

Spis treści

Ortografia

1. Pisownia przedrostków – scenariusz lekcji z testem sprawdzającym.....3
2. Pisownia partykuł „nie” , „-by”, „-że”, „-ż” – scenariusz lekcji z testem sprawdzającym.....16
3. O trudnych końcówkach rzeczownika – scenariusz lekcji z testem sprawdzającym.....28
4. Ćwiczenia ortograficzne.....36

Interpunkcja

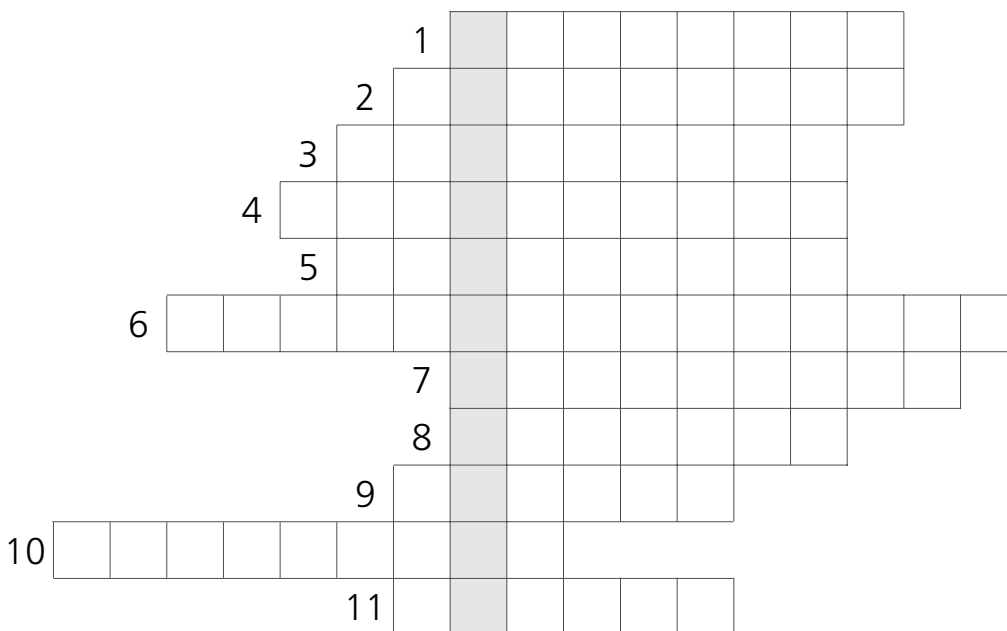
1. Zastosowanie cudzysłowu – scenariusz lekcji z testem sprawdzającym73
2. Od średnika do myślnika – scenariusz lekcji z testem sprawdzającym83
3. Emotikony a interpunkcja – scenariusz lekcji z testem sprawdzającym.....97
4. Ćwiczenia interpunkcyjne.....107

2. Do każdego wyrazu z ramki dodajcie odpowiedni przedrostek. Nowo utworzone wyrazy wpiszcie w diagram krzyżówki w takiej kolejności, w jakiej je podano. Odczytajcie hasło i napiszcie, co łączy te wyrazy.

gonić • mowa • celowy • pokój • budowa • rozbiorowy
 ręcznie • parzyć • tulić • krzyzczyć • kleić

- pod- przed- bez- nad- od- s- w-

1. 4. 7.
 2. 5. 8.
 3. 6. 9.
 10. 11.



Wszystkie wyrazy wpisane w diagram krzyżówki to



Test sprawdzający

Wersja A

.....
imię i nazwisko

Przeczytaj uważnie poniższy tekst, a następnie wykonaj zadania z nim związane. Na wykonanie pracy masz 40 minut.

Wszystko chodzi

Jeszcze dwa lata temu ludzie maszerujący z kijkami budzili w Polsce zdziwienie i śmiech. Dziś w kraju jest ponad tysiąc wyszkolonych instruktorów, 50 km tras o różnym stopniu trudności, a kije do nordyckiego marszu można kupić w każdym hipermarkecie.

„Nordic walking jest formą aktywności fizycznej dostępną dla każdego” – zapewnia Zbigniew Kardas, główny szkoleniowiec Fundacji Aktywni, która od dwóch lat zajmuje się tą dyscypliną i organizuje zajęcia dla instruktorów. „Mogę pójść z grupą początkujących emerytów i w tym samym terenie z tym samym sprzętem dać w kość zawodowym sportowcom”.

Fanatycy chodzenia z kijkami wyliczają jego zalety: łatwa do opanowania technika, absolutny brak przeciwwskazań zdrowotnych, tani sprzęt, można uprawiać wszędzie, wystarczy średniej wielkości park.

Od wieków ludzie podpierają się w czasie długich marszów. Laski pielgrzymów, tokmy nepalskich tragarzy, góralskie ciupagi to pierwowzory kijków trekkingowych i tych do nordyckiego marszu.

Nordycki marsz wygląda dość banalnie. Dopiero gdy weźmie się kije do ręki, można się przekonać, że – jak wszystko – wymaga ćwiczeń i praktyki. Najważniejsze to złapać rytm. Początkujący mają kije włożyć za sobą, by nie przyszło im do głowy używać ich jako laski. Dopiero potem mogą spróbować odbić się z kija, ale pamiętając, by wbijać go z tyłu, za sobą. Do tego ruch skrętny ramion, później bioder. Pół godziny takiego marszu sprawi, że poczujemy mięśnie, które podczas zwykłego spaceru leniuchują.

Nordic walking wymyślili i opatentowali w 1997 r. fińscy specjaliści medycyny sportowej jako uzupełnienie treningu biathlonistów latem, gdy nie ma śniegu. Bez nart krok jest krótszy, ucięli zatem kije. I zwrócili się do najbliższej koło Lahti firmy Exel z propozycją produkcji. Początkowo znany producent sprzętu sportowego był sceptyczny. Po kilku miesiącach zaryzykował małą partię.

Gdy okazało się, że pomysł chwycił, specje od marketingu dorobili do produktu ideę. Ze Skandynawii moda przeszła do Europy Zachodniej. Najwięcej fanów jest chyba w Niemczech. Austria – być może mając w perspektywie topnienie lodowców i kurczenie się sezonu narciarskiego – promuje się jako wymarzony kraj dla chodzących. Nowa dyscyplina zdobyła o wiele większą popularność niż trekking zapewne dlatego, że uprawiać można ją wszędzie, nie tylko na górskich szlakach. Chodzić można nawet po asfalcie, wystarczy założyć na kijki „kalosze”, czyli specjalne gumowe ochraniacze.

A. Sowa, *Wszystko chodzi*, „Polityka” nr 24/2008.

1. Określenie *nordic walking* oznacza
 - A. chodzenie po górach.
 - B. chodzenie w grupie.
 - C. chodzenie z kijami.
 - D. bieganie z kijami.

2. Nordic walking wymyślili i opatentowali fińscy specjaliści jako uzupełnienie treningu
 - A. biathlonistów.
 - B. skoczków.
 - C. łyżwiarzy.
 - D. narciarzy.

3. Najwięcej fanów nordic walkingu jest w
 - A. Niemczech.
 - B. Finlandii.
 - C. Austrii.
 - D. Polsce.

4. Polskim odpowiednikiem tokmy nepalskiej jest
 - A. laska.
 - B. torba.
 - C. wór.
 - D. jak.

5. Wymień 3 zalety chodzenia z kijami.
.....
.....
.....

6. Podkreślone słowa obcego pochodzenia zastąp polskimi odpowiednikami.

Nordycki marsz wygląda dość banalnie.

nordycki –

banalnie –