeby utrzymać formę: niektórzy chodzą na basen, inni wolą boisko do piłki nożnej. Na siłowni jest też tablica z wynikami małych zawodów między kolegami z pracy: raz wygrywasz ty, raz przegrywasz ty, ale najważniejsze jest dobrze się bawić razem.



3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.

1. Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro?
(Co mężczyzna zwykle robi po pracy?)
 - a. *Gioca sempre a calcio al parco.*
 - b. *Fa ciclismo ogni giorno in città.*
 - c. *Va in palestra a fare esercizio.*
2. Quale sport pratica spesso la donna adesso?
(Jaki sport kobieta teraz często uprawia?)
 - a. *Il nuoto in piscina.*
 - b. *Il ciclismo al parco.*
 - c. *La pallacanestro in palestra.*

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Quando giochi a calcio con gli amici, _____
sempre la partita. (Kiedy grasz w piłkę nożną z przyjaciółmi, zawsze wygrywasz mecz.)
 - a. *vinto*
 - b. *vinci*
 - c. *vincono*
 - d. *vince*
2. Ieri _____ la partita di tennis, ma di solito vinciamo. (Wczoraj przegraliśmy mecz tenisa, ale zwykle wygrywamy.)
 - a. *abbiamo perdere*
 - b. *siamo perso*
 - c. *ero perso*
 - d. *abbiamo perso*
3. Nel mio gruppo di corsa, Marta _____ spesso le gare di atletica. (W mojej grupie biegowej Marta często wygrywa zawody lekkoatletyczne.)
 - a. *vinci*
 - b. *vincono*
 - c. *vincere*
 - d. *vince*

1. *vinci* 2. *abbiamo perso* 3. *vince*

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi

a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

Receptionist *Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?*
palestra: *(Dzień dobry, czy chce się pan zapisać na siłownię?)*

Cliente: 1. _____

Receptionist *Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e una zona con i pesi.*
palestra: *(Świetnie, mamy zajęcia z kolarstwa, salę do biegania na bieżni i strefę z ciężarami.)*

Cliente: 2. _____

b. Organizzare una partita di calcetto

Collega Marco: 3. _____

Collega Sara: *Si, mi piace giocare a calcio, però non sono molto in forma ultimamente.*
(Tak, lubię grać w piłkę nożną, ale ostatnio nie jestem w najlepszej formie.)

Collega Marco: 4. _____



Collega Sara: *Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!*
(Dobrze, to wezmę buty; moja drużyna chce wygrać, ale może to ty możesz przegrać!)

Przykładowe odpowiedzi:

1. *Si, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.* **2.** *Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.* **3.** *Sara, domani organizziamo una partita di calcetto al campo vicino dopo il lavoro, vieni?* **4.** *Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Sei in ufficio. Un collega ti chiede: "Fai sport dopo il lavoro?" Rispondi e spiega cosa fai per restare in forma. (Usa: lo sport, fare esercizio, essere in forma)

2. Vuoi iscriverti a un corso nella palestra vicino a casa. Parli con la receptionist e chiedi informazioni su un corso di calcio o un altro sport semplice. (Usa: la palestra, il calcio, allenarsi)

7. E-mail

Buongiorno,
Siamo la palestra **Sport&Benessere** del quartiere.
Da marzo organizziamo un nuovo corso di **nuoto** per adulti, il martedì e il giovedì sera.
Il corso è pensato per persone che vogliono **fare esercizio e mantenersi in forma**.
Lei pratica già uno **sport**? Le piace il nuoto?
Se è interessato/a, risponda a questa email.
Cordiali saluti,
Laura
Segreteria palestra Sport&Benessere



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Mi chiamo ... e sono interessato/a al corso di nuoto. / Nel mio tempo libero faccio ... / Faccio sport ... (sempre / spesso / qualche volta / mai).*

Ważne czasowniki

	Perdere (zgubić)	Vincere (wygrać)
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