



A1.40 Sport e esercizio fisico

- Apprenez les sports
- Parlez des sports que vous pratiquez

La palestra	<i>(La salle de sport)</i>	L'atletica	<i>(L'athlétisme)</i>
Lo sport	<i>(Le sport)</i>	Il pugilato	<i>(La boxe)</i>
Il calcio	<i>(Le football)</i>	Fare esercizio	<i>(Faire de l'exercice)</i>
La pallacanestro	<i>(Le basket-ball)</i>	Allenarsi	<i>(S'entraîner)</i>
Il tennis	<i>(Le tennis)</i>	Essere in forma	<i>(Être en forme)</i>
Il nuoto	<i>(La natation)</i>	Vincere	<i>(Gagner)</i>
Il ciclismo	<i>(Le cyclisme)</i>	Perdere	<i>(Perdre)</i>

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

- Paolo:** Fai sport nel tempo libero? *(Tu fais du sport pendant ton temps libre ?)*
- Anna:** Sì, cerco di andare in palestra due o tre volte alla settimana. *(Oui, j'essaie d'aller à la salle de sport deux ou trois fois par semaine.)*
- Paolo:** Dopo il lavoro? *(Après le travail ?)*
- Anna:** Sì, di solito vado verso le sei. *(Oui, d'habitude j'y vais vers six heures.)*
- Paolo:** Capisco. Io faccio ciclismo la domenica mattina. *(Je comprends. Moi, je fais du cyclisme le dimanche matin.)*
- Anna:** Vai lontano? *(Tu vas loin ?)*
- Paolo:** Dipende dal tempo, ma di solito faccio trenta chilometri. *(Ça dépend du temps, mais d'habitude je fais trente kilomètres.)*
- Anna:** Non è poco! Vai da solo? *(Ce n'est pas rien ! Tu y vas tout seul ?)*
- Paolo:** A volte sì, a volte con mio padre. Anche lui è appassionato di ciclismo. *(Parfois oui, parfois avec mon père. Lui aussi est passionné de cyclisme.)*

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

1-c 2-b



2. Grammaire: Les adverbes de fréquence : **sempre, spesso, mai**

Les adverbes de fréquence indiquent à quelle fréquence quelque chose se produit.

1. L'adverbe se place après le verbe, sauf « di solito » et les adverbes qui commencent par « ogni ».
2. Avec « mai », il est obligatoire d'utiliser la négation.

Avverbio (Adverbe)	Esempio (Exemple)
Sempre/Ogni giorno	Faccio sempre esercizio. (<i>Je fais toujours de l'exercice.</i>) Ogni giorno vado in palestra. (<i>Je vais à la salle tous les jours.</i>)
Di solito	Di solito vinco le partite. (<i>D'habitude, je gagne les matchs.</i>)
Spesso	Gioco spesso a tennis. (<i>Je joue souvent au tennis.</i>)
Qualche volta / Ogni tanto	Vado qualche volta in palestra. (<i>Je vais quelquefois à la salle.</i>) Ogni tanto faccio nuoto. (<i>De temps en temps, je fais de la natation.</i>)
Raramente / Quasi mai	Faccio sport raramente . (<i>Je fais du sport rarement.</i>) Non gioco a tennis quasi mai . (<i>Je ne joue presque jamais au tennis.</i>)
Mai	Non nuoto mai . (<i>Je ne nage jamais.</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. Exercices



1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 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: *Après le travail, je vais souvent à la salle de sport avec mes collègues.* **2-d:** *Le samedi matin, je joue toujours au football au parc.* **3-a:** *Je ne fais jamais de natation parce que j'ai peur de l'eau.* **4-c:** *Je m'entraîne tous les jours pour être en forme.*

2. Abonnement à la salle de sport FitLife (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: 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.

La salle de sport FitLife est près du bureau et ouvre tous les jours à 7:00. Beaucoup de personnes travaillent au bureau et après le travail vont à la salle de sport pour faire de l'exercice. L'établissement propose des activités comme le football en salle, le basket-ball, le tennis et la natation. Il y a aussi une salle de cyclisme et une petite zone pour la boxe.

Avec l'abbonement de base, tu peux t'entraîner trois fois par semaine. Beaucoup de clients font souvent du sport pour rester en forme : certains vont à la piscine, d'autres préfèrent le terrain de football. À la salle de sport, il y a aussi un tableau avec les résultats des petites compétitions entre collègues : une fois tu gagnes, une fois tu perds, mais l'important est de s'amuser ensemble.



3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

1. Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro?
(*Que fait habituellement l'homme après le travail ?*)
 - 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?
(*Quel sport la femme pratique-t-elle souvent en ce moment ?*)
 - a. Il nuoto in piscina.
 - b. Il ciclismo al parco.
 - c. La pallacanestro in palestra.

4. Choisissez la bonne solution

1. Quando giochi a calcio con gli amici, _____
sempre la partita. (*Quand tu joues au football avec tes amis, tu gagnes toujours le match.*)
 - a. vinto
 - b. vinci
 - c. vincono
 - d. vince
2. Ieri _____ la partita di tennis, ma di solito vinciamo.
(*Hier, nous avons perdu le match de tennis, mais d'habitude nous gagnons.*)
 - a. abbiamo perdere
 - b. siamo perso
 - c. ero perso
 - d. abbiamo perso
3. Nel mio gruppo di corsa, Marta _____ spesso
le gare di atletica. (*Dans mon groupe de course, Marta gagne souvent les compétitions d'athlétisme.*)
 - a. vinci
 - b. vincono
 - c. vincere
 - d. vince

1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

- Receptionist** Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?
palestra: (*Bonjour, souhaitez-vous vous inscrire à la salle de sport ?*)
- Cliente:** 1. _____
- Receptionist** Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e
palestra: una zona con i pesi.
(*Parfait, nous avons des cours de cyclisme, une salle pour courir sur le tapis roulant et une zone avec des poids.*)
- Cliente:** 2. _____

b. Organizzare una partita di calcetto

- Collega Marco:** 3. _____
- Collega Sara:** Sì, mi piace giocare a calcio, però non sono molto in forma ultimamente.
(*Oui, j'aime jouer au football, mais je ne suis pas très en forme ces derniers temps.*)
- Collega Marco:** 4. _____

Collega Sara: *Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!*
(D'accord, alors j'apporte mes chaussures ; mon équipe veut gagner, mais peut-être que toi, tu peux perdre !)

Exemples de réponses:

1. Sì, 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. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

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. E-mail

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



Rédigez une réponse appropriée: *Mi chiamo ... e sono interessato/a al corso di nuoto. / Nel mio tempo libero faccio ... / Faccio sport ... (sempre / spesso / qualche volta / mai).*

Verbes importants

io
tu
lui/lei
noi
voi
loro

Perdere (*perdre*)

Passato prossimo
ho perso
hai perso
ha perso
abbiamo perso
avete perso
hanno perso

Vincere (*gagner*)

Presente
vinco
vinci
vince
vinciamo
vincete
vincono