

A2.28 Ćwiczenia i styl życia



- Porozmawiaj o korzyściach płynących z ćwiczeń i uprawiania sportu
- Opowiedz o swoich codziennych ćwiczeniach

Ćwiczenia	(Exercises)	Rozciąganie	(Stretching)
Aktywność fizyczna	(Physical activity)	Ćwiczyć	(To exercise)
Kondycja	(Fitness)	Trenować	(To train)
Siła	(Strength)	Chodzić na siłownię	(To go to the gym)
Mięśnie	(Muscles)	Trener personalny	(Personal trainer)
Energia	(Energy)	Spalać kalorie	(To burn calories)
Sprawni	(Fit)	Regularnie	(Regularly)

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



Podczas wyjazdu ojciec codziennie rano idzie z pięcioletnim synem na **siłownię** i na **basen**. Chce pokazać dziecku **styl życia** związany ze sportem i zdrowiem. Gdy zaczynają **trening**, pracownica mówi, że na siłownię można chodzić dopiero od szesnastego roku życia. Ojciec pyta o marzenie syna – **medal** na igrzyskach. Na końcu kobieta zgadza się, żeby zostali jeszcze chwilę i mówi: *trenuj mądrze i nie trenuj za ciężko*.

*During the trip, a father goes every morning with his five-year-old son to the **gym** and to the **swimming pool**. He wants to show the child a **lifestyle** connected with sport and health. When they start a **workout**, an employee says that you can only go to the gym from the age of sixteen. The father asks about the son's dream – an Olympic **medal**. At the end, the woman agrees that they can stay a little longer and says: *train wisely and don't train too hard*.*

1. Dlaczego ojciec przyprawdza syna na siłownię i basen?
 - a. Bo syn nie lubi sportu i chce go do tego zmusić.
 - b. Bo chce mu pokazać zdrowy styl życia i sport.
 - c. Bo pani z siłowni zaprosiła ich na zawody.
 - d. Bo syn ma szesnaście lat i musi ćwiczyć codziennie.
2. Co mówi pracownica o wieku na siłownię?
 - a. Na siłownię mogą chodzić tylko dzieci do dziesięciu lat.
 - b. Na siłownię można chodzić w każdym wieku bez problemu.
 - c. Na siłownię można chodzić dopiero od szesnastego roku życia.
 - d. Na siłownię można chodzić dopiero od dwunastego roku życia.

1-b 2-c

2. Grammar: Imperative mood: **ćwicz! nie ćwicz!**

We form the imperative stem from the 3rd person singular: for imperfective verbs from the present tense, and for perfective verbs from the future tense—after removing the ending -e, -i, or -y.



	Koniugacja (Conjugation)	Tryb rozkazujący (Imperative mood)
Koniugacja -ę, -esz (Conjugation -ę, -esz)	piszę, piszesz (I write, you write)	pisz! piszmy! piszcie! (write! let's write! write! (pl./formal))
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (2nd person singular stem)	piję, pijesz (I drink, you drink)	pij! pijmy! pijcie! (drink! let's drink! drink! (pl./formal))
	biorę, bierzesz (I take, you take)	bierz! bierzmy! bierzcie! (take! let's take! take! (pl./formal))
Jeśli temat kończy się na dwie spółgłoski, dodajemy -ij (If the stem ends in two consonants, we add -ij)	ciągnę, ciągniesz (I pull, you pull)	ciągnij! ciągnijmy! ciągnijcie! (pull! let's pull! pull! (pl./formal))
	śpię, śpisz (I sleep, you sleep)	śpij! śpijmy! śpijcie! (sleep! let's sleep! sleep! (pl./formal))
Koniugacja -ę, -ysz, -ę, -isz (Conjugation -ę, -ysz, - dry)	suszę, suszysz (I dry, you dry)	susz! suszmy! suszcie! (dry! let's dry! dry! (pl./formal))
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (2nd person singular stem)	radzę, radzisz (I advise, you advise)	radź! radźmy! radźcie! (advise! let's advise! advise! (pl./formal))
	robię, robisz (I do/make, you do/make)	rób! róbmy! róbcie! (do/make! let's do/make! do/make! (pl./formal))
Koniugacja -m, -sz (Conjugation -m, -sz)	gram, grasz, grają (I play, you play, they play)	graj! grajmy! grajcie! (play! let's play! play! (pl./formal))
Temat 3. osoby liczby mnogiej (3rd person plural stem)		
Wyjątki (Exceptions)	 bądź! bądźmy! bądźcie! (be! let's be! be! (pl./formal))	
Być, mieć (to be, to have)	 miej! miejmy! miejcie! (have! let's have! have! (pl./formal))	

It is impolite to use imperfective verbs in the imperative, e.g.: Otwieraj okno! Pisz ten list! because such wording signals the sender's impatience and rushing/urging the addressee.

To make a negative imperative, we use the construction nie + the verb in the imperative form.

After negation we use only imperfective verbs (e.g. Wejź! -> Nie wchodź!, Wyjź! -> Nie wychodź!).

- Zrób krótką rozgrzewkę i potem _____ spokojnie przez 10 minut. (Do a short warm-up and then exercise calmly for 10 minutes.)
 - ćwiczysz
 - ćwiczyć
 - ćwicz
 - ćwiczij
- Nie _____ słodkich napojów po treningu, tylko wodę. (Don't drink sweet drinks after training, only water.)
 - pij
 - pijcie
 - pije
 - pijesz

1. ćwicz 2. pij

Rewrite the phrases (QR: A1+)



- ((ty)) Proszę, (pisać) e-mail do działu kadr jeszcze dziś.

(Write an email to the HR department today.)

2. ((ty)) Teraz (pić) wodę, a nie kawę.
-

(Drink water, not coffee.)

3. ((my)) Dzisiaj (być) punktualni na spotkaniu.
-

(Let's be on time for the meeting.)

- 1.** Napisz e-mail do działu kadr jeszcze dziś. **2.** Pij wodę, a nie kawę. **3.** Bądźmy punktualni na spotkaniu.

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| a. aktywność fizyczna | 1. dobra kondycja |
| b. kondycja | 2. tracić kalorie |
| c. spalać kalorie | 3. ruch |
| d. Ćwicz regularnie! | 4. Trenuj często! |

a-3 b-1 c-2 d-4



2. Announcement: "Move After Work" program (QR: Audio)

Fill in the gaps: ćwiczenia, trener personalny, kondycja, rozciąganie, regularnie



Centrum Sportu „Rondo” zaprasza na program „Ruszaj się po pracy”. Treningi są w poniedziałki i środy o 18:30. Zajęcia dla początkujących obejmują rozgrzewkę, proste (1) _____ na siłę i krótkie (2) _____. Możesz też zapisać się na konsultację: (3) _____ pokaże, jak ćwiczyć bezpiecznie i (4) _____.

Korzyści: lepsza (5) _____, więcej energii i sprawne ciało. Chcesz spalać kalorie? Przyjdź w wygodnych butach i weź wodę. Uwaga: jeśli masz ból pleców lub kontuzję, nie trenuj sam – zapytaj trenera.

“Rondo” Sports Center invites you to the “Move After Work” program. Training sessions are on Mondays and Wednesdays at 18:30. Classes for beginners include a warm-up, simple strength exercises, and short stretching. You can also sign up for a consultation: a personal trainer will show you how to exercise safely and regularly.

Benefits: better fitness, more energy, and a strong, efficient body. Want to burn calories? Come in comfortable shoes and bring water. Note: if you have back pain or an injury, don't train alone – ask the trainer.

(1) ćwiczenia, (2) rozciąganie, (3) trener personalny, (4) regularnie, (5) kondycja

1. Jakie są korzyści z programu i co trzeba zabrać na trening?
- _____

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mówczyni ćwiczy w siłowni w pobliżu miejsca pracy i zwykle robi to po pracy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Trenuje codziennie rano, zanim idzie do biura. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jej celem jest wyłącznie schudnąć i spalać kalorie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X

True False



4. Choose the correct solution

1. _____ regularnie, a będziesz mieć więcej energii w pracy. *(Exercise regularly, and you will have more energy at work.)*
a. Ćwicz b. Ćwiczysz c. Ćwiczymy d. Ćwiczcie
2. _____ z trenerem personalnym, jeśli chcesz poprawić kondycję. *(Train with a personal trainer if you want to improve your fitness.)*
a. Trenuj b. Trenuj c. Trenujesz d. Trenować
3. Nie _____ od razu z dużym ciężarem, bo możesz nadwyrężyć mięsień. *(Don't work out right away with a heavy weight, because you may strain a muscle.)*
a. ćwicz b. ćwiczysz c. ćwiczymy d. ćwiczcie
1. Ćwicz 2. Trenuj 3. ćwicz

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Karnet na siłownię

Klient: *Dzień dobry, chciałbym zacząć regularnie chodzić na siłownię, ale nie wiem, jaki karnet będzie najlepszy.*
(Good morning, I'd like to start going to the gym regularly, but I don't know which membership pass will be best.)

Recepcjonistka: *Dzień dobry. Czy planuje pan trenować 2–3 razy w tygodniu czy częściej? Mamy karnety na wejścia oraz miesięczny bez limitu.*
(Good morning. Do you plan to train 2–3 times a week or more often? We have passes for single entries and a monthly unlimited one.)

Klient: *Raczej trzy razy w tygodniu. Chcę poprawić kondycję i siłę, bo po pracy często brakuje mi energii.*
(Probably three times a week. I want to improve my fitness and strength, because after work I often lack energy.)

Recepcjonistka: *W takim razie miesięczny karnet będzie wygodny. Na początek polecam też trening z trenerem personalnym — pokaże ćwiczenia i rozciąganie, żeby mięśnie się nie przeciążyły.*
(In that case, a monthly pass will be convenient. To start, I also recommend a session with a personal trainer — they will show you exercises and stretching so that your muscles don't get overloaded.)

Klient: *Dobry pomysł. Wezmę miesięczny karnet i zapiszę się na jedną konsultację z trenerem, żeby ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie spalać kalorie.*
(Good idea. I'll take a monthly pass and sign up for one consultation with a trainer, so I can exercise safely and burn calories effectively.)

1. Jak często klient chce ćwiczyć i jaki ma cel?
-

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

Zwykle ćwiczę ... razy w tygodniu, ponieważ ... / Po treningu czuję się bardziej energiczny/energetyczna i sprawny/sprawna. / Ćwiczę, żeby wzmocnić mięśnie i mieć lepszą kondycję.



1. Jak wygląda Twoja typowa aktywność fizyczna w tygodniu - co robisz i jak często ćwiczysz?
-
2. Jakie korzyści daje Ci regularne ćwiczenie - jak się czujesz po treningu i dlaczego to jest dla Ciebie ważne?
-

7. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

Cześć! Tu Ania

Chcę zacząć **ćwiczyć** regularnie, bo ostatnio brak mi **energii**. Myślę o siłowni blisko domu, ale trochę się stresuję. Ty chyba często **chodzisz na siłownię**, prawda?

Napisz proszę:

- kiedy zwykle robisz trening i ile trwa,
- co polecasz na początek: bieżnia czy proste ćwiczenia na **mięśnie**,
- czy możesz iść ze mną w tym tygodniu (wtorek albo czwartek)?

Ania



Write an appropriate response: Zwykle ćwiczę ... (rano / po pracy) i trwa to około ... / Na początek proponuję: ... / Mogę pójść w ... o ... - pasuje Ci?

Important verbs	Ćwiczyć (to practise)	Trenować (to train)
ty	Tryb rozkazujący	Tryb rozkazujący
my	Ćwicz!	Niech trenuję!
wy	Niech ćwicz!	Trenuj!
		Niech trenuje!