

Rozumienie tekstu ze słuchu

Wysłuchaj uważnie tekstu i zaznacz odpowiedzi (zgodnie z treścią tekstu):
(tekst będzie czytany dwukrotnie)

"Bieganie w Polsce to już nie moda, ale styl życia"

5 km może dziś pokonać każdy, kto jest w miarę ruchliwy - przekonują trenerzy. Polacy pokochali bieganie, ruszają się bardziej świadomie, ale największym wyzwaniem wciąż pozostaje maraton.

70 proc. Polaków deklaruje, że uprawia sport. Niemal co trzeci z nich biega – to obok jazdy na rowerze najpopularniejsza forma aktywnego spędzania wolnego czasu. Biegaczy widać dziś i w największych miastach, i w małych miejscowościach. Kolejne miasta i miasteczka organizują własne biegowe wydarzenia.

Koroną biegów ulicznych są maratony. W ubiegłym roku 10 największych biegów na 42 km i 195 m ukończyło ponad 33 tys. ludzi. Maratończykami wypełniły się ulice największych polskich miast: Warszawy, Krakowa czy Poznania, ale też mniejszych miejscowości. (...)

I choć maratony przeżywają lekką zadyszkę – połowa z największych polskich biegów na tym dystansie zaliczyła w ubiegłym roku spadki frekwencji – jeszcze niedawno polscy miłośnicy biegania o takim zainteresowaniu swoją dyscypliną sportu mogli tylko pomarzyć.

– W Polsce wreszcie weszliśmy na europejski poziom postrzegania kultury fizycznej. Nikogo już nie dziwi widok człowieka, który biega czy chodzi z kijkami. Kiedyś wywoływało to uśmiech politowania, dziś to standard – cieszy się Dariusz Kaczmarek, trener biegania z Krakowa. A biegacze z uśmiechem wspominają, że jeszcze kilkanaście lat temu na widok grupki biegnących przechodnie najczęściej myśleli o... zawiadomieniu policji. – Bo jeśli ktoś biegł, to pewnie był uciekającym złodziejem – opowiadają.

Jeszcze 10 lat temu mówienie o tym, że się biega, należało do rzeczy lekko wstydliwych. Ludzie biegali wieczorami. Teraz krakowianie biegają, jeżdżą na rowerach. Skoro mówimy, że Kraków jest metropolią, chcemy, by był nią również w bieganiu.

(...) Zdecydowana większość uczestników maratonów o zwycięstwie nie myśli, ale też rywalizuje: z innymi biegaczami i własnymi słabościami. Co konkretnie jednak pcha ludzi do biegania? Motywacje są różne. (...)

– Dzięki bieganiu odrywamy się od stacjonarnych działań, takich jak choćby praca. Pomaga rozładować stres, dotlenić całe ciało. Bieganie naprawdę jest przyjemne. Może na początku trochę męczące, ale potem wręcz uzależniające. I to pozytywnie. Dużo osób dzięki bieganiu rozpoczęło jakąkolwiek aktywność fizyczną. Niektórzy rzucili nałóg, inni schudli. (...)

To już nie moda, ale styl życia. Każdy kulturalny człowiek powinien uprawiać jakąś dyscyplinę sportu. Kultura fizyczna to część kultury ogólnej. Tak, jak chodzi się do teatru czy opery, tak trzeba dbać o sprawność fizyczną. Wtedy żyje się łatwiej. Człowiek kulturalny to człowiek wysportowany, który ma wysoki poziom wydolności. Świat jest coraz szybszy, przydaje się w nim trochę tężyzny fizycznej.

1. Tematem tekstu jest:
 - a) problem z organizacją maratonu.
 - b) bieganie jako styl życia.
 - c) brak aktywności fizycznej wśród Polaków.
 - d) sport i jego dziedziny.

2. Wg opinii trenerów
 - a) trudno jest przebiec 5 km.
 - b) Polacy nie lubią biegać.
 - c) nie warto być ruchliwym.
 - d) średnio ruchliwy człowiek przebiegnie 5 km.

3. Z tekstu wynika, że
 - a) sport nie jest popularny wśród Polaków.
 - b) miasta nie organizują maratonów.
 - c) kultura fizyczna jest częścią kultury ogólnej.
 - d) tylko bieganie jest formą aktywności fizycznej.

4. Maraton to
 - a) krótki bieg uliczny.
 - b) bieg górski w trudnym terenie.
 - c) bieg z zadyszka.
 - d) dystans 42 km i 195 m.

5. Maratony organizują
 - a) tylko duże miasta.
 - b) tylko małe miejscowości.
 - c) tylko Warszawa, Kraków i Poznań.
 - d) Warszawa, Kraków, Poznań i wiele innych miast.

6. Biegacze na ulicach miast
 - a) są częstym widokiem.
 - b) wywołują uśmiech politowania.
 - c) to uciekający złodzieje.
 - d) wzbudzają zdziwienie.

7. Jaka jest motywacja ludzi uprawiających bieganie?
 - a) chcą wygrywać maratony.
 - b) wszyscy chcą schudnąć.
 - c) pokonują własne słabości.
 - d) nie ma jednej motywacji.

8. Najczęstsze formy aktywności fizycznej to:
 - a) jazda na rowerze, pływanie, spacer.
 - b) jazda na rowerze, bieganie, chodzenie z kijkami.

- c) bieganie, tenis, piłka nożna.
- d) bieganie, chodzenie do teatru i opery.

9. Cytat " Dzięki bieganiu odrywamy się od stacjonarnych działań" oznacza, że:

- a) biegając stajemy się bardziej aktywni fizycznie.
- b) bieganie wywołuje stres.
- c) biegając porzucamy inne zajęcia.
- d) bieganie jest działaniem stacjonarnym.

10. Bieganie jest:

- a) męczące, stresujące i nieprzyjemne.
- b) męczące, uzależniające i nieprzyjemne.
- c) męczące na początku, potem przyjemne.
- d) męczące na początku i zawsze nieprzyjemne.