

## 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 routine)</i>	<b>La bottiglia</b>	<i>(La bouteille)</i>
<b>La disciplina</b>	<i>(La discipline)</i>	<b>Lo yoga</b>	<i>(Le yoga)</i>
<b>La forza</b>	<i>(La force)</i>	<b>Attivo</b>	<i>(Actif)</i>
<b>L'allenamento</b>	<i>(L'entraînement)</i>	<b>Energetico</b>	<i>(Énergique)</i>
<b>Gli esercizi</b>	<i>(Les exercices)</i>	<b>Vivere una vita sana</b>	<i>(Vivre une vie saine)</i>
<b>I pesi</b>	<i>(Les poids)</i>	<b>Fare stretching</b>	<i>(Faire des étirements)</i>
<b>Il movimento</b>	<i>(Le mouvement)</i>	<b>Sollevarre</b>	<i>(Soulever)</i>

### 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte.



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.

*Beaucoup de personnes disent ne pas avoir le temps pour le sport, mais souvent elles mettent les autres en premier. **Bouger le corps** chaque jour aide non seulement l'apparence physique, mais aussi l'esprit. Un peu d'**entraînement renforce le corps** et **réduit le stress**. Si tu veux commencer, tu peux faire une promenade ou un workout à la maison. Ensuite, si ça te plaît, tu peux t'inscrire à la **salle de sport** et suivre ton rythme.*

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

1-b 2-d 3-a

### 2. Grammaire: Les possessifs : il mio, la tua, i suoi,

Les possessifs en italien sont il mio, il tuo, il suo, ...



1. Les possessifs s'accordent en genre et en nombre avec le nom.

<b>Pronome</b> <i>(Pronom)</i>	<b>Maschile singolare</b> <i>(Masculin singulier)</i>	<b>Femminile singolare</b> <i>(Féminin singulier)</i>	<b>Maschile plurale</b> <i>(Masculin pluriel)</i>	<b>Femminile plurale</b> <i>(Féminin pluriel)</i>
Io ( <i>Je</i> )	Il mio ( <i>mon</i> )	La mia ( <i>ma</i> )	I miei ( <i>mes</i> )	Le mie ( <i>mes</i> )
Tu ( <i>Tu</i> )	Il tuo ( <i>ton</i> )	La tua ( <i>ta</i> )	I tuoi ( <i>tes</i> )	Le tue ( <i>tes</i> )
Lui / lei ( <i>Lui / elle</i> )	Il suo ( <i>son</i> )	La sua ( <i>sa</i> )	I suoi ( <i>ses</i> )	Le sue ( <i>ses</i> )
Noi ( <i>Nous</i> )	Il nostro ( <i>notre</i> )	La nostra ( <i>notre</i> )	I nostri ( <i>nos</i> )	Le nostre ( <i>nos</i> )
Voi ( <i>Vous</i> )	Il vostro ( <i>votre</i> )	La vostra ( <i>votre</i> )	I vostri ( <i>vos</i> )	Le vostre ( <i>vos</i> )
Loro ( <i>Ils / elles</i> )	Il loro ( <i>leur</i> )	La loro ( <i>leur</i> )	I loro ( <i>leurs</i> )	Le loro ( <i>leurs</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

### Réécrivez les phrases

- Questa è la borsa di Maria.

\_\_\_\_\_  
*(Ceci est son sac.)*

- Dov'è il telefono di Marco?

\_\_\_\_\_  
*(Où est son téléphone ?)*

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

\_\_\_\_\_  
*(J'ai oublié mes clés au bureau.)*

### 3. Exercices



#### 1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 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. Newsletter de la salle de sport : reprendre l'entraînement (Audio disponible dans l'application)

**Remplissez les lacunes:** 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.

*À partir de lundi, la salle de sport propose le mini-programme « Reprends la forme » : 3 semaines, deux entraînements par semaine. Chaque séance dure 45 minutes et combine mouvement, exercices avec des poids légers et 10 minutes d'étirements. Apporte une bouteille d'eau et des chaussures confortables. Le coach adapte le travail à ton niveau et explique comment soulever les poids en toute sécurité.*

*Beaucoup d'abonnés racontent que, grâce à une routine simple, ils se sentent plus actifs et énergiques pendant la journée et dorment mieux. Si tu préfères quelque chose de plus calme, il y a aussi un cours de yoga le mercredi soir. Pour informations et inscriptions, adresse-toi à la réception.*

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

### 3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

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

Vrai Faux

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. Choisissez la bonne solution

- Ieri in palestra \_\_\_\_\_ i pesi con il mio allenatore. *(Hier, à la salle de sport, j'ai soulevé des poids avec mon entraîneur.)*
  - sono sollevato
  - ho sollevato
  - sollevo
  - ho sollevare
- Dopo il lavoro \_\_\_\_\_ la mia borsa e poi ho fatto stretching. *(Après le travail, j'ai soulevé mon sac puis je me suis étiré.)*
  - ho sollevato
  - sollevavo
  - ho sollevata
  - hai sollevato
- Stamattina al parco abbiamo fatto esercizio e poi \_\_\_\_\_ i nostri pesi leggeri. *(Ce matin au parc, nous avons fait de l'exercice puis nous avons soulevé nos poids légers.)*
  - avete sollevato
  - abbiamo sollevati
  - abbiamo sollevato
  - solleviamo

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

### 5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

**Sara (cliente):** *Ciao, Luca. Puoi aiutarmi? Non so bene come sollevare questi pesi.*

*(Salut, Luca. Peux-tu m'aider ? Je ne sais pas trop comment soulever ces poids.)*

**Luca (trainer):** *Certo. Prima fai stretching, poi solleva lentamente e tieni la schiena dritta.*

*(Bien sûr. D'abord fais des étirements, puis soulève lentement en gardant le dos droit.)*

**Sara (cliente):** *Ok. Vorrei una routine semplice, ma con un po' di disciplina.*

*(D'accord. J'aimerais une routine simple, mais avec un peu de discipline.)*

**Luca (trainer):** *Va bene: tre serie leggere. Così aumenti la forza senza farti male. Porta sempre una bottiglia d'acqua.*

*(Très bien : trois séries légères. Comme ça tu gagnes en force sans te blesser. Pense toujours à une bouteille d'eau.)*

**Sara (cliente):** *Perfetto, grazie. Dopo mi sento più attiva ed energetica.*

*(Parfait, merci. Après je me sens plus active et pleine d'énergie.)*

1. Che cosa chiede Sara a Luca e perché?

---

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

---



## 6. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

*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.



**Rédigez une réponse appropriée:** *Nel mio caso, faccio sport perché... / Di solito la sera/mattina faccio... per circa... minuti. / Se vuoi, possiamo... martedì o giovedì alle...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbes importants

#### Solleverare (*soulever*)

Passato prossimo

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