



A1.40 Sport i ćwiczenia

- Learn the sports
- Talk about the sports you practice

Piłka	<i>(Ball)</i>	Bieganie	<i>(Running)</i>
Piłka nożna	<i>(Football (soccer))</i>	Biegać	<i>(To run)</i>
Koszykówka	<i>(Basketball)</i>	Uprawiać jogging	<i>(To jog)</i>
Siatkówka	<i>(Volleyball)</i>	Jazda na rowerze	<i>(Cycling)</i>
Tenis	<i>(Tennis)</i>	Pływać	<i>(To swim)</i>
Boks	<i>(Boxing)</i>	Tańczyć	<i>(To dance)</i>
Gimnastyka	<i>(Gymnastics)</i>	Grać	<i>(To play)</i>
Trening	<i>(Training)</i>	Uprawiać sport	<i>(To do sports)</i>
Ciężar	<i>(Weight)</i>	Być w formie	<i>(To be in shape)</i>

1. Dialogue: Współpracownicy: Ludwik i Natalia podczas przerwy na kawę rozmawiają o sporcie

- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymi dniami mnie męczy. *(Man, sitting at a computer all day wears me out.)*
- Natalia:** Może jakaś aktywność fizyczna? Chodzisz na siłownię? *(Maybe some physical activity? Do you go to the gym?)*
- Ludwik:** Siłownia mnie nudzi. Czasem biegam albo jeżdżę na rowerze, ale chciałbym spróbować jakiegoś sportu. *(The gym bores me. Sometimes I go for a run or ride my bike, but I'd like to try a sport.)*
- Natalia:** Może padel? Teraz jest bardzo popularny. Mój mąż gra. *(Maybe padel? It's very popular right now. My husband plays.)*
- Ludwik:** Hmm, nie wiem. Próbowałem tenisa i to raczej nie dla mnie. Za to jako dziecko uwielbiałem grać w piłkę nożną. *(Hmm, I'm not sure. I tried tennis and it wasn't for me. But as a child I loved playing soccer.)*
- Natalia:** Wiesz co? W wolnym czasie sędziuję mecze piłki nożnej. *(You know what? In my free time I referee soccer matches.)*
- Ludwik:** Naprawdę? Jesteś sędzią? Nic nie mówiłaś! *(Really? You're a referee? You never told me!)*
- Natalia:** Tak, mam uprawnienia. Piłka nożna to moja pasja. *(Yes, I'm certified. Soccer is my passion.)*
- Ludwik:** Ale super! Myślisz, że mógłbym dołączyć do jakiejś drużyny? *(That's great! Do you think I could join a team?)*
- Natalia:** Jasne, mogę ci pokazać, jak to wygląda i gdzie szukają nowych zawodników. *(Sure, I can show you how it works and where teams look for new players.)*
- Ludwik:** Brzmi świetnie, dzięki! *(Sounds great, thanks!)*

1. Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport?

- a. Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.
- b. Bo jego mąż gra w padla.
- c. Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami go męczy.
- d. Bo chce być sędzią piłki nożnej.

2. Co Natalia robi w wolnym czasie?
 a. Sędziuje mecze piłki nożnej. b. Pływa na basenie po pracy.
 c. Trenuje boks na siłowni. d. Gra w tenis z Ludwikiem.

1-c 2-a

2. Grammar: Adverbs of frequency: zawsze, nigdy, czasami

Adverbs of frequency in Polish are: *zawsze, nigdy, czasami*.



1. An adverb of frequency usually comes before the verb.

Przysłówek	<i>(Adverb)</i>	Przykład <i>(Example)</i>
Zawsze <i>(Always)</i>	Zawsze w czwartki wieczorem chodzę na boks. <i>(Always on Thursday evenings I go to boxing.)</i>	
Prawie zawsze <i>(Almost always)</i>	Ona prawie zawsze chodzi na siłownię do pracy. <i>(She almost always goes to the gym after work.)</i>	
Często <i>(Often)</i>	Często gramy w koszykówkę z przyjaciółmi w weekend. <i>(Often we play basketball with friends at the weekend.)</i>	
Czasami <i>(Sometimes)</i>	On czasami biega w parku po południu. <i>(He sometimes runs in the park in the afternoon.)</i>	
Rzadko <i>(Rarely)</i>	Rzadko chodzę na basen, ale lubię pływać. <i>(Rarely do I go to the swimming pool, but I like swimming.)</i>	
Prawie nigdy <i>(Almost never)</i>	Prawie nigdy nie gram w tenisa, bo nie mam czasu. <i>(Almost never I don't play tennis because I don't have time.)</i>	
Nigdy <i>(Never)</i>	Nigdy nie uprawiam sportu, to nie dla mnie. <i>(Never do I do sport; it's not for me.)</i>	

1. _____ gram w piłkę nożną w sobotę rano.
 a. *Nigdy* b. *Zawsze nie* c. *Zawszę* d. *Zawsze*
2. _____ nie uprawiam boks, bo wolę pływać.
 a. *Nie nigdy* b. *Nigdy* c. *Zawsze* d. *Czasami*
3. Po pracy _____ biegam w parku.
 a. *nigdy* b. *czasem* c. *czasami* d. *czasami nie*
4. On _____ chodzi na siłownię w poniedziałek.
 a. *czasami* b. *zawsze nie* c. *zawsze* d. *nigdy*

1. *Zawsze* 2. *Nigdy* 3. *czasami* 4. *zawsze*

3. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| a. Zawsze biegam rano | 1. w środy wieczorem. |
| b. Czasami gram w koszykówkę | 2. przed pracą. |
| c. Nigdy nie pływam | 3. zimą w jeziorze. |
| d. Mam trening boksu | 4. z kolegami po pracy. |

1-b: I always go for a run in the morning before work. **2-d:** Sometimes I play basketball with friends after work. **3-c:** I never swim in the lake in winter. **4-a:** I have boxing practice on Wednesday evenings.

2. After-work sports classes – information from the club (Audio available in app)

Fill in the gaps: czasami, tenis, Zawsze, gimnastyka, bieganie, ciężarami, treningi, boks, jazda na rowerze

Klub „Fit blisko biura” zaprasza na zajęcia po pracy. W ciągu tygodnia są _____ : _____ , _____ i _____ . W soboty rano działa grupa: _____ w parku lub _____ . Na miejscu jest też mała sala do ćwiczeń z _____ .

Nowi klienci mogą kupić karnet na miesiąc i skorzystać z jednych zajęć próbnych. _____ weź wodę i wygodne buty. Jeśli _____ pracujesz dłużej, możesz przyjść na inny trening. Instruktor mówi, jak ćwiczyć bezpiecznie, żeby być w formie.

The “Fit Near the Office” club invites you to after-work classes. During the week there are sessions in gymnastics, boxing and tennis. On Saturday mornings there is a group for running in the park or cycling. There is also a small weight-training room on site.

New clients can buy a one-month pass and attend one trial class. Always bring water and comfortable shoes. If you sometimes work late, you can come to a different session. The instructor explains how to exercise safely to stay in shape.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



1. O której Ania zaczyna trening?
(What time does Ania start her workout?)

- | | |
|-------------------|------------------|
| a. O osiemnastej. | b. O piętnastej. |
| c. O dwudziestej. | |

2. Kiedy wejście na basen jest tańsze?
(When is admission to the pool cheaper?)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| a. Po dziewiętnastej. | b. Przed osiemnastą. |
| c. Tylko rano. | |

4. Choose the correct solution

1. Zawsze _____ rano w parku przed pracą. *(I always run in the park in the morning before work.)*
a. biegasz b. biegam c. biega d. biegamy
2. Czasami _____ na basenie po pracy. *(Sometimes you swim in the pool after work.)*
a. pływam b. pływa c. pływasz d. pływają
3. Nigdy nie _____ w piłkę nożną, bo wolę
gimnastykę. *(I never play football because I prefer gymnastics.)*
a. gra b. gram c. grasz d. gracie

1. biegam 2. pływasz 3. gram

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Umawianie się na trening po pracy

Kasia *Marek, idziesz dziś na trening? Może zagramy w siatkówkę po pracy?*
(koleżanka z pracy): *(Marek, are you going to training today? Maybe we could play volleyball after work?)*

Marek (kolega z pracy): 1. _____

Kasia *O 18:00 mi pasuje. Pobiegamy w parku, chcę być w formie.*
(koleżanka z pracy): *(6:00 PM works for me. We'll run in the park — I want to stay in shape.)*

Marek (kolega z pracy): 2. _____

b. Pierwsza wizyta na siłowni

Recepcjonistka: 3. _____

Klient: *Dzień dobry. Tak, jestem pierwszy raz. Szukam prostego planu treningowego.*
(Good morning. Yes, it's my first time here. I'm looking for a simple training plan.)

Recepcjonistka: 4. _____

Klient: *Na początek wolę ćwiczenia z ciężarami i rower. Poproszę karnet na miesiąc.*
(To start, I prefer weight training and the exercise bike. I'd like a one-month membership, please.)

Example answers:

1. Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać? 2. Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening. 3. Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport? 4. Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.

6. Practice in pairs or with your teacher.

1. Jesteś w pracy. Kolega pyta, jaki sport uprawiasz. Odpowiedz krótko i powiedz, jak często. (Użyj: uprawiać sport, często, dwa razy w tygodniu)

2. Dzwonisz do klubu sportowego. Chcesz zapisać się na trening. Zapytaj, o której jest trening i ile kosztuje. (Użyj: trening, o której, ile kosztuje)

7. WhatsApp

Cześć! Tu Ania z pracy.

W czwartek po pracy idę na **trening** do siłowni obok biura. Chcesz iść ze mną? Ja **czasami** biegam na bieżni i robię trochę **gimnastyki**. Wejście jest o 18:15.

Daj znać, czy możesz, i co lubisz: **biegać, jeździć na rowerze** czy **pływać**?



Write an appropriate response: *W czwartek o 18:15 mogę / nie mogę. / Ja zawsze / czasami / nigdy nie... / Lubię ..., ale nie lubię ...*

Important verbs

Biegać (to run)

Czas teraźniejszy

ja	biegam
ty	biegasz
on/ona/ono	biega
my	biegamy
wy	biegacie
oni/one	biegają

Pływać (to swim)

Czas teraźniejszy

ja	pływam
ty	pływasz
on/ona/ono	pływa
my	pływamy
wy	pływacie
oni/one	pływają

Grać (to play)

Czas teraźniejszy

ja	gram
ty	grasz
on/ona/ono	gra
my	gramy
wy	gracie
oni/one	grają