

6.1 Vocabulary 4.36

badminton /'bædmɪntən/ badminton
 basketball /'bɑːskətbɔːl/ koszykówka
 basketball player /'bɑːskətbɔːl, pleɪə/ koszykarz
 champion /'tʃæmpɪən/ mistrz
 climbing /'klaɪmɪŋ/ wspinaczka
 cycling /'saɪklɪŋ/ kolarstwo
 cyclist /'saɪkləst/ kolarz
 do (stretching) exercises /,duː ('stretʃɪŋ), 'eksəsəɪzɪz/ wykonywać ćwiczenia (rozciągające)
 do (yoga/karate/kung fu/Zumba®) /,duː ('jəʊgə/'kɑːrɑːti/,'kʌŋ 'fuː/'zʊmbə/ uprawiać (jogę / karate / kung-fu / zumbę)
 football /'fʊtbɔːl/ piłka nożna
 footballer /'fʊtbɔːlə/ piłkarz
 go cycling/skiing /,gəʊ 'saɪklɪŋ/'skiɪŋ/ jeździć na rowerze / nartach
 go ice skating/swimming/running /,gəʊ 'aɪs, 'sketɪŋ/'swɪmɪŋ/'rʌnɪŋ/ iść na łyżwy / popływać / pobić
 go kayaking /,gəʊ 'kaɪəkiŋ/ pływać kajakiem
 go sailing /,gəʊ 'seɪlɪŋ/ żeglować
 ice skating /'aɪs, 'sketɪŋ/ łyżwiarstwo
 karate /kə'rɑːti/ karate
 kayaking /'kaɪəkiŋ/ kajakarstwo
 kite surfing /'kaɪtsɜːfɪŋ/ kitesurfing
 kung fu /'kʌŋ 'fuː/ kung-fu
 long-distance runner /,lɒŋ, 'dɪstənts 'rʌnə/ biegacz długodystansowy
 play (table) tennis/badminton/basketball/hockey/football/volleyball /,pleɪ ('teɪbəl), 'tenɪs/ 'bædmɪntən/'bɑːskətbɔːl/'hʊki/ 'fʊtbɔːl/'vɒlibɔːl/ grać w tenisa (stołowego) / badmintona / koszykówkę / hokeja / piłkę nożną / siatkówkę
 play for a team/for your school /,pleɪ fər ə 'tiːm/fə jə 'skuːl/ grać w drużynie / dla szkoły
 runner /'rʌnə/ biegacz
 running /'rʌnɪŋ/ biegi
 sailing /'seɪlɪŋ/ żeglarstwo
 sailor /'seɪlə/ żeglarz
 skateboarding /'sketbɔːdɪŋ/ jazda na deskorolce
 skier /'skiːə/ narciarz
 skiing /'skiɪŋ/ narciarstwo
 sportsperson /'spɔːts,pɜːsən/ sportowiec
 summer sports /,sʌmə 'spɔːts/ sporty letnie
 swimmer /'swɪmə/ pływak
 swimming /'swɪmɪŋ/ pływanie
 swimming pool /'swɪmɪŋ puːl/ basen
 table tennis /'teɪbəl, 'tenɪs/ tenis stołowy
 tennis /'tenɪs/ tenis
 volleyball /'vɒlibɔːl/ siatkówka
 winter sports /,wɪntə 'spɔːts/ sporty zimowe
 yoga /'jəʊgə/ joga
 Zumba /'zʊmbə/ zumba

6.2 Grammar 4.37

at the same time /ət ðə, seɪm 'taɪm/ w tym samym czasie
 believe /bə'liːv/ wierzyć
 climb /klaɪm/ wspinąć się
 climber /'klaɪmə/ wspinacz
 climbing partner /'klaɪmɪŋ, pɑːtnə/ partner wspinaczkowy
 competition /,kɒmpə'tɪʃən/ współzawodnictwo
 die /daɪ/ umrzeć
 half way up /,haːf weɪ 'ʌp/ w połowie drogi do góry
 make a way /,meɪk ə 'weɪ/ przecierać szlak
 reach the peak/get to the top /,riːtʃ ðə 'piːk/, get tə ðə 'tɒp/ zdobyć szczyt
 succeed /sək'siːd/ odnieść sukces
 success story /sək'ses, 'stɔːri/ historia sukcesu
 support /sə'pɔːt/ wsparcie
 (tennis) match /('tenɪs) mætʃ/ mecz (tenisowy)

6.3 Listening 4.38

be into /,bi 'ɪntə/ pasjonować się
 can't stand /,kɑːnt 'stænd/ nie znosić
 enjoy/have fun in /ɪn'dʒɔɪ/,hæv 'fʌn ɪn/ mieć z czegoś przyjemność
 hate /heɪt/ nienawidzić
 individual sports /ɪndə'vɪdʒʊəl spɔːts/ sporty indywidualne
 martial arts /,mɑːʃəl 'ɑːts/ sztuki walki
 (not) care about /('nɒt) keə ə'baʊt/ (nie) dbać o
 prefer /prɪ'fɜː/ woleć
 rugby /'rʌɡbi/ rugby
 squash /skwɒʃ/ squash
 team sports/games /tiːm spɔːts/geɪmz/ sporty / gry drużynowe
 water sports /'wɔːtə spɔːts/ sporty wodne
 would love /wʊd 'lʌv/ chcieć mocno
 yell /jel/ wrzeszczeć

6.4 Reading 4.39

(aerobics/fitness/dance) instructor /(eə'reʊbɪks/'fɪtnəs/ dɑːns) ɪn'strʌktə/ instruktor (aerobiku/fitnessu/tańca)
 at the age of (ten) /ət ði, eɪdʒ əv ('ten)/ w wieku (dziesięciu) lat
 be interested in /,bi 'ɪntrestəd ɪn/ interesować się
 boxing /'bɒksɪŋ/ boks
 by accident /,baɪ 'æksɪdənt/ przypadkiem
 dance lessons /'dɑːns, 'lesənz/ lekcje tańca
 dance steps /'dɑːns, 'steɪps/ kroki taneczne
 fitness centre /'fɪtnəs, 'sentə/ centrum fitnessu
 imitate /'ɪmɪteɪt/ naśladować
 instructor /ɪn'strʌktə/ instruktor
 join a class /dʒɔɪn ə 'klaːs/ dołączyć / pójść na zajęcia
 join a gym /dʒɔɪn ə 'dʒɪm/ pójść na siłownię
 keep fit /,kiːp 'fɪt/ utrzymywać dobrą formę
 Latin dance /'læɪn dɑːns/ taniec latynoamerykański
 run classes (for adults/children/all age groups) /,rʌn 'klaːsɪz (fər 'ædʌlts/ 'tʃɪldrən/ɔːl eɪdʒ grʊːps)/ prowadzić zajęcia (dla dorosłych / dzieci / wszystkich grup wiekowych)
 support (your family) /sə,pɔːt (jə 'fæməli)/ utrzymywać rodzinę
 train /treɪn/ trenować
 training video /'treɪnɪŋ, 'vɪdiəʊ/ film szkoleniowy/treningowy
 win a competition /,wɪn ə, kɒmpə'tɪʃən/ wygrać konkurs/zawody
 workout /'wɜːkaʊt/ trening, ćwiczenia

6.5 Grammar 4.40

ancient /'eɪnʃənt/ starożytny
 athlete /'æθliːt/ sportowiec
 bungee jumping /'bʌndʒɪ, 'dʒʌmpɪŋ/ skoki na bungee
 chariot race /'tʃæriət reɪs/ wyścig rydwanów
 competitor /kəm'petətə/ zawodnik
 disabled /dɪs'eɪbld/ niepełnosprawny
 golf /gɒlf/ golf
 gymnast /'dʒɪmnæst/ gimnastyk
 honour /'hɒnə/ honorować, czczyć
 Olympic sport /ə,lɪmpɪk 'spɔːt/ sport olimpijski
 Olympics/Olympic Games /ə'lɪmpɪks/ ə,lɪmpɪk 'geɪmz/ igrzyska olimpijskie
 Paralympics /,pærə'lɪmpɪks/ igrzyska paraolimpijskie
 prize /praɪz/ nagroda
 silver cup /,sɪlvə 'kʌp/ srebrny puchar
 sports event /'spɔːts ɪ,vent/ impreza sportowa
 take place /,teɪk 'pleɪs/ odbywać się, mieć miejsce
 triathlon /traɪ'æθlən/ triathlon

win a gold/Olympic medal /,wɪn ə, ɡəʊld/ ə,lɪmpɪk 'medl/ zdobyć złoty/olimpijski medal

6.6 Speaking 4.41

get enough sleep /,get ɪ,nʌf 'sliːp/ wysypiać się
 health problem /'helθ, 'prɒbləm/ problem zdrowotny
 rest /rest/ odpocząć
 stretchy top /,stretʃɪ 'tɒp/ elastyczna koszulka
 towel /'taʊəl/ ręcznik

6.7 Writing 4.42

charity /'tʃærəti/ organizacja dobroczynna
 complete /kəm'pliːt/ ukończyć
 finishing line /'fɪnɪʃɪŋ laɪn/ linia mety
 first/second half /,fɜːst/,sekənd 'haːf/ pierwsza/druga połowa
 get a medal /,get ə 'medl/ dostać medal
 goal line /'ɡəʊl laɪn/ linia bramkowa
 marathon /'mærəθən/ maraton
 raise money /,reɪz 'mʌni/ zbierać pieniądze (np. na cel dobroczynny)
 run fast /,rʌn 'fɑːst/ biec szybko
 score (ten points) /,skɔː (ten 'pɔɪnts)/ zdobyć (dziesięć punktów)
 speed /spiːd/ prędkość

WORD LIST ACTIVITIES

- Divide the class into teams and give the class clues to a word, e.g. *This is someone who goes up mountains = climber*. Students can continue to play this in small groups.
- Students have to list all the activities they know using *play*, *do* and *go* in a minute. This can be done in pairs against the clock. Students then compare their lists.

- Students write missing word sentences for each other using the vocabulary from the word list, e.g. *My ambition is to run in the London Marathon. The Olympics take place every four years. They then swap their sentences and try to fill in the missing words.*

IRREGULAR VERBS

Infinitive	Past Simple	Past Participle	
be [bi:]	was/were [wɒz/wɜ:]	been [bi:n]	być
become [bi'kʌm]	became [bi'keɪm]	become [bi'kʌm]	stać się
begin [bi'gɪn]	began [bi'gæn]	begun [bi'gʌn]	zacząć
break [breɪk]	broke [brɔ:k]	broken ['brəʊkən]	złamać
bring [brɪŋ]	brought [brɔ:t]	brought [brɔ:t]	przynieść
build [bɪld]	built [bɪlt]	built [bɪlt]	budować
burn [bɜ:n]	burned [bɜ:nd]/ burnt [bɜ:nt]	burned [bɜ:nd]/ burnt [bɜ:nt]	spalić
buy [baɪ]	bought [bɔ:t]	bought [bɔ:t]	kupować
catch [kætʃ]	caught [kɔ:t]	caught [kɔ:t]	złapać
choose [tʃu:z]	chose [tʃəʊz]	chosen ['tʃəʊzn]	wybrać
come [kʌm]	came [keɪm]	come [kʌm]	przyjść
cost [kɒst]	cost [kɒst]	cost [kɒst]	kosztować
cut [kʌt]	cut [kʌt]	cut [kʌt]	ciąć
dig [dɪg]	dug [dʌg]	dug [dʌg]	kopać
do [du:]	did [dɪd]	done [dʌn]	zrobić
draw [drɔ:]	drew [dru:]	drawn [drɔ:n]	rysować
dream [dri:m]	dreamed [dri:md]/ dreamt [dremt]	dreamed [dri:md]/ dreamt [dremt]	marzyć
drink [drɪnk]	drank [drænk]	drunk [drʌnk]	pić
drive [draɪv]	drove [draʊv]	driven ['drɪvn]	prowadzić samochód
eat [i:t]	ate [et]	eaten ['i:tn]	jeść
fall [fɔ:l]	fell [fel]	fallen ['fɔ:lɪn]	upaść
feed [fi:d]	fed [fed]	fed [fed]	karmić
feel [fi:l]	felt [felt]	felt [felt]	czuć
fight [faɪt]	fought [fɔ:t]	fought [fɔ:t]	walczyć
find [faɪnd]	found [faʊnd]	found [faʊnd]	znaleźć
fly [flaɪ]	flew [flu:]	flown [flaʊn]	lecieć
forget [fə'get]	forgot [fə'gɒt]	forgotten [fə'gɒtn]	zapomnieć
forgive [fə'gɪv]	forgave [fə'geɪv]	forgiven [fə'gɪvn]	wybaczyc
get [get]	got [gɒt]	got [gɒt]	dostać
give [gɪv]	gave [geɪv]	given ['gɪvn]	dać
go [gəʊ]	went [went]	gone [gɒn]/ been [bi:n]	iść
grow [grəʊ]	grew [gru:]	grown [grəʊn]	rosnąć
have [hæv]	had [hæd]	had [hæd]	mieć
hear [hɪə]	heard [hɜ:d]	heard [hɜ:d]	słyszeć
hide [haɪd]	hid [hɪd]	hidden ['hɪdn]	chować
hit [hɪt]	hit [hɪt]	hit [hɪt]	uderzyć
hold [həʊld]	held [held]	held [held]	trzymać
hurt [hɜ:t]	hurt [hɜ:t]	hurt [hɜ:t]	zranić
keep [ki:p]	kept [kept]	kept [kept]	trzymać
know [nəʊ]	knew [nju:]	known [nəʊn]	wiedzieć
lead [li:d]	led [led]	led [led]	prowadzić
learn [lɜ:n]	learned [lɜ:nd]/ learnt [lɜ:nt]	learned [lɜ:nd]/ learnt [lɜ:nt]	uczyć się
leave [li:v]	left [left]	left [left]	opuścić

Infinitive	Past Simple	Past Participle	
lend [lend]	lent [lent]	lent [lent]	pożyczyć komuś
let [let]	let [let]	let [let]	pozwolić
lie [laɪ]	lay [leɪ]	lain [leɪn]	leżeć
light [laɪt]	lit [lɪt]	lit [lɪt]	zapalać
lose [lʊ:z]	lost [lɒst]	lost [lɒst]	zgubić
make [meɪk]	made [meɪd]	made [meɪd]	zrobić
mean [mi:n]	meant [ment]	meant [ment]	znaczyć
meet [mi:t]	met [met]	met [met]	spotkać
pay [peɪ]	paid [peɪd]	paid [peɪd]	płacić
put [pʊt]	put [pʊt]	put [pʊt]	położyć
read [ri:d]	read [red]	read [red]	czytać
ride [raɪd]	rode [rəʊd]	ridden ['rɪdn]	jeździć na
ring [rɪŋ]	rang [ræŋ]	rung [rʌŋ]	dzwonić
run [rʌn]	ran [ræn]	run [rʌn]	biegać
say [seɪ]	said [sed]	said [sed]	powiedzieć
see [si:]	saw [sɔ:]	seen [si:n]	zobaczyć
sell [sel]	sold [səʊld]	sold [səʊld]	sprzedać
send [send]	sent [sent]	sent [sent]	wysłać
set [set]	set [set]	set [set]	ustawić
shine [ʃaɪn]	shone [ʃɒn]	shone [ʃɒn]	świecić
show [ʃəʊ]	showed [ʃəʊd]	shown [ʃəʊn]	pokazać
shut [ʃʌt]	shut [ʃʌt]	shut [ʃʌt]	zamknąć
sing [sɪŋ]	sang [sæŋ]	sung [sʌŋ]	śpiewać
sit [sɪt]	sat [sæt]	sat [sæt]	siedzieć
sleep [sli:p]	slept [slept]	slept [slept]	spać
smell [smel]	smelled [smeld]/ smelt [smelt]	smelled [smeld]/ smelt [smelt]	pachnieć, wąchać
speak [spi:k]	spoke [spəʊk]	spoken ['spəʊkən]	mówić
spend [spend]	spent [spent]	spent [spent]	spędzać
spill [spɪl]	spilled [spɪld]/ spilt [spɪlt]	spilled [spɪld]/ spilt [spɪlt]	rozlać
stand [stænd]	stood [stʊd]	stood [stʊd]	stać
steal [sti:l]	stole [stəʊl]	stolen ['stəʊlən]	ukraść
swim [swɪm]	swam [swæm]	swum [swʌm]	płynąć
take [teɪk]	took [tok]	taken ['teɪkən]	wziąć
teach [ti:tʃ]	taught [tɔ:t]	taught [tɔ:t]	uczyć
tear [tiə]	tore [tɔ:]	torn [tɔ:n]	podrzeć
tell [tel]	told [təʊld]	told [təʊld]	powiedzieć
think [θɪŋk]	thought [θɔ:t]	thought [θɔ:t]	myśleć
throw [θrəʊ]	threw [θru:]	thrown [θrəʊn]	rzucić
understand [ˌʌndə'stænd]	understood [ˌʌndə'stʊd]	understood [ˌʌndə'stʊd]	rozumieć
wake [weɪk]	woke [wəʊk]	woken ['wəʊkən]	obudzić się
wear [weə]	wore [wɔ:]	worn [wɔ:n]	nosić
win [wɪn]	won [wʌn]	won [wʌn]	wygrać
write [raɪt]	wrote [rəʊt]	written ['rɪtn]	pisać