

A2.28 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.28 Homework / exercises

<https://polish.colanguage.com/syllabus/a2/28>

Ćwiczenie 1: Ćwiczenie z konwersacji

Instrukcja:

1. Czy uprawiasz sport? Jeśli tak, co robisz? (*Do you exercise? If yes, what do you do?*)
2. Jak włączasz ćwiczenia do swojego codziennego życia? (*How do you include exercise in your daily life?*)
3. Czy zazwyczaj czujesz się zmęczony czy pełen energii po ćwiczeniach? (*Do you usually feel tired or full of energy after exercising?*)



.....

.....

.....

.....

Example phrases:

Codziennie uprawiam jogę. Robię także rozciąganie.

I do Yoga everyday. I also do stretching.

Podnoszę ciężary na siłowni trzy razy w tygodniu. Lubię to, ponieważ sprawia, że czuję się silny.

I lift weights in the gym three times a week. I like it because it makes me feel strong.

Chodzę do biura zamiast jeździć samochodem.

I walk to my office instead of taking the car.

Mam basen, więc każdego ranka pływam przez pół godziny.

I have a swimming pool so every morning I swim for half an hour.

Zawsze czuję się dobrze po jakimś rodzaju ćwiczeń. Daje mi to energię.

I always feel good after doing some kind of exercise. It gives me energy.

Czuję się zmęczony po treningu. Zwykle kładę się spać wcześniej w taki dzień.

I feel tired after working out. Usually I go to bed early on such a day.

...

A2.28 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.28 Homework / exercises

<https://polish.colanguage.com/syllabus/a2/28>



Ćwiczenie 2:

Karty dialogowe

Instrukcja: Napisz krótką rozmowę dla każdej sytuacji.

1. Rozmowa o korzyściach biegania w parku

Porozmawiaj z kolegą o tym, jak bieganie wpływa na zdrowie i Twoją codzienną rutynę ćwiczeń.

Speaker 1

Speaker 2

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Jak często ... biegasz w tygodniu?

Ja biegam trzy razy w tygodniu, a ty?

Czy uważasz, że bieganie pomaga w ... zdrowiu?

Tak, regularne ćwiczenia naprawdę wzmacniają organizm.

Bieganie poprawia moją kondycję i samopoczucie.

Ja też czuję więcej energii po bieganiu.

Codziennie rano biegam około trzydzieści minut, to mój sposób na ... relaks.

Nie zawsze mam czas na bieganie, ale staram się ćwiczyć regularnie.

2. Planowanie zajęć sportowych na siłowni

Zapytaj instruktora o rady dotyczące ćwiczeń i opowiedz o swoich codziennych treningach.

Speaker 1

Speaker 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie ćwiczenia ... polecasz dla początkujących?

Polecam ćwiczenia na cardiovascularne i siłowe.

Czy mogę zwiększyć efekt ćwiczeń, jeśli ... codziennie chodzę
na siłownię?

Tak, ale ważne jest, aby dać ciału czas na regenerację.

Ćwiczę na siłowni trzy razy w tygodniu i zauważyłem poprawę
siły.

To bardzo dobrze, regularność to klucz do sukcesu.

Codziennie ćwiczenia pomagają mi lepiej się czuć i mieć więcej
energii.

Ważne jest, żeby dostosować ćwiczenia do swoich
możliwości.

3. Rozmowa o codziennej rutynie fitness w domu

Opowiedz znajomemu o swoim planie ćwiczeń w domu i zapytaj o jego doświadczenia.

Speaker 1

Speaker 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy ... ćwiczysz regularnie w domu?

Tak, ćwiczę jogę i robię hantle kilka razy w tygodniu.

Jakie ćwiczenia ... wykonujesz na co dzień?

Zwykle ćwiczę cardio i trochę rozciągania po pracy.

Ja robię codziennie serię skłonów i przysiadów, to pomaga mi zachować formę.

To świetnie, regularność jest bardzo ważna dla zdrowia.

Ćwiczenia w domu są wygodne i pozwalają mi dbać o zdrowie.

Ćwiczenia w domu pomagają mi zachować energię i dobre samopoczucie.

A2.28 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.28 Homework / exercises

<https://polish.colanguage.com/syllabus/a2/28>



Ćwiczenie 3:

Dopasować słowo

Instrukcja: Dopasuj tłumaczenia

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| a. Ćwiczę codziennie rano | 1. bo to poprawia moje samopoczucie. |
| b. Bieganie na świeżym powietrzu | 2. jest dobre dla zdrowia serca. |
| c. Zajęcia jogi pomagają mi | 3. zrelaksować ciało i umysł. |
| d. Po pracy często chodzę na siłownię | 4. żeby zbudować mocniejsze mięśnie. |

Solutions:

1. Ćwiczę codziennie rano bo to poprawia moje samopoczucie. 2. Bieganie na świeżym powietrzu jest dobre dla zdrowia serca. 3. Zajęcia jogi pomagają mi zrelaksować ciało i umysł. 4. Po pracy często chodzę na siłownię żeby zbudować mocniejsze mięśnie.

A2.28 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.28 Homework / exercises

<https://polish.colanguage.com/syllabus/a2/28>



Ćwiczenie 4:

Grupuj słowa

Instrukcja: Przyporządkuj poniższe słowa do odpowiednich kategorii według ich zastosowania w codziennych ćwiczeniach i stylu życia.

el ejercicio, la siłownia, la energía, la piłka, la dieta, el descanso, el tenis, el rower

Ćwiczenia i sprzęt sportowy

Zdrowy styl życia i aktywność fizyczna

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Solutions:

1. Ćwiczenia i sprzęt sportowy: la piłka, el rower, la siłownia, el tenis
Zdrowy styl życia i aktywność fizyczna: el ejercicio, la dieta, el descanso, la energía

