

W zdrowym ciele zdrowy duch

SŁOWNICTWO I KOMUNIKACJA

- sposoby spędzania wolnego czasu, hobby
- obiekty sportowe
- wyrażanie zainteresowania i braku zainteresowania
- pytanie o informacje w centrum sportu
- zapisy na zajęcia w różnych miejscach kultury
- opis fotografii

GRAMATYKA

- czas teraźniejszy
- deklinacja (rzeczownik, przymiotnik, zaimek)
- zaimki który, jaki, co
- tworzenie pytań
- transformacje zdań z wykorzystaniem antonimii

PISANIE

- wpisy na forach internetowych
- opis osoby
- opis zdarzenia

KULTURA

- „Wiedźmin” (gra komputerowa)
- „Kosmiczny piątek”

Події відбуваються в залі для занять йоги. Чоловік похилого віку Ян уже брав участь у клубах кулінарії, шахів, хіп-хопу й навіть робототехніки, але зараз він стоїть на килимку для йоги, намагаючись з усіх сил повторити вправу. У залі зібралося багато молодих дівчат і дорослих жінок, але найяскравішою особою там виявився чоловік, який одразу став об'єктом для обговорення. Незважаючи на насмішкваті погляди і небажання інших працювати з ним в парі, Ян все ж зміг знайти однодумницю, яка теж має мету, що допомагає їй продовжувати тренування.

Słownik

baćknąć – буркнути

dres – костюм для тренувань

drwiące spojrzenia – насмішкваті погляди

dyskretnie – непомітно

huśtawka – гойдалка

joginka – вчителька йоги

kciuk – великий палець

klatka piersiowa – грудна клітина

klęczeć – стояти на колінах

korek – пробка

krzyż – хрест

łądować – опинятися

łamaga – недотепа

łapać się – хапатися

nastolatka – дівчина-підліток

odparć – відповісти

osiedlowy – сільський

poparzyć – обпалити

praca dorywcza – тимчасова робота

spojrzenie – погляд

sztywny – не здатний зігнути

tłum – толпа

trik – трюк

truchcik – пробіжка

uda – стегна

ugiąć – зігнути

ukusnąć – присісти навпочіпки

uprzejmie – люб'язно

wycofać się – взяти назад

wygrzebować czas – відшукати час

wyjściowa pozycja – вихідна позиція

zabić czas – коротати час

zachwiać – струсити

zwinięty – згорнутий

Jan klęczał na macie i z całych sił próbował poprawnie wykonać ćwiczenie, które pokazywała młoda joginka. Z wielu powodów nie było to łatwe. Był jedynym mężczyzną w grupie, do tego poważnie zawyżał średnią wieku. Gdyby nie on, wynosiłaby ona trochę ponad 20 lat. Od reszty różnił go jednak nie tylko wiek, ale i ubranie. Wszystkie wyginające się do tyłu dziewczęta miały na sobie eleganckie markowe topy i legginsy. On – dres, który kupił w sklepie z używaną odzieżą 10 lat temu, gdy postanowił „coś ze sobą zrobić i zacząć od lekkiego truchcika w parku” (skończyło się po jednym razie). Ponieważ nigdy w życiu nie był typem sportowca, a do tego miał już swoje lata, jego ciało również było gotowe do współpracy... inaczej niż elastyczne figurki młodych panien. Pozycja dziecka miała być zdaniem joginki dość łatwa i relaksująca, ale jak tylko Jan spróbował powtórzyć za instruktorką schemat ruchów, poczuł, że zaczynają go boleć kolana. Wycofał się instynktownie, a joginka – widząc to – podeszła bez słowa i podłożyła mu zwinięty ręcznik pod uda. Posłała mu przy tym zachęcający uśmiech i kiwnęła głową, by spróbował raz jeszcze. To miało ułatwić zadanie. Ból nie przeszedł, ale Jan nie chciał się poddać, więc próbował mimo tego. Starał się też nie zauważać trochę drwiących spojrzeń koleżanek z grupy. Wiedział, że dla większości z nich był starym, samotnym dziwakiem, który z tego powodu, że ma za dużo czasu, szuka sobie dowolnego hobby, by nadać życiu sens i zmusić innych do kontaktów ze sobą (lub siebie do kontaktów z innymi). Może to i prawda. Miał lat 71, nie pracował od dłuższego czasu, był niespecjalnie towarzyskim wdowcem, a jego córki mieszkały od lat za granicą. By zabić czas, a właściwie jego nadmiar, regularnie lądował na jakiś zajęciach typu kurs gotowania dla singli, robotyka dla początkujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, „Rowerowa sobota” z klubem osiedlowym, „Szachy ze współbraćmi” w bibliotece parafialnej czy „Hip-hop dla każdego” organizowanym przy jakimś domu kultury. Wszędzie tam spotykał głównie młode roczniki i wszyscy oni byli dla niego tacy sami. Sporo od niego młodszy, w pełni sił, dobrze ubrani, wiecznie spóźnieni, bo z trudem wygrzebywali dla siebie godzinę w tygodniu między pracą a rodziną lub między studiami, wolontariatem (który miał dobrze wyglądać w CV) i pracą dorywczą w jakiś kawiarniach. Jan wiedział (i nie raz słyszał), że każde hobby sprawiało, że czuli się oni bardziej interesujący dla samych siebie i w oczach innych ludzi. Łatwo nawiązywali kontakt z innymi, pod warunkiem jednak że ci inni byli podobni do nich. No, a Jan podobny nie był nigdy. Więc teoretycznie jedyne co zyskiwał na tych wszystkich zajęciach to poparzone palce (gotowanie), zniszczone okulary (robotyka), złamany nadgarstek (rowery), ból głowy (szachy) i podarty podkoszulek (hip-hop). A jednak nie poddawał się i ciągle wymyślał dla siebie coś innego, najlepiej związanego ze sportem.

W zdrowym ciele zdrowy duch powtarzał sobie i teraz, choć z tym bólem w kolanach wcale nie czuł się zdrowy, a jako sportowa łamaga w grupie młodych, szczupłych i gibkich kobiet – przesadnie szczęśliwy. Dobrze, że chociaż joginka miała do niego cierpliwość i nie robiła żadnych min. Pomagała mu: pokazywała alternatywne pozycje, radziła, by nie zmuszał ciała do robienia tego, na co nie było gotowe, stosowała różne triki, które trochę ułatwiały ćwiczenia. Jan jakoś nie miał nadziei na to, że jego ciało będzie kiedyś jak z gumy, choć wielu mówiło, że to tylko kwestia zaangażowania w ćwiczenia i czasu. Liczył za to bardzo na to, że na jodze podtrzyma swój życiowy optymizm i nauczy się dobrej koncentracji uwagi. Wydawało mu się to ważne w życiu, tym bardziej że od czasu do czasu łapał się na tym, że zaczyna mieć problemy z pamięcią. No więc nie tak bardzo o ludzi, a o jako taką sprawność ciała i umysłu chodziło mu na tych wszystkich zajęciach. I choć strasznie się na nich kompromitował, a inni nie raz, nie dwa scenicznym szeptem komentowali jego porażki, trwał. Czasem tylko zastanawiał się, jak to możliwe, że ci młodzi – tacy w deklaracjach tolerancyjni i wymagający tolerancji od innych – potrafią być tak nieprzyjemni. Cieszył się wtedy, że ma właśnie lat 71, a nie np. 17, bo umiał się tym za bardzo nie martwić i dalej robić swoje.

– Ustawcie się w parach – poprosiła joginka i wszystkie uczestniczki zajęć, zgodnie z przyjętym zwyczajem, obróciły się do najbliższej sąsiadki. Jan także. Sandra – młoda kobieta lat 25, może trochę więcej, nie wyglądała na specjalnie szczęśliwą, gdy odkryła, że to właśnie Jan będzie jej parą. Ten za to posłał jej zakłopotany uśmiech. Usiedli tyłem do siebie – zgodnie z instrukcją joginki – złapali się za ręce i zaczęli je ciągnąć: najpierw w górę, potem w dół. Jan czuł, że trochę ciągnie przy tym Sandrę i że to pewnie dla niej nie bardzo przyjemne. Źle się z tym czuł, ale nie mógł tego poprawić – zwyczajnie był za mało elastyczny w klatce piersiowej. Spróbował inaczej – ugiął lekko ręce w łokciach i próbował zrobić ćwiczenie połowicznie.

– Skoro już tu jesteśmy, to ćwiczymy porządnie – usłyszał od Sandry ciche pouczenie.

– Dobrze, jeśli tak wolisz – odpowiedział i poprawił ustawienie rąk – Po prostu nie chciałem sprawiać ci bólu. Jestem mniej wysportowany od ciebie.

Gdyby Jan siedział teraz przodem do Sandry, zobaczyłby jej spojrzenie, które mówiło „Prawdę mówiąc, w ogóle nie jesteś wysportowany”.

Instruktorzka rzuciła hasło „zmiana partnerów”, które jak zawsze wywołało dwuznaczne uśmiechy wśród młodych kobiet. Janowi nie było wcale do śmiechu. Był na to trochę za staroświecki (lub sztywny, jak powiedzieliby młodzi) – to raz. Wykonywanie trudniejszych ćwiczeń w parze z wygimnastykowaną kobietą zawstydzalo go też jako niespecjalnie sprawnego mężczyznę – to dwa. A zawstydzalo podwójnie, bo zmuszało do dotyku obcej kobiety, a nie przypominał sobie, żeby od śmierci żony dotykał kogokolwiek, choćby „urodzinowo-imieninowo” członków rodziny. Nie chciał być źle zrozumiany. Może nie czerwienił się przy tym jak nastolatka, ale z pewnością unikał patrzenia tym młodym kobietom prosto w oczy podczas ćwiczeń.

Żaneta – jego nowa partnerka – była dobrze zbudowaną trzydziestolatką praktykującą jogę od dawna. Pewna siebie usiadła na wprost Jana, on też zgodnie z zaleceniem joginki usiadł twarzą do niej. Ćwiczenie polegało na tym, że trzeba było kucnąć na całych stopach, chwycić partnera za ręce na krzyż, a następnie przeciągać się jak na huśtawce, a potem odginać kolejno wolną rękę daleko za siebie. Nie było mowy, by Jan oparł się na całych stopach. Żaneta oczywiście zrobiła to bez większego wysiłku. Gdy złapali się za ręce, Jan poczuł, że w ogóle nie może złapać równowagi w tej pozycji. Czuł się bardzo niestabilnie. Joginka podeszła, by trochę podtrzymać mu plecy, to jednak nie pomogło. Gdy Żaneta zaczęła lekko ciągnąć go w swoją stronę, natychmiast się przewrócił. Ona zresztą też, bo straciła w nim oparcie.

– Przepraszam – bąknął, gdy udało mu się wrócić do wyjściowej pozycji. – Zaraz spróbuję jeszcze raz. Obiecuję trzymać mocno.

– Nie, nie. Wiesz, to zły pomysł. Może po prostu nie dziś. Spróbujmy czegoś prostszego. I może osobno, będzie ci łatwiej utrzymać równowagę – Żaneta może nawet nie chciała mu sprawić przykrości, ale wyraźnie nie planowała przewracać się w parach tylko dlatego, że jest uprzejmą koleżanką.

– Jasne – odparł Jan. Uznał, że lepiej tego w żaden sposób nie komentować. Ponieważ nie bardzo umiał wymyślić sobie samodzielnie „prostsza pozycja”, próbował robić to samo co Żaneta. Ona stała na wyprostowanych nogach, zginała się w pół i dotykała dłońmi podłogi. On musiał stanąć w dużym rozkroku, a i tak udało mu się sięgnąć dłońmi jedynie do swoich kolan. Gdy patrzył za siebie, zobaczył, że para stojąca za nim i za Żanetą, dyskretnie się z nich śmieje.

Ostatnim ćwiczeniem w parach, które na dziś proponowała joginka, było pochylanie się przodem do siebie. Nastąpiła ponowna zmiana ćwiczących. Tym razem Jan miał trenować z Anką – na oko 19-latką, ważącą sporo więcej niż jej rówieśniczki. Stanęli naprzeciwko, oparli się ramionami o siebie i zaczęli powoli pochylać do przodu. To była trochę łatwiejsza dla Jana pozycja, poza tym czuł się odpowiedzialny za nastolatkę, więc bardzo pilnował tego, by się nie zachwiać i nie upaść. Gdy obydwójce zgięli się w pół i grzecznie ćwiczyli oddechy tak, jak kazała joginka, Anka nagle się zachwiała.

– Przepraszam, Janie, chyba zakręciło mi się w głowie – powoli się wyprostowała.

Przez chwilę myślał, że to wymówka kolejnej koleżanki, która wolałaby z nim nie ćwiczyć, ale zobaczył, że Anka naprawdę zrobiła się blada na twarzy.

– Usiądź tu. Przyniosę ci wody – zaproponował. Zaraz też pojawiła się przy nich joginka, by sprawdzić, co się dzieje. Kazała Ance przerwać ćwiczenia i odpocząć na macie pod ścianą. Jan zaproponował, że chwilę z nią posiedzi, żeby się upewnić, że wszystko już jest w porządku.

– Proszę – wręczył jej butelkę wody – to powinno trochę pomóc.

– Dzięki – Anka odkręciła korek i wypila kilka łyków. – Przepraszam, zepsułam ci ćwiczenie.

– Daj spokój. Widziałas, nie idzie mi najlepiej, nie można mi niczego zepsuć – spróbował zażartować.

– Co się właściwie stało?

– Szczerze: nie jadałam dziś obiadu. Prosto po zajęciach przyjechałam na trening. Pewnie organizm się na to zbuntował. – Anka oparła głowę o ścianę i próbowała równo oddychać.

– Trochę to nierozsądne, nie sądzisz?

– Mówisz jak moja matka.

– Może wie, co mówi.

– Nigdy nie ważyła tyle co ja, więc nie, nie wie.

Janowi zrobiło się szkoda tej młodej dziewczyny, ale uznał, że nie do niego należy rozwiązanie tego problemu.

– To wiesz już, po co ja tu przychodzę. A ty, po co? – Anka chyba próbowała odwrócić uwagę Jana od siebie.

– Cóż, walczę ze starością. Chyba.

– I postanowiłeś to robić w tłumie młodych, chudych i zadzierających nosa kobiet? Trochę to nierozsądne, nie sądzisz?

– Mówisz jak moja córka.

– Może wie, co mówi.

– Nigdy nie była w moim wieku, więc nie, nie wie.

Zaśmiali się oboje.

– Ale nieźle ci idzie. Nie poddajesz się, mimo że to trochę nie twoja bajka. Szacun. – Uniosła w górę kciuk, żeby go pochwalić. – Przyjdiesz za tydzień?

– Nie wiem – odpowiedział zgodnie z prawdą. – Nie moja bajka, jak zauważyłaś.

– Przyjdź. Ja też przyjdę. Może spróbujemy się zabawić w tej grupie snobek?

– A zjesz wcześniej obiad?

– A ty zmienisz ten dres na coś ludzkiego?

Zaśmiali się i podali sobie ręce na znak zawartej ugody.

ĆWICZENIA

ROZUMIENIE TEKSTÓW

1. Proszę przeczytać i zaznaczyć poprawną odpowiedź: prawda (P) lub nieprawda (N).

0.	Joginka jest kobietą w dojrzałym wieku.	P	N
1.	Jan ma ponad siedemdziesiąt lat.	P	N
2.	Na zajęcia jogi poza Janem chodzą tylko kobiety.	P	N
3.	Joginka nie dba o Jana.	P	N
4.	Jan jest wysportowany.	P	N
5.	Jan wcześniej brał udział w różnych zajęciach dodatkowych.	P	N
6.	Jan ma problemy z pamięcią.	P	N
7.	Anka jest dużo młodsza od Jana.	P	N
8.	Jan dobrze się czuje w grupie trenujących jogę.	P	N
9.	Podczas zajęć kursanci ćwiczą też w dwójkach.	P	N
10.	Jan jest bezdiety.	P	N

2. Proszę napisać odpowiedź.

1. Co Jan myśli o młodym pokoleniu?

.....
.....

2. W jakim ubraniu Jan przyszedł na zajęcia?

.....
.....

3. Co robi joginka, żeby Janowi ćwiczyło się łatwiej?

.....
.....

4. Dlaczego inne uczestniczki kursu nie chcą ćwiczyć z Janem?

.....
.....

5. Co spotkało Jana, kiedy poszedł grać w szachy?

.....
.....

6. Jaka instytucja organizowała jazdę rowerami dla mieszkańców?

.....
.....

7. Dlaczego Anka źle się poczuła podczas zajęć?

2. Proszę uzupełnić teksty odpowiednimi słowami.

**Lubię nie znośm nienawidzę interesuję się
nudzi interesuje pasjonowałem się uwielbiam**

...**Lubię**... aktywność fizyczną, ale to nie znaczy, że mnie absolutnie każdy sport. Tak nie jest. Zdecydowanie sportem mojego życia jest kolarstwo. jeździć na rowerze! Rodzice mówią, że tym od dziecka. też trochę sportami, które uelastyczniają ciało – jogą, pilatesem, callaneticsem. Nigdy za to nie ciągnęło mnie w stronę sportów walki. Na aikido i karate próbowałem chodzić w liceum, bo zachęcał mnie do tego starszy brat. Ale tak naprawdę ich A takiego na przykład boks to już wprost! Rękawice, siniaki i rozbity nos? To nie dla mnie. Podobnie mam z *nordic walkingiem* – nie wiem, co ludzie widzą atrakcyjnego w chodzeniu z kijkami?. Mnie to zwyczajnie

**siłownia parku plaży aquapark ścianka lodowisko halą sportową
boisko maty ścieżki strzelnica ring stok**

Idealna szkoła to byłaby taka, w której byłby profesjonalny obiekt sportowy. Taki z dużą do grania w gry zespołowe (koszykówkę, siatkówkę), choć wiadomo, że w tę ostatnią latem, przy dobrej pogodzie można by grać też na, gdyby szkoła była gdzieś nad jeziorem albo nad morzem. Jeśli nie, na zewnątrz do gry w kosza lub siatkę wystarczyłoby

Przydałaby się też, w której pod okiem trenera uczniowie mogliby mądrze ćwiczyć swoje ciała na profesjonalnym sprzęcie. Dla tych, którzy chcieliby chodzić na jogę czy inne ćwiczenia rozciągające, powinny być do wypożyczenia na czas ćwiczeń. Do uprawiania boks konieczne, a do strzelania z łuku -

Wiele szkół ma zwykle baseny, na których odbywają się lekcje pływania, ale myślę, że porządny byłby spełnieniem marzeń każdego ucznia, bo tam można by nie tylko pływać, ale i nieźle się zabawić.

Mamy coraz więcej młodych ludzi, którzy chcą się wspinać jak na skałach w górach – dla nich super sprawą byłaby szkolna wspinaczkowa. A dla miłośników łyżew

Oczywiście, niektórzy mogliby powiedzieć, że nie trzeba zaraz ogromnych pieniędzy, by młodzież miała, gdzie uprawiać sport. Na rolkach można jeździć w najzwyklejszym Rowerzyści mają swoje rowerowe, a w ferie można wybrać się w góry na prawdziwy narciarski.

3. Proszę popatrzeć na harmonogram pracy Centrum Sportu, zapytać o wymienione informacje i udzielić odpowiedzi.

CENTRUM SPORTU OLIMPIJCZYK						
poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
zdrowy kregoslup 8:00-9:00 Anna Kowalska sala 11	gimnastyka seniora 8:00-9:30 Antoni Miłosz sala A0		kurs pływania (dzieci) 9:00-9:45 Jolanta Ptak główna pływalnia, basen rekreacyjny	gimnastyka seniora 8:00-9:30 Antoni Miłosz sala A0	zdrowy kregoslup 8:00-9:00 Anna Kowalska sala 11	squash 10:00-11:30 Karol Bobiński sala 01
fun bike 14:00-15:00 Aga Gordon sala rowerowa	ścianka wspinaczkowa (poziom początkujący) 14:30-16:00 Daniel Malinowski sala szara	boks 15:00-16:15 Adam Rak ring nr 1		ścianka wspinaczkowa (poziom zaawansowany) 14:30-16:00 Aneta Bałt sala niebieska	boks 15:00-16:15 Adam Rak ring nr 2	fun bike 14:00-15:00 Aga Gordon sala rowerowa
ping-pong 17:00-18:00 Joanna Lewińska sala 3	aktywne 9 miesięcy (zajęcia dla kobiet w ciąży) 17:00-17:45 Katarzyna Hof sala B7		ping-pong 17:00-18:00 Joanna Lewińska sala 3			kurs pływania (dorośli) 9:00-9:45 Cezary Sikora główna pływalnia, tor 8 i 9
zumba 18:30-19:15 Robert Mróz sala C0		zumba 18:30-19:15 Robert Mróz sala C0		zumba 18:30-19:15 Robert Mróz sala C0		
aikido 19:00-20:30 Lech Stan sala D2	joga 20:00-21:30 Beata Benedykt sala zielona		joga 20:00-21:30 Beata Benedykt sala zielona	aikido 19:00-20:30 Lech Stan sala D2		

CENNIK

AIKIDO	140 zł/m-c
AKTYWNE 9 MIESIĘCY	120/m-c

BOKS	150zł/m-c
FUN BIKE	165zł/m-c
GIMNASTYKA SENIORA	90zł/m-c
JOGA	180zł/m-c
KURS PŁYWANIA	90zł/m-c
PING-PONG	110zł/m-c
SQUASH	130zł/m-c
ŚCIANKA WSPINACZKOWA	140zł/m-c
ZDROWY KRĘGOSŁUP	95zł/m-c
ZUMBA	130zł/m-c

*Płatności należy uiścić najpóźniej w dniu pierwszych zajęć. Przy płatności za cały kurs z góry rabat 15%. Za przyprowadzenie nowego uczestnika zajęć -5% dla każdej osoby. Rabaty się nie sumują. Płatności można dokonywać w ratach miesięcznych lub kwartalnych.

Proszę zapytać o...		Proszę odpowiedzieć.
nazwisko trenera zumbi	<i>Kto prowadzi zajęcia zumbi?</i>	<i>Zumbę prowadzi Robert Mróz.</i>
adresatów kursu pływania		
godziny zajęć jogi		
dni zajęć <i>fun bike</i>		
częstotliwość zajęć ping-ponga		
miejsce zajęć aikido		
poziom zaawansowania zajęć wspinaczkowych		
cenę zajęć zdrowy kręgosłup		
możliwość płatności ratalnej		
termin płatności		
możliwe rabaty		

4. Co powiesz w tej sytuacji?

- a) Zapisał się Pan/ zapisała się Pani na zajęcia karate i już za nie zapłacił(a), ale ma Pan/ Pani kontuzję kolana i teraz uczestniczenie w zajęciach jest niemożliwe. Lekarz mówi, że to będzie możliwe za pół roku. Proszę poinformować o tym organizatora zajęć. Proszę zaproponować rozwiązanie sprawy płatności.
- b) Widział Pan/ widziała Pani ogłoszenie o naborze na zajęcia z animacji komputerowej w domu kultury. Proszę namówić kolegę/koleżankę, żeby tam z Panem/ Panią poszedł/poszła.
- c) Biblioteka osiedlowa organizuje klub dyskusyjny. Proszę zadzwonić i zapytać o miejsce i termin spotkań, typ omawianej literatury, liczbę uczestników.
- d) Ma Pan/ Pani bilety na koncert zespołu, który Pan/ Pani lubi. Proszę zaprosić na niego kolegę lub koleżankę.
- e) Słyszał Pan/ słyszała Pani, że wegetariański bar organizuje sobotni warsztat gotowania. Chce Pan/ Pani wziąć w nim udział razem ze swoim partnerem/swoją partnerką, ale nie ma Pan/ Pani pewności, czy jeszcze są wolne miejsca. Proszę zapytać też o szczegóły warsztatów (godzinę rozpoczęcia, czas trwania, cenę, czy trzeba coś z sobą przynieść).

5. Proszę opisać fotografie.

1.



2.



3.



4.



<https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/kobieta-robi-cwiczenia-414029/>

<https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/jedzenie-mezczyzna-wakacje-para-9143895/>

<https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/kobieta-opierajac-sie-na-scianie-graffiti-1895943/>

<https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/kobieta-dziewiarska-odziez-2839553/>

2. Proszę porozmawiać...

- a) Jakie Pan/Pani ma doświadczenia związane ze sportem z lat dziecińczych (rodzina, zabawy z kolegami/koleżankami na podwórku, w-f¹ w szkole, zajęcia dodatkowe)?
- b) Czy uprawianie sportu zawsze jest dobre dla człowieka? Proszę uzasadnić.
- c) Co powinniśmy robić, żeby znaleźć w życiu czas na hobby? Dlaczego warto to robić? Czy zawsze trzeba na nie mieć dużo pieniędzy?
- d) W jaki sposób ludzie spędzali wolny czas kiedyś, a jak robią to dzisiaj? Dlaczego to się zmieniło? Jak to na nas wpływa?

GRAMATYKA

1. Proszę wpisać dobry czasownik w czasie teraźniejszym.

Moi rodzice **lubia**⁰ (lubić) spędzać wolny czas ze znajomymi. W weekendy często¹ (zapraszać) do naszego domu sąsiadów i razem² (grać) w brydża.³ (wygrywać) zawsze mój ojciec, kiedy⁴ (grać) w duecie z panem Kowalskim. Mama często⁵ (wyciągać) panią Kowalską na różne spektakle do teatru.⁶ (chodzić) tam razem, bo ich mężowie zamiast⁷ (patrzeć) na teatralne widowisko,⁸ (woleć)⁹ (oglądać) mecze na telebimach w ulubionym pubie. I ja to¹⁰ (szanować)©.

Sam chętnie¹¹ (jeździć) na rolkach i łyżwach, dwa razy w tygodniu¹² (pływać), a raz w roku¹³ (udawać się) na taneczne kolonie, bo kiedyś zajmowałem się hip-hopem i¹⁴ (lubić) do tego¹⁵ (wracać), mimo braku czasu.

Moja siostra¹⁶ (uczęszczać) do szkoły muzycznej. Krok po kroku¹⁷ (opanowywać) grę na wiolonczeli, ale na razie nie¹⁸ (iść) jej zbyt dobrze. Całą rodziną codziennie¹⁹ (słuchać) jej ćwiczeń. Ale na razie to ona strasznie²⁰ (fałszować)! Czasem wprost jej o tym²¹ (mówić), ale wtedy ona²² (odgryzać się), mówiąc: „Za to ty w ogóle nie²³ (potrafić)²⁴ (grać) na żadnym instrumencie!”.

¹ Zajęcia wychowania fizycznego, czyli lekcje sportu w szkole.

2. Proszę wpisać dobre formy rzeczowników, przymiotników i zaimków.

- a) Idę na **trening** (trening). Czy ktoś wie, gdzie są (mój but, pl.) i (rakietka tenisowa)? Kładłem (ona) gdzieś tu.
- b) Ile lat grasz w (piłka nożna)? Bo widać, że jesteś (świetny zawodnik). Miałeś (dobry trener), co?
- c) Jutro poprowadzę (kurs) (akrobatyka) dla (dziecko, pl.) i (młodzież) z (nasza szkoła).
- d) W (przyszły rok) zaczynamy zajęcia (fotografia) dla (początkujący, pl.).
- e) Na (koncert) było bardzo dużo (fan) (ten wokalista). Wszyscy śpiewali, tańczyli i ciągle chcieli (nowy bis, pl.)
- f) (Zawodnik, pl.) stanęli na podium i pokazali swoje (medal, pl.)
- g) Zachęć dziecko, by zrobiło z (kolorowy papier) piękne figurki origami. Będzie mogło się (one) pochwalić w (szkoła) przed (kolega, pl.).
- h) Jestem z (się) dumna. Po raz pierwszy przebiegłam półmaraton w (czasie) poniżej (godzina) i 15 (minuta).
- i) Basen jest zarezerwowany do (12:30), bo wtedy odbywają się kursy pływania dla (różna grupa) (uczestnik, pl.)
- j) Nie zajmowałem się (sport) od lat, bo kiedyś miałem (ciężki wypadek) i lekarz zabronił (ja) (wysiłek) i (skomplikowany trening, pl.).

3. Proszę wpisać zaimki *który, jaki* lub *co* w dobrej formie.

- a) Mówiłeś dziś o najlepszym zawodniku tej ligi? **Który** to?
- b) To trener, chciałbym mieć dla swojej drużyny. Profesjonalny, mądry, cierpliwy.
- c) W tym roku nie udało się nam zdobyć tylu punktów w poprzednim.
- d) To był mecz, nigdy wcześniej nie widziałem.
- e) Prosiłeś o piłkę.? Do nogi czy do kosza?
- f) To typ ćwiczeń, już świetnie znam. Liczyłem na coś nowego – zaskocz mnie.
- g) Wiem, że trener o mnie pytał. Wiesz może, chciał?
- h) O godzinie skończyliście zajęcia?

- i) Powiedz mi, zawodników szukasz, a ci ich znajdę. Szybkich? Zwinnych? Agresywnych?
- j) instruktorów mam o to zapytać – Kasię czy Tomka?
- k) się dziś dzieje? W ogóle nie skupiasz się na grze!

4. Proszę zapytać o podkreślone słowa.

PRZYKŁAD: *Joga poprawia elastyczność i uważność. → Co poprawia joga?*

- a) Co roku jeżdżę na kolonie narciarskie.
.....
- b) Złoty medal wręczono zawodniczce z Ukrainy.
.....
- c) Zajęcia baletowe dla dzieci odbywają się w Domu Harcerza.
.....
- d) Najlepsi maratończycy pochodzili z Kenii.
.....
- e) Nie wygrałem, bo na moment przed metą wyprzedził mnie mój rywal.
.....
- f) Nową powieść Joanny Bator przeczytałam do strony 50.
.....
- g) Widziałem ten film z pięć razy.
.....
- h) Polecam spektakl „Klimakterium” wszystkim kobietom w dojrzałym wieku – jest bardzo śmieszny.
.....
- i) Cały dzień byliśmy na grzybach w lesie.
.....
- j) Rok temu zajęcia dotatkowe organizowano ze środków Unii Europejskiej.
.....

5. Proszę przekształcić zdania tak, by zachowały ten sam sens.

PRZYKŁAD: *Zbieranie chętnych na taniec trwa szybciej niż na szachy.
Zbieranie chętnych na szachy trwa wolniej niż na taniec.*

- a) Jestem lepszy od brata z robotyki.
.....

- b) Oratorium uruchomiło więcej zajęć dodatkowych niż Dom Harcerza.
.....

c) Reklama szeptana przyciąga do centrum sportu więcej klientów niż byle jaka strona internetowa.

.....

d) Niestety, w tym roku wypadliśmy słabiej na Przeglądzie Piosenki Aktorskiej niż przed laty.

.....

e) Zajęcia plastyczne zaczynają się przed zajęciami muzycznymi.

.....

f) Polskie siatkarki są bardziej cenione niż polscy piłkarze.

.....

g) Rodzice częściej wybierają dla dzieci zajęcia językowe poza szkołą niż w szkole.

.....

h) Grafika jest trudniejszą sztuką niż fotografia.

.....

i) Bestsellery sprzedają się lepiej niż arcydzieła literatury.

.....

j) Adam wygrał z Janem w „Monopoly”.

.....

PISANIE

1. Proszę się wypowiedzieć na forum internetowym, gdzie ludzie pytają o opinię:

a) Hej, słyszałam, że joga jest straszna. Ciągłe te same ćwiczenia (nuda!) i wszystko boli od rozciągania. Boję się zacząć. Ktoś to potwierdza?

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

b) Zapisalam się na aerobic do Centrum Odnowy, ale moje wrażenia po pierwszych zajęciach są takie sobie. Sala malutka jak na 20 osób, a trenerka bardzo daje w kość – z trudem mogłam utrzymać tempo ćwiczeń. No i muzyka jakaś taka... no nie wiem. Ktoś tam chodził? Macie inne doświadczenia?

.....
.....

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

c) Kiedy na basenie uniwersyteckim jest najmniej ludzi? Można tam płacić kartą?

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

d) Zastanawiam się nad jakimś sportem, żeby trochę schudnąć. Tylko nie chcę, żeby to było coś bardzo drogiego (jestem studentką) ani szczególnie skomplikowanego. Co polecacie?

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

e) Szukam dla siebie dobrego trenera od rolek. Ma ktoś jakieś namiary? Znacie kogoś dobrego?

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

f) Czy tylko ja uważam, że szydełkowanie jest dobre dla babć?! A w mojej szkole trzeba szydełkować na zajęciach techniczno-praktycznych, nawet chłopcy!!! Co robić, pomóżcie!

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

2. **Być dobrym trenerem to prawdziwa sztuka. Proszę opisać taką osobę – jak powinna wyglądać (czy to ważne?), jakie mieć wykształcenie/przygotowanie kursowe do tej pracy, jakie doświadczenie, jakie umiejętności psychologiczne?**

3. **Proszę opisać najlepiej przez siebie zapamiętaną lekcję sportu (np. ze szkoły lub z zajęć dodatkowych lub np. swoją pierwszą lekcję pływania).**

KULTURA

1. W miarę możliwości proszę zagrać w grę komputerową „Wiedźmin” („The Witcher”). Jakie są Pana/Pani zdaniem jej mocne, a jakie słabe strony? W 2007 r. ta gra została ogłoszona Grą Roku – czy Pana/Pani zdaniem słusznie? Czy zna Pan/Pani nowsze gry, które mogą stanowić dla „Wiedźmina” konkurencję? Jeśli tak, proszę o nich opowiedzieć.

Zalety „Wiedźmina”	Wady „Wiedźmina”

2. Proszę posłuchać piosenki „Kosmiczny piątek” (sl. Jan Wolek, muz. Włodzimierz Korcz, śpiewa Piotr Polk) i
- poprawić błędnie wpisane słowa,
 - wybrać tekst (A-D), który najlepiej oddaje jej sens.
- Następnie proszę ją zaśpiewać.

„Kosmiczny piątek”

Na początek ładny piątek
W piątek łatwiej stracić wrzątek
Gdy świadomość nas ośmieli
Że czas mamy do niedzieli
Że czas – do niedzieli
W nocnym miasta gwiazdozbiorze
Nie czujemy się nie gorzej
Bo w knajp ciemnych konstelacjach
Leży cała bytu racja
Bytu gracja

Nocne Marki nocne Grzeński
Nocne Darki nocne Czeński
Nieraz jeszcze nienaganni
Ale rano ciężko ranni
Nocne Marki nocne Grzeński

Nocne Darki nocne Czeński
Nieraz jeszcze nienaganni
Ale rano ranni

A tu cuda wino woda
Witaj się każdemu uda

Dzisiaj chudy jest brunetem
Głupi sprawny pod beretem
Sprawny pod beretem
I pamięta te banany
Które zgłuszą wszystkie damy
A zgłuszona dobrze dama
Nie ma prawa zasnąć sama
Zasnąć sama

Nocne Marki nocne Grzeški...

No a rano jak to rano
Ma człowieka ciężar trumiennego
wieka
Chociaż słońce już wysoko
I ci wtyka palec w oko

Palec w oko

Ale znowu nadejdzie piątek
Kiedy łatwiej stracić wrzątek
Gdy świadomość was ośmieli
Że czas mamy do niedzieli
Że czas – do niedzieli

Nocne Marki nocne Grzeški...

A. Weekendy mijają szybko, bo ludzie zapominają wtedy o tym, co złe. Spacerują po mieście, patrzą w gwiazdy, obserwują gości w barach i restauracjach, tańczą, a nawet znajdują ciekawe ubrania. Patrzą na eleganckie kobiety, które piją wino i wódkę. Czasem rano jest czyjś pogrzeb, który też można poobserwować.

B. Zbliża się piątek, dobry dzień, by o wszystkim zapomnieć, napić się, zjeść coś dobrego, spędzić miło czas z ukochaną kobietą, świetnie się ubrać, nie przejmować ludźmi głupimi i brzydkimi. I w świetnym humorze wyjść w sobotę rano na spacer i cieszyć się słońcem.

C. Świetny weekend zaczynamy od piątku. To dobry dzień, bo wszyscy wiemy, że aż do niedzieli mamy czas na odpoczynek. Lubimy weekendowe, nocne życie miasta, bo to, co dzieje się w barach wieczorami i nocą, to dla nas sens życia. Pijemy wtedy dużo alkoholu, udajemy kogoś, kim nie jesteśmy, a chcielibyśmy być (i świetnie nam to wychodzi), flirtujemy skutecznie z pięknymi kobietami, spędzamy z nimi noc. Poranki po takich nocach są bardzo trudne – m.in. z powodu kaca – ale nie martwi nas to, bo wiemy, że niedługo będzie kolejny piątek...

D. Piątek to zniechęcony dzień tygodnia dla każdego pracownika. W barach, do których wszyscy chodzą, dzieją się straszne rzeczy: ludzie opowiadają głupoty, są pijani, jest ryzyko, że ktoś cię pobije, kobiety składają niemoralne propozycje. Wszyscy chcą, żeby piątkowa noc się jak najszybciej skończyła.

GRY I ZABAWY

Proszę wylosować zdanie i spróbować na jego podstawie ułożyć 3 inne – też prawdziwe.

**Można grać w parach lub grupach – wtedy warto wprowadzić punkty za każde poprawnie ułożone zdanie, można też ograniczyć czas na układanie zdań.*

PRZYKŁAD: Mój starszy syn przegrał z siostrą w ping-ponga.

1. Mam więcej niż jedno dziecko.
2. Moja córka wygrała w ping-ponga.
3. Mój syn ma młodszego brata i siostrę.

Wnuki codziennie grają z Janem w szachy.
Anna i jej mąż Karol są świetnymi pływakami.
Moje dzieci nie lubią swojego trenera od koszykówki.
Byłam na obozie językowym w Londynie jako lektorka.
Wysłałam wczoraj on-line zgłoszenie na kurs kroju i szycia sukienek.
Moja koleżanka kupiła dzisiaj w promocji dwie świetne planszówki.
Gdy byłem dzieckiem, nie umiałem pływać – nauczył mnie tata.
Jestem na sportowej emeryturze i brakuje mi regularnych treningów.
Skończyłam internetowy kurs fotografii dla profesjonalistów.
W naszej szkole uczymy dekorowania wnętrz przyszłych architektów.
Dzieci teraz grają w piłkę nożną na orliku.
Basen szkolny jest zamknięty, bo remontowany, w czasie wakacji i ferii.
Moimi treningami od września zajmuje się była siatkarka Wioleta Buchalska.
Zapomnieliśmy mat do jogi z domu, musimy je wypożyczyć w centrum sportu.
Podczas ćwiczeń pijemy wodę, bo lepiej gasi pragnienie niż słodkie soki.