



## A2.28 Esercizio fisico e stile di vita

- Parla dei benefici dell'esercizio fisico e dello sport
- Parla delle tue routine quotidiane di esercizio fisico

<b>La routine</b>	<i>(La rutina)</i>	<b>La bottiglia</b>	<i>(La botella)</i>
<b>La disciplina</b>	<i>(La disciplina)</i>	<b>Lo yoga</b>	<i>(El yoga)</i>
<b>La forza</b>	<i>(La fuerza)</i>	<b>Attivo</b>	<i>(Activo)</i>
<b>L'allenamento</b>	<i>(El entrenamiento)</i>	<b>Energetico</b>	<i>(Enérgico)</i>
<b>Gli esercizi</b>	<i>(Los ejercicios)</i>	<b>Vivere una vita sana</b>	<i>(Vivir una vida sana)</i>
<b>Il movimento</b>	<i>(El movimiento)</i>	<b>Fare stretching</b>	<i>(Hacer estiramientos)</i>
<b>I pesi</b>	<i>(Las pesas)</i>	<b>Solleverare</b>	<i>(Levantar)</i>

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.



Molte persone dicono di non avere tempo per lo sport, ma spesso mettono gli altri al primo posto. **Muovere il corpo** ogni giorno aiuta non solo l'aspetto fisico, ma anche la mente. Un po' di **allenamento rinforza il corpo** e **riduce lo stress**. Se vuoi iniziare, puoi fare una passeggiata o un workout da casa. Poi, se ti piace, puoi iscriverti in **palestra** e seguire *il tuo* ritmo.

*Muchas personas dicen que no tienen tiempo para hacer deporte, pero a menudo ponen a los demás en primer lugar. **Mover el cuerpo** cada día ayuda no solo al aspecto físico, sino también a la mente. Un poco de **entrenamiento fortalece el cuerpo** y **reduce el estrés**. Si quieres empezar, puedes dar un paseo o hacer entrenamiento en casa. Luego, si te gusta, puedes apuntarte al **gimnasio** y seguir tu ritmo.*

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
  - a. Il troppo sport e il troppo sonno
  - b. Il lavoro in palestra come istruttore
  - c. La pigrizia e la mancanza di tempo
  - d. La voglia di mangiare più sano
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
  - a. Fa lavorare solo le gambe e non la mente
  - b. Serve solo per avere l'addome scolpito
  - c. Fa dormire meno e aumenta la fame
  - d. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress
3. Come si può iniziare senza andare in palestra?
  - a. Allenandosi solo una volta al mese
  - b. Comprando subito un abbonamento annuale
  - c. Con una passeggiata o un workout da casa
  - d. Solo con esercizi difficili e lunghi

1-c 2-d 3-c

### 2. Gramática: I possessivi: il mio, la tua, i suoi, ...

Los posesivos en italiano son il mio, il tuo, il suo, ...



1. Los posesivos concuerdan en género y número con el sustantivo.

<b>Pronome</b> <i>(Pronombre)</i>	<b>Maschile singolare</b> <i>(Masculino singular)</i>	<b>Femminile singolare</b> <i>(Femenino singular)</i>	<b>Maschile plurale</b> <i>(Masculino plural)</i>	<b>Femminile plurale</b> <i>(Femenino plural)</i>
Io ( <i>Yo</i> )	Il mio ( <i>mi</i> )	La mia ( <i>mi</i> )	I miei ( <i>mis</i> )	Le mie ( <i>mis</i> )
Tu ( <i>Tú</i> )	Il tuo ( <i>tu</i> )	La tua ( <i>tu</i> )	I tuoi ( <i>tus</i> )	Le tue ( <i>tus</i> )
Lui / lei ( <i>Él / ella</i> )	Il suo ( <i>su</i> )	La sua ( <i>su</i> )	I suoi ( <i>sus</i> )	Le sue ( <i>sus</i> )
Noi ( <i>Nosotros</i> )	Il nostro ( <i>nuestro</i> )	La nostra ( <i>nuestra</i> )	I nostri ( <i>nuestros</i> )	Le nostre ( <i>nuestras</i> )
Voi ( <i>Vosotros</i> )	Il vostro ( <i>vuestro</i> )	La vostra ( <i>vuestra</i> )	I vostri ( <i>vuestros</i> )	Le vostre ( <i>vuestras</i> )
Loro ( <i>Ellos</i> )	Il loro ( <i>su</i> )	La loro ( <i>su</i> )	I loro ( <i>sus</i> )	Le loro ( <i>sus</i> )

- Dopo l'allenamento devo bere: dov'è \_\_\_\_\_ bottiglia?  
 a. *la mia*      b. *la mio*      c. *il mio*      d. *le mie*
- Marco fa stretching con \_\_\_\_\_ pesi leggeri, non con quelli degli altri.  
 a. *i sue*      b. *le sue*      c. *i suoi*      d. *il suo*

1. *la mia* 2. *i suoi*

### Reescribe las frases

- Questa è la borsa di Maria.

---

*(Este es su bolso.)*

- Dov'è il telefono di Marco?

---

*(¿Dónde está su teléfono?)*

- (io) Ho dimenticato le chiavi di (io) in ufficio.

---

*(He olvidado mis llaves en la oficina.)*

### 3.Ejercicios



#### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| a. la routine      | 1. le abitudini quotidiane |
| b. la disciplina   | 2. allungare i muscoli     |
| c. l'allenamento   | 3. la costanza             |
| d. fare stretching | 4. l'esercizio fisico      |

a-1 b-3 c-4 d-2

#### 2. Boletín del gimnasio: volver a ponerte en forma (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** esercizi, bottiglia, stretching, sollevare, energetici, attivi, movimento, routine

Da lunedì la palestra propone il mini programma "Riparti in forma": 3 settimane, due allenamenti a settimana. Ogni lezione dura 45 minuti e combina \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ con pesi leggeri e 10 minuti di \_\_\_\_\_. Porta una \_\_\_\_\_ d'acqua e scarpe comode. Il trainer adatta il lavoro al tuo livello e spiega come \_\_\_\_\_ i pesi in modo sicuro.

Molti iscritti raccontano che, con una \_\_\_\_\_ semplice, si sentono più \_\_\_\_\_ ed \_\_\_\_\_ durante la giornata e dormono meglio. Se preferisci qualcosa di più tranquillo, c'è anche una lezione di yoga il mercoledì sera. Per informazioni e iscrizioni, rivolgiti alla reception.

*A partir del lunes, el gimnasio ofrece el mini programa "Vuelve en forma": 3 semanas, dos entrenamientos por semana. Cada clase dura 45 minutos y combina movimiento, ejercicios con pesas ligeras y 10 minutos de estiramientos. Lleva una botella de agua y calzado cómodo. El entrenador adapta el trabajo a tu nivel y explica cómo levantar las pesas de forma segura.*

*Muchos inscritos cuentan que, con una rutina sencilla, se sienten más activos y con más energía durante el día y duermen mejor. Si prefieres algo más tranquilo, también hay una clase de yoga los miércoles por la noche. Para información e inscripciones, dirígete a la recepción.*

1. Quale attività del programma ti sembra più utile per la tua routine quotidiana e perché?

\_\_\_\_\_

**3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.**

Va in palestra tre volte alla settimana, di solito dopo il lavoro.

**Verdadero Falso**

Durante l'allenamento solleva pesi molto pesanti per aumentare la forza rapidamente.

Dice che l'attività fisica la fa sentire più energica e la aiuta a dormire meglio.



**4. Elige la solución correcta**

- Ieri in palestra \_\_\_\_\_ i pesi con il mio allenatore. *(Ayer en el gimnasio levanté las pesas con mi entrenador.)*  
 a. sono sollevato      b. ho sollevato      c. sollevo      d. ho sollevare
- Dopo il lavoro \_\_\_\_\_ la mia borsa e poi ho fatto stretching. *(Después del trabajo levanté mi bolso y luego hice estiramientos.)*  
 a. ho sollevato      b. sollevavo      c. ho sollevata      d. hai sollevato
- Stamattina al parco abbiamo fatto esercizio e poi \_\_\_\_\_ i nostri pesi leggeri. *(Esta mañana en el parque hicimos ejercicio y luego levantamos nuestras pesas ligeras.)*  
 a. avete sollevato      b. abbiamo sollevati      c. abbiamo sollevato  
 d. solleviamo

1. ho sollevato 2. ho sollevato 3. abbiamo sollevato

**5. Lee el diálogo y responde a las preguntas**

**Sara (cliente):** *Ciao, Luca. Puoi aiutarmi? Non so bene come sollevare questi pesi. (Hola, Luca. ¿Puedes ayudarme? No sé bien cómo levantar estas pesas.)*

**Luca (trainer):** *Certo. Prima fai stretching, poi solleva lentamente e tieni la schiena dritta. (Claro. Primero haz estiramientos, luego levanta despacio y mantén la espalda recta.)*

**Sara (cliente):** *Ok. Vorrei una routine semplice, ma con un po' di disciplina. (Vale. Quisiera una rutina sencilla, pero con un poco de disciplina.)*

**Luca (trainer):** *Va bene: tre serie leggere. Così aumenti la forza senza farti male. Porta sempre una bottiglia d'acqua. (Está bien: tres series ligeras. Así aumentas la fuerza sin hacerte daño. Lleva siempre una botella de agua.)*

**Sara (cliente):** *Perfetto, grazie. Dopo mi sento più attiva ed energetica. (Perfecto, gracias. Después me siento más activa y con energía.)*

1. Che cosa chiede Sara a Luca e perché?

2. Quale parola del dialogo è simile a "allenamento": routine o esercizi?



## 6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

*Di solito nella mia routine faccio... / Nel mio allenamento faccio... e poi... / Per me è importante fare movimento perché...*

1. Che sport o attività fisica fai di solito durante la settimana e perché ti fa stare bene?  
\_\_\_\_\_
2. Quando hai poco tempo per lavoro, come organizzi la tua routine di allenamento o di movimento in una giornata tipica?  
\_\_\_\_\_

## 7. WhatsApp

Ciao! Sono Marco dell'ufficio

Da due settimane voglio tornare ad allenarmi, ma dopo il lavoro sono sempre stanco e rimando. Tu fai sport, vero?

Mi consigli una **routine** semplice per iniziare? Magari 20-30 minuti, a casa o vicino a casa. Io ho solo un tappetino e una **bottiglia** d'acqua.

Se ti va, potremmo anche fare una passeggiata veloce insieme una sera.



**Escribe una respuesta adecuada:** *Nel mio caso, faccio sport perché... / Di solito la sera/mattina faccio... per circa... minuti. / Se vuoi, possiamo... martedì o giovedì alle...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbos importantes

#### Solleverare (elevar)

Passato prossimo

io	ho sollevato
tu	hai sollevato
lui/lei	ha sollevato
noi	abbiamo sollevato
voi	avete sollevato
loro	hanno sollevato