

A1.40 Sport e esercizio fisico

Deportes y ejercicio

<https://app.colanguage.com/es/italiano/plan-de-curso/a1/40>



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

1. Diálogo: Sport nel tempo libero

Paolo: Fai sport nel tuo tempo libero?	(¿Practicas algún deporte en tu tiempo libre?)
Anna: Sì, faccio danza. E tu?	(Sí, hago danza. ¿Y tú?)
Paolo: Io gioco a pallacanestro da tanti anni, anche a livelli professionistici.	(Juego al baloncesto desde hace muchos años, incluso a nivel profesional.)
Anna: Che bravo! Anche io faccio danza da tanti anni.	(¡Qué bien! Yo también hago danza desde hace muchos años.)
Paolo: Hai fatto anche delle gare?	(¿Has participado también en competiciones?)
Anna: Sì, moltissime! Ho vinto anche tanti premi.	(Sí, ¡muchísimas! También he ganado muchos premios.)
Paolo: E come mai hai scelto la danza?	(¿Y por qué eligiste la danza?)
Anna: Perché mi piace e mi diverto: è la mia passione! E tu?	(Porque me gusta y me divierte: ¡es mi pasión! ¿Y tú?)
Paolo: Ho scelto la pallacanestro perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo.	(Elegí el baloncesto porque es un deporte de equipo y es muy competitivo.)

1. Cosa fa Paolo nel suo tempo libero?
 - Gioca a pallacanestro
 - Corre al parco e fa atletica
 - Va in palestra a fare pugilato
 - Fa nuoto in piscina
2. Perché Paolo ha scelto la pallacanestro?
 - Perché non gli piace fare esercizio con altre persone
 - Perché si pratica solo da soli in palestra
 - Perché è uno sport molto tranquillo e non è competitivo
 - Perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo

1-a 2-d

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

Los adverbios de frecuencia indican con qué frecuencia sucede algo.



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

Frequenza (Frecuencia)	Avverbio (Adverbio)	Esempio (Ejemplo)
100%	Sempre/Ogni giorno	Faccio sempre esercizio. (<i>Hago ejercicio siempre.</i>) Ogni giorno vado in palestra. (<i>Cada día voy al gimnasio.</i>)
85%	Di solito	Di solito vingo le partite. (<i>Normalmente gano los partidos.</i>)
70%	Spesso	Gioco spesso a tennis. (<i>Juego a menudo al tenis.</i>)
50%	Qualche volta	Vado qualche volta in palestra. (<i>Voy al gimnasio algunas veces.</i>)
40%	Ogni tanto	Ogni tanto faccio nuoto. (<i>De vez en cuando nado.</i>)
20%	Raramente	Faccio sport raramente . (<i>Hago deporte rara vez.</i>)
10%	Quasi mai	Non gioco a tennis quasi mai . (<i>No juego al tenis Casi nunca.</i>)
0%	Mai	Non nuoto mai . (<i>No nado nunca.</i>)

1. In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro.
a. *ogni* b. *sempre* c. *mai* d. *di solito*
2. Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi.
a. *ogni giorno* b. *spesso* c. *qualche volta* d. *sempre*
3. Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta.
a. *mai* b. *quasi mai* c. *spesso* d. *sempre*
4. _____ 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. Email



Has recibido un correo electrónico del gimnasio donde tienes una suscripción: te proponen un nuevo curso de natación y te preguntan si estás interesado; responde para decir qué deporte practicas normalmente y si quieres o no inscribirte en el curso.

Ciao,

sono **Marco** della palestra **Sport&Fit**.

Dal 1° maggio abbiamo un nuovo corso di **nuoto** per adulti, il martedì e il giovedì alle 19.00.

Tu fai **sport** in palestra? Ti interessa il corso di nuoto per **mantenerti in forma**?

Per favore, rispondi a questa email e dimmi se vuoi **iscriverti** o no.

Grazie,

Marco

Escribe una respuesta adecuada: *Ciao Marco, grazie per la tua email. / Di solito io faccio... / Non voglio / Voglio iscrivermi al corso di nuoto perché...*

2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

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

1-b: *Después del trabajo siempre voy al gimnasio.* **2-d:** *Los sábados por la mañana suelo jugar al fútbol en el parque.* **3-a:** *Nunca practico natación porque tengo miedo al agua.* **4-c:** *Hago entrenamiento en bicicleta para mantenerme en forma.*

3. Elige la solución correcta

- Il sabato mattina _____ siempre a tennis con i _____ (Los sábados por la mañana siempre juego al tenis con los compañeros.)
a. giochi b. gioco c. giocare d. giocano
- In palestra Marco _____ spesso le partite di pallacanestro. (En el gimnasio Marco suele ganar los partidos de baloncesto.)
a. vince b. vincono c. vinci d. vincere
- Ieri sera non _____ mai _____ una partita di calcio con gli amici. (Anoche nunca perdí un partido de fútbol con los amigos.)
a. sono perso b. ero perso c. ho perso d. ha perso

4. Da studente non _____ mai
_____ un allenamento di nuoto.

(Cuando era estudiante nunca falté a un entrenamiento de natación.)

- a. *hai perso* b. *ho perso* c. *sono perso* d. *ho perduto*

1. *gioco* 2. *vince* 3. *ho perso* 4. *ho perso*

4. Completa los diálogos

a. Iscriversi in palestra vicino all'ufficio

Cliente: *Buongiorno, vorrei iscrivermi in palestra, lavoro qui vicino.*

(Buenos días, quisiera apuntarme al gimnasio, trabajo aquí cerca.)

Receptionist palestra: 1._____

(Claro, tenemos muchos cursos, por ejemplo natación y ciclo indoor.)

Cliente: *Io voglio solo fare esercizio in sala pesi, per essere un po' più in forma.*

(Yo solo quiero hacer ejercicio en la sala de pesas, para ponerme un poco más en forma.)

Receptionist palestra: 2._____

(Perfecto, entonces puede entrenar todos los días de siete a veintidós.)

b. Organizzare una partita di calcetto con colleghi

Collega Marco: *Sara, domani giochiamo a calcetto dopo il lavoro, vieni anche tu?*

(Sara, mañana jugamos a fútbol 5 después del trabajo, ¿vienes también?)

Collega Sara: 3._____

(Con gusto, pero no juego muy bien y siempre perdemos por mi culpa.)

Collega Marco: *Tranquilla, non è importante vincere, è solo per fare un po' di sport insieme.*

(Tranquila, no es importante ganar, es solo para hacer un poco de deporte juntos.)

Collega Sara: 4._____

(Tienes razón, es agradable entrenar con los compañeros y mantenerse en forma.)

1. Certo, abbiamo molti corsi, per esempio nuoto e ciclismo indoor. 2. Perfetto, allora può allenarsi tutti i giorni dalle sette alle ventidue. 3. Volentieri, ma non gioco molto bene e perdiamo sempre per colpa mia. 4. Hai ragione, è bello allenarsi con i colleghi e stare in forma.

5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Sei in pausa caffè con un collega. Lui ti chiede che sport fai per stare bene. Rispondi e spiega che sport fai o che sport ti piace. (Usa: lo sport, fare esercizio, mi piace)

Lo sport per me _____

2. Chiami una palestra vicino a casa per avere informazioni. Chiedi se è possibile allenarsi la sera dopo il lavoro. (Usa: la palestra, allenarsi, la sera)

Nella palestra vorrei _____

3. Un amico italiano ti invita a vedere una partita in TV. Ti chiede se ti piace il calcio. Rispondi e spiega se guardi le partite o no. (Usa: il calcio, guardare, mi piace / non mi piace)

Il calcio per me _____

4. Parli con il tuo medico di famiglia. Lui ti dice di fare più movimento. Spiega come ti allenai per essere in forma. (Usa: allenarsi, essere in forma, il nuoto / la corsa)

Per allenarmi io _____

6. Escribe 4 o 5 frases para describir qué deportes practicas durante la semana y con quién los practicas.

Nel mio tempo libero faccio... / Di solito vado a... / Mi piace questo sport perché... / Qualche volta faccio sport con...

4. Verbos importantes

	Perdere	Vincere
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