

Sport

Matura rozszerzona | Czytanie i wybór odpowiedzi | 10 zadań

Imię i nazwisko Klasa Data

1. 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.
-

2. 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.
-

3. 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.
-

4. 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.
-

5. 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.
-

6. 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.
-

7. 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.
-

8. 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.
-

9. 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.
-

10. 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.
-

Odpowiedzi

Klucz odpowiedzi i wyjaśnienia dla nauczyciela

1. Making new friends.

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

2. It was boring.

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

3. Increasing training gradually.

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

4. They supported the team.

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

5. People who don't run at all.

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

6. She recovered and succeeded again.

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

7. They have to run more.

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

8. She lost her medals and was suspended.

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

9. Unequal pay.

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

10. Students may become exhausted.

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