Pierwsza Ławka · zestaw działowy · zr · liceum i technikum

Dział 11

Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne



Doping, komercjalizacja, korupcja i przetrenowanie w sporcie, choroby cywilizacyjne i uzależnienia; spójniki PR (whereas, even though, as if/as though, provided that, supposing, in case, so as (not) to, yet); wnioskowanie ze słuchu, wstawianie zdań, rozprawka. Dziewięć kart: słownictwo i gramatyka z wzorcowymi odpowiedziami, ćwiczenia, zadania typu maturalnego, dwie kartkówki (A i B) i sprawdzian (A i B) – z kluczem i zasadami oceniania. Nagranie MP3 i transkrypcje w zestawie.

Język angielski | klasa 3 LO i technikum | Dział 11 | zakres rozszerzony (ZR)

	Karta	Rodzaj	Poziom	Zadania
1	**Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – najważniejsze wiadomości** Słownictwo, gramatyka w pigułce, wzorcowe odpowiedzi	Najważniejsze wiadomości	ZR	3 zad. · 11 pkt
2	**Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – ćwiczenia** Ćwiczę słownictwo, gramatykę i umiejętności z działu	Ćwiczenia	ZR	6 zad. · 23 pkt
3	**Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – zadania typu maturalnego** Polecenia i punktacja jak na maturze 2027	Zadania typu maturalnego	ZR	6 zad. · 30 pkt
4	**Kartkówka 1: Sport i zdrowie – grupa A** 15 minut · 11 pkt	Kartkówka	ZR	3 zad. · 11 pkt
5	**Kartkówka 1: Sport i zdrowie – grupa B** 15 minut · 11 pkt	Kartkówka	ZR	3 zad. · 11 pkt
6	**Kartkówka 2: Spójniki PR – grupa A** 15 minut · 9 pkt	Kartkówka	ZR	3 zad. · 9 pkt
7	**Kartkówka 2: Spójniki PR – grupa B** 15 minut · 9 pkt	Kartkówka	ZR	3 zad. · 9 pkt
8	**Sprawdzian: Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – grupa A** 45 minut · 26 pkt	Sprawdzian	ZR	8 zad. · 26 pkt
9	**Sprawdzian: Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – grupa B** 45 minut · 26 pkt	Sprawdzian	ZR	8 zad. · 26 pkt

10 **Transkrypcje nagrań**
Rozdaj po wysłuchaniu nagrań

Ćwiczenia | ZR | 1 zad. · 0 pkt

Jak korzystać z zestawu

- Karta 1: słownictwo tematyczne w tabelach, gramatyka w pigułce i wzorcowe rozwiązania z komentarzem – od niej warto zacząć.
- Karta 2 to ćwiczenia na tekstach (i nagraniu), karta 3 – zadania w formule matury 2027 (polecenia i punktacja jak w arkuszach CKE).
- Karty 4–7 to dwie kartkówki po 15 minut (słownictwo, gramatyka), każda w grupach A i B. Karty 8–9 to sprawdzian (45 minut) w grupach A i B – te same typy zadań i punktacja, inne treści.
- Klucz zawiera odpowiedzi z akceptowanymi wariantami i zasady oceniania w stylu CKE.
- Osobny plik „Powtórka" zbiera słownictwo, reguły, typowe błędy i test „Sprawdź się".
- Gdzie w pliku MP3: 1 – 0:13 (całość 3:18).

Oznaczenia

ZP	zakres podstawowy
ZR	zakres rozszerzony (treści tylko dla ZR)
(0–2 pkt)	liczba punktów możliwych do zdobycia za zadanie
Zadanie 4.1.	wiązka zadań do wspólnego materiału źródłowego
Jak to sprawdza CKE	typ zadania i typowy błąd ze sprawozdań CKE
Na maturze	wymagania z podstawy programowej, których dotyczy temat

Wymagania z podstawy programowej (Dz.U. 2024 poz. 1019)

- **R I.10** sport (np. dyscypliny sportu, sprzęt sportowy, obiekty sportowe, imprezy sportowe, uprawianie sportu, pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu, problemy współczesnego sportu);
- **R I.11** zdrowie (np. tryb życia, samopoczucie, choroby – w tym choroby cywilizacyjne, ich objawy i leczenie, niepełnosprawność, uzależnienia);
- **R II.2** określa główną myśl wypowiedzi lub fragmentu wypowiedzi;
- **R II.5** znajduje w wypowiedzi określone informacje;
- **R II.7** wyciąga wnioski wynikające z informacji zawartych w wypowiedzi;
- **R III.1** określa główną myśl tekstu lub fragmentu tekstu;
- **R III.4** znajduje w tekście określone informacje;
- **R III.5** rozpoznaje związki między poszczególnymi częściami tekstu;
- **R V.6** wyraża i uzasadnia swoje opinie i poglądy, przedstawia opinie i poglądy innych osób i ustosunkowuje się do nich;
- **R V.8** stawia tezę, przedstawia w logicznym porządku argumenty za daną tezą lub rozwiązaniem i przeciw nim, kończy wypowiedź konkluzją;
- **R V.12** stosuje zasady konstruowania tekstów o różnym charakterze;
- **R VIII.3** przekazuje w języku obcym nowożytnym informacje sformułowane w języku polskim;
- **R XIII** Uczeń stosuje strategie komunikacyjne (np. domyślanie się znaczenia wyrazów z kontekstu, identyfikowanie słów kluczy lub internacjonalizmów) i strategie kompensacyjne, w przypadku gdy nie zna lub nie pamięta wyrazu (np. upraszczanie formy wypowiedzi, zastępowanie innym wyrazem, opis, wykorzystywanie środków niewerbalnych).
- **R XIV** Uczeń posiada świadomość językową (np. podobieństw i różnic między językami).

Materiał oryginalny – nie jest kopią materiałów CKE ani podręczników. Podstawa programowa LO i technikum (Dz.U. 2018 poz. 467 w brzmieniu Dz.U. 2024 poz. 1019), wariant III.1.P (zakres podstawowy, B1, B1+ w rozumieniu) i III.1.R (zakres rozszerzony, B2, B2+ w rozumieniu). Wymagania: III.1.R: I.10, I.11; II.2, II.5, II.7; III.1, III.4, III.5; V.6, V.8, V.12; VIII.3; XIII; XIV. Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – najważniejsze wiadomości

Słownictwo, gramatyka w pigułce, wzorcowe odpowiedzi

ZR KARTA 1/10

Imię i nazwisko: Klasa: Data: Wynik: ..... / 11 pkt

Najważniejsze wiadomości · 11 pkt

Przypomnij sobie

Problem współczesnego sportu	Słownictwo
doping	*performance-enhancing drugs, banned substances, fail a drug test, be banned from competing, be stripped of a medal, an anti-doping agency*
komercjalizacja	*sponsorship deals, transfer fees, ticket prices, broadcasting rights, commercialisation*
korupcja	*match-fixing, fix a match, bribe a referee, take a bribe*
przetrenowanie, kontuzje	*overtraining, an overuse injury, a stress fracture, burn out, be pushed too hard*
zachowanie kibiców	*hooliganism, crowd trouble, racist chanting, be banned from the stadium*

Choroby cywilizacyjne	Objawy, leczenie
obesity, type 2 diabetes, high blood pressure (hypertension), heart disease, back pain	*shortness of breath, fatigue, chest pain, be diagnosed with, take medication, undergo treatment*
depression, anxiety, burnout, insomnia	*lack of energy, mood swings, seek professional help, recover from*
addiction (to gambling, alcohol, social media)	*be addicted to, addictive, withdrawal, go into rehab*

- **Styl życia – kolokacje:** *lead a sedentary / healthy lifestyle, cut down on sugar, take up a sport, be prone to injuries, do moderate physical activity, get enough sleep, suffer from*. Słowotwórstwo: *fit → fitness, tired → tiredness, weight → overweight, addict → addicted / addictive / addiction, recover → recovery*.

Spójnik (PR)	Znaczenie	Przykład
whereas	podczas gdy (kontrast dwóch faktów)	*Running is cheap, whereas skiing is expensive.*
even though	mimo że (mocniej niż *although*)	*She kept running even though her knee hurt.*
yet	a jednak, ale mimo to	*He trains hard, yet he rarely wins.*
as if / as though	jak gdyby	*He talks as if he were a professional.*
provided (that)	pod warunkiem że	*You can play provided (that) your knee is fine.*
supposing	przypuśćmy, że; a co, jeśli	*Supposing you lost, how would you feel?*
in case	na wypadek, gdyby	*Take water in case you get thirsty.*
so as (not) to	żeby (nie)	*She stretches so as not to get injured.*

- **in case ≠ if.** *Take an umbrella in case it rains* – weź parasol na wszelki wypadek (teraz, zanim zacznie padać). *Take an umbrella if it rains* – weź go dopiero wtedy, gdy będzie padać. Po *in case*, *provided that* i *supposing* o przyszłości mówimy w czasie teraźniejszym: *in case it rains* (nie *will rain*). *Supposing* z czasem przeszłym – sytuacja mało prawdopodobna: *Supposing you won the lottery…*
- **as if / as though:** sytuacja prawdopodobna – czas zwykły: *It looks as if it's going to rain*. Sytuacja nierzeczywista – czas przeszły (o teraźniejszości) albo Past Perfect (o przeszłości): *He behaves as if he owned the gym. She talks about the race as though she had won it.* **yet** jako spójnik stoi na

początku drugiego zdania, zwykle po przecinku; **so as to** łączy się z bezokolicznikiem bez *to* w środku: *so as to avoid*, przeczenie: *so as not to miss*.

- **Rozprawka na maturze PR (V.8).** Wstęp: wprowadzenie do tematu + **teza**; w rozprawce „za i przeciw" teza zapowiada, że przedstawisz obie strony (*This idea has both advantages and drawbacks.*), w rozprawce wyrażającej opinię – jasno podaje Twoje stanowisko. Teza w formie pytania albo jednostronna w rozprawce „za i przeciw" obniża ocenę. Rozwinięcie: każdy element tematu w osobnym akapicie, argument + uzasadnienie lub przykład. Zakończenie: **konkluzja** wynikająca z argumentów (*To sum up, … provided that …*). Długość 200–250 wyrazów.
- **Strategia – wnioskowanie ze słuchu (II.7).** Poprawna odpowiedź nie pada w nagraniu dosłownie – trzeba ją wywnioskować z kilku informacji. Sprawozdania CKE 2025–2026 wskazują wyciąganie wniosków jako jedną z najsłabiej opanowanych umiejętności na PR. Opcja ze słowami powtórzonymi z nagrania bywa pułapką; odrzuć ją, jeśli przeczy całości wypowiedzi.

Przykłady z rozwiązaniem

Przykład 1. **Uzupełnij:** ***Take a bottle of water ___ you get dehydrated during the race.***

in case – woda „na wszelki wypadek", zanim pojawi się pragnienie. *if* zmieniłoby sens (weź wodę dopiero, gdy się odwodnisz).

Przykład 2. **Transformacja (limit 5 wyrazów):** ***You can join the team only if you train three times a week.***
(PROVIDED) ***You can join the team ___ three times a week.***

provided that you train / provided you train – *provided (that)* = *only if*; po nim czas teraźniejszy. Cztery albo trzy wyrazy mieszczą się w limicie.

Przykład 3. **Teza rozprawki „za i przeciw" na temat ograniczenia reklam niezdrowej żywności w telewizji.**

Banning junk food adverts on TV might help young people eat more healthily, yet such a ban also has its critics, so it is worth looking at both sides. – teza zapowiada obie strony; jednostronna („should be banned") byłaby tezą rozprawki wyrażającej opinię.

Przykład 4. **Popraw błąd:** ***He went to bed early so as to not be tired.***

so as not to be tired – przeczenie *not* stoi przed *to*: *so as not to*, *in order not to*.

Zadania

Zadanie 1. (0–4 pkt) ..... / 4

Dopasuj spójniki (1–4) do ich znaczenia (a–d).

1. whereas	a) na wypadek, gdyby
2. provided that	b) podczas gdy
3. in case	c) mimo że
4. even though	d) pod warunkiem że

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – ćwiczenia

Ćwiczę słownictwo, gramatykę i umiejętności z działu

ZR KARTA 2/10

Imię i nazwisko: ..... Klasa: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 23 pkt

Ćwiczenia · 23 pkt

Zadanie 1. (0–4 pkt)

Przeczytaj artykuł i wykonaj zadania.

Is your chair making you ill?

Many teenagers spend most of their waking hours sitting – at school desks, on buses and, above all, in front of screens. Doctors have a name for the problems this lifestyle causes: diseases of civilisation. Type 2 diabetes, high blood pressure and chronic back pain used to be associated with middle age, yet they are now being diagnosed in much younger people.

The good news is that the solution does not require an expensive gym membership. The World Health Organization recommends that young people do at least an average of sixty minutes of moderate to vigorous physical activity a day. That sounds like a lot, but in practice it can be split into short bursts: cycling to school, taking the stairs, a quick game of basketball at break.

Kamil, 17, changed his habits after a routine check-up. "My doctor said my blood pressure was too high for my age. I didn't feel ill, so at first I acted as if nothing had happened. Then I started walking my neighbour's dog every evening, so as not to spend the whole evening gaming. Three months later my results were back to normal – and the dog is my best friend."

Magazyn o zdrowiu dla młodzieży – tekst własny

Zadanie 1.1. (0–3 pkt) ..... / 3

Zaznacz, które zdania są zgodne z treścią tekstu (T – True), a które nie (F – False).

1. Some diseases of civilisation used to affect mainly older people.	T	F
2. The WHO recommends one long training session every day.	T	F
3. Kamil reacted to his doctor's warning immediately.	T	F

Zadanie 1.2. (0–1 pkt) ..... / 1

Dlaczego Kamil zaczął wyprowadzać psa sąsiada? Odpowiedz po polsku jednym zdaniem.

Miejsce na odpowiedź

Zadanie 2. (0–3 pkt) ..... / 3

Posłuchaj nagrania 1. Zaznacz, które zdania są zgodne z treścią nagrania (T – True), a które nie (F – False).

1. Karolina Wilk works only with swimmers.	T	F
2. Some of her runners were injured before the age of sixteen.	T	F
3. Karolina would like young athletes to record how much they sleep.	T	F

Zadanie 3. (0–5 pkt) ..... / 5

Wybierz właściwy spójnik.

1. Take some plasters (in case / provided that) you get blisters.
2. My brother loves fast food, (whereas / so as to) my sister is a vegetarian.
3. She finished the marathon (even though / in case) she had a cold.
4. You can use the pool (supposing / provided that) you wear a swimming cap.
5. He warms up for twenty minutes (so as not to / as if) get injured.

Zadanie 4. (0–4 pkt) ..... / 4

Dopasuj początki zdań (1–4) do zakończeń (a–d).

1. The goalkeeper played on,	a) in case it rains.
2. Supposing the referee had been bribed,	b) would the result still have counted?
3. Pack an extra T-shirt	c) as if it were his fault.
4. He shouted at the coach	d) yet he was clearly in pain.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. (0–3 pkt) ..... / 3

Połącz zdania, używając spójnika w nawiasie. Wpisz brakującą część.

1. She is tired. She keeps training. (even though) → She keeps training _____.
2. I'll take my inhaler. I might have an asthma attack. (in case) → I'll take my inhaler _____.
3. He eats a lot of sweets. He is very slim. (yet) → He eats a lot of sweets, _____.

Zadanie 6. (0–4 pkt) ..... / 4

Wpisz wyraz pasujący do definicji. Pierwsza litera została podana.

1. a strong wish to keep doing something harmful, e.g. gambling: a____
2. the state of being much too fat: o____
3. being unable to sleep: i____
4. money given secretly to make someone act dishonestly: b____

Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – zadania typu maturalnego

Polecenia i punktacja jak na maturze 2027

ZR

KARTA 3/10

Imię i nazwisko: ..... Klasa: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 30 pkt

Zadania typu maturalnego · 30 pkt

Zadanie 1. (0–13 pkt) ..... / 13

Coraz więcej szkół rozważa wprowadzenie codziennej, obowiązkowej porcji ruchu dla wszystkich uczniów. Napisz rozprawkę, w której przedstawisz argumenty za takim rozwiązaniem i przeciw niemu, odnosząc się do:

- zdrowia uczniów
- organizacji dnia w szkole

Oceniane będzie: Kryteria jak na maturze PR (informator CKE 2024/2025): zgodność z poleceniem 0–5, spójność i logika 0–2, zakres środków językowych 0–3, poprawność środków językowych 0–3 – razem 13 pkt. Długość: 200–250 wyrazów.

PIERWSZA ŁAWKA

Zadanie 2. (0–3 pkt) ..... / 3

Przeczytaj tekst, z którego usunięto trzy zdania. Wpisz w luki 1–3 litery, którymi oznaczono brakujące zdania (A–D), tak aby otrzymać spójny i logiczny tekst. Jedno zdanie zostało podane dodatkowo i nie pasuje do żadnej luki.

Why I quit swimming at fifteen – and went back

I started competitive swimming when I was seven. By the time I was fourteen, I was training eighteen hours a week. **(1)** _____ My coach kept telling me that pain was part of the deal, so I never complained.

Then, one morning before a regional competition, I simply couldn't get out of bed. **(2)** _____ The doctor called it burnout and told me to take a complete break.

For a year I didn't go near a pool. Last spring a friend persuaded me to join a relaxed club where nobody counts medals. **(3)** _____ Now I swim because I love it, not because someone is holding a stopwatch.

Wpis na blogu – tekst własny

A. My body felt heavy and I burst into tears for no reason.

B. Many professional swimmers retire before they turn thirty.

C. I was exhausted all the time, yet I kept telling myself that every swimmer trained like this.

D. I was nervous at first, but the water felt different this time.

1. Luka 1: _____
2. Luka 2: _____
3. Luka 3: _____

Zadanie 3. (0–3 pkt)

Posłuchaj nagrania 1. Z podanych odpowiedzi wybierz właściwą, zgodną z treścią nagrania. Zakreśl A, B albo C.

Zadanie 3.1. (0–1 pkt) ..... / 1

Karolina Wilk is mainly worried that young athletes

A. don't train regularly enough.

B. train too hard for their age.

C. eat too much unhealthy food.

Zadanie 3.2. (0–1 pkt) ..... / 1

What can be inferred about sports clubs?

A. Their money depends on their athletes' results.

B. They pay parents to bring their children.

C. They don't listen to their coaches.

Podgląd z Pierwszej Ławki

Zadanie 4.5. (0–1 pkt) ..... / 1

Luka 5

A. provided that

B. yet

C. even though

D. whereas

Zadanie 5. (0–3 pkt) ..... / 3

[PR] Uzupełnij każde zdanie z luką tak, aby znaczyło to samo co zdanie wyjściowe. Użyj wyrazu podanego WIELKIMI LITERAMI i nie zmieniaj jego formy. W lukę wpisz nie więcej niż pięć wyrazów, łącznie z wyrazem podanym. Liczy się pełna poprawność gramatyczna i ortograficzna.

1. Take an umbrella because it might rain. (**CASE**)
   Take an umbrella _____ rains.
2. You can use the gym only if you have a membership card. (**PROVIDED**)
   You can use the gym _____ a membership card.
3. Although she was injured, she finished the race. (**EVEN**)
   She finished the race _____ injured.

Zadanie 6. (0–3 pkt) ..... / 3

[PR] Uzupełnij zdania, tłumacząc na angielski fragmenty podane w nawiasach, tak aby zdania były logiczne i poprawne. Liczy się pełna poprawność ortograficzna. Uwaga: w lukę wpisz nie więcej niż pięć wyrazów.

1. She went to bed early (żeby nie być zmęczoną) _____ before the race.
2. (Przypuśćmy, że wygrałbyś) _____ the lottery – what would you do?
3. My brother loves fast food, (podczas gdy moja siostra) _____ is a vegetarian.

PIERWSZA ŁAWKA

Sprawdzian: Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – grupa A

45 minut · 26 pkt

ZR KARTA 8/10

Imię i nazwisko: Klasa: Data: Wynik: ..... / 26 pkt

Sprawdzian · 26 pkt

Zadanie 1. (0–4 pkt)

Przeczytaj tekst i wykonaj zadania 1–2.

Gaming champion with a bad back

At sixteen, Oskar was one of the best young players of a popular online strategy game in Poland. He trained ten hours a day, slept little and lived on energy drinks and pizza.

The first warning sign was pain in his lower back. He ignored it, even though it got worse every week. Then his hands started to hurt so much that he couldn't hold a mouse for more than an hour. A doctor told him he had been sitting in the same position for far too long.

Oskar didn't give up gaming, but he changed the way he trains. He now takes a break every fifty minutes so as not to stiffen up, goes to the gym three times a week and has swapped energy drinks for water. "Professional players are athletes too," he says. "Our sport just looks less tiring than it is."

Tekst własny

Zadanie 1.1. (0–4 pkt) ..... / 4

Zaznacz, które zdania są zgodne z treścią tekstu (T – True), a które nie (F – False).

1. Oskar used to have an unhealthy diet.	T	F
2. Oskar went to the doctor as soon as his back started to hurt.	T	F
3. Oskar's hand problems made it difficult to play for long.	T	F
4. Oskar has decided to stop playing professionally.	T	F

Zadanie 2. (0–2 pkt)

Na podstawie tekstu z zadania 1 wybierz właściwą odpowiedź. Zakreśl A, B, C albo D.

Zadanie 2.1. (0–1 pkt) ..... / 1

What can be inferred from the doctor's opinion?

A. Oskar should never play computer games again.

B. Oskar's problems were caused by his lifestyle.

C. Oskar needed an operation on his back.

D. Oskar's injury was the result of an accident.

Zadanie 2.2. (0–1 pkt) ..... / 1

What is the main idea of the last paragraph?

A. Energy drinks are dangerous for teenagers.

B. Professional players earn too little.

C. Gaming is not a real sport.

D. Oskar has found a healthier way to keep competing.

Podgląd: Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – kartkówki, sprawdzian i karty pracy z powtórką, język angielski, klasa 3 LO i technikum…

Podgląd pokazał 10 z 31 stron. Pełna wersja: 31 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – najważniejsze wiadomości – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – ćwiczenia – 6 zadań, 23 pkt
- Karta 3: Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – zadania typu maturalnego – 6 zadań, 30 pkt
- Karta 4: Kartkówka 1: Sport i zdrowie – grupa A – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 5: Kartkówka 1: Sport i zdrowie – grupa B – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 6: Kartkówka 2: Spójniki PR – grupa A – 3 zadania, 9 pkt
- Karta 7: Kartkówka 2: Spójniki PR – grupa B – 3 zadania, 9 pkt
- Karta 8: Sprawdzian: Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – grupa A – 8 zadań, 26 pkt
- Karta 9: Sprawdzian: Problemy współczesnego sportu i choroby cywilizacyjne – grupa B – 8 zadań, 26 pkt
- Karta 10: Transkrypcje nagrań Karta 1 zbiera słownictwo i gramatykę działu z wzorcowymi odpowiedziami, karta 2 to ćwiczenia, karta 3 – zadania w formule matury 2027.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/angielski-liceum-klasa-3-zr-dzial-11-problemy-wspolczesnego-sportu-i-choroby-cywilizac