

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 (QR: Audio)



- 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. Próbowiałem 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? *(Why does Ludwik want to do sports?)*

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

3. Exercises

1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Zawsze biegam rano | a. w środy wieczorem. |
| 2. Czasami gram w koszykówkę | b. przed pracą. |
| 3. Nigdy nie pływam | c. zimą w jeziorze. |
| 4. Mam trening boksu | d. 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 (QR: Audio)

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 (1) _____ : (2) _____ , (3) _____ i (4) _____. W soboty rano działa grupa: (5) _____ w parku lub (6) _____. Na miejscu jest też mała sala do ćwiczeń z (7) _____ .

Nowi klienci mogą kupić karnet na miesiąc i skorzystać z jednych zajęć próbnych. (8) _____ weź wodę i wygodne buty. Jeśli (9) _____ 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.

(1) treningi, (2) gimnastyka, (3) boks, (4) tenis, (5) bieganie, (6) jazda na rowerze, (7) ciężarami, (8) Zawsze, (9) czasami

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution. (QR: Audio)

Audio)



- O której Ania zaczyna trening? (*What time does Ania start her workout?*)

a. O dwudziestej.	b. O piętnastej.
c. O osiemnastej.	
- Kiedy wejście na basen jest tańsze? (*When is admission to the pool cheaper?*)

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

1-c 2-b

4. Choose the correct solution

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

1. biegam 2. pływasz 3. gram

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



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): *Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać?*
(I'd love to, but I prefer running. What time can you go for a run?)

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): *Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening.*
(Great, 6:00 PM. Let's meet at the park entrance and do a short workout.)

1. Jaki sport proponuje Kasia?
-

b. Pierwsza wizyta na siłowni

Recepcjonistka: *Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport?*
(Good morning, how can I help you? Are you interested in doing some sport?)

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: *Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.*
(You could try general fitness classes or spinning. We also offer boxing classes.)

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.)

1. Jakie zajęcia proponuje recepcjonistka?
-

6. Practice in pairs or with your teacher. (QR: A1+)

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. Writing: WhatsApp (QR: A1+)

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)	Pływać (to swim)	Grać (to play)
	Czas teraźniejszy	Czas teraźniejszy	Czas teraźniejszy
ja	biegam	pływam	gram
ty	biegasz	pływasz	grasz
on/ona/ono	biega	pływa	gra
my	biegamy	pływamy	gramy
wy	biegacie	pływacie	gracie
oni/one	biegają	pływają	grają