

Sport

Matura rozszerzona | Wszystkie formaty | 40 zadań

Imię i nazwisko Klasa Data

1. Tekst z lukami - Doping kibiców

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

The fans cheered the team ___ even when they were losing 0-3.

- A. up
 - B. on
 - C. in
-

2. Czytanie i wybór odpowiedzi - Korzyści

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Regular exercise not only keeps you fit but also reduces stress and helps you sleep better. -> Which benefit is NOT mentioned?

- A. Less stress.
 - B. Making new friends.
 - C. Better sleep.
-

3. Tekst z lukami - Maraton

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

I trained for six months for my first marathon. At kilometre 35 I wanted to give ___, but the crowd cheered me on and I finished.

- A. out
 - B. up
 - C. in
-

4. Uzupełnianie luk - Nowy sport

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Last year my dad took ___ tennis, and now he plays every weekend.

- A. up
 - B. on
 - C. over
-

5. Słownictwo i kolokacje - Remis

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. The match ended in a 2-2 ___. 2. My little sister loves to ___ horses.

- A. tie
 - B. paint
 - C. draw
-

6. Uzupełnianie luk - Sędzia

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

The ___ showed the defender a red card for a dangerous tackle.

- A. referee
 - B. umpire
 - C. judge
-

7. Czytanie i wybór odpowiedzi - Siłownia

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

I bought a year's membership at the gym, but I stopped going after a month because I found it boring. Now I play football with friends instead. -> Why did the writer stop going to the gym?

- A. It was boring.
 - B. It closed down.
 - C. It was too expensive.
-

8. Tekst z lukami - Siłownia

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

I signed ___ for a gym membership in January, but I've only been three times.

- A. up
 - B. off
 - C. in
-

9. Tekst z lukami - Sporty zimowe

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

We spent a week in the Alps. My sister went skiing every day, while I tried ___ for the first time.

- A. snowboard
 - B. snowboarder
 - C. snowboarding
-

10. Słownictwo i kolokacje - Trener

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Our ___ makes us do push-ups before every training session. 2. We travelled to the away match by ___.

- A. bus
 - B. coach
 - C. trainer
-

11. Słownictwo i kolokacje - Trening

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. I ___ out at the gym three times a week. 2. I can't ___ out how to use this new app.

- A. work
 - B. train
 - C. figure
-

12. Uzupełnianie luk - Widzowie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Over 60,000 ___ watched the final at the National Stadium.

- A. viewers
 - B. audience
 - C. spectators
-

13. Czytanie i wybór odpowiedzi - Zapobieganie kontuzjom

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Most running injuries happen because people do too much too soon. Experts recommend increasing your distance by no more than 10% a week. -> What do experts advise?

- A. Increasing training gradually.
 - B. Running as far as possible.
 - C. Never running more than 5 km.
-

14. Słownictwo i kolokacje - Boisko

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. The fans ran onto the ___ after the final whistle. 2. The singer couldn't reach the high notes - her ___ was all wrong.

- A. field
 - B. tone
 - C. pitch
-

15. Uzupełnianie luk - Chuligani

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

The match was stopped for twenty minutes after ___ threw flares onto the pitch.

- A. athletes
 - B. referees
 - C. hooligans
-

16. Tekst z lukami - Kontuzja

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

After tearing a ligament, the striker was ruled ___ for the rest of the season.

- A. off
 - B. out
 - C. over
-

17. Czytanie i wybór odpowiedzi - Mistrzostwa świata

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Although the team was knocked out in the group stage, the fans gave the players a warm welcome when they returned home. -> How did the fans react?

- A. They didn't care.
 - B. They supported the team.
 - C. They were angry.
-

18. Słownictwo i kolokacje - Nadążanie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. I run too slowly to ___ up with my brother. 2. ___ your hands off my bike!

- A. keep
 - B. hold
 - C. catch
-

19. Czytanie i wybór odpowiedzi - Od kanapy do 5 km

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

The "Couch to 5K" app helps complete beginners build up their fitness gradually. You start by alternating walking and running, and after nine weeks you should be able to run five kilometres without stopping. -> Who is the app for?

- A. Professional athletes.
 - B. Marathon runners.
 - C. People who don't run at all.
-

20. Tekst z lukami - Olimpiada

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Hosting the Olympic Games is extremely expensive. Some cities have ___ out of the bidding process because of the costs.

- A. broken
 - B. pulled
 - C. given
-

21. Uzupełnianie luk - Pokonanie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Poland ___ Germany 3-1 in last night's match.

- A. gained
 - B. won
 - C. beat
-

22. Czytanie i wybór odpowiedzi - Powrót

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

After a serious knee injury, many experts thought she would never compete again. A year later, she came back and won a silver medal. -> What does the text show?

- A. She retired after the injury.
 - B. Experts predicted her medal.
 - C. She recovered and succeeded again.
-

23. Tekst z lukami - Rada trenera

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

My coach told me to cut ___ on sweets and fizzy drinks if I want to improve my times.

- A. out
 - B. off
 - C. down
-

24. Słownictwo i kolokacje - Rekord

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. She broke the national ___ in the 400 metres. 2. The band is going to ___ a new album this summer.

- A. tape
 - B. best
 - C. record
-

25. Uzupełnianie luk - Rezygnacja

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

She gave ___ gymnastics after she broke her wrist for the second time.

- A. up
 - B. out
 - C. in
-

26. Słownictwo i kolokacje - Rozgrzewka

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Always ___ up for ten minutes before you start running. 2. Let's sit by the fire and ___ our hands.

- A. warm
 - B. heat
 - C. stretch
-

27. Uzupełnianie luk - Zapisy

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

I've signed ___ for the school volleyball team. Training starts next Monday.

- A. in
 - B. up
 - C. on
-

28. Czytanie i wybór odpowiedzi - Zasady trenera

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Our coach has strict rules: anyone who turns up late for training has to run five extra laps. -> What happens to players who are late?

- A. They pay a fine.
 - B. They can't play in the next match.
 - C. They have to run more.
-

29. Czytanie i wybór odpowiedzi - Afera dopingowa

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

The athlete denied taking banned substances, but after a second positive test, she was banned for four years and her medals were taken away. -> What happened to the athlete?

- A. She won more medals.
 - B. She lost her medals and was suspended.
 - C. She was found innocent.
-

30. Uzupełnianie luk - Doping

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

The cyclist was stripped of his title after testing positive for performance-___ drugs.

- A. enhanced
 - B. enhancing
 - C. enhancement
-

31. Tekst z lukami - Duch drużyny

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Our team doesn't have any stars, but we have a great team spirit. When someone falls ___, the others help them catch up.

- A. behind
 - B. out
 - C. over
-

32. Tekst z lukami - E-sport

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Some people argue that e-sports shouldn't count as real sports, while others point ___ that professional gamers train for up to ten hours a day.

- A. out
 - B. up
 - C. at
-

33. Słownictwo i kolokacje - Kondycja

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. You need to be very ___ to run a marathon. 2. These trainers don't ___ me - they're too tight.
- A. suit
 - B. fit
 - C. strong
-

34. Słownictwo i kolokacje - Nokaut

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. The boxer tried to ___ out his opponent in the first round. 2. Please ___ before you enter my room.
- A. beat
 - B. knock
 - C. hit
-

35. Czytanie i wybór odpowiedzi - Sport kobiet

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Women's football has grown enormously in popularity. However, female players are still paid far less than men, which many see as unfair. -> What problem is mentioned?

- A. Unequal pay.
 - B. Too many matches.
 - C. Lack of fans.
-

36. Uzupełnianie luk - Sporty ekstremalne

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Base jumping is one of the most dangerous extreme sports, and many people think it's ___ irresponsible.

- A. downhill
 - B. downright
 - C. downward
-

37. Czytanie i wybór odpowiedzi - Szkoła sportowa

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

At sports school, students train twice a day. Critics say this leaves little time for rest and schoolwork, and some students burn out before they reach adulthood. -> What concern do critics have?

- A. Sports schools are too cheap.
 - B. Students don't train enough.
 - C. Students may become exhausted.
-

38. Tekst z lukami - Uczciwy zawodnik

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

The player was praised for his sportsmanship after he admitted to the referee that he had ___ the ball with his hand.

- A. headed
 - B. kicked
 - C. touched
-

39. Słownictwo i kolokacje - Wycofanie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. She had to ___ out of the tournament because of a knee injury. 2. Can you ___ the curtains? The sun is in my eyes.

- A. draw
 - B. drop
 - C. pull
-

40. Uzupełnianie luk - Wytrzymałość

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Long-distance running requires great ___ as well as mental strength.

- A. endangered
 - B. endurance
 - C. enduring
-

Odpowiedzi

Klucz odpowiedzi i wyjaśnienia dla nauczyciela

1. on

„Cheer somebody on” to „dopingować kogoś”. „Cheer up” to „pocieszyć”, a „cheer in” nie istnieje. Kibice dopingują drużynę.

2. Making new friends.

Tekst wymienia formę, mniej stresu i lepszy sen. O nowych przyjaciółach nie ma mowy.

3. up

„Give up” to „poddać się, zrezygnować”. „Give in” to „ustąpić”, a „give out” - „rozdać, wyczerpać się”. Chęć przerywania biegu wymaga „give up”.

4. up

„Take up a sport” to „zacząć uprawiać sport”. „Take on” to „przyjąć (pracę)”, a „take over” - „przejąć”. Regularna gra potwierdza nowe hobby.

5. draw

„Draw” to „remis” oraz „rysować”. „Tie” pasuje do zdania 1, a „paint” - do 2, ale żadne do obu. Oba zdania łączy „draw”.

6. referee

Sędzia w piłce nożnej to „referee”. „Umpire” to sędzia w tenisie lub krykiecie, a „judge” - w sporcie ocenianym (np. łyżwiarstwo).

7. It was boring.

Autor przestał chodzić, bo uznał siłownię za nudną. O cenie i zamknięciu nie ma mowy.

8. up

„Sign up for” to „zapisać się”. „Sign in” to „zalogować się”, a „sign off” - „zakończyć (list, audycję)”.

9. snowboarding

Po „tried” w znaczeniu „spróbowałem czegoś nowego” stoi forma -ing: tried snowboarding. „Snowboarder” to osoba.

10. coach

„Coach” to „trener” oraz „autokar”. „Trainer” nie oznacza pojazdu, a „bus” nie jest osobą. Oba zdania łączy „coach”.

11. work

„Work out” to „ćwiczyć (na siłowni)” oraz „rozgryźć, zrozumieć”. „Figure out” pasuje tylko do zdania 2, a „train out” nie istnieje. Oba zdania łączy „work”.

12. spectators

Widzowie na stadionie to „spectators”. „Audience” to publiczność w teatrze, a „viewers” - telewidzowie.

13. Increasing training gradually.

Eksperci zalecają zwiększanie dystansu maksymalnie o 10% tygodniowo - stopniowo.

14. pitch

„Pitch” to „boisko” oraz „wysokość dźwięku”. „Field” pasuje do zdania 1, a „tone” - do 2, ale żadne do obu. Oba zdania łączy „pitch”.

15. hooligans

Rzucanie rac to działanie chuliganów: „hooligans”. Sportowcy i sędziowie tego nie robią.

16. out

„Be ruled out” to „zostać wykluczonym (z gry)”. „Ruled off” i „ruled over” nie mają tego znaczenia. Poważna kontuzja wyklucza z gry.

17. They supported the team.

Mimo odpadnięcia („knocked out”) kibice ciepło przywitali zawodników. Okazali wsparcie.

18. keep

„Keep up with” to „nadążać za kimś”, a „keep your hands off” - „trzymaj ręce z daleka”. „Catch up with” oznacza „dogonić”, ale „catch your hands off” nie istnieje. Oba zdania łączy „keep”.

19. People who don't run at all.

Aplikacja jest dla zupełnie początkujących („complete beginners”). Stopniowo buduje kondycję.

20. pulled

„Pull out of” to „wycofać się z czegoś”. „Given out” to „rozdane”, a „broken out” - „wybuchło”. Rezygnacja z kandydowania wymaga „pull out”.

21. beat

Pokonać przeciwnika to „beat somebody”. „Win” łączy się z meczem lub nagrodą, nie z przeciwnikiem. „Gained” to „zyskał”.

22. She recovered and succeeded again.

Mimo przewidywań ekspertów zawodniczka wróciła i zdobyła srebro. To historia powrotu do formy.

23. down

„Cut down on” to „ograniczyć”. „Cut out on” i „cut off on” nie istnieją. Konstrukcja z „on” wymaga „down”.

24. record

„Break a record” to „pobić rekord”, a „record an album” - „nagrać płytę”. „Best” nie jest czasownikiem, a „tape” nie oznacza rekordu. Oba zdania łączy „record”.

25. up

„Give up” to „zrezygnować (z czegoś)”. „Give in” to „poddąć się (w sporze)”, a „give out” - „rozdać”. Rezygnacja po kontuzji wymaga „give up”.

26. warm

„Warm up” to „rozgrzać się”, a „warm your hands” - „ogrzać ręce”. „Heat up” dotyczy jedzenia, a „stretch our hands” - „rozciągnąć”. Oba zdania łączy „warm”.

27. up

„Sign up for” to „zapisać się na coś”. „Sign in” to „zalogować się”, a „sign on” - „zarejestrować się (np. jako bezrobotny)”.

28. They have to run more.

„Turn up” to „pojawić się”. Spóźnieni biegną pięć dodatkowych okrążeń.

29. She lost her medals and was suspended.

Po drugim pozytywnym teście zawodniczkę zawieszono na cztery lata i odebrano jej medale („taken away”).

30. enhancing

„Performance-enhancing drugs” to „środki dopingujące”. „Enhanced” i „enhancement” nie tworzą tej kolokacji.

31. behind

„Fall behind” to „zostać w tyle”. „Fall over” to „przewrócić się”, a „fall out” - „pokłócić się”. Nadrabianie („catch up”) potwierdza „fall behind”.

32. out

„Point out” to „zwrócić uwagę na coś”. „Point at” to „wskazywać palcem”, a „point up” - nie w tym sensie. Przedstawienie argumentu wymaga „point out”.

33. fit

„Fit” to „w dobrej formie” oraz „pasować rozmiarem”. „Strong” pasuje tylko do 1, a „suit” oznacza pasowanie stylem. Oba zdania łączy „fit”.

34. knock

„Knock out” to „znokautować”, a „knock” - „pukać”. „Hit” i „beat” nie znaczą „pukać”. Oba zdania łączy „knock”.

35. Unequal pay.

Kobiety nadal zarabiają znacznie mniej niż mężczyźni - nierówność płac. Popularność rośnie, więc brak kibiców nie jest problemem.

36. downright

„Downright” to „wręcz, zupełnie” (wzmacniacz). „Downward” to „w dół”, a „downhill” - „z górki”. Przed przymiotnikiem potrzebny jest wzmacniacz.

37. Students may become exhausted.

Krytycy obawiają się wypalenia („burn out”) z powodu braku odpoczynku.

38. touched

Przyznanie się do dotknięcia piłki ręką to „touched the ball with his hand”. „Kicked” i „headed” nie łączą się z „with his hand”.

39. pull

„Pull out of” to „wycofać się z (zawodów)”, a „pull the curtains” - „zasunąć zasłony”. „Drop out” pasuje do zdania 1, a „draw the curtains” do 2, ale żadne do obu. Oba zdania łączy „pull”.

40. endurance

Wytrzymałość to „endurance”. „Endangered” to „zagrożony”, a „enduring” - „trwały”. Bieganie na długie dystanse wymaga wytrzymałości.
