



A1.40 Sport e esercizio fisico

- Aprende los deportes
- Habla sobre los deportes que practicas

La palestra	<i>(El gimnasio)</i>	L'atletica	<i>(El atletismo)</i>
Lo sport	<i>(El deporte)</i>	Il pugilato	<i>(El boxeo)</i>
Il calcio	<i>(El fútbol)</i>	Fare esercizio	<i>(Hacer ejercicio)</i>
La pallacanestro	<i>(El baloncesto)</i>	Allenarsi	<i>(Entrenarse)</i>
Il tennis	<i>(El tenis)</i>	Essere in forma	<i>(Estar en forma)</i>
Il nuoto	<i>(La natación)</i>	Vincere	<i>(Ganar)</i>
Il ciclismo	<i>(El ciclismo)</i>	Perdere	<i>(Perder)</i>

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

- Paolo:** Fai sport nel tempo libero? *(¿Haces deporte en tu tiempo libre?)*
- Anna:** Sì, cerco di andare in palestra due o tre volte alla settimana. *(Sí, intento ir al gimnasio dos o tres veces a la semana.)*
- Paolo:** Dopo il lavoro? *(¿Después del trabajo?)*
- Anna:** Sì, di solito vado verso le sei. *(Sí, normalmente voy hacia las seis.)*
- Paolo:** Capisco. Io faccio ciclismo la domenica mattina. *(Entiendo. Yo hago ciclismo los domingos por la mañana.)*
- Anna:** Vai lontano? *(¿Vas lejos?)*
- Paolo:** Dipende dal tempo, ma di solito faccio trenta chilometri. *(Depende del tiempo, pero normalmente hago treinta kilómetros.)*
- Anna:** Non è poco! Vai da solo? *(¡No es poco! ¿Vas solo?)*
- Paolo:** A volte sì, a volte con mio padre. Anche lui è appassionato di ciclismo. *(A veces sí, a veces con mi padre. A él también le apasiona el ciclismo.)*

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

1-b 2-d

2. Gramática: Los adverbios de frecuencia: siempre, spesso, mai

Los adverbios de frecuencia indican cada cuánto ocurre algo.



1. El adverbio va después del verbo, excepto "di solito" y los adverbios que empiezan por "ogni".
2. Con "mai" es obligatorio usar la negación.

Avverbio (Adverbio)	Esempio (Ejemplo)
Sempre/Ogni giorno	Faccio sempre esercizio. (<i>Hago siempre ejercicio.</i>) Ogni giorno vado in palestra. (<i>Cada día voy al gimnasio.</i>)
Di solito	Di solito vinco le partite. (<i>Normalmente gano los partidos.</i>)
Spesso	Gioco spesso a tennis. (<i>Juego a menudo al tenis.</i>)
Qualche volta / Ogni tanto	Vado qualche volta in palestra. (<i>Voy alguna vez al gimnasio.</i>) Ogni tanto faccio nuoto. (<i>De vez en cuando nado.</i>)
Raramente / Quasi mai	Faccio sport raramente . (<i>Hago deporte raramente.</i>) Non gioco a tennis quasi mai . (<i>No juego al tenis casi nunca.</i>)
Mai	Non nuoto mai . (<i>No nado nunca.</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.Ejercicios



1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 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: Después del trabajo voy a menudo al gimnasio con los compañeros. **2-d:** El sábado por la mañana juego siempre al fútbol en el parque. **3-a:** Nunca nado porque tengo miedo al agua. **4-c:** Me entreno todos los días para estar en forma.

2. Suscripción al gimnasio FitLife (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: 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.

El gimnasio FitLife está cerca de la oficina y abre todos los días a las 7:00. Muchas personas trabajan en una oficina y después del trabajo van al gimnasio para hacer ejercicio. El centro ofrece actividades como fútbol indoor, baloncesto, tenis y natación. También hay una sala para ciclismo y una pequeña zona para boxeo.

Con la suscripción básica puedes entrenar tres veces a la semana. Muchos clientes hacen deporte a menudo para mantenerse en forma: algunos van a la piscina, otros prefieren el campo de fútbol. En el gimnasio también hay un tablón con los resultados de las pequeñas competiciones entre compañeros: una vez ganas tú, una vez pierdes tú, pero lo importante es divertirse juntos.



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.

1. Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro?
(¿Qué hace normalmente el hombre después del trabajo?)
 - 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?
(¿Qué deporte practica a menudo la mujer ahora?)
 - a. *Il nuoto in piscina.*
 - b. *Il ciclismo al parco.*
 - c. *La pallacanestro in palestra.*

4. Elige la solución correcta

1. Quando giochi a calcio con gli amici, _____
sempre la partita. (Quando juegas al fútbol con los amigos, siempre ganas el partido.)
 - a. *vinto*
 - b. *vinci*
 - c. *vincono*
 - d. *vince*
 2. Ieri _____ la partita di tennis, ma di solito vinciamo. (Ayer perdimos el partido de tenis, pero normalmente ganamos.)
 - a. *abbiamo perdere*
 - b. *siamo perso*
 - c. *ero perso*
 - d. *abbiamo perso*
 3. Nel mio gruppo di corsa, Marta _____ spesso le gare di atletica. (En mi grupo de running, Marta suele ganar las carreras de atletismo.)
 - a. *vinci*
 - b. *vincono*
 - c. *vincere*
 - d. *vince*
1. *vinci* 2. *abbiamo perso* 3. *vince*

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

- Receptionist** *Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?*
palestra: *(Buenos días, ¿desea inscribirse en el gimnasio?)*
- Cliente:** 1. _____
- Receptionist** *Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e una zona con i pesi.*
palestra: *(Perfecto, tenemos clases de ciclismo, una sala para correr en la cinta de correr y una zona con pesas.)*
- Cliente:** 2. _____

b. Organizzare una partita di calcetto

- Collega Marco:** 3. _____
- Collega Sara:** *Si, mi piace giocare a calcio, però non sono molto in forma ultimamente.*
(Sí, me gusta jugar al fútbol, pero últimamente no estoy muy en forma.)
- Collega Marco:** 4. _____

Collega Sara: *Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!*
(Vale, entonces llevo las botas; mi equipo quiere ganar, ¡pero quizá tú puedas perder!)

Respuestas de ejemplo:

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. Practica en parejas o con tu profesor.

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. Correo electrónico

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



Escribe una respuesta adecuada: *Mi chiamo ... e sono interessato/a al corso di nuoto. / Nel mio tempo libero faccio ... / Faccio sport ... (sempre / spesso / qualche volta / mai).*

Verbos importantes

	Perdere (<i>perder</i>)	Vincere (<i>ganar</i>)
	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