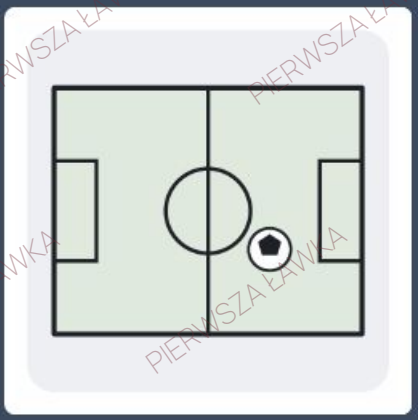
PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · JĘZYK ANGIELSKI · KLASA 7

Dział 8. Sport and health – sport i zdrowie



Czasownik z -ing (enjoy, love, don't mind, good at, interested in) i z to (want, would like, decide, hope); zdania warunkowe typu 0 i I (powtórka); słownictwo: dyscypliny, obiekty i sprzęt sportowy, zdrowy tryb życia, dolegliwości i urazy; reagowanie: rady, zachęta, życzenia, upodobania. Sześć kart pracy: słownictwo i gramatyka z przykładami, ćwiczenia, utrwalenie z reagowaniem, angielski w praktyce (słuchanie, czytanie, mediacja, pisanie) i dwa równoległe sprawdziany – z kluczem, transkrypcjami i nagraniami MP3.

Karta	Temat	Zadania
1	**Sport and health – sport i zdrowie – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	5 zad. 22 pkt
2	**Sport and health – sport i zdrowie – ćwiczenia podstawowe** Sprawdzam, czy rozumiem podstawy	5 zad. 20 pkt
3	**Sport and health – sport i zdrowie – utrwalenie** Utrwalenie i reagowanie w typowych sytuacjach	5 zad. 21 pkt
4	**Sport and health – sport i zdrowie – w praktyce** Słuchanie, czytanie, mediacja i pisanie	5 zad. 22 pkt
5	**Sprawdzian: Sport and health – sport i zdrowie – grupa A** 30 minut · 20 pkt	6 zad. 20 pkt
6	**Sprawdzian: Sport and health – sport i zdrowie – grupa B** 30 minut · 20 pkt	6 zad. 20 pkt

Jak korzystać z zestawu

- Karta 1 przypomina słownictwo i gramatykę działu z przykładami – od niej warto zacząć.
- Karty 2–3 to ćwiczenia podstawowe i utrwalenie, także reagowanie w typowych sytuacjach (funkcje językowe).
- Karta 4 to angielski w praktyce: słuchanie, czytanie, przekazywanie informacji (mediacja) i krótkie pisanie.
- Karty 5 i 6 to równoległe sprawdziany (grupa A i B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją, każdy z zadaniem ze słuchu.
- Zadania oznaczone znakiem NAGRANIE wymagają pliku MP3 dołączonego do materiału (każde nagranie odtwarzane dwa razy). Na końcu jest klucz odpowiedzi i transkrypcje nagrań.

Materiał oryginalny. Podstawa programowa 2017 w brzmieniu z 2024 r. (Dz.U. 2024 poz. 996), wariant II.1. Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Sport and health – sport i zdrowie – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka



KARTA 1/6

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 22 pkt

Przypomnij sobie

- Po **enjoy, love, like, hate, don't mind, practise, finish** używamy formy **-ing**: *I **enjoy playing** volleyball. She **doesn't mind running** in the rain.*
- Po **want, would like, decide, hope, learn, need** używamy **to** + czasownik: *I **want to join** the team. We **decided to train** every day.*
- Po **przyimku** zawsze **-ing**: *good **at** swimming, bad **at** catching, interested **in** climbing, tired **of** waiting. ✗ I'm good at swim.*

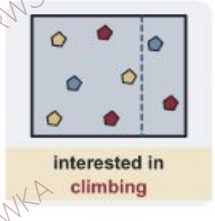
Typ	Budowa	Kiedy?	Przykład
0	**If** + Present Simple, Present Simple	prawdy ogólne, fakty – zawsze tak jest	If you **don't sleep** enough, you **feel** tired.
I	**If** + Present Simple, **will** + czasownik	możliwa sytuacja w przyszłości i jej skutek	If it **rains** tomorrow, we**'ll play** inside.

- Po **if** NIE używamy **will**: ✗ *If it will rain…* ✓ *If it rains…* Zdanie z *if* może stać na początku (wtedy przecinek) albo na końcu (bez przecinka): *We'll win **if** we train hard.*
- Sport: *pitch, court, track, rink, gym, coach, team, match, score a goal, win, lose, beat, train, warm up, compete, trainers, racket, helmet.* Zdrowie: *fit, healthy, injury, hurt, sprain your ankle, headache, sore throat, temperature, cough, rest, stay in bed.*

Sport and health



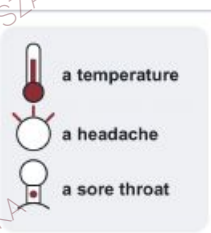
love, finish + -ing; hope, need + to + czasownik



po przyimku -ing: interested in climbing



po if bez will: If we win on Saturday, we'll play in the final.



a temperature, a headache, a sore throat – gorączka, ból głowy, ból gardła

Przykłady z wyjaśnieniem

Przykład 1. I enjoy swimming, but I'm not very good at diving.
enjoy + -ing; *good at* + -ing.

Przykład 2. Tom wants to join the basketball team.
want + **to** + czasownik: ✗ *wants joining*.

Przykład 3. If you exercise every day, you feel better.
Typ 0 – coś, co jest zawsze prawdą; w obu częściach Present Simple.

Przykład 4. If we win on Saturday, we'll play in the final.
Typ I – możliwa sytuacja w przyszłości: po *if* Present Simple, potem *will*.

Zadania

1 **Połącz wyraz z jego polskim znaczeniem. Wpisz literę. Uwaga! Jedno znaczenie jest dodatkowe.** ___ / 6 pkt

1. pitch	a) kibic
2. court	b) lodowisko
3. track	c) siłownia
4. rink	d) boisko (np. do piłki nożnej)
5. gym	e) kort, boisko (np. do tenisa, koszykówki)
6. coach	f) bieżnia
	g) trener, trenerka

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____

2 **Wpisz czasowniki do właściwej kolumny: po których używamy -ing, a po których to + czasownik?** ___ / 8 pkt

enjoy want practise decide don't mind hope finish would like

+ -ing (enjoy playing)	+ to (want to play)

3 **Wybierz poprawne zdanie.** ___ / 1 pkt

A. I'm good at play tennis. **B.** I'm good in playing tennis. **C.** I'm good at playing tennis.

4 **Wpisz czasownik z nawiasu w formie -ing albo to + czasownik.** ___ / 6 pkt

1. I enjoy _____ (ride) my bike in the forest.
2. Maja wants _____ (become) a professional volleyball player.
3. My brother is good at _____ (score) goals.
4. We decided _____ (train) three times a week.
5. Do you mind _____ (wait) for me after practice?
6. I'd like _____ (try) climbing one day.

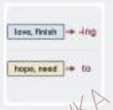
Sport and health – sport i zdrowie – ćwiczenia podstawowe



KARTA 2/6

Sprawdzam, czy rozumiem podstawy

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 20 pkt



Pamiętaj: love, finish + -ing; hope, need + to + czasownik

1 Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. **Uwaga!** Jeden wyraz jest dodatkowy. ___ / 5 pkt

warm up throat won temperature racket helmet

1. Always _____ before you start running.
2. I've got a sore _____ and I can't speak.
3. Our team _____ 3–1 yesterday! We're in the final!
4. You've got a high _____. You should stay in bed.
5. Kasia plays tennis, so she needs a good _____.

2 Uzupełnij zdania warunkowe typu 0. Wpisz czasowniki z nawiasu w **Present Simple**. ___ / 5 pkt

1. If you _____ (not / sleep) enough, you feel tired.
2. If you _____ (heat) water to 100°C, it boils.
3. If you exercise regularly, you _____ (feel) better.
4. Plants _____ (die) if they don't get water.
5. If my little brother _____ (eat) ice cream in winter, he gets a sore throat.

3 Ułóż zdania warunkowe typu I z podanych wyrazów. ___ / 4 pkt

1. if / it / rain / tomorrow, / we / play / inside → _____.
2. if / you / not / warm up, / you / get / hurt → _____.
3. we / win / the cup / if / we / train hard → _____.
4. if / Ola / feel better, / she / come / to the match → _____.

PIERWSZA ŁAWKA

JĘZYK ANGIELSKI · KLASA 7 · DZIAŁ 8: SPORT AND HEALTH – SPORT I ZDROWIE

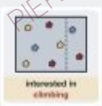
Sport and health – sport i zdrowie – utrwalenie

Utrwalenie i reagowanie w typowych sytuacjach



KARTA 3/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 21 pkt



Pamiętaj: po przyimku -ing: interested in climbing

1 **Uzupełnij wpis Kacpra na blogu. Wpisz czasowniki z nawiasu w odpowiedniej formie.** ___ / 6 pkt

1. I've always enjoyed _____ (swim), but last year I decided to try something new: triathlon!
2. Now I want _____ (take) part in a junior race in June.
3. I'm quite good at _____ (run), but cycling is harder for me.
4. My coach says: 'If you _____ (train) every day, you'll be ready.'
5. If the weather is bad on race day, I _____ (not / give up)!
6. Would you like _____ (come) and watch me?

2 **Uzupełnij drugie zdanie tak, aby znaczyło to samo co pierwsze. Wpisz od jednego do trzech wyrazów.** ___ / 4 pkt

1. I love playing basketball. → I really enjoy _____ basketball.
2. Adam swims very well. → Adam is very good _____.
3. My plan is to join a gym. → I want _____ a gym.
4. Don't eat so much, or you'll feel sick. → If you eat so much, you _____ sick.

3 **Dla każdej z opisanych sytuacji wybierz właściwą reakcję. Zakreśl jedną z liter: A, B albo C.** ___ / 4 pkt

3.1 **Kolega skręcił kostkę na treningu. Chcesz mu doradzić wizytę u lekarza. Co powiesz?** ___ / 1 pkt

A. Did you see the match?
B. You should see a doctor.
C. You shouldn't see a doctor.

3.2 **Twoja drużyna przegrywa, a koleżanka chce się poddać. Chcesz ją zachęcić. Co powiesz?** ___ / 1 pkt

A. Never mind, we lost.
B. Well done! You won!
C. Come on! Don't give up!

3.3 **Nauczyciel WF pyta, jaki sport lubisz. Uwielbiasz wspinaczkę. Co powiesz?** ___ / 1 pkt

A. I really enjoy climbing.
B. I don't mind climbing.
C. I'm going climbing now.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sport and health – sport i zdrowie – w praktyce

Słuchanie, czytanie, mediacja i pisanie



KARTA 4/6

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 22 pkt



Pamiętaj: po if bez will: If we win on Saturday, we'll play in the final.

1 NAGRANIE 1 **Usłyszysz dwukrotnie rozmowę dwojga nastolatków o treningu. Na podstawie informacji zawartych w nagraniu z podanych odpowiedzi wybierz właściwą. Zakreśl jedną z liter: A, B albo C.** ___ / 3 pkt

1.1 How did Julia hurt her wrist? ___ / 1 pkt

A. She went swimming. **B.** She played volleyball. **C.** She fell off her bike.

1.2 When is the tournament? ___ / 1 pkt

A. in three weeks **B.** next Monday **C.** in two weeks

1.3 What can Julia do now? ___ / 1 pkt

A. ride her bike **B.** go swimming **C.** play volleyball

2 NAGRANIE 2 **Usłyszysz dwukrotnie komunikat o biegu charytatywnym. Na podstawie informacji zawartych w nagraniu uzupełnij luki 1–3 w notatce. Luki należy uzupełnić w języku angielskim.** ___ / 3 pkt

1. CHARITY RUN – Sunday 20 May. Place: _____ Park
2. Please arrive at: _____
3. If it rains: bring a _____

PIERWSZA ŁAWKA

Sprawdzian: Sport and health – sport i zdrowie – grupa A



KARTA 5/6

30 minut · 20 pkt

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 20 pkt

1 NAGRANIE 3 **Usłyszysz dwukrotnie rozmowę Natalii z lekarzem. Na podstawie informacji zawartych w nagraniu z podanych odpowiedzi wybierz właściwą. Zakreśl jedną z liter: A, B albo C.** ___ / 3 pkt

1.1 **What was Natalia's first problem?** ___ / 1 pkt

A. a headache **B.** a sore throat **C.** a temperature

1.2 **How long should Natalia stay in bed?** ___ / 1 pkt

A. for three days **B.** for a week **C.** until Saturday

1.3 **When can Natalia go back to school?** ___ / 1 pkt

A. on Monday **B.** on Saturday **C.** on Thursday

2 **Przeczytaj ogłoszenie. Z podanych odpowiedzi wybierz właściwą, zgodną z treścią tekstu. Zakreśl jedną z liter: A, B albo C.** ___ / 3 pkt

NEW! LUNCHTIME FITNESS CLUB

Do you enjoy moving to music? Do you want to get fit, but you hate running? Join our new Lunchtime Fitness Club! We meet in the small gym on Tuesdays and Thursdays from 12.30 to 1.00. You don't have to be good at sport – it's for fun! Bring trainers and a bottle of water. If you forget your trainers, you can't join in, because of the safety rules. Our first meeting is next Tuesday. See you there! Ms Rowe, PE teacher

Tekst przygotowany do zestawu.

2.1 **This text is for** ___ / 1 pkt

A. students who are good at running.

B. students who want to get fit.

C. PE teachers from other schools.

2.2 **What happens if you forget your trainers?** ___ / 1 pkt

A. You can't take part. **B.** You have to run. **C.** You can borrow some.

2.3 **When is the club's first meeting?** ___ / 1 pkt

A. today at 12.30 **B.** next Tuesday **C.** next Thursday

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Sport and health – sport i zdrowie – zestaw 6 kart pracy z nagraniami, kluczem i powtórką, angielski, klasa 7

Podgląd pokazał 7 z 23 stron. Pełna wersja: 23 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Sport and health – sport i zdrowie – najważniejsze wiadomości – 5 zadań, 22 pkt
- Karta 2: Sport and health – sport i zdrowie – ćwiczenia podstawowe – 5 zadań, 20 pkt
- Karta 3: Sport and health – sport i zdrowie – utrwalenie – 5 zadań, 21 pkt
- Karta 4: Sport and health – sport i zdrowie – w praktyce – 5 zadań, 22 pkt
- Karta 5: Sprawdzian: Sport and health – sport i zdrowie – grupa A – 6 zadań, 20 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Sport and health – sport i zdrowie – grupa B – 6 zadań, 20 pkt Karta 1 przypomina słownictwo i gramatykę z przykładami.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/jezyk-angielski-klasa-7-dzial-08-sport-and-health-sport-i-zdrowie-zestaw