

A2.28 Compiti / esercizi

A2.28 Devoirs / exercices

<https://app.colanguage.com/fr/italien/plan-de-cours/a2/28>



Esercizio 1:

Esercizio di conversazione

Istruzione:

1. Fai esercizio fisico? Se sì, cosa fai? (*Faites-vous de l'exercice ? Si oui, que faites-vous ?*)
2. Come includi l'esercizio nella tua vita quotidiana? (*Comment intégrez-vous l'exercice dans votre vie quotidienne ?*)
3. Ti senti di solito stanco o pieno di energia dopo aver fatto esercizio? (*Te sens-tu généralement fatigué ou plein d'énergie après avoir fait de l'exercice ?*)



Exemples de phrases:

- Faccio yoga ogni giorno. Faccio anche stretching.
- Sollevo pesi in palestra tre volte a settimana. Mi piace perché mi fa sentire forte.
- Vado a piedi al mio ufficio invece di prendere la macchina.
- Ho una piscina, quindi ogni mattina nuoto per mezz'ora.
- Mi sento sempre bene dopo aver fatto un po' di esercizio fisico. Mi dà energia.
- Mi sento stanco dopo l'allenamento. Di solito vado a letto presto in una giornata del genere.

.....

.....

.....

.....

A2.28 Compiti / esercizi

A2.28 Devoirs / exercices

<https://app.colanguage.com/fr/italien/plan-de-cours/a2/28>



Esercizio 2:

Carte di dialogo

Istruzione: Scrivi un breve dialogo per ogni situazione.

1. Parlare dell'esercizio quotidiano

Parlez de votre entraînement quotidien : quel type d'exercice faites-vous et quand.

.....

.....

.....

.....

Ciao! Fai sport ogni giorno?

Salut ! Est-ce que tu fais du sport tous les jours ?

Sì, di solito corro la mattina per trenta minuti. E tu?

Oui, généralement je cours le matin pendant trente minutes. Et toi ?

Io preferisco fare yoga la sera, mi rilassa molto.

Je préfère faire du yoga le soir, ça me détend beaucoup.

Che bello! Correre e fare yoga sono ottimi per la salute.

C'est super ! Courir et faire du yoga sont excellents pour la santé.

Fai sport regolarmente?

Fais-tu du sport régulièrement ?

Sì, cammino almeno un'ora ogni giorno.

Oui, je marche au moins une heure chaque jour.

È un buon modo per mantenersi in forma.

C'est un bon moyen de rester en forme.

Anch'io cerco di fare attività fisica almeno tre volte alla settimana.

Moi aussi, j'essaie de faire de l'activité physique au moins trois fois par semaine.

2. Benefici dello sport in ufficio

Discutez avec un collègue des bienfaits du sport au travail et comment vous trouvez du temps pour vous exercer.

.....

.....

.....

.....

Secondo te, fare sport aiuta a lavorare meglio?

Selon toi, faire du sport aide-t-il à mieux travailler ?

Sì, assolutamente. Mi sento più energico e concentrato.

Oui, absolument. Je me sens plus énergique et concentré.

Anche io! Di solito faccio qualche esercizio leggero durante la pausa pranzo.

Moi aussi ! En général, je fais quelques exercices légers pendant la pause déjeuner.

È una buona idea, penso che inizierò anche io a farlo.

C'est une bonne idée, je pense que je vais commencer à le faire aussi.

Ti alleni dopo il lavoro?

Tu t'entraînes après le travail ?

Sì, vado in palestra tre volte a settimana.

Oui, je vais à la salle de sport trois fois par semaine.

È un buon modo per rilassarsi e dimenticare lo stress.

C'est un bon moyen de se détendre et d'oublier le stress.

Sono d'accordo, lo sport fa bene al corpo e alla mente.

Je suis d'accord, le sport fait du bien au corps et à l'esprit.

3. Consigli per uno stile di vita sano

Simulez une conversation où vous donnez et recevez des conseils pour un mode de vie sain et actif.

.....

.....

.....

.....

Vorrei migliorare il mio stile di vita, hai qualche consiglio?

J'aimerais améliorer mon mode de vie, as-tu des conseils ?

Certo, prova a fare esercizio almeno trenta minuti al giorno.

Bien sûr, essaie de faire de l'exercice au moins trente minutes par jour.

È difficile con il lavoro, ma ci provo.

C'est difficile avec le travail, mais j'essaie.

Anche una passeggiata veloce dopo pranzo può aiutare molto.

Même une promenade rapide après le déjeuner peut beaucoup aider.

Quali sport mi consigli per restare in forma?

Quels sports me conseilles-tu pour rester en forme ?

Puoi iniziare con il nuoto o il ciclismo, sono ottimi per tutto il corpo.

Tu peux commencer par la natation ou le cyclisme, ce sont excellents pour tout le corps.

Non sapevo che il nuoto fosse così completo.

Je ne savais pas que la natation était aussi complète.

Sì, inoltre è facile per le articolazioni e aiuta la respirazione.

Oui, en plus c'est facile pour les articulations et ça aide la respiration.

A2.28 Compiti / esercizi

A2.28 Devoirs / exercices

<https://app.colanguage.com/fr/italien/plan-de-cours/a2/28>



Esercizio 3:

Scelta multipla

Istruzione: Scegli la soluzione corretta

1. Ogni mattina ___ per mezz'ora nel parco vicino a casa.

- a. corrono b. corre c. corro d. corri

2. Dopo la corsa, io ___ sempre molta acqua per idratarmi.

- a. bevo b. bevi c. beve d. beviamo

3. Il mio amico ___ in palestra tre volte a settimana per migliorare la sua forza.

- a. va b. visitano c. visito d. visita

4. Nel weekend noi ___ a calcio con gli amici al parco.

- a. gioca b. giocano c. giochiamo d. giocate

Solutions:

1. corro 2. bevo 3. va 4. giochiamo

A2.28 Compiti / esercizi

A2.28 Devoirs / exercices

<https://app.colanguage.com/fr/italien/plan-de-cours/a2/28>



Esercizio 4:

Exercice et mode de vie

Istruzione: Riempi gli spazi per completare questa breve storia

Ogni mattina, io _____ ginnastica per trenta minuti nel parco vicino a casa mia. Dopo, tu _____ in ufficio, ma io _____ camminare invece di prendere la macchina. La mia collega Lucia _____ sempre la sera dopo il lavoro perché dice che l'esercizio la aiuta a rilassarsi. Noi spesso _____ dei benefici dell'attività fisica durante la pausa caffè. Personalmente, credo che l'esercizio regolare _____ la qualità della vita e aiuta a mantenere alta l'energia per tutto il giorno.

Chaque matin, je **fais** de la gymnastique pendant trente minutes dans le parc près de chez moi. Ensuite, tu **vas** au bureau, mais je **préfère** marcher plutôt que de prendre la voiture. Ma collègue Lucia **court** toujours le soir après le travail parce qu'elle dit que l'exercice l'aide à se détendre. Nous parlons souvent des bienfaits de l'activité physique pendant la pause café. Personnellement, je crois que l'exercice régulier **améliore** la qualité de vie et aide à maintenir un niveau d'énergie élevé toute la journée.

Fare

Faire-Présent

io faccio

tu fai

lui/lei fa

noi facciamo

voi fate

loro fanno

Parlare

Parler-Présent

io parlo

tu parli

lui/lei parla

noi parliamo

voi parlate

loro parlano

Andare

Aller-Présent

io vado

tu vai

lui/lei va

noi andiamo

voi andate

loro vanno

Migliorare

Améliorer-Présent

io miglio

tu migliori

lui/lei migliora

noi miglioriamo

voi migliorate

loro migliorano

Preferire

Préférer-Présent

io preferisco

tu preferisci

lui/lei preferisce

noi preferiamo

voi preferite

loro preferiscono

Correre

Courir-Présent

io corro

tu corri

lui/lei corre

noi corriamo

voi correte

loro corrono

