



¿Cómo convertirse en un atleta de alto rendimiento?

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Audiobook](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik](#)
- [Scenariusz lekcji](#)

Bibliografia:

- Źródło: Aleksander Trojanowski, oprac. Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.
- Źródło: *Rafael Nadal, deportista modelo*, dostępny w internecie: El Mundo, *5 Valores que nos enseña Rafa Nadal, deportista modelo y persona ejemplar*, tekst zmodyfikowany na podstawie źródła: <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/actualidad/rafa-nadal-valores/>.
- Źródło: Aleksander Trojanowski, *Rafael Nadal, deportista modelo*, [na podstawie:] <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/actualidad/rafa-nadal-valores/> [dostęp 4.09.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.
- Źródło: Jorge C. Parceró, Aleksander Trojanowski, [na podstawie:] https://www.vanitatis.elconfidencial.com/famosos/2022-01-30/rafael-nadal-tenis-curiosidades-anecdotas-tenista_3112204/ [dostęp 4.09.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.
- Źródło: Aleksander Trojanowski, [na podstawie:] Mónica Pascual, <https://makingtalenthappen.com/consejos-aumentar-fortaleza-mental-deporte/> [dostęp 4.09.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.



Jak zostać sportowcem wyczynowym?

Rafael Nadal, hiszpański tenisista to niekwestionowany mistrz tej dyscypliny sportu. Pierwszy tytuł mistrza Hiszpanii zdobył w wieku 11 lat, a pierwsze zwycięstwo w turnieju Wielkiego Szlema, czyli w najbardziej prestiżowych zawodach tenisowych na świecie, odniósł w wieku lat 19. Dziś, po szesnastu latach ma na koncie 21 zwycięstw w turniejach Wielkiego Szlema. Jak można utrzymać mistrzowską formę tak długo?

Źródło: Jorge C. Parceró, Aleksander Trojanowski, [na podstawie:] https://www.vanitatis.elconfidencial.com/famosos/2022-01-30/rafael-nadal-tenis-curiosidades-aneccdotas-tenista_3112204/ [dostęp 4.09.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.

Twoje cele

- Scharakteryzujesz sportowca wyczynowego.

- Udzielisz kolegom i koleżankom rad na temat skutecznego treningu.

Przeczytaj

¿Qué deportistas hispanohablantes conoces?

Ejercicio 1

Rafael Nadal es deportista, modelo y una persona ejemplar. Lee el texto sobre el tenista español y marca los consejos que aparecen en él.

Rafael Nadal, deportista modelo

El tenista español Rafa Nadal es tímido, disciplinado, **humilde** y **respetuoso**. En 1989 cogió una **raqueta** por primera vez. Cuando tenía 8 años fue campeón de Baleares, y de España, a los 11 y 12. Desde entonces, **no ha parado** de acumular victorias. Ahora, a pesar de verse obligado a abandonar las **pistas** durante una **temporada** por su **lesión** en un pie, acaba de ganar el Open de Australia. Rafa Nadal es, sin duda, un campeón **irrepetible**, uno de los mejores deportistas del país y uno de los más admirados. Detrás de esa figura de **atleta**, se encuentra una persona sencilla, humilde y trabajadora dentro y fuera de la pista.

¿Qué valores enseña el ejemplo de Nadal?

1. Disciplina y trabajo

Tener el talento y las condiciones adecuadas para **destacar** no es suficiente. No es un secreto que para los deportistas de élite el trabajo diario y la disciplina son claves para tener éxito.

Nadal dijo una vez que «muchas cosas son naturales y hay otras que se trabajan, como la capacidad de sufrir o de **afrentar** problemas». Si por algo destaca el tenista es por su **sentido del deber**, su **capacidad de sacrificio** y su **esfuerzo constante**.

2. Ambición y mentalidad ganadora

La regla que Nadal siguen **incondicionalmente** sería la siguiente: no salgas a la pista sin pensar en lograr el éxito. Su **resistencia** ante las **adversidades** convierte al jugador en uno de los mejores del mundo. Si pierdes, hazlo porque tu **rival** ha estado mejor, pero nunca pierdas por **rendirte**. El 2015 también fue un año muy duro para el tenista y en el 2016 sufrió dolencias en la muñeca.

3. Perseverancia

A pesar de las dificultades y problemas, Nadal nunca se ha **rendido**. En el año 2009 no pudo jugar varios **torneos** debido a una **lesión**, perdió el puesto número uno y en el 2010 volvió a sufrir otra, esta vez de rodilla. El 2015 también fue un año muy duro para el tenista y en el 2016 sufrió dolores en la muñeca.

Después de cada caída volvía más fuerte y con más ganas de conseguir sus **metas**. Hay personas capaces de convertir las malas noticias en oportunidades. Nadal es una de ellas.

Źródło: Aleksander Trojanowski, *Rafael Nadal, deportista modelo*, [na podstawie:]

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/actualidad/rafa-nadal-valores/> [dostęp 4.09.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.

Ríndete si el partido te va mal.

Sé disciplinado y constante.

No salgas al partido sin pensar en lograr el éxito.

Nunca entrenes a diario.

No comas mucho antes del partido.

Trabaja duro.

Ejercicio 2

Busca en el texto las palabras que te damos a continuación y relaciónalas con sus significados.

campeón	periodo en que hay partidos
meta	sinónimo de objetivo
lesión	evento en el que compiten deportistas
temporada	la cualidad de alguien que no se rinde
perseverancia	sinónimo de deportista
atleta	el daño del deportista
esfuerzo	sirve para jugar al tenis
raqueta	es necesario para conseguir metas difíciles
torneo	el mejor deportista de una disciplina

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 3

Lee el texto otra vez y decide si las frases son verdaderas o falsas.

Frases	V	F
Rafael Nadal es un modelo del deportista porque sabe rendirse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rafael Nadal actúa diferente en el deporte y en su vida privada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La perseverancia significa que una persona es constante en hacer algo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las adversidades son las cosas que hacen el juego más fácil para ti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

EL RINCÓN DE GRAMÁTICA

Ejercicio 4

Analiza el recuadro que presenta algunas formas verbales del imperativo afirmativo y negativo. Fíjate sobre todo en la conjugación de los verbos reflexivos. Luego, completa los consejos para deportistas con las formas verbales adecuadas.

DAR CONSEJOS

Para dar consejos puedes utilizar el Imperativo.

IMPERATIVO NEGATIVO	IMPERATIVO AFIRMATIVO
 No sigas a lo loco en primer lugar el día.	 Si pierdes, hazlo porque tu rival ha estado mejor.

IMPERATIVO AFIRMATIVO:
(Recuerdas las formas regulares?)

GANAR	PERDER	RESISTIR
1. ... 2. gana 3. gane 4. ganamos 5. ganad 6. ganen	1. ... 2. pierde 3. pierda 4. perdamos 5. perdad 6. pierdan	1. ... 2. resiste 3. resista 4. resistamos 5. resistid 6. resistan

Algunos verbos son parcialmente irregulares: PERDER, CONSEGUIR, JUGAR

PERDER	CONSEGUIR	JUGAR
1. ... 2. pierde 3. pierda 4. perdamos 5. perdad 6. pierdan	1. ... 2. consigue 3. consiga 4. consigamos 5. conseguid 6. consigan	1. ... 2. juega 3. juegue 4. juguemos 5. jugad 6. juegan

El pronombre del verbo reflexivo también se conjuga.

IMPERATIVO AFIRMATIVO	IMPERATIVO NEGATIVO
El pronombre va detrás del verbo y se une a él.	El pronombre va entre la negación y el verbo, no se une a él.

APOYARSE

IMPERATIVO AFIRMATIVO	IMPERATIVO NEGATIVO
1. ... 2. apóyate 3. apoyese 4. apoyémosnos 5. apoyaos 6. apoyense	1. ... 2. no te apoyes 3. no se apoye 4. no os apoyemos 5. no os apoyéis 6. no se apoyen

RENDIRSE

IMPERATIVO AFIRMATIVO	IMPERATIVO NEGATIVO
1. ... 2. ríndete 3. ríndase 4. rindámonos 5. ríndase 6. ríndanse	1. ... 2. no te rindas 3. no se rinda 4. no os rindamos 5. no os rindáis 6. no se rindan

No se rinde, antes del fin del paréntesis.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

1. Quedan solo cinco minutos del partido. Venga, (ganar, nosotros), por favor.

2. Me preguntáis qué hacer cuando el rival juega muy bien. (resistir, vosotros).

3. Queréis lograr un éxito, pero ¿qué significa el éxito para vosotros? Primero, (conseguir, vosotros) un objetivo.

4. Siempre (jugar, tú) limpio.

5. Para ser fuerte en el deporte, (apoyarse, tú) en tu familia y amigos.

6. La primera regla cuando estás perdiendo: (rendirse, tú).

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 5

Ahora analiza la conjugación de algunos verbos irregulares. ¿Ves alguna similitud entre las formas de imperativo afirmativo y negativo? Después de analizar las formas, analízalas para completar las frases.

Algunos verbos irregulares	
IMPERATIVO AFIRMATIVO	IMPERATIVO NEGATIVO
SER	
1. --- 2. sé 3. sea 4. seamos 5. sed 6. sean	1. --- 2. no seas 3. no sea 4. no seamos 5. no seáis 6. no sean
TENER	
1. --- 2. ten 3. tenga 4. tengamos 5. tened 6. tengan	1. --- 2. no tengas 3. no tenga 4. no tengamos 5. no tengáis 6. no tengan
SALIR	
1. --- 2. sal 3. salga 4. salgamos 5. salid 6. salgan	1. --- 2. no salgas 3. no salga 4. no salgamos 5. no salgáis 6. no salgan
SALIR	
1. --- 2. haz 3. haga 4. hagamos 5. haced 6. hagan	1. --- 2. no hagas 3. no haga 4. no hagamos 5. no hagáis 6. no hagan

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

1. Respeta a tu rival. (ser, tú) seguro de ti mismo, pero no arrogante.
2. Chicos, (tener, vosotros) miedo a perder, porque el miedo os bloquea.
3. Siempre (salir, tú) a la pista para ganar.
4. (hacer, tú) todo lo necesario para ganar.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

¿Qué opinas, cómo debe ser un deportista? Analiza los consejos de un psicólogo del deporte.

Audiobook można wysłuchać pod adresem: <https://zpe.gov.pl/b/P11DcbMgu>

Estamos hoy con un experto en el tema de la mentalidad de los deportistas, la mentalidad de los campeones, el psicólogo Pablo Rodríguez. La pregunta que le quiero hacer hoy creo que les interesa a todos los jóvenes que hacen deporte de forma profesional o casi profesional. ¿Cómo ser campeón? ¿Cómo convertirse en un atleta de alto rendimiento? Pablo, para empezar, una pregunta fácil. ¿Por qué algunos deportistas se hacen campeones y otros nunca lo consiguen?

Bueno, no es nada fácil. Pero yo diría que lo que tienen es la fortaleza mental.

¿Es talento? ¿Lo tienes o no lo tienes?

No, la fortaleza mental en el deporte también se entrena. De hecho, es el factor que más debes entrenar para superar tus propios límites y dar el máximo.

¿Y qué es, en concreto, la fortaleza mental?

La fortaleza mental en el deporte es saber observar tus pensamientos, emociones y acciones, para dar lo mejor de ti y hacer tu mejor juego, en cualquier situación, no importa si pierdes o ganas.

Si consigues desarrollar tu fortaleza mental, no habrá entrenamientos exigentes para ti, ni competiciones difíciles.

Muy bien. Pero, ¿cómo conseguirlo? ¿Cómo convertirse en un campeón?

Primero, olvida las marcas y concéntrate en tus propios objetivos. Recuerda, no consigues lo que quieres, consigues aquello por lo que trabajas, y por eso debes diferenciar las marcas de los objetivos. No pienses en las marcas cuando juegas. En cambio, intenta realizar tus objetivos.

Es que tus marcas no dependen al 100% de ti, sino de factores sobre los que no tienes ningún control. ¿Cuántas veces no has conseguido tus marcas por la lluvia o un viento demasiado fuerte? Muchas, seguro. No estés tan orientado hacia el resultado, porque así lo que más te importa son las cosas que no puedes controlar. Y lo verdaderamente importante es otra cosa: tu propia fuerza.

¿Vale, pero cómo no pensar en el resultado cuando perdemos?

Dale a los errores el valor que merecen. No salgas a jugar bloqueado por el miedo a perder. Piensa siempre en la posibilidad de aprender de tus propios errores. Los fallos son las flechas que te indican el camino para seguir trabajando. Síguelas sin perderte y llegarás a la meta con la que sueñas.

Suena muy bien, pero ¿cómo hacerlo?

Desarrolla una rutina de reorientación. Esa rutina permite recuperarte rápidamente de los errores y centrarte en el presente. El objetivo es lograr la misma mentalidad ganadora antes de cada juego. ¿Cómo hacerlo? Acepta el error y haz un análisis rápido para aprender de él. Respira para dejar ese fallo atrás y volver a conectarte con el momento presente. Recuerda tu objetivo y haz todo para conseguirlo.

¿Tienes algún consejo práctico para conseguir los objetivos?

Visualiza cada paso en tu cabeza. Imagínate cada paso, cada imprevisto, cada dificultad que vas a superar. Imagínate consiguiéndolo.

Tenemos solo un poco más de tiempo. ¿Hay algún consejo para atletas del que no se habla mucho, pero en tu opinión es importante?

Sí, por cierto, y es muy sencillo: apóyate en los tuyos. Puede ser tu entrenador, pueden ser tus amigos, tu familia o tu pareja. Pueden ser todos ellos a la vez, pero si tienes al lado gente dispuesta a ayudarte todo se hace más fácil.

Actividad 1

Relaciona los elementos creando consejos para ser un campeón.

Entrena la mentalidad

para superar tus limitaciones.

Aprende

en tus objetivos.

No te bloques

de los errores.

No pienses

en las marcas.

Céntrate

por el miedo a perder.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Actividad 2

Encuentra en la grabación sinónimos de estas expresiones.

meta:

fallo:

conseguir:

situación inesperada:

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Actividad 3

Analiza la grabación otra vez. Decide si las frases que te damos a continuación son verdaderas o falsas.

Frases	V	F
Tener la fortaleza mental es fundamental para cada campeón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La fortaleza mental es más importante que la fortaleza física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La fortaleza mental no se entrena, nacemos con ella o no.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lo fundamental de la mentalidad ganadora es no aceptar errores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La familia tiene una influencia importantes en los resultados del deportista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Actividad 4

Marta, una compañera de tu clase quiere ser deportista profesional en el futuro, pero tiene problemas con el entrenamiento. Piensa en las dificultades que afronta y dale 3 consejos

Marta: “Me encanta la natación y me gusta competir. Pero últimamente no me ha ido bien. Antes de los torneos me estreso tanto que prefiero volver a casa, que entrar en el agua. El estrés nunca se va: no puedo tranquilizarme. Imagino que voy a perder y es lo que pasa: cuando veo que alguien es más rápido que yo, me rindo”.

Źródło: Aleksander Trojanowski, oprac. Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

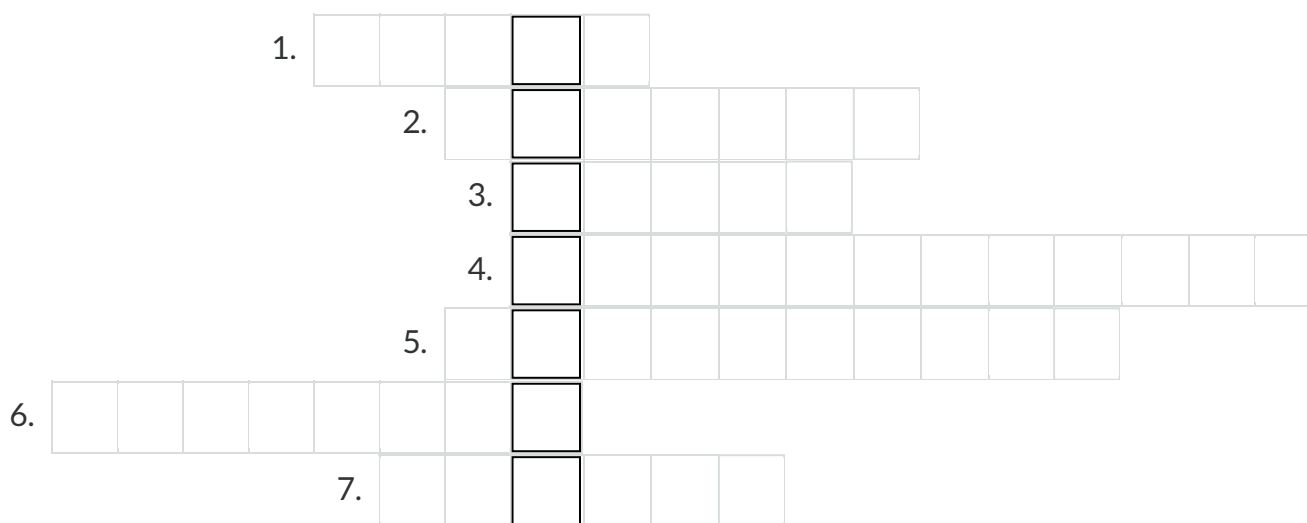
Sprawdź się

Mostrar ejercicio:   

Ejercicio 1



Soluciona el crucigrama utilizando el vocabulario relacionado con el deporte que ha aparecido en la clase.



1. Antes corría esta distancia en 9 segundos. Ahora la he corrido en 8,5 segundos. Es mi nueva...
2. Objeto que sirve para jugar al tenis
3. El deportista debe tener objetivos o
4. Si no te rindes y superas las adversidades, tienes un rasgo que se llama...
5. La manera de pensar de una persona es su...
6. Cada deportista trabaja muy duro. La carrera del deportista es un constante.
7. Si estás perdiendo, lucha, no te

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 2



Divide las palabras entre las que caracterizan a la mentalidad ganadora y las que son adversidades para un deportista.

Mentalidad ganadora

lesión

miedo

perseverancia

metas

Adversidades

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 3



Completa estos consejos para deportistas. Utiliza los verbos y formas verbales adecuados.

A: Esto no tiene sentido, entrenador. Mi rival es demasiado bueno.

B: Vale, si pierdes, no pasa nada. Pero no (perder) por rendirte.

A: Perdone, entrenador, ¿cuánto queda?

B: Quedan 6 segundos, chicas. Si no hacéis un fallo, ganáis. Venga, ahora, a la pista y

(ganar).

A: Sí, quiero lograr un éxito.

B: Vale, primero (conseguir) objetivos más pequeños.

A: ¿Qué sentido tiene jugar mañana si no tenemos ninguna posibilidad de ser campeones?

B: (Jugar) porque os gusta el juego y no por ser campeones.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 4



Te presentamos debajo el decálogo del buen deportista, preparado por el Centro Fundación Rafa Nadal. Complétalo con las formas de la segunda persona del singular (tú) del imperativo.

1. (jugar) limpio. Te dignifica a ti y a tu equipo.
2. En ningún deporte hay enemigos, solo rivales.
3. El deporte no es violencia ni agresividad. Es habilidad.
4. (practicar) deporte para ser feliz. (disfrutar) jugando.
5. Tú eres una persona y como tal puedes equivocarte. El árbitro es un ser humano.
6. (ser) comprensivo. Desde fuera todo parece más fácil.
7. Los insultos nunca aumentan el marcador. Degradan al que los pronuncia y perjudican a tus compañeros y compañeras.
8. (tratar) al contrario como te gustaría que te tratarasen a ti.
9. No (preguntar) qué pueden hacer tus compañeros y compañeras por ti.
 (preguntarse) qué puedes hacer tú por ellos y ellas.
10. Siempre habrá alguien que te gane. Hay que saber ganar y perder.

Źródło: Aleksander Trojanowski, dostępny w internecie: <https://www.fundacionrafanadal.org/blog/index.php/decalogo-del-buen-deportista/> [dostęp 4.08.2023], licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 5



Indica la respuesta correcta.

Es importante ganar, pero nunca olvides del estilo; siempre limpio.

consigue

ríndete

juega

logra

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Céntrate primero en cómo tus metas.

jugar

ganar

rendirte

conseguir

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ante las adversidades, un deportista con una mentalidad ganadora sabe ...

perder.

rendirse.

conseguir.

resistir.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 6



Escucha los consejos de un deportista de alto rendimiento y marca la respuesta correcta.

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/Dno2G3kUX>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie dźwiękowe zawierające rady dawane przez sportowca

Un buen deportista, sobre todo...

supera sus limitaciones.

gana al rival.

consigue nuevas marcas.

consigue objetivos.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Un buen deportista debe...

no triunfar nunca.

tener un entrenador exigente.

ser ambicioso.

tener limitaciones.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 7



Tu amiga Ana entrena al voleibol y te comenta qué problemas ha tenido últimamente. Te interesa la psicología del deporte, por tanto después de pensarlo, le escribes un correo electrónico con algunos consejos. Lee cuál es el problema de Ana y contéstale. Utiliza al menos una forma del imperativo afirmativo y una, del imperativo negativo. Empieza tu correo con la frase: “Te entiendo perfectamente, estas cosas les pasan a todos los deportistas”.



Antes me encantaba jugar al voleibol, pero ahora es solo otra obligación aparte de la escuela. Estoy cansada, me duelen los músculos, no tengo ganas de entrenar. ¿Los partidos? Son un horror, los empiezo con la idea de volver a casa...

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ejercicio 8



Imagina que eres un joven deportista y tienes ya algunos éxitos. Escribe una pequeña nota para tu blog. Da 3 consejos sobre las claves del éxito deportivo y coméntalos para explicar su importancia. Inspírate en diferentes consejos que has analizado.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Diccionario

adversidad (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

przeciwność

afrontar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

stawiać czoło, mierzyć się z

atleta (m. y f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

sportowiec

capacidad (f.) de sacrificio (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

zdolność do poświęceń

centrarse

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

skupiać się

destacar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

wyróżniać się

esfuerzo (m.) constante

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

nieustanny wysiłek

exigente

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

wymagający

fallo (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

błąd

flecha (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

strzałka

fortaleza (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

siła

humilde

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

skromny

imprevisto (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

nieprzewidziana sytuacja

incondicionalmente

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

bezw warunkowo

irrepetible

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

niepowtarzalny

lesi3n (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

kontuzja

lograr

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

osiagać

marca (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

rekord

mentalidad (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

mentalność

meta (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

cel

no parar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

nie przestawać

objetivo (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

cel

perseverancia (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

wytrwałość

pista (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

kort

raqueta (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

rakieta

rendirse

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

poddawać się

resistencia (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

odporność

respetuoso

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

pełen szacunku

rival (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

rywal

sentido (m.) del deber (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

poczucie obowiązku

superar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

przewycięzać

temporada (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

sezon

torneo (m.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DFSUoVvci>

Nagranie dźwiękowe

turniej

Scenariusz lekcji

Imię i nazwisko autora: Aleksander Trojanowski

Przedmiot: Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (język hiszpański)

Temat zajęć: ¿Cómo convertirse en un atleta de alto rendimiento?

Grupa docelowa: III etap edukacyjny, klasa III

Podstawa programowa:

Cele i treści kształcenia.

I. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:

10. sport (np. dyscypliny sportu, sprzęt sportowy, obiekty sportowe, imprezy sportowe, uprawianie sportu).

II. Uczeń rozumie proste wypowiedzi ustne (np. rozmowy, wiadomości, komunikaty, ogłoszenia, instrukcje) artykułowane wyraźnie, w standardowej odmianie języka:

1. reaguje na polecenia;
2. określa główną myśl wypowiedzi;
3. określa intencje nadawcy/autora wypowiedzi;
5. znajduje w wypowiedzi określone informacje.

III. Uczeń rozumie proste wypowiedzi pisemne (np. listy, e-mail, SMS-y, kartki pocztowe, napisy, broszury, ulotki, jadłospisy, ogłoszenia, instrukcje, rozkłady jazdy, historyjki obrazkowe z tekstem, artykuły, teksty narracyjne, recenzje, wywiady, wpisy na forach i blogach, teksty literackie):

1. określa główną myśl tekstu lub fragmentu tekstu;
2. określa intencje nadawcy/autora tekstu;
4. określa kontekst wypowiedzi (np. nadawcę, odbiorcę, formę tekstu, czas, miejsce, sytuację);
5. znajduje w tekście określone informacje.

IV. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi ustne:

2. opowiada o czynnościach, doświadczeniach i wydarzeniach z przeszłości i teraźniejszości.

V. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi pisemne (np. notatkę, ogłoszenie, zaproszenie, życzenia, wiadomość, SMS, kartkę pocztową, e-mail, historyjkę, list prywatny, wpis na blogu):

2. opowiada o czynnościach, doświadczeniach i wydarzeniach z przeszłości i teraźniejszości.

VIII. Uczeń przetwarza prosty tekst ustnie lub pisemnie:

2. przekazuje w języku obcym nowożytnym lub w języku polskim informacje sformułowane w tym języku obcym.

IX. Uczeń posiada:

1. podstawową wiedzę o krajach, społeczeństwach i kulturach społeczności, które posługują się danym językiem obcym nowożytnym oraz o kraju ojczystym, z uwzględnieniem kontekstu lokalnego, europejskiego i globalnego;
2. świadomość związku między kulturą własną i obcą oraz wrażliwość międzykulturową.

XI. Uczeń współdziała w grupie (np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych).

XII. Uczeń korzysta ze źródeł informacji w języku obcym nowożytnym (np. z encyklopedii, mediów, instrukcji obsługi), również za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych.

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).

XIV. Uczeń posiada świadomość językową (np. podobieństw i różnic między językami).

Kształtowane kompetencje kluczowe:

1. kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
2. kompetencje w zakresie wielojęzyczności;
3. kompetencje cyfrowe;

4. kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;

5. kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- zna słownictwo dotyczące uprawiania sportu;
- stosuje twierdzący i przeczący tryb rozkazujący do udzielania rad;
- zna odmianę czasowników regularnych, zwrotnych i nieregularnych w trybie warunkowym;
- wykorzystuje odpowiednie słownictwo i struktury gramatyczne do udzielania rad na temat trenowania.

Cele motywacyjne:

- zaciekawienie ucznia różnorodnością kulturową świata hispanojęzycznego;
- powiązanie nauki języka obcego z tematami zajmującymi uczniów w ich własnym życiu;
- uświadomienie uczniowi możliwości wyrażenia własnych przemyśleń na ważne dla niego tematy dzięki opanowaniu odpowiednich struktur leksykalno-gramatycznych

Strategie uczenia się:

- strategie pamięciowe (obraz i dźwięk);
- strategie kognitywne (ćwiczenie języka obcego w naturalnych kontekstach);
- strategie społeczne (zadawanie pytań, współpraca z grupą);
- strategie afektywne (motywowanie do nauki, eliminacja lęku przed popełnieniem błędu).

Metody/techniki nauczania:

- miniwykład,
- miniprezentacje,

Formy zajęć:

- praca w parach,
- praca w grupach,
- praca indywidualna.

Środki dydaktyczne:

komputer z możliwością odtwarzania dźwięku, zeszyt przedmiotowy, projektor

PRZEBIEG LEKCJI

Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne. Nauczyciel wita uczniów po hiszpańsku oraz zadaje wybranym uczniom pytanie: *¿Qué tal?/¿Cómo estás?*
2. Nauczyciel pyta uczniów, co wiedzą o Rafaelu Nadal. Pokazuje wybrane zdjęcia hiszpańskiego tenisisty oraz wprowadza informacje z ciekawostki.
3. Nauczyciel podaje temat oraz cele lekcji.

Faza realizacyjna:

1. Przeczytaj.
 - Odwołując się do wprowadzonego w ciekawostce przykładu Nadala, nauczyciel pyta, jakie są najważniejsze czynniki decydujące o sukcesie w sporcie oraz co charakteryzuje wielkich mistrzów sportu. Po swobodnej wymianie opinii moderowanej przez nauczyciela uczniowie czytają tekst źródłowy i wybierają z listy tylko te rady, które się w nim pojawiają (polecenie 1.).
 - Uczniowie wykonują w parach polecenia 2. i 3.
 - Nauczyciel prosi, by uczniowie przeanalizowali odpowiedzi do polecenia 1. i zadaje pytanie, za pomocą jakich struktur gramatycznych wyrażono tam rady.
 - Nauczyciel przedstawia twierdzący i przeczący tryb rozkazujący jako sposób na udzielanie rad w języku hiszpańskim.
 - Następnie nauczyciel za pomocą grafik wyjaśnia zagadnienia związane z odmianą czasowników regularnych, zwrotnych i nieregularnych. Uczniowie wykonują indywidualnie polecenia 4. i 5.
2. Multimedia.
 - Nauczyciel dzieli uczniów na małe grupy. Ich zadaniem jest przygotowanie listy rad, jak osiągnąć sukces w sporcie, w porządku od najważniejszej do najmniej istotnej.
 - Uczniowie słuchają wywiadu z psychologiem sportu i ustalają w grupach listy rad.
 - Uczniowie wykonują w grupach zadania 1-3 w celu utrwalenia słownictwa i sprawdzenia rozumienia nagrania.
 - Uczniowie przedstawiają na forum klasy swoje rady i dyskutują między sobą nad ustaleniem ich hierarchii.
3. Sprawdź się.
 - Nauczyciel wprowadza uczniów w fazę ćwiczeń. Uczniowie samodzielnie lub w parach rozwiązują ćwiczenia leksykalno-gramatyczne od 1 do 6.

Faza podsumowująca:

1. Uczniowie zgłaszają wątpliwości dotyczące rozwiązań zadań 1-6.

2. Nauczyciel wymienia cele osiągnięte podczas lekcji.

3. Po zakończeniu zajęć nauczyciel powinien stwierdzić postępy w procesie nabywania wiedzy przez uczniów na podstawie odpowiedzi na pytania:

- Czy uczeń rozumie słownictwo związane z uprawianiem sportu?
- Czy uczeń stosuje tryb rozkazujący w celu udzielania rad?
- Czy dobiera właściwe czasowniki oraz poprawnie odmienia je w trybie warunkowym, by udzielać swoim kolegom i koleżankom rad dotyczących sukcesu w sporcie?

Praca domowa:

- Ćwiczenia 7. i 8. z części *Sprawdź się*.

Materiały pomocnicze:

zdjęcie lub materiał audiowizualny dotyczący Rafaela Nadala

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania danego multimedium:

- Indywidualna praca z filmem połączona z rozwiązaniem ćwiczeń.
- Aktywność grupowa – sporządzenie listy rad w celu osiągnięcia sukcesu w sporcie.