



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 (QR: Audio)



- 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? *(¿Cuántas veces a la semana va Anna al gimnasio?)*
 - a. Due o tre volte alla settimana.
 - b. Tutti i giorni.
 - c. Una volta alla settimana.
 - d. Solo la domenica mattina.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta? *(¿Cuántos kilómetros hace normalmente Paolo cuando va en bicicleta?)*
 - a. Cento chilometri.
 - b. Trenta chilometri.
 - c. Cinque chilometri.
 - d. Dieci chilometri.

1-a 2-b



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>)

1. In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro. (*En este período siempre haces ejercicio después del trabajo.*)
a. ogni b. sempre c. mai d. di solito
2. Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi. (*Después de la oficina voy a menudo al gimnasio con los compañeros.*)
a. ogni giorno b. spesso c. qualche volta d. sempre
3. Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta. (*Nunca hago ciclismo porque no tengo bicicleta.*)
a. mai b. quasi mai c. spesso d. sempre
4. _____ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra. (*Por lo general los sábados nado en la piscina y de vez en cuando también hago gimnasio.*)
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.

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



2. Suscripción al gimnasio FitLife (QR: Audio)

Rellena los huecos: fare, allenarti, nuoto, spesso, pallacanestro, tennis, palestra, pugilato, perdi, calcio, ciclismo, vinci



La (1) _____ 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 (2) _____ esercizio. La struttura offre attività come (3) _____ indoor, (4) _____ , (5) _____ e (6) _____. C'è anche una sala per (7) _____ e una piccola area per (8) _____ .

Con l'abbonamento base puoi (9) _____ tre volte alla settimana. Molti clienti fanno sport (10) _____ 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 (11) _____ tu, una volta (12) _____ 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.

(1) palestra, (2) fare, (3) calcio, (4) pallacanestro, (5) tennis, (6) nuoto, (7) ciclismo, (8) pugilato, (9) allenarti, (10) spesso, (11) vinci, (12) perdi



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

1. Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro? (*¿Qué hace normalmente el hombre después del trabajo?*)
 - a. Fa ciclismo ogni giorno in città.
 - b. Va in palestra a fare esercizio.
 - c. Gioca sempre a calcio al parco.
2. Quale sport pratica spesso la donna adesso? (*¿Qué deporte practica a menudo la mujer ahora?*)
 - a. La pallacanestro in palestra.
 - b. Il nuoto in piscina.
 - c. Il ciclismo al parco.

1-b 2-c

4. Elige la solución correcta

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

1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

- Receptionist** *Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?*
palestra: *(Buenos días, ¿desea inscribirse en el gimnasio?)*
- Cliente:** *Sì, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.*
(Sí, trabajo aquí cerca y me gustaría entrenar después del horario de trabajo.)
- Receptionist** *Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e*
palestra: *una zona con i pesi.*
(Perfecto, tenemos clases de ciclismo, una sala para correr en la cinta de correr y una zona con pesas.)
- Cliente:** *Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.*
(Genial, me gustaría entrenar un poco cada día para estar en forma.)

1. Quale attività vuole provare il cliente in palestra?
-

b. Organizzare una partita di calcetto

- Collega Marco:** *Sara, domani organizziamo una partita di calcetto al campo vicino dopo il lavoro, vieni?*
(Sara, mañana organizamos un partido de fútbol sala en el campo cercano después del trabajo, ¿vienes?)
- Collega Sara:** *Sì, 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:** *Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*
(No hay problema, jugamos con calma: es solo para hacer un poco de ejercicio y divertirnos.)
- 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!)

1. Che sport vogliono fare Marco e Sara dopo il lavoro?
-

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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 (*perder*)

Passato prossimo

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

Vincere (*ganar*)

Presente

vinco
vinci
vince
vinciamo
vincete
vincono