



A1.40 Sport i ćwiczenia

- Apende os desportos
- Fala sobre os desportos que praticas

Piłka	(Bola)	Uprawiać jogging	(Fazer jogging)
Piłka nożna	(Futebol)	Jazda na rowerze	(Andar de bicicleta)
Koszykówka	(Basquetebol)	Pływać	(Nadar)
Siatkówka	(Voleibol)	Uprawiać sport	(Praticar desporto)
Gimnastyka	(Ginástica)	Być w formie	(Estar em forma)
Trening	(Treino)	Tenis	(Tênis)
Ciężar	(Peso)	Boks	(Boxe)
Bieganie	(Corrida)	Tańczyć	(Dançar)
Biegać	(Correr)	Grać	(Jogar)

1. Diálogo: Współpracownicy: Ludwik i Natalia podczas przerwy na kawę rozmawiają o sporcie (QR: Áudio)



- Ludwik:** Kurczę, siedzenie przy komputerze całymi dniami (Puxa, ficar sentado em frente ao computador o dia inteiro me cansa.)
mnie męczy.
- Natalia:** Może jakaś aktywność fizyczna? Chodzisz na (Talvez alguma atividade física? Você vai à
siłownię? academia?)
- Ludwik:** Siłownia mnie nudzi. Czasem biegam albo jeżdżę (Academia me entedia. Às vezes eu corro ou ando
na rowerze, ale chciałbym spróbować jakiegoś de bicicleta, mas gostaria de experimentar algum
sportu. esporte.)
- Natalia:** Może padel? Teraz jest bardzo popularny. Mój (Que tal padel? Agora está muito popular. Meu
mąż gra. marido joga.)
- Ludwik:** Hmm, nie wiem. Próbowałem tenisa i to raczej (Hmm, não sei. Eu experimentei tênis e isso não é
nie dla mnie. Za to jako dziecko uwielbiałem grać muito para mim. Mas, quando criança, eu adorava
w piłkę nożną. jogar futebol.)
- Natalia:** Wiesz co? W wolnym czasie sędziuję mecze piłki (Sabe de uma coisa? No meu tempo livre eu apito
nożnej. jogos de futebol.)
- Ludwik:** Naprawdę? Jesteś sędzią? Nic nie mówiłaś! (Sério? Você é árbitra? Você não disse nada!)
- Natalia:** Tak, mam uprawnienia. Piłka nożna to moja (Sim, tenho credenciais. Futebol é a minha paixão.)
pasja.
- Ludwik:** Ale super! Myślisz, że mógłbym dołączyć do (Que legal! Você acha que eu poderia entrar em
jakiejś drużyny? algum time?)
- Natalia:** Jasne, mogę ci pokazać, jak to wygląda i gdzie (Claro, posso te mostrar como é e onde estão
szukają nowych zawodników. procurando novos jogadores.)
- Ludwik:** Brzmi świetnie, dzięki! (Parece ótimo, obrigado!)

- Dlaczego Ludwik chce uprawiać sport? (*Por que Ludwik quer praticar esporte?*)
 - Bo jego mąż gra w padla.
 - Bo siedzenie przy komputerze całymi dniami go męczy.
 - Bo chce być sędzią piłki nożnej.
 - Bo nie lubi biegać ani jeździć na rowerze.
- Co Natalia robi w wolnym czasie? (*O que Natalia faz no tempo livre?*)
 - Pływa na basenie po pracy.
 - Sędziuje mecze piłki nożnej.
 - Gra w tenis z Ludwikiem.
 - Treduje boks na siłowni.

1-b 2-b

2. Gramática: Advérbios de frequência: zawsze, nigdy, czasami

Os advérbios de frequência em polonês são: **zawsze, nigdy, czasami.**



1. O advérbio de frequência geralmente fica antes do verbo.

Przysłówek (Advérbio) Przykład (Exemplo)

Zawsze (<i>Sempre</i>)	Zawsze w czwartki wieczorem chodzę na boks. (<i>Sempre às quintas-feiras à noite eu vou ao boxe.</i>)
Prawie zawsze (<i>Quase sempre</i>)	Ona prawie zawsze chodzi na siłownię do pracy. (<i>Ela quase sempre vai à academia depois do trabalho.</i>)
Często (<i>Frequentemente</i>)	Często gramy w koszykówkę z przyjaciółmi w weekend. (<i>Frequentemente jogamos basquete com amigos no fim de semana.</i>)
Czasami (<i>Às vezes</i>)	On czasami biega w parku po południu. (<i>Ele às vezes corre no parque à tarde.</i>)
Rzadko (<i>Raramente</i>)	Rzadko chodzę na basen, ale lubię pływać. (<i>Raramente vou à piscina, mas gosto de nadar.</i>)
Prawie nigdy (<i>Quase nunca</i>)	Prawie nigdy nie gram w tenisa, bo nie mam czasu. (<i>Quase nunca joga tnis, porque não tenho tempo.</i>)
Nigdy (<i>Nunca</i>)	Nigdy nie uprawiam sportu, to nie dla mnie. (<i>Nunca pratico esporte, isso não é para mim.</i>)

- _____ gram w piłkę nożną w sobotę rano. (*Eu sempre joga futebol no sábado de manhã.*)
 a. Nigdy b. Zawsze nie c. Zawszę d. Zawsze
- _____ nie uprawiam boksu, bo wolę pływać. (*Eu nunca pratico boxe, porque prefiro nadar.*)
 a. Nie nigdy b. Nigdy c. Zawsze d. Czasami
- Po pracy _____ biegam w parku. (*Depois do trabalho, às vezes corro no parque.*)
 a. nigdy b. czasem c. czasami d. czasami nie
- On _____ chodzi na siłownię w poniedziałek. (*Ele sempre vai à academia na segunda-feira.*)
 a. czasami b. zawsze nie c. zawsze d. nigdy

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

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 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: Sempre corro de manhã antes do trabalho. **2-d:** Às vezes jogo basquete com os colegas depois do trabalho. **3-c:** Nunca nado no inverno no lago. **4-a:** Tenho treino de boxe às quartas-feiras à noite.



2. Atividades esportivas depois do trabalho – informação do clube (QR:

Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

O clube “Fit perto do escritório” convida para atividades depois do trabalho. Durante a semana há treinos: ginástica, boxe e tênis. Aos sábados de manhã funciona um grupo: corrida no parque ou passeio de bicicleta. No local também há uma pequena sala de exercícios com pesos.

Novos clientes podem comprar um passe mensal e participar de uma aula experimental. Leve sempre água e calçados confortáveis. Se às vezes você trabalha até mais tarde, pode ir a outro treino. O instrutor diz como se exercitar com segurança, para ficar em forma.

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

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

- | | | |
|---|----------------------|-----------------------|
| 1. O której Ania zaczyna trening? (A que horas a Ania começa o treino?) | a. O dwudziestej. | b. O piętnastej. |
| | c. O osiemnastej. | |
| 2. Kiedy wejście na basen jest tańsze? (Quando a entrada na piscina é mais barata?) | a. Tylko rano. | b. Po dziewiętnastej. |
| | c. Przed osiemnastą. | |

1-c 2-b



4. Escolha a solução correta

1. Zawsze _____ rano w parku przed pracą. *(Eu sempre corro de manhã no parque antes do trabalho.)*
a. biega b. biegamy c. biegam d. biegasz
2. Czasami _____ na basenie po pracy. *(Às vezes nadas na piscina depois do trabalho.)*
a. pływa b. pływasz c. pływają d. pływam
3. Nigdy nie _____ w piłkę nożną, bo wolę *(Eu nunca jogo futebol, porque prefiro*
gimnastykę. *ginástica.)*
a. gra b. gram c. gracie d. grasz

1. biegam 2. pływasz 3. gram

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Umawianie się na trening po pracy

- Kasia** *Marek, idziesz dziś na trening? Może zagramy w siatkówkę po pracy?*
(koleżanka z pracy): *(Marek, você vai treinar hoje? Talvez a gente jogue vôlei depois do trabalho?)*
- Marek (kolega z pracy):** *Chętnie, ale wolę bieganie. O której możesz pobiegać?*
(Com prazer, mas eu prefiro correr. A que horas você pode correr?)
- Kasia** *O 18:00 mi pasuje. Pobiegamy w parku, chcę być w formie.*
(koleżanka z pracy): *(Às 18:00 para mim está bom. Vamos correr no parque, quero estar em forma.)*
- Marek (kolega z pracy):** *Super, o 18:00. Spotkajmy się przy wejściu do parku i zrobimy krótki trening.*
(Ótimo, às 18:00. Vamos nos encontrar na entrada do parque e fazer um treino curto.)

1. Jaki sport proponuje Kasia?

b. Pierwsza wizyta na siłowni

- Recepcjonistka:** *Dzień dobry, w czym mogę pomóc? Chce pan uprawiać sport?*
(Bom dia, em que posso ajudar? O senhor quer praticar esporte?)
- Klient:** *Dzień dobry. Tak, jestem pierwszy raz. Szukam prostego planu treningowego.*
(Bom dia. Sim, é a primeira vez. Estou procurando um plano de treino simples.)
- Recepcjonistka:** *Może spróbuje pan gimnastyki ogólnorozwojowej albo zajęć na rowerach*
stacjonarnych. Mamy też zajęcia boksu.
(Talvez o senhor possa experimentar ginástica geral ou aulas de bicicleta ergométrica. Também temos aulas de boxe.)
- Klient:** *Na początek wolę ćwiczenia z ciężarami i rower. Poproszę karnet na miesiąc.*
(Para começar, eu prefiro exercícios com pesos e bicicleta. Por favor, um passe mensal.)

1. Jakie zajęcia proponuje recepcjonistka?

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

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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**?



Escreva uma resposta apropriada: *W czwartek o 18:15 mogę / nie mogę. / Ja zawsze / czasami / nigdy nie... / Lubię ..., ale nie lubię ...*

Verbos importantes	Biegać (<i>correr</i>) Czas terażniejszy	Pływać (<i>nadar</i>) Czas terażniejszy	Grać (<i>jogar</i>) Czas terażniejszy
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