



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 (QR: Audio)



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

1. Quante volte alla settimana Anna va in palestra? *(Ile razy w tygodniu Anna chodzi na siłownię?)*
 - a. Una volta alla settimana.
 - b. Solo la domenica mattina.
 - c. Due o tre volte alla settimana.
 - d. Tutti i giorni.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta? *(Ile kilometrów zwykle robi Paweł, kiedy jeździ na rowerze?)*
 - a. Cento chilometri.
 - b. Trenta chilometri.
 - c. Cinque chilometri.
 - d. Dieci chilometri.

1-c 2-b



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

Przysłówki częstotliwości wskazują, jak często coś się dzieje.

1. Przysłówek stoi po czasowniku, z wyjątkiem „di solito” i przysłówek 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>Czasami 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>)

1. In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro. (*W tym okresie zawsze ćwiczysz po pracy.*)
a. ogni b. sempre c. mai d. di solito
2. Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi. (*Po biurze często chodzę na siłownię z kolegami.*)
a. ogni giorno b. spesso c. qualche volta d. sempre
3. Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta. (*Nigdy nie jeżdżę na rowerze, ponieważ nie mam roweru.*)
a. mai b. quasi mai c. spesso d. sempre
4. _____ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra. (*Zazwyczaj w sobotę pływam na basenie i od czasu do czasu chodzę też na siłownię.*)
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.

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

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



La (1) _____ 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 (2) _____ esercizio. La struttura offre attività come (3) _____ indoor, (4) _____ , (5) _____ e (6) _____. C'è anche una sala per (7) _____ e una piccola area per (8) _____ .

Con l'abbonamento base puoi (9) _____ tre volte alla settimana. Molti clienti fanno sport (10) _____ 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 (11) _____ tu, una volta (12) _____ 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.

(1) palestra, (2) fare, (3) calcio, (4) pallacanestro, (5) tennis, (6) nuoto, (7) ciclismo, (8) pugilato, (9) allenarti, (10) spesso, (11) vinci, (12) perdi



3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)

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

1-b 2-c

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. *vincono*
 - c. *vinci*
 - 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. *vincono*
 - b. *vince*
 - c. *vincere*
 - d. *vinci*

1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

- Receptionist** *Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?*
palestra: *(Dzień dobry, czy chce się pan zapisać na siłownię?)*
- Cliente:** *Si, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.*
(Tak, pracuję tutaj w pobliżu i chciałbym trenować po godzinach pracy.)
- Receptionist** *Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e*
palestra: *una zona con i pesi.*
(Świetnie, mamy zajęcia z kolarstwa, salę do biegania na bieżni i strefę z ciężarami.)
- Cliente:** *Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.*
(Świetnie, chciałbym trenować trochę każdego dnia, żeby być w formie.)

1. Quale attività vuole provare il cliente in palestra?

b. Organizzare una partita di calcetto

- Collega Marco:** *Sara, domani organizziamo una partita di calcetto al campo vicino dopo il lavoro, vieni?*
(Sara, jutro organizujemy mecz pi ki no nej pi ciosobowej na pobliskim boisku po pracy, przyjdiesz?)
- Collega Sara:** *S , mi piace giocare a calcio, per  non sono molto in forma ultimamente.*
(Tak, lubi  gra  w pi k  no n , ale ostatnio nie jestem w najlepszej formie.)
- Collega Marco:** *Nessun problema, giochiamo con calma:   solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*
(Nie ma problemu, zagramy spokojnie: chodzi tylko o to,  eby troch  po wiczy  i dobrze si  bawi .)
- Collega Sara:** *Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!*
(Dobrze, to wezm  buty; moja dru yna chce wygra , ale mo e to ty mo esz przegra !)

1. Che sport vogliono fare Marco e Sara dopo il lavoro?

6.  wiczenia in parach lub z nauczycielem. (QR: AI+)

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. Pisanie: E-mail (QR: AI+)

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



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

Ważne czasowniki

io
tu
lui/lei
noi
voi
loro

Perdere (*zgubić*)

Passato prossimo
ho perso
hai perso
ha perso
abbiamo perso
avete perso
hanno perso

Vincere (*wygrać*)

Presente
vinco
vinci
vince
vinciamo
vincete
vincono