

A2.28 Devoirs / exercices

A2.28 zadania / ćwiczenia

<https://francuski.colanguage.pl/program/a2/28>



Exercice 1:

Exercice de conversation

Instruction:

1. Faites-vous de l'exercice ? Si oui, que faites-vous ? *(Czy ćwiczysz? Jeśli tak, co robisz?)*
2. Comment intégrez-vous l'exercice dans votre vie quotidienne ? *(Jak włączasz ćwiczenia do swojego codziennego życia?)*
3. Te sens-tu généralement fatigué ou plein d'énergie après avoir fait de l'exercice ? *(Czy zwykle czujesz się zmęczony czy pełen energii po ćwiczeniach?)*



.....

.....

.....

.....

Przykładowe zwroty:

Je fais du yoga tous les jours. Je fais aussi des étirements.

Codziennie uprawiam jogę. Robię także rozciąganie.

Je fais de la musculation à la salle de sport trois fois par semaine. J'aime ça parce que cela me rend fort.

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

Je vais à pied à mon bureau au lieu de prendre la voiture.

Chodzę do biura zamiast jeździć samochodem.

J'ai une piscine, donc chaque matin je nage pendant une demi-heure.

Mam basen, więc każdego ranka pływam przez pół godziny.

Je me sens toujours bien après avoir fait de l'exercice. Cela me donne de l'énergie.

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

Je me sens fatigué après avoir fait de l'exercice. En général, je me couche tôt un jour comme celui-là.

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

...

A2.28 Devoirs / exercises

A2.28 zadania / ćwiczenia

<https://francuski.colanguage.pl/program/a2/28>



Exercice 2:

Cartes de dialogue

Instruction: Écrivez un court dialogue pour chaque situation.

1. Au bureau de sport

Discutez des bienfaits de l'exercice et de vos routines quotidiennes avec votre collègue.

Exemples de phrases

Exemples de phrases

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

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

Salut, tu fais souvent du sport ?

Cześć, często uprawiasz sport?

Oui, je cours tous les matins, ça me donne beaucoup d'énergie.

Tak, biegam każdego ranka, to daje mi dużo energii.

Moi aussi, je trouve que ça améliore mon humeur et ma concentration.

Ja też uważam, że to poprawia mój nastrój i koncentrację.

C'est vrai, l'exercice aide à rester en forme et à mieux travailler.

To prawda, ćwiczenia pomagają zachować formę i lepiej pracować.

Tu devrais essayer de courir demain matin avec moi.

Powinieneś spróbować pobiegać ze mną jutro rano.

2. Chez le médecin

Parlez à votre médecin de votre routine sportive et des bienfaits que vous en tirez.

Exemples de phrases

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

Exemples de phrases

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

Bonjour docteur, je fais du sport presque tous les jours.

Dzień dobry, doktorze, uprawiam sport prawie codziennie.

C'est excellent pour votre santé, quel type d'exercice pratiquez-vous ?

To doskonałe dla twojego zdrowia, jaki rodzaj ćwiczeń uprawiasz?

Je fais surtout de la natation et de la marche rapide.

Uprawiam głównie pływanie i szybki marsz.

C'est parfait, ces activités améliorent vraiment la circulation et le moral.

To doskonałe, te zajęcia naprawdę poprawiają krążenie i samopoczucie.

3. Conversation au café du matin

Discutez avec un ami de vos habitudes sportives et des raisons pour lesquelles vous faites de l'exercice.

Exemples de phrases

.....

.....

.....

.....

Exemples de phrases

.....

.....

.....

.....

Tu vas souvent à la salle de sport ?

Często chodzisz na siłownię?

Oui, je m'y rends quatre fois par semaine, c'est indispensable pour moi.

Tak, chodzę tam cztery razy w tygodniu, to dla mnie niezbędne.

Je préfère courir dehors, ça me fait du bien au corps et à l'esprit.

Wolę biegać na dworze, to dobrze wpływa na moje ciało i ducha.

Exactement, l'exercice quotidien est important pour éviter le stress.

Dokładnie, codzienne ćwiczenia są ważne, aby unikać stresu.

A2.28 Devoirs / exercises

A2.28 zadania / ćwiczenia

<https://francuski.colanguage.pl/program/a2/28>



Exercice 3:

Associer un mot

Instruction: Associez les traductions

- | | |
|---|--|
| a. Je bois toujours de l'eau avec | 1. gérer le stress au quotidien. |
| b. La musculation aide à | 2. pour éviter les blessures en course à pied. |
| c. Pour être plus actif, | 3. ma gourde quand je cours. |
| d. Il faut des chaussures de sport adaptées | 4. je fais une routine sportive régulière. |

Rozwiązania:

1. Je bois toujours de l'eau avec ma gourde quand je cours. 2. La musculation aide à gérer le stress au quotidien. 3. Pour être plus actif, je fais une routine sportive régulière. 4. Il faut des chaussures de sport adaptées pour éviter les blessures en course à pied.

A2.28 Devoirs / exercises

A2.28 zadania / ćwiczenia

<https://francuski.colanguage.pl/program/a2/28>



Exercice 4:

Regrouper les mots

Instruction: Glissez chaque mot dans la catégorie où vous pensez qu'il est le plus utilisé, selon qu'il concerne le sport ou le mode de vie au quotidien.

la gourde, la routine sportive, actif, le mode de vie, une alimentation équilibrée, la course à pied, la musculation, énergique, un entraînement, les chaussures de sport, un haltère, le bien-être, la gestion du stress

Matériel et activités sportives

.....

.....

.....

.....

Mode de vie et bien-être

.....

.....

.....

.....

Rozwiązania:

1. Matériel et activités sportives: la course à pied, les chaussures de sport, la gourde, un entraînement, la musculation, un haltère
Mode de vie et bien-être: le bien-être, la gestion du stress, une alimentation équilibrée, le mode de vie, la routine sportive, actif, énergique

