

5. Sport

- *dyscypliny sportowe:*
- *sprzęt sportowy*
- *imprezy sportowe*
- *kontuzje*
- *doping*

Rozumienie ze słuchu

1. Proszę uważnie słuchać tego nagrania i wykonywać zadania zgodnie z podanym przykładem. Nagranie zostanie odtworzone dwukrotnie.

Sportowcy są jak chomiki w kołowrotku. Obozy, zgrupowania, zawody, zawody, zgrupowania, obozy. Gdzieś pomiędzy trzeba wcisnąć cywilne życie.



Inga Baumgart – Witan, sprinterka:

- Dom? Nic na stałe. Dom jest tam, gdzie my jesteśmy. Mąż często zmienia kluby, w piłce konkurencja jest duża, a na pozycji bramkarza to już w ogóle. Czasami dzieli nas 600 kilometrów, prawie się nie widzimy. Ja – słomiana wdowa, on – słomiany wdowiec. Jeśli płacą i ma miejsce w składzie, to nie ogląda się, gdzie ja jestem. Takie życie.

- W styczniu wyjeżdżamy na zgrupowanie do RPA. W Polsce nie ma dla lekkoatletów klimatu, zimą nie da się trenować. Teraz jako medalistka mistrzostw świata i Europy, już wiem po co to robię, ale miałam taki okres, gdy tych wyjazdów nienawidziłam. Za co? Za wszystko: że muszę zostawić dom rodziców w Bydgoszczy, swoje zwierzęta, no a przede wszystkim wiedziałam, co mnie tam czeka.

- Nie chodzi nawet o to, że dzień do dnia podobny. Skojarzenia są złe, bo te treningi to ból. Najgorsze są środy i soboty. Dwa treningi dziennie. Za metą pada się na twarz – w płucach ogień, a uda, łydki tak bolą, jakby ktoś wbijał w nie grube igły. Usiluję wstać, boli jeszcze bardziej, więc się kładę z powrotem.
- Jedyny dzień wolny na zgrupowaniach to niedziela. Wtedy najczęściej nie robię nic. Młode jadą na zakupy. A ja po prostu leżę, czasami sobie jakaś maseczkę zrobię na twarz, coś nałożę na włosy.

- Wakacje? W tym roku wypadły akurat od połowy września do połowy października. Piłkarski sezon już trwał, więc spędziłam je w Bytowie, gdzie jest klub męża. Nie chciałam już się z nim rozstawać.

| | | P | F | BI |
|----|---|---|---|----|
| 0. | Gdy jest się sportowcem nie ma się czasu na nic. | X | | |
| 1. | Niełatwo pogodzić życie sportowca i życie rodzinne. | | | |
| 2. | Lekkoatleci trenują w Polsce zwłaszcza zimą. | | | |
| 3. | Każdy dzień sportowca jest inny. | | | |
| 4. | W czasie wolnym sprinterka robi zakupy. | | | |
| 5. | Ostatnie wakacje spędziła trenując w Bytomiu. | | | |
| 6. | Mąż sprinterki jest trenerem żony. | | | |

2. Proszę uważnie słuchać tego nagrania i uzupełnić brakujące słowa. Nagranie zostanie odtworzone dwukrotnie.



Czy sport jest bezpieczny? Zależy dla kogo.

Rywalizacja na poziomie wyczynowym to wręcz gwarancja¹, co wcale nie znaczy, że igrzyska nie powinny zmobilizować do rozpoczęcia regularnych ćwiczeń.

Zdrowa aktywność pomaga², wzmacnia psychikę.

Skoro aktywność fizyczna ma być lekiem, trzeba ją umieć jak lek³. Tylko osoba do 35 roku życia, z ciśnieniem zbliżonym do normy 120/80, bez żadnych chorób serca i niepaląca papierosów nie wymaga przed rozpoczęciem treningów konsultacji lekarskiej.

Tymczasem moda na sport podążyła u nas w⁴.

Zbroimy się w sportowe gadżety a całkowicie zapominamy o biologii i właściwym⁵ organizmu do sportowych wyzwań. Sądząc błędnie, że kontakt z lekarzem sportowym lub trenerem to obowiązek jedynie⁶ wybierających się na igrzyska.

Brakuje niestety świadomości, że każdy, kto zamierza regularnie ćwiczyć⁷, biegać, jeździć na rowerze, czy grać w piłkę, to już nie jest weekendowy amator przekopywania grządek w ogródku. I warto zawczasu sprawdzić swoje możliwości oraz poznać choćby elementarne⁸, by nie zrobić sobie krzywdy.

Wykrycie cukrzycy, astmy lub⁹ serca nie spowoduje, że otrzymamy od lekarza dyskwalifikację – ale na pewno pomoże dostosować wysiłek do realnych¹⁰ i spowoduje, że po pewnym czasie poczujemy się zdrowsi, a nie bardziej chorzy.

Rozumienie tekstów pisanych

1. Proszę połączyć wypowiedzi sportowców z odpowiednim komentarzem i wpisać do tabelki według podanego przykładu.

0. Wiedziałem, że uprawiając w Polsce łyżwiarstwo szybkie, można *zostać na lodzie*. Stąd praca w straży pożarnej.

1. Chcieliśmy z mężem produkować ekologiczne mydła. Nawet zrobiliśmy jakieś przymiarki, ale w końcu odpuściliśmy, nie dało się tego pogodzić, będąc prawie bez przerwy poza domem.

2. Zmęczenie? Czasami człowiek tak sobie zamarzy, żeby sobie legł w domu, odpoczął. Ale jak się porządnie wyśpi, to od razu werwa wraca.

3. Najpierw treningi – długie, żmudne i niezbyt wyczerpujące. Potem im bliżej początku sezonu, schodzi się z obojętności, a wzrasta intensywność. Wreszcie w okresie startowym – już tylko ostatnie szlify, żeby nie zgubić techniki, treningi pobudzające. A już przed imprezą sezonu bezpośrednio przygotowanie startowe.

4. Kiedyś, jak na jednym treningu przebiegłam na nartach 46 kilometrów, to miałam wszystkie zakazy gdzieś – po prostu wzięłam frytki i tyle. To była taka nagroda za dobry trening.

5. Córki mają 5 i 6 lat. Oswoiły się już z tym, że taty często nie ma w domu. Gdy wyjeżdżam na zgrupowanie, mówię im: Mamo musi ... i zanim zdążę dokończyć, starsza robi to za mnie: tak wiem znowu musisz jechać.

6. Dlaczego trenuję podczas urlopu? Że nie da się natrenować na zapas? Oczywiście, że się nie da, ale dzięki temu jestem spokojniejszy, to po prostu element planu, który parę lat temu doprowadził mnie do mistrzostwa olimpijskiego.

A. Sportowcy też mają chwile słabości.

B. Ludzie sportu mają swój własny kalendarz mierzony przygotowaniami, wyjazdami i startami.

C. Do regeneracji sił sportowcom nie trzeba wiele czasu.

D. Kariera sportowca jest krótka i trzeba zawczasu przygotować się na życie „po”.

E. Sportowcy muszą rezygnować z aktywności pozasportowych.

F. W ciągu roku wiele dni treningów ucieka z powodu nieprzewidzianych zdarzeń. Trzeba to nadrobić.

G. Tryb życia sportowca wymaga u najbliższych dużo wyrozumiałości.

| 0. | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|----|----|----|----|
| D | | | | | | |

2. Proszę uzupełnić tekst słowami z ramki. Pierwsze uzupełnienie jest przykładem.

Uwaga! Niektóre wyrazy / wyrażenia w ramce są niepotrzebne.

| | | | | |
|-----------------|--------------|----------------|----------|--------------|
| jednorazowy | | wsparcie | cechy | |
| zamieszczają | krótkotrwały | ćwiczenia | | samopoczucie |
| postanowieniach | przez moment | rozciągających | obiektyw | zajęcia |

Duch w ruch

Nie warto nie robić nic. Wystarczy przejść codziennie 10-15 tys . kroków.

Dobry dla organizmu wysiłek fizyczny nie musi być jednorazowy⁰ i długi. Może być go więcej, może być¹ i nie musi mieć dużej intensywności.

Można zatem wybrać się na trochę dłuższy spacer z psem, iść częściej po mniejsze zakupy, albo zacząć dzień od kilku ćwiczeń²

Co zrobić żeby wytrwać w³? Jeśli dopiero zaczyna się ćwiczyć na siłowni albo biegać, warto działać w większej grupie. Jej⁴ pomoże utrzymać motywację.

Ważne, żeby nie stawiać sobie nierealistycznych celów. Przez.....⁵ nikt nie będzie od razu wyglądał zupełnie inaczej.

Zmiany fizyczne powinny być tylko celem dodatkowym, bo najlepiej koncentrować się na tym, jakie jest po ćwiczeniach⁶

Żeby było ono dobre trzeba uwzględnić indywidualne⁷ osobowości, własne preferencje i wybrać aktywność, która będzie sprawiała przyjemność.

Choć wydaje się, że to prosta zasada, to przecież ciągle pojawiają się i znikają nowe, modne⁸ sportowe.

Jednak problemu z motywacją nie będzie tylko wtedy, gdy ćwiczyć będziemy w zgodzie ze sobą.

Poprawność gramatyczna

1. Proszę zapytać o podkreślone słowa.

Przykład: Marta interesuje się muzyką.Czym....

1. Jedenastu piłkarzy wróciło do kraju.¹
2. Wracam z kina.....²
3. Twój syn doskonale zna się na informatyce.³
4. To jest twoja torba.⁴
5. Chodzę do psychologa raz w tygodniu.⁵
6. Przyjadę za dwa tygodnie.....⁶
7. Mam bardzo interesującą książkę.⁷
8. Jadę do Krakowa.⁸
9. Podziękowałem bratu za opiekę nad psem.⁹
10. Od lat nie jadam już mięsa.¹⁰

2. Proszę napisać poprawną formę zaimka.

Przykład: Niejeden z (oni) nich myślał już o obiedzie.

1. Codziennie myślę o (ona)¹.
2. Udało się (wy)² pogodzić?
3. Życzę (ty)³ dużo szczęścia!
4. Nigdy (ja)⁴ się nic nie udaje.
5. Nie widziałam (one)⁵ od wczoraj.
6. To miała być dla (my)⁶ wielka przygoda.
7. Nie (ty).....⁷ będę pomagać tylko (ona)⁸.
8. Bez (on)⁹ jest mi źle.
9. No i co ja teraz z (ty)¹⁰ zrobię?
10. Bała się (my)¹¹ o tym powiedzieć.

3. Podane w nawiasach przymiotniki proszę przekształcić na rzeczowniki.

Przykład: Bardzo lubię (czarny) czerni i (biały) biel.

1. Ten młody człowiek ma niezwykłą (zdolny)¹ do wymyślania problemów.
2. Kobieta powinna zawsze cenić (niezależny)² od mężczyzny.
3. (umiejętny)³ panowania nad sobą to ogromna zaleta.
4. No a gdzie tu (sprawiedliwy)⁴ ?
5. Nie wszyscy starzy ludzie mają tak zwaną (mądry)⁵.
6. Nie można powiedzieć, że ten nauczyciel umie zachować (bezstronny)⁶.
7. Jesteś bardzo zdenerwowany. Gdzie jest ten twój (spokojny)⁷?
8. Moja babcia to była chodząca (dobry)⁸.
9. Spójrz na (błękitny)⁹ nieba.
10. Sama (inteligentny)¹⁰ nie wystarczy do dobrych wyników w nauce.

Pisanie

1. **Opisz, co lubisz robić w wolnym czasie.(100 słów)**
2. **„Diety żywieniowe nie prowadzą do szczupłości”. Proszę wyrazić opinię na ten temat. (200 słów)**

Rozwiązania

Rozumienie ze słuchu

1

1.P, 2.F, 3.F, 4.F, 5.F, 6.F

2

1.urazów i kontuzji, 2. sercu i płucom, 3. dawkować, 4. dziwnym kierunku, 5. przygotowaniu, 6. wyczynowców, 7. na siłowni, 8. zasady treningu, 9. ukrytej choroby, 10.możliwości

Rozumienie tekstów pisanych

1

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 0. | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
| D | E | C | B | A | G | F |

2

1.krótkotrwały, 2. rozciągających, 3. postanowieniach, 4. wsparcie, 5. ćwiczenia, 6. samopoczucie, 7. cechy, 8. zajęcia

Poprawność gramatyczna

1

1.ilu, 2.skąd, 3.jak, 4.czyja, 5.jak często, 6.kiedy, 7. jaką, 8. dokąd, 9.komu, 10.czego

2

1.niej, 2.wam, 3.ci, 4.mi, 5.ich, 6.nas, 7.tobie, 8.jej, 9.niego, 10.tobą, 11.nam

3

1.zdolność, 2.niezależność, 3.umiejętność, 4.sprawiedliwość, 5.mądrość, 6.bezstronność, 7.spokój, 8.dobroć, 9.błękit, 10.inteligencja