



A1.40 Sport e esercizio fisico

- Lerne die Sportarten
- Sprich über die Sportarten, die du betreibst.

| | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| La palestra | <i>(das Fitnessstudio)</i> | L'atletica | <i>(die Leichtathletik)</i> |
| Lo sport | <i>(der Sport)</i> | Il pugilato | <i>(das Boxen)</i> |
| Il calcio | <i>(der Fußball)</i> | Fare esercizio | <i>(Übungen machen)</i> |
| La pallacanestro | <i>(der Basketball)</i> | Essere in forma | <i>(in Form sein)</i> |
| Il tennis | <i>(das Tennis)</i> | Vincere | <i>(gewinnen)</i> |
| Il nuoto | <i>(das Schwimmen)</i> | Perdere | <i>(verlieren)</i> |
| Il ciclismo | <i>(das Radfahren)</i> | Allenarsi | <i>(trainieren)</i> |

1. Dialog: Paolo e Anna si conoscono e parlano dello sport

- Paolo:** Fai sport nel tempo libero? *(Machst du in deiner Freizeit Sport?)*
- Anna:** Sì, cerco di andare in palestra due o tre volte alla settimana. *(Ja, ich versuche, zwei- oder dreimal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen.)*
- Paolo:** Dopo il lavoro? *(Nach der Arbeit?)*
- Anna:** Sì, di solito vado verso le sei. *(Ja, normalerweise gehe ich gegen sechs.)*
- Paolo:** Capisco. Io faccio ciclismo la domenica mattina. *(Verstehe. Ich fahre am Sonntagmorgen Fahrrad.)*
- Anna:** Vai lontano? *(Fährst du weit?)*
- Paolo:** Dipende dal tempo, ma di solito faccio trenta chilometri. *(Das hängt vom Wetter ab, aber normalerweise fahre ich dreißig Kilometer.)*
- Anna:** Non è poco! Vai da solo? *(Das ist nicht wenig! Fährst du allein?)*
- Paolo:** A volte sì, a volte con mio padre. Anche lui è appassionato di ciclismo. *(Manchmal ja, manchmal mit meinem Vater. Auch er ist ein begeisterter Radfahrer.)*

1. Quante volte alla settimana Anna va in palestra?
 - a. Tutti i giorni.
 - b. Due o tre volte alla settimana.
 - c. Una volta alla settimana.
 - d. Solo la domenica mattina.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta?
 - a. Dieci chilometri.
 - b. Cento chilometri.
 - c. Cinque chilometri.
 - d. Trenta chilometri.

1-b 2-d

2. Grammatik: Die Adverbien der Häufigkeit: sempre, spesso, mai

Häufigkeitsadverbien geben an, wie oft etwas passiert.



1. Das Adverb steht nach dem Verb, außer „di solito“ und bei Adverbien, die mit „ogni“ beginnen.
2. Mit „mai“ muss man zwingend die Verneinung verwenden.

| Avverbio (Adverb) | Esempio (Beispiel) |
|----------------------------|--|
| Sempre/Ogni giorno | Faccio sempre esercizio. (<i>Ich mache immer Sport.</i>) Ogni giorno vado in palestra. (<i>Jeden Tag gehe ich ins Fitnessstudio.</i>) |
| Di solito | Di solito vinco le partite. (<i>Normalerweise gewinne ich die Spiele.</i>) |
| Spesso | Gioco spesso a tennis. (<i>Ich spiele oft Tennis.</i>) |
| Qualche volta / Ogni tanto | Vado qualche volta in palestra. (<i>Ich gehe manchmal ins Fitnessstudio.</i>) Ogni tanto faccio nuoto. (<i>Ab und zu gehe ich schwimmen.</i>) |
| Raramente / Quasi mai | Faccio sport raramente . (<i>Ich mache selten Sport.</i>) Non gioco a tennis quasi mai . (<i>Ich spiele fast nie Tennis.</i>) |
| Mai | Non nuoto mai . (<i>Ich schwimme nie.</i>) |

- In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro.
a. ogni b. sempre c. mai d. di solito
- Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi.
a. ogni giorno b. spesso c. qualche volta d. sempre
- Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta.
a. mai b. quasi mai c. spesso d. sempre
- _____ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra.
a. Di solito b. Spesso c. Sempre d. Mai

1. sempre 2. spesso 3. mai 4. Di solito

3.Übungen



1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| a. Dopo il lavoro vado spesso | 1. perché ho paura dell'acqua. |
| b. Il sabato mattina gioco sempre | 2. in palestra con i colleghi. |
| c. Non faccio mai nuoto | 3. per essere in forma. |
| d. Mi alleno ogni giorno | 4. a calcio al parco. |

1-b: Nach der Arbeit gehe ich oft mit den Kollegen ins Fitnessstudio. **2-d:** Am Samstagmorgen spiele ich immer Fußball im Park. **3-a:** Ich gehe nie schwimmen, weil ich Angst vor Wasser habe. **4-c:** Ich trainiere jeden Tag, um fit zu sein.

2. FitLife-Fitnessstudio-Abonnement (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: fare, allenarti, nuoto, spesso, pallacanestro, tennis, palestra, pugilato, perdi, calcio, ciclismo, vinci

La _____ FitLife è vicino all'ufficio e apre tutti i giorni alle 7:00. Molte persone lavorano in ufficio e dopo il lavoro vanno in palestra per _____ esercizio. La struttura offre attività come _____ indoor, _____ , _____ e _____ . C'è anche una sala per _____ e una piccola area per _____ .

Con l'abbonamento base puoi _____ tre volte alla settimana. Molti clienti fanno sport _____ per restare in forma: alcuni vanno in piscina, altri preferiscono il campo da calcio. In palestra c'è anche un tabellone con i risultati delle piccole gare tra colleghi: una volta _____ tu, una volta _____ tu, ma l'importante è divertirsi insieme.

Das FitLife-Fitnessstudio liegt in der Nähe des Büros und öffnet jeden Tag um 7:00 Uhr. Viele Menschen arbeiten im Büro und gehen nach der Arbeit ins Fitnessstudio, um Sport zu treiben. Die Anlage bietet Aktivitäten wie Hallenfußball, Basketball, Tennis und Schwimmen. Es gibt auch einen Raum fürs Radfahren und einen kleinen Bereich fürs Boxen.

Mit dem Basisabonnement kannst du dreimal pro Woche trainieren. Viele Kunden machen oft Sport, um fit zu bleiben: einige gehen ins Schwimmbad, andere bevorzugen den Fußballplatz. Im Fitnessstudio gibt es auch eine Tafel mit den Ergebnissen kleiner Wettkämpfe unter Kollegen: einmal gewinnst du, einmal verlierst du, aber das Wichtigste ist, gemeinsam Spaß zu haben.



3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.

1. Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro?
(Was macht der Mann normalerweise nach der Arbeit?)
 - a. Gioca sempre a calcio al parco.
 - b. Fa ciclismo ogni giorno in città.
 - c. Va in palestra a fare esercizio.
2. Quale sport pratica spesso la donna adesso?
(Welche Sportart macht die Frau jetzt oft?)
 - a. Il nuoto in piscina.
 - b. Il ciclismo al parco.
 - c. La pallacanestro in palestra.

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Quando giochi a calcio con gli amici, _____
sempre la partita. (Wenn du mit Freunden Fußball spielst, gewinnst du immer das Spiel.)
 - a. vinto
 - b. vinci
 - c. vincono
 - d. vince
 2. Ieri _____ la partita di tennis, ma di solito vinciamo.
(Gestern haben wir das Tennisspiel verloren, aber normalerweise gewinnen wir.)
 - a. abbiamo perdere
 - b. siamo perso
 - c. ero perso
 - d. abbiamo perso
 3. Nel mio gruppo di corsa, Marta _____ spesso le gare di atletica.
(In meiner Laufgruppe gewinnt Marta oft die Leichtathletikwettkämpfe.)
 - a. vinci
 - b. vincono
 - c. vincere
 - d. vince
1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

- Receptionist** Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?
palestra: (Guten Morgen, möchten Sie sich im Fitnessstudio anmelden?)
- Cliente:** 1. _____
- Receptionist** Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e
palestra: una zona con i pesi.
(Perfekt, wir haben Fahrradkurse, einen Raum zum Laufen auf dem Laufband und einen Bereich mit Gewichten.)
- Cliente:** 2. _____

b. Organizzare una partita di calcetto

- Collega Marco:** 3. _____
- Collega Sara:** Sì, mi piace giocare a calcio, però non sono molto in forma ultimamente.
(Ja, ich spiele gern Fußball, aber ich bin in letzter Zeit nicht sehr fit.)
- Collega Marco:** 4. _____

Collega Sara: *Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!*
(Okay, dann bringe ich die Schuhe; mein Team will gewinnen, aber vielleicht kannst du verlieren!)

Beispielantworten:

1. *Si, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.* **2.** *Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.* **3.** *Sara, domani organizziamo una partita di calcetto al campo vicino dopo il lavoro, vieni?* **4.** *Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Sei in ufficio. Un collega ti chiede: "Fai sport dopo il lavoro?" Rispondi e spiega cosa fai per restare in forma. (Usa: lo sport, fare esercizio, essere in forma)

2. Vuoi iscriverti a un corso nella palestra vicino a casa. Parli con la receptionist e chiedi informazioni su un corso di calcio o un altro sport semplice. (Usa: la palestra, il calcio, allenarsi)

7. E-Mail

Buongiorno,
 Siamo la palestra **Sport&Benessere** del quartiere.
 Da marzo organizziamo un nuovo corso di **nuoto** per adulti, il martedì e il giovedì sera.
 Il corso è pensato per persone che vogliono **fare esercizio e mantenersi in forma**.
 Lei pratica già uno **sport**? Le piace il nuoto?
 Se è interessato/a, risponda a questa email.
 Cordiali saluti,
Laura
 Segreteria palestra Sport&Benessere



Schreibe eine passende Antwort: *Mi chiamo ... e sono interessato/a al corso di nuoto. / Nel mio tempo libero faccio ... / Faccio sport ... (sempre / spesso / qualche volta / mai).*

Wichtige Verben

| | Perdere (verlieren) | Vincere (sieggen) |
|---------|----------------------------|--------------------------|
| | Passato prossimo | Presente |
| io | ho perso | vinco |
| tu | hai perso | vinci |
| lui/lei | ha perso | vince |
| noi | abbiamo perso | vinciamo |
| voi | avete perso | vincete |
| loro | hanno perso | vincono |