

# A1.40 Deportes y ejercicio

## Sport i ćwiczenia

*“El espíritu de un idioma se expresa más claramente en sus palabras intraducibles.”*

*“Duch języka najpełniej wyraża się w jego niewyraźnych słowach.”*

*Baroness Marie ‘Freifrau’ von Ebner-Eschenbach*

## Objetivos de aprendizaje

### Cele nauczania

- ✔ Situación : Aprende los deportes / Sytuacja : Ucz się sportów
- ✔ Situación : Habla sobre los deportes que practicas / Sytuacja : Opowiedz o sportach, które uprawiasz.
- ✔ Cultura : Real Madrid y Barça: el fútbol español / Kultura : Real Madrid i Barça: hiszpański futbol
- ✔ Gramática : Adverbios de frecuencia: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"... / Gramatyka : Przysłówki częstotliwości: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

## 🎧 Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Ta broszura dla studentów jest dostępna w wielu tłumaczeniach.

1. Częściowe pobrania, audio i ćwiczenia dostępne na:

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40>

2. Legenda (dostępna na stronie internetowej):

 Ćwiczenie interaktywne.

 Audio z tłumaczeniami.

## Recapitulación y ejercicios de preparación

### Podsumowanie i ćwiczenia przygotowawcze

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/39>

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40/historia-nauki>

# A1.40 Vocabulario básico (15)

## A1.40 Słownictwo podstawowe (15)

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40>

### Hiszpański

Correr

*Vosotros corréis durante dos horas.*

El atletismo

*Ella practica el atletismo en el gimnasio a menudo.*

El baloncesto

*Practico el baloncesto todos los sábados.*

El boxeo

*Práctico el boxeo durante dos horas.*

El ciclismo

*Pedro practica el ciclismo en el parque los fines de semana.*

El deporte

*Siempre hacen deporte durante la semana.*

El fútbol

*Siempre juego al fútbol en el gimnasio.*

El gimnasio

*Él va al gimnasio todos los días para hacer ejercicios.*

El karate

*Todos los días, practico el karate porque es mi deporte favorito.*

El tenis

*El tenis es un deporte que juego cada semana.*

Hacer ejercicio

*Vosotros hacéis ejercicio los fines de semana.*

Jugar

*Jugamos siempre con los niños.*

La gimnasia

*Todos los días practico la gimnasia con mis amigos.*

La natación

*Me gusta hacer la natación todas las semanas.*

Nadar

*Vosotros nadáis de vez en cuando.*

### Polski

Biegać

*Wy biegacie przez dwie godziny.*

Lekkoatletyka

*Ona często uprawia lekkoatletykę na siłowni.*

Koszykówka

*Trenuję koszykówkę w każdą sobotę.*

Boks

*Ćwiczę boks przez dwie godziny.*

Kolarstwo

*Pedro uprawia kolarstwo w parku w weekendy.*

Sport

*Zawsze uprawiają sport w ciągu tygodnia.*

Piłka nożna

*Zawsze gram w piłkę nożną na sali gimnastycznej.*

Siłownia

*On chodzi na siłownię codziennie, aby ćwiczyć.*

Karate

*Codziennie trenuję karate, ponieważ to mój ulubiony sport.*

Tenis

*Tenis to sport, który gram co tydzień.*

Ćwiczyć

*Ćwiczycie w weekendy.*

Grać

*Zawsze gramy z dziećmi.*

Gimnastyka

*Codziennie ćwiczę gimnastykę z moimi przyjaciółmi.*

Pływanie

*Lubię pływać co tydzień.*

Pływać

*Wy pływacie od czasu do czasu.*

## A1.40.1 Diálogo: ¿Qué deporte te gusta?

### A1.40.1 Dialog: Jaki sport lubisz?

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/que-deporte-te-gusta>

*Pedro y Ana hablan sobre sus deportes favoritos. A Pedro le gusta correr e ir en bicicleta, mientras que a Ana le encanta nadar y jugar al baloncesto.*

**Pedro:** ¿Haces **ejercicio** cada día?

**Ana:** Sí, siempre. Me gusta **nadar**.

**Pedro:** ¡Qué bien! Yo a veces **corro** en el parque.

**Ana:** A mí no me gusta mucho el **atletismo**, así no corro.

**Pedro:** Yo hago **ciclismo** a menudo. Es mi deporte favorito.

**Ana:** A mí me gusta ir al **gimnasio** pero nunca hago ciclismo.

**Pedro:** ¿Y te gusta el **tenis**?

**Ana:** Me gustan más los deportes de equipo como el **fútbol**.

**Pedro:** A mi también pero yo prefiero jugar al **baloncesto**.

---

*Pedro i Ana rozmawiają o swoich ulubionych sportach. Pedro lubi biegać i jeździć na rowerze, podczas gdy Ana kocha pływać i grać w koszykówkę.*

**Pedro:** Czy **ćwiczysz** każdego dnia?

**Ana:** Tak, zawsze. Lubię **nurkować**.

**Pedro:** Super! Czasami **biegam** w parku.

**Ana:** Nie za bardzo lubię **atletismo**, więc nie biegam.

**Pedro:** Często uprawiam **kolarstwo**. To mój ulubiony sport.

**Ana:** Lubię chodzić na **siłownię**, ale nigdy nie jeżdżę na rowerze.

**Pedro:** Czy lubisz **tenis**?

**Ana:** Bardziej podobają mi się sporty drużynowe, takie jak **piłka nożna**.

**Pedro:** Mnie też, ale wolę grać w **koszykówkę**.

# A1.40.1 ¿Qué deporte te gusta?

## A1.40.1 Jaki sport lubisz?

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/que-deporte-te-gusta>



### Ejercicio 1:

### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Cuál es el deporte favorito de Pedro?
2. ¿Cuál es el deporte favorito de Ana?
3. ¿Practicas algún deporte?
4. ¿Hay algún deporte que te gusta ver?

# A1.40.1 ¿Qué deporte te gusta?

## A1.40.1 Jaki sport lubisz?

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/que-deporte-te-gusta>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*corro, Haces ejercicio, nadar, ciclismo, fútbol*

1. Me gustan más los deportes de equipo como el .....
2. ¡Qué bien! Yo a veces ..... en el parque.
3. Sí, siempre. Me gusta .....
4. ¿..... cada día?
5. Yo hago ..... a menudo. Es mi deporte favorito.

**Rozwiązania:**

1. fútbol 2. corro 3. nadar 4. Haces ejercicio 5. ciclismo

# A1.40.1 ¿Qué deporte te gusta?

## A1.40.1 Jaki sport lubisz?

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/que-deporte-te-gusta>



### Ejercicio 3:

### Ordena el texto

**Instrucción:** Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

- ... A mí no me gusta mucho el atletismo, así no corro.
- ... ¡Qué bien! Yo a veces corro en el parque.
- ... Sí, siempre. Me gusta nadar.
- ... A mí me gusta ir al gimnasio pero nunca hago ciclismo.
- ... Yo hago ciclismo a menudo. Es mi deporte favorito.
- ... ¿Y te gusta el tenis?
- ... Me gustan más los deportes de equipo como el fútbol.
- 1 ¿Haces ejercicio cada día?
- 9 A mi también pero yo prefiero jugar al baloncesto.

**Rozwiązania:**

4, 3, 2, 6, 5, 7, 8, 1, 9

## A1.40.2 Cuento: Juan y el deporte

### A1.40.2 Opowieść: Jan i sport

» <https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/juan-y-el-deporte>

*A Juan le gustan muchos deportes y ejercicios. A veces juega al fútbol, corre o nada. Su vida es activa y llena de energía.*

Juan **hace ejercicio** cada día.

A veces va al gimnasio y practica el **boxeo**.

De vez en cuando **corre** en el parque durante una hora.

Los sábados juega al **fútbol** con sus amigos.

Ellos **juegan** al fútbol muy bien.

A Juan también le gusta **nadar** en la piscina.

Él siempre nada durante treinta minutos.

A menudo practica el **ciclismo** después del trabajo.

A veces practica **tenis** con un amigo.

También le gusta mucho jugar al **baloncesto** con sus hermanos.

Juan siempre está practicando algún **deporte**.

---

*Juan lubi wiele sportów i ćwiczeń. Czasami gra w piłkę nożną, biega lub pływa. Jego życie jest aktywne i pełne energii.*

Juan **ćwiczy** każdego dnia.

Czasami on idzie na siłownię i trenuje **boks**.

Od czasu do czasu **biega** w parku przez godzinę.

W soboty gra w **piłkę nożną** ze swoimi przyjaciółmi.

Oni **grają** w piłkę nożną bardzo dobrze.

Juan też lubi **pływać** w basenie.

On zawsze pływa przez trzydzieści minut.

On często uprawia **kolarstwo** po pracy.

Czasami on uprawia **tenis** z przyjacielem.

On również bardzo lubi grać w **koszykówkę** ze swoimi braćmi.

Juan zawsze uprawia jakiś **sport**.

# A1.40.2 Juan y el deporte

## A1.40.2 Juan i sport

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/juan-y-el-deporte>



### Ejercicio 1:

### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué deporte practica Juan con sus amigos todos los sábados?
2. ¿Cuáles son los deportes más populares en España?
3. ¿Cuáles son los deportes más populares en tu país?
4. ¿Cuál es tu deporte menos preferido?

# A1.40.2 Juan y el deporte

## A1.40.2 Juan i sport

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/juan-y-el-deporte>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*baloncesto, corre, ciclismo, tenis, nadar, deporte*

1. Juan siempre está practicando algún .....
2. De vez en cuando ..... en el parque durante una hora.
3. A veces practica ..... con un amigo.
4. A Juan también le gusta ..... en la piscina.
5. A menudo practica el ..... después del trabajo.
6. También le gusta mucho jugar al ..... con sus hermanos.

**Rozwiązania:**

1. deporte 2. corre 3. ciclismo 4. nadar 5. tenis 6. baloncesto

# A1.40.3 Cultura: Real Madrid y Barça: el fútbol español

## A1.40.3 Kultura: Real Madrid i Barça: hiszpański futbol

» <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/real-madrid-y-barca>

*El Real Madrid y el Barça son dos equipos de fútbol famosos en todo el mundo. Su rivalidad es intensa y los partidos emocionan a millones de personas.*

El Real Madrid y el Barça son los equipos de **fútbol** más grandes de España. Los dos **equipos** tienen muchos títulos. Tenían a grandes **jugadores** como Cristiano Ronaldo y Lionel Messi. Su **rivalidad** es muy conocida. Cada vez que **juegan**, el mundo los mira. El Real Madrid es de la capital, Madrid. El Barça es de la ciudad catalana, Barcelona. Cuando juegan un **partido** se le llama "El Clásico". A mucha gente le gusta mucho uno de estos dos equipos.

---

*Real Madryt i Barça to dwa słynne na całym świecie zespoły piłkarskie. Ich rywalizacja jest intensywna, a mecze ekscytują miliony ludzi.*

*Real Madrid i Barça to największe **kluby piłkarskie** w Hiszpanii. Oba **zespoły** mają wiele tytułów. Mieli wielkich **zawodników** jak Cristiano Ronaldo i Lionel Messi. Ich **rywalizacja** jest bardzo znana. Za każdym razem, kiedy **grają**, cały świat na nich patrzy. Real Madrid pochodzi ze stolicą, Madryt. Barça pochodzi z katalońskiego miasta, Barcelona. Kiedy odbywa się **mecz**, nazywa się go „El Clásico”. Wiele osób bardzo lubi jeden z tych dwóch **klubów**.*

# A1.40.3 Real Madrid y Barça: el fútbol español

## A1.40.3 Real Madrid i Barça: hiszpański futbol

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/real-madrid-y-barca>



### Ejercicio 1:

### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Cómo se llaman los dos equipos de fútbol más grandes de España?
2. ¿Cómo se llaman los partidos entre los dos equipos?
3. ¿Conoces a otros equipos de fútbol de España?
4. Si te gusta el fútbol, ¿cuál es tu equipo favorito?

# A1.40 Deberes / ejercicios

## A1.40 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40>



### Ejercicio 1:

### Ejercicio de conversación

#### Instrucción:

1. Nombra el tipo de deporte y di si lo practicas en equipo (o en pareja) o solo. *(Nazwij rodzaj sportu i powiedz, czy uprawiasz go w zespole (lub w parze), czy samodzielnie.)*
2. ¿Haces deporte? ¿Con qué frecuencia? *(Uprawiasz sport? Jak często?)*
3. ¿Te gusta ver deportes? *(Czy lubisz oglądać sport?)*



.....

.....

.....

.....

### Przykładowe zwroty:

El voleibol es un deporte de equipo.

*Siatkówka to sport zespołowy.*

La natación es un deporte individual.

*Pływanie to sport indywidualny.*

Como deporte practico boxeo.

*Uprawiam boks.*

Me gusta jugar al tenis. Juego al tenis todos los miércoles y sábados.

*Lubię grać w tenisa. Gram w tenisa w każdą środę i sobotę.*

No me gusta ver deportes. Me canso.

*Nie lubię oglądać sportu. Męczy mnie to.*

Me gusta ver partidos de baloncesto.

*Lubię oglądać mecze koszykówki.*

...

# A1.40 Deberes / ejercicios

## A1.40 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40>



### Ejercicio 2:

### Reordenar oraciones

**Instrucción:** Haz frases correctas y traduce.

1. todos los | días para | al gimnasio | hacer ejercicios. | Él va

.....

2. durante | horas. | el | dos | Práctico | boxeo

.....

3. durante | dos | el | Práctico | horas. | boxeo

.....

4. el | en | gimnasio. | hace | Él | ejercicio

.....

5. al fútbol | gimnasio. | en el | Siempre juego

.....

6. todas | corro | Yo | mañanas. | las

.....

7. gimnasios están | ciudad los | abiertos todos | los días. | En mi

.....

### Rozwiązania:

los días.

ejercicio en el gimnasio. 5. Siempre juego al fútbol en el gimnasio. 6. Yo corro todas las mañanas. 7. En mi ciudad los gimnasios están abiertos todos

1. Él va al gimnasio todos los días para hacer ejercicios. 2. Práctico el boxeo durante dos horas. 3. Práctico el boxeo durante dos horas. 4. Él hace

# A1.40 Deberes / ejercicios

## A1.40 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40>



### Ejercicio 3:

### Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. El ciclismo

.....

2. La gimnasia

.....

3. El fútbol

.....

4. Nadar

.....

5. El tenis

.....

#### Rozwiązania:

1. Kolarstwo 2. Gimnastyka 3. Piłka nożna 4. Pływać 5. Tenis

# A1.40 Deberes / ejercicios

## A1.40 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40>



### Ejercicio 4:

### Conjugación verbal

**Instrucción:** Elige el verbo y el tiempo correctos.

*ha estado, has estado, he estado, han sido, habéis sido, corréis, ha sido, nadamos*

1. .... un gran nadador en natación
2. .... jugando al tenis.
3. .... en el gimnasio hoy.
4. Nosotros ..... los fines de semana.
5. .... los mejores en la gimnasia
6. .... corriendo en el parque.
7. .... campeones en el atletismo
8. Vosotros ..... durante dos horas.

**Rozwiązania:**

1. ha sido 2. has estado 3. he estado 4. nadamos 5. habéis sido 6. ha estado 7. han sido 8. corréis

# A1.40 Deberes / ejercicios

## A1.40 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40>

### **Ejercicio 5:** Adverbios de frecuencia: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*Siempre, durante, Todos, Cada, A veces, De vez en cuando, Nunca, a menudo*

1. .... día hago algo de deporte.
2. .... los días practico el atletismo.
3. .... juego al fútbol los domingos - no tengo tiempo.
4. .... nadan en la piscina después del trabajo, no todos los días.
5. Practico el karate ..... una hora todos los lunes.
6. .... hago ciclismo con mi novia, nunca solo.
7. .... nos gusta jugar al tenis, cuando nos apetece.
8. Él va al gimnasio ....., porque le gusta mucho.

**Rozwiązania:**

1. Cada 2. Todos 3. Nunca 4. A veces 5. durante 6. Siempre 7. De vez en cuando 8. a menudo

## A1.40.4 Gramática: Adverbios de frecuencia: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

### A1.40.4 Gramatyka: Przysłówki częstotliwości: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

Los adverbios de frecuencia indican con qué frecuencia o durante cuánto tiempo sucede algo.

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/adverbios-de-tiempo-frecuencia>

#### Reglas de formación / Zasady tworzenia:

1. Przysłówki zwykle umieszcza się przed czasownikiem głównym.

## Adverbios de frecuencia: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

### Przysłówki częstotliwości: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

#### Adverbio de

tiempo	Ejemplo
Siempre	<b>Siempre</b> corro en el parque. ( <i>Zawsze</i> biegam w parku.)
Cada	<b>Cada</b> mañana hago ciclismo. ( <i>Każde</i> rano jeżdżę na rowerze.)
Todos	<b>Todos</b> los días hago karate. ( <i>Codziennie</i> uprawiam karate.)
Nunca	Ella <b>nunca</b> juega al fútbol. ( <i>Ona nigdy</i> nie gra w piłkę nożną.)
A veces	<b>A veces</b> nado en la piscina del gimnasio. ( <i>Czasami</i> pływam w basenie na siłowni.)
De vez en cuando	<b>De vez en cuando</b> juego al baloncesto. ( <i>Od czasu do czasu</i> gram w koszykówkę.)
A menudo	<b>A menudo</b> juegan al tenis. ( <i>Często</i> grają w tenisa.)
Durante	Practico el atletismo <b>durante</b> dos horas cada lunes. ( <i>Trenuję lekkoatletykę przez dwie godziny</i> każdego poniedziałku.)

## A1.40.4 Adverbios de frecuencia: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

### A1.40.4 Przysłówki częstotliwości: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/adverbios-de-tiempo-frecuencia>

#### **Ejercicio 1:** Adverbios de frecuencia: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*Siempre, durante, Todos, Cada, A veces, De vez en cuando, Nunca, a menudo*

1. .... día hago algo de deporte.
2. .... los días practico el atletismo.
3. .... juego al fútbol los domingos - no tengo tiempo.
4. .... nadan en la piscina después del trabajo, no todos los días.
5. Practico el karate ..... una hora todos los lunes.
6. .... hago ciclismo con mi novia, nunca solo.
7. .... nos gusta jugar al tenis, cuando nos apetece.
8. Él va al gimnasio ....., porque le gusta mucho.

**Rozwiązania:**

1. Cada 2. Todos 3. Nunca 4. A veces 5. durante 6. Siempre 7. De vez en cuando 8. a menudo

## A1.40.4 Adverbios de frecuencia: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

### A1.40.4 Przysłówki częstotliwości: "Siempre, cada, todos, nunca, etc"...

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/adverbios-de-tiempo-frecuencia>



#### Ejercicio 2:

#### Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Todos

.....

2. Cada

.....

3. Siempre

.....

4. Nunca

.....

#### Rozwiązania:

1. Wszyscy 2. każdego 3. Zawsze 4. Nigdy nie gram w piłkę nożną w niedziele - nie mam czasu.

# A1.40 Tablas de conjugación verbal

## A1.40 Tablice odmiany czasowników

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/40>

### Ser *być* Pretérito perfecto

### Estar *być* Pretérito perfecto

Hiszpański	Polski	Hiszpański	Polski
yo he sido	ja byłem	yo he estado	ja byłem
tú has sido	Ty byłeś	tú has estado	Ty byłeś
él/ella ha sido	on był	él/ella ha estado	on/ona był
nosotros/nosotras hemos sido	my byliśmy	nosotros/nosotras hemos estado	my byliśmy
vosotros/vosotras habéis sido	wy byliście	vosotros/vosotras habéis estado	wy byliście
ellos/ellas han sido	oni/one byli	ellos/ellas han estado	oni/one byli

### Jugar *grać* Presente

### Correr *biegać* Presente

Hiszpański	Polski	Hiszpański	Polski
yo juego	ja gram	yo corro	ja biegam
tú juegas	Ty grasz	tú corres	ty biegasz
él/ella juega	on/ona gra	él/ella corre	on/ona biega
nosotros/nosotras jugamos	my gramy	nosotros/nosotras corremos	my biegamy
vosotros/vosotras jugáis	wy gracie	vosotros/vosotras corréis	wy biegacie
ellos/ellas juegan	oni grają	ellos/ellas corren	oni/one biegają

**Nadar** *pływać* **Presente**

**Hiszpański**

**Polski**

yo nado

ja pływam

tú nadas

Ty pływasz

él/ella nada

on/ona pływa

nosotros/nosotras nadamos

my pływamy

vosotros/vosotras nadáis

wy pływacie

ellos/ellas nadan

oni pływają

# A1.40 Ejercicio de conjugación verbal

## A1.40 Ćwiczenie koniugacji czasownikowej



### Ejercicio:

### Conjugación verbal

**Instrucción:** Elige el verbo y el tiempo correctos.

*ha sido, han sido, nadan, hemos estado, nada, nadamos, habéis estado, nadáis, habéis sido, corro*

1. .... un gran nadador en natación
2. Vosotros ..... de vez en cuando.
3. Nosotros ..... los fines de semana.
4. Yo ..... todas las mañanas.
5. .... los mejores en la gimnasia
6. Ellos nunca .....
7. .... campeones en el atletismo
8. .... aprendiendo karate.
9. .... practicando natación.
10. Él ..... durante las vacaciones.

**Rozwiązania:**

1. ha sido 2. nadáis 3. nadamos 4. corro 5. habéis sido 6. nadáis sido 7. han sido 8. habéis estado 9. hemos estado 10. nada

