



## **A1.40 Спорт и упражнения**

- Aprende os desportos
- Fala sobre os desportos que praticas

<b>Футбол</b>	<i>(Futebol)</i>	<b>Загрявка</b>	<i>(Aquecimento)</i>
<b>Бягане</b>	<i>(Corrida)</i>	<b>Отпускане</b>	<i>(Relaxamento)</i>
<b>Тенис</b>	<i>(Ténis)</i>	<b>Спортът</b>	<i>(Esporte)</i>
<b>Фитнесът</b>	<i>(Fitness)</i>	<b>Тренирам</b>	<i>(Treinar)</i>
<b>Плуване</b>	<i>(Natação)</i>	<b>Упражнение</b>	<i>(Exercício)</i>
<b>Колело</b>	<i>(Bicicleta)</i>	<b>Треньорът</b>	<i>(Treinador)</i>
<b>Йога</b>	<i>(Ioga)</i>	<b>Състезание</b>	<i>(Competição)</i>

## 1. Exercícios

### 1. Associe cada início à sua terminação correta.

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. След работа ходя на фитнес, | a. с колегите в парка.           |
| 2. В неделя играем футбол      | b. за да съм в добра форма.      |
| 3. Всяка сутрин правя загривка | c. преди леко бягане в квартала. |
| 4. Искам да се запиша          | d. на плуване в близкия басейн.  |

**1-b:** Depois do trabalho vou ao ginásio, para estar em boa forma. **2-a:** No domingo jogamos futebol com os colegas no parque. **3-c:** Todas as manhãs faz aquecimento antes de uma corrida leve no bairro. **4-d:** Quero inscrever-me na nataçao na piscina mais próxima.



### 2. Panfleto do clube de fitness "Ativo" (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** плуване, тренъор, фитнес, спортна, футбол, тренировки, тенис, йога, екипировка



Фитнес клуб „Актив“ е до метрото. Ние предлагаме (1) \_\_\_\_\_ всеки ден от 7:00 до 22:00 часа. Имаме зала за (2) \_\_\_\_\_, (3) \_\_\_\_\_ студио и малък басейн за (4) \_\_\_\_\_ . Можете да тренирате сами или с (5) \_\_\_\_\_ .

В понеделник и сряда вечер има групи по (6) \_\_\_\_\_ и (7) \_\_\_\_\_ в близкото игрище. За тренировките са ви нужни (8) \_\_\_\_\_ (9) \_\_\_\_\_ и кърпа. След тренинг има време за почивка и отпускане в кафе зоната. Ако искате да се запишете, елате на рецепцията и попълнете кратък формуляр.

*O clube de fitness "Ativo" fica perto do metrô. Oferecemos treinos todos os dias das 7:00 às 22:00. Temos uma sala de fitness, um estúdio de ioga e uma pequena piscina para nataçao. Você pode treinar sozinho ou com um treinador.*

*Na segunda-feira e na quarta-feira à noite há grupos de futebol e tênis no campo próximo. Para os treinos, você precisa de equipamento esportivo e uma toalha. Depois do treino há tempo para descanso e relaxamento na área do café. Se quiser se inscrever, venha à recepção e preencha um breve formulário.*

*(1) тренировки, (2) фитнес, (3) йога, (4) плуване, (5) тренъор, (6) футбол, (7) тенис, (8) спортна, (9) екипировка*

### 3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

1. Какъв спорт прави мъжът най-често след работа? (*Que esporte o homem pratica com mais frequência depois do trabalho?*)
- a. Кара колело в парка сутрин      b. Ходи на фитнес и прави упражнения
- c. Плува в басейн всеки ден
2. Какво прави жената в неделя? (*O que a mulher faz no domingo?*)
- a. Отива на тренировка по плуване      b. Практикува йога у дома
- c. Играе футбол с приятели



1-b 2-c

#### 4. Escolha a solução correta

1. Всяка неделя аз \_\_\_\_\_ футбол в парка до вкъщи. *(Toda semana eu jogo futebol no parque perto de casa.)*  
a. играем      b. игра      c. играя      d. играеш
2. След работа ние \_\_\_\_\_ на фитнес с колеги от офиса. *(Depois do trabalho, nós vamos à academia com colegas do escritório.)*  
a. ходим      b. ходиш      c. ходят      d. ходя
3. Вечер аз \_\_\_\_\_ по йога у дома. *(À noite, eu faço exercícios de ioga em casa.)*  
a. се упражняваме      b. се упражнявам      c. се упражняват  
d. се упражняваш
1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

#### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



##### a. Уговарят тренировка след работа

- Мария, колежка:** *Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш? (Ivan, hoje depois do trabalho vou à academia, você quer ir?)*
- Иван, колега:** *Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. (Sim, ótimo, eu quero treinar corrida na esteira.)*
- Мария, колежка:** *Добре, аз правя загрявка, после правя упражнения за ръце и крака. (Certo, eu faço aquecimento, depois faço exercícios para braços e pernas.)*
- Иван, колега:** *Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. (Ótimo, nos vemos às seis horas em frente à academia.)*

1. Какъв спорт тренираш ти след работа?
- 

##### b. Говорят за спорт през уикенда

- Георги, приятел:** *Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? (Elena, no sábado tenho uma partida de futebol com o time, você vem assistir?)*
- Елена, приятелка:** *Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване. (Sim, ótimo, eu gosto de futebol, mas eu treino ioga e natação.)*
- Георги, приятел:** *След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона. (Depois do jogo, podemos ir nadar em uma piscina perto do estádio.)*
- Елена, приятелка:** *Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона. (Certo, eu pego a bicicleta e vou até o estádio.)*

1. Кой спорт харесваш повече: футбол или плуване?
-

## 6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

1. 1. На работа колега те пита какъв спорт правиш след работа. Отговори кратко.  
(Използвай: футбол, аз тренирам, след работа)



2. 2. В събота приятел те кани на тенис, но ти искаш да правиш плуване. Кажете какъв спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

## 7. Escrita: E-mail (QR: IA+)

Здравей,  
в нашия офис правим **йога** с инструктор всеки вторник и четвъртък от 18:00.  
Тренировката е лека, за **отпускане** след работа. Трябват само удобни дрехи, не е  
нужна специална **спортна екипировка**.  
Искаш ли да дойдеш тази седмица? Ако не харесваш йога, можем да правим  
**бягане** в парка до офиса или лек **фитнес** в залата наблизо.  
Поздрави,  
Мария



**Escreva uma resposta apropriada:** *Здравей, Мария, / Аз искам / Не искам да дойда, защото... /  
Предпочитам спорт като...*

---

---

---