



## A1.40 Sport e esercizio fisico

- Apprenez les sports
- Parlez des sports que vous pratiquez

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

### 1. Dialogue: Paolo e Anna si conoscono e parlano dello sport (QR: Audio)



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

1. Quante volte alla settimana Anna va in palestra? *(Combien de fois par semaine Anna va-t-elle à la salle de sport ?)*
  - a. Solo la domenica mattina.
  - b. Due o tre volte alla settimana.
  - c. Tutti i giorni.
  - d. Una volta alla settimana.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta? *(Combien de kilomètres Paolo fait-il d'habitude quand il fait du vélo ?)*
  - a. Cinque chilometri.
  - b. Trenta chilometri.
  - c. Cento chilometri.
  - d. Dieci chilometri.

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

1. In questo periodo fai \_\_\_\_\_ esercizio dopo il lavoro. (*En ce moment, tu fais toujours de l'exercice après le travail.*)  
a. ogni      b. sempre      c. mai      d. di solito
2. Dopo l'ufficio vado \_\_\_\_\_ in palestra con i colleghi. (*Après le bureau, je vais souvent à la salle de sport avec des collègues.*)  
a. ogni giorno      b. spesso      c. qualche volta      d. sempre
3. Non faccio \_\_\_\_\_ ciclismo perché non ho la bicicletta. (*Je ne fais jamais de cyclisme parce que je n'ai pas de vélo.*)  
a. mai      b. quasi mai      c. spesso      d. sempre
4. \_\_\_\_\_ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra. (*D'habitude, le samedi je nage à la piscine et de temps en temps je fais aussi de la salle de sport.*)  
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.

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 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:** *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*



#### 2. Abonnement à la salle de sport FitLife (QR: Audio)

**Remplissez les lacunes:** 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.

*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.*

*(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. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

- Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro? (*Que fait habituellement l'homme après le travail ?*)
  - Fa ciclismo ogni giorno in città.
  - Va in palestra a fare esercizio.
  - Gioca sempre a calcio al parco.
- Quale sport pratica spesso la donna adesso? (*Quel sport la femme pratique-t-elle souvent en ce moment ?*)
  - La pallacanestro in palestra.
  - Il nuoto in piscina.
  - Il ciclismo al parco.

1-b 2-c

### 4. Choisissez la bonne solution

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

1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

### 5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



#### 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:** Sì, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.  
(*Oui, je travaille juste à côté et je voudrais m'entraîner après les horaires de travail.*)
- Receptionist** Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e una zona con i pesi.  
**palestra:** (*Parfait, nous avons des cours de cyclisme, une salle pour courir sur le tapis roulant et une zone avec des poids.*)
- Cliente:** Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.  
(*Super, je voudrais m'entraîner un peu chaque jour pour être en forme.*)

- 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, demain on organise un match de foot à cinq au terrain près d'ici après le travail, tu viens ?)*
- Collega Sara:** *Si, 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:** *Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*  
*(Pas de problème, on joue tranquillement : c'est juste pour faire un peu d'exercice et s'amuser.)*
- 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 !)*

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

**6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (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. Écriture: E-mail (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



**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

	<b>Perdere</b> ( <i>perdre</i> )	<b>Vincere</b> ( <i>gagner</i> )
io	Passato prossimo ho perso	Presente vinco
tu	hai perso	vinci
lui/lei	ha perso	vince
noi	abbiamo perso	vinciamo
voi	avete perso	vincete
loro	hanno perso	vincono