

A2.28 Ćwiczenia i styl życia



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

Aktywność fizyczna	(Atividade física)	Sprawny	(Ágil)
Ćwiczenia	(Exercícios)	Spalać kalorie	(Queimar calorias)
Rozciąganie	(Alongamento)	Ćwiczyć	(Exercitar-se)
Kondycja	(Condicionamento físico)	Trenować	(Treinar)
Siła	(Força)	Chodzić na siłownię	(Ir à academia)
Mięśnie	(Músculos)	Trener personalny	(Treinador pessoal)
Energia	(Energia)	Regularnie	(Regularmente)

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

Durante a viagem, o pai vai todas as manhãs com o filho de cinco anos à academia e à piscina. Ele quer mostrar à criança um estilo de vida ligado ao esporte e à saúde. Quando começam o treino, uma funcionária diz que só se pode ir à academia a partir dos dezesseis anos. O pai pergunta sobre o sonho do filho – uma medalha nos Jogos Olímpicos. No final, a mulher concorda que eles fiquem mais um pouco e diz: treine com sabedoria e não treine pesado demais.

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

1-b 2-a

2. Gramática: Modo imperativo: ćwicz! nie ćwicz!

Formamos o radical do imperativo a partir da 3. pessoa do singular: para verbos imperfectivos usamos o presente, e para verbos perfectivos usamos o futuro — depois de retirar a terminação -e, -i ou -y.



	Koniugacja (Conjugação)	Tryb rozkazujący (Imperativo)
Koniugacja -ę, -esz (Conjugação -ę, -esz)	piszę, piszesz (eu escrevo, tu escreves)	pisz! piszmy! piszcie! (escreve! escrevamos! escrevam!)
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (Radical da 2. pessoa do singular)	piję, pijesz (eu bebo, tu bebes)	pij! pijmy! pijcie! (bebe! bebamos! bebam!)
	biore, bierzesz (eu pego/apanho, tu pegas)	bierz! bierzmy! bierzcie! (pega! peguemos! peguem!)
Jeśli temat kończy się na dwie spółgłoski, dodajemy -ij (Se o radical termina em duas consoantes, acrescentamos -ij)	ciągnę, ciągniesz (eu puxo, tu puxas)	ciągnij! ciągnijmy! ciągnijcie! (puxa! puxemos! puxem!)
	śpię, śpisz (eu durmo, tu durmes)	śpij! śpijmy! śpijcie! (dorme! durmamos! durmam!)
Koniugacja -ę, -ysz, -ę, -isz (Conjugação -ę, -ysz, -ę, -isz)	suszę, suszysz (eu seco, tu secas)	susz! suszmy! suszcie! (seca! sequemos! sequem!)
Temat 2. osoby liczby pojedynczej (Radical da 2. pessoa do singular)	radzę, radzisz (eu aconselho, tu aconselhas)	radź! radźmy! radźcie! (aconselha! aconselhamos! aconselhem!)
	robię, robisz (eu faço, tu fazes)	rób! róbmy! róbcie! (faz! façamos! façam!)
Koniugacja -m, -sz (Conjugação -m, -sz)	gram, grasz, grają (eu jogo, tu jogas, eles jogam)	graj! grajmy! grajcie! (joga! joguemos! joguem!)
Temat 3. osoby liczby mnogiej (Radical da 3. pessoa do plural)		
Wyjątki (Exceções)	bądź! bądźmy! bądźcie! (sê/esteja! sejamos/estejamos! sejam/estejam!)	
Być, mieć (Ser/estar, ter)	miej! miejmy! miejcie! (tem! tenhamos! tenham!)	

É desalegante usar verbos imperfectivos no imperativo, por exemplo: Otwieraj okno! Pisz ten list!, porque esse tipo de frase sinaliza impaciência do falante e pressa/pressão sobre o interlocutor. Para fazer a negação no imperativo, usamos a construção nie + verbo na forma do imperativo. Depois da negação usamos apenas verbos imperfectivos (por ex. Wejdz! -> Nie wchodz!, Wyjdz! -> Nie wychodz!).

- Zrób krótką rozgrzewkę i potem _____ spokojnie przez 10 minut. (Faça um breve aquecimento e depois exercite-se tranquilamente por 10 minutos.)
a. ćwiczysz b. ćwiczyc c. ćwicz d. ćwiczj
- Nie _____ słodkich napojów po treningu, tylko wodę. (Não beba bebidas açucaradas depois do treino, apenas água.)
a. pij b. pijcie c. pije d. pijesz

1. ćwicz 2. pij

**Rewrite the phrases (QR: IA+)**

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

(Escreve um e-mail para o departamento de recursos humanos ainda hoje.)

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

(Bebe água, e não café.)

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

(Sejamos pontuais na reunião.)

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

3.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 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. Anúncio: programa “Mexa-se depois do trabalho” (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

O Centro de Esportes “Rondo” convida para o programa “Mexa-se depois do trabalho”. Os treinos são às segundas e quartas-feiras às 18:30. As aulas para iniciantes incluem aquecimento, exercícios simples de força e um breve alongamento. Você também pode se inscrever para uma consulta: um personal trainer mostrará como se exercitar de forma segura e regular.

Benefícios: melhor condicionamento, mais energia e um corpo em boa forma. Quer queimar calorias? Venha com calçados confortáveis e leve água. Atenção: se você tiver dor nas costas ou alguma lesão, não treine sozinho – pergunte ao treinador.

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

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

3. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 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

Verdadeiro Falso



4. Escolha a solução correta

- _____ regularnie, a będziesz mieć więcej energii w pracy. *(Exercita-te regularmente e terás mais energia no trabalho.)*
 a. Ćwicz b. Ćwicz c. Ćwiczmy d. Ćwiczcie
- _____ z trenerem personalnym, jeśli chcesz poprawić kondycję. *(Treina com um treinador pessoal, se quiseres melhorar a condição física.)*
 a. Trenujcie b. Trenuj c. Trenujesz d. Trenować
- Nie _____ od razu z dużym ciężarem, bo możesz nadwyrężyć mięsień. *(Não te exercites logo de imediato com muito peso, porque podes distender um músculo.)*
 a. ćwicz b. ćwicz c. ćwiczmy d. ćwiczcie

1. Ćwicz 2. Trenuj 3. ćwicz

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Karnet na siłownię

- Klient:** *Dzień dobry, chciałbym zacząć regularnie chodzić na siłownię, ale nie wiem, jaki karnet będzie najlepszy.*
(Bom dia, eu gostaria de começar a ir à academia regularmente, mas não sei qual passe será o melhor.)
- Recepcjonistka:** *Dzień dobry. Czy planuje pan trenować 2–3 razy w tygodniu czy częściej? Mamy karnety na wejścia oraz miesięczny bez limitu.*
(Bom dia. O senhor pretende treinar 2–3 vezes por semana ou com mais frequência? Temos passes por entrada e um mensal ilimitado.)
- Klient:** *Raczej trzy razy w tygodniu. Chcę poprawić kondycję i siłę, bo po pracy często brakuje mi energii.*
(Mais ou menos três vezes por semana. Quero melhorar o condicionamento e a força, porque depois do trabalho muitas vezes me falta energia.)
- 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.*
(Nesse caso, o passe mensal será prático. Para começar, também recomendo um treino com personal trainer — ele vai mostrar os exercícios e o alongamento, para que os músculos não fiquem sobrecarregados.)
- Klient:** *Dobry pomysł. Wezmę miesięczny karnet i zapiszę się na jedną konsultację z trenerem, żeby ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie spalać kalorie.*
(Boa ideia. Vou pegar o passe mensal e marcar uma consulta com o treinador, para treinar com segurança e queimar calorias de forma eficiente.)

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: Zwykle ćwiczę ... (rano / po pracy) i trwa to około ... / Na początek proponuję: ... / Mogę pójść w ... o ... - pasuje Ci?

Verbos importantes

ty
my
wy

Ćwiczyć (praticar)

Tryb rozkazujący
Ćwicz!
Ćwicz!
Niech ćwicz!

Trenować (treinar)

Tryb rozkazujący
Niech trenuję!
Trenuj!
Niech trenuje!