



## A1.40 Спорт и упражнения

- Impara gli sport
- Parla degli sport che pratici

<b>Футбол</b>	<i>(calcio)</i>	<b>Загрявка</b>	<i>(riscaldamento)</i>
<b>Бягане</b>	<i>(corsa)</i>	<b>Отпускане</b>	<i>(rilassamento)</i>
<b>Тенировка</b>	<i>(allenamento)</i>	<b>Спортът</b>	<i>(sport)</i>
<b>Фитнесът</b>	<i>(fitness)</i>	<b>Тренирам</b>	<i>(allenare)</i>
<b>Плуване</b>	<i>(nuoto)</i>	<b>Упражнение</b>	<i>(esercizio)</i>
<b>Колоело</b>	<i>(bicicletta)</i>	<b>Треньорът</b>	<i>(allenatore)</i>
<b>Йога</b>	<i>(yoga)</i>	<b>Състезание</b>	<i>(gara)</i>

## 1. Esercizi

### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. След работа ходя на фитнес,  | a. за да съм в добра форма.      |
| 2. В неделя играем футбол       | b. на плуване в близкия басейн.  |
| 3. Всяка сутрин правя загарявка | c. преди леко бягане в квартала. |
| 4. Искам да се запиша           | d. с колегите в парка.           |



**1-a:** Dopo il lavoro faccio ginnastica, per mantenermi in buona forma. **2-d:** Nel pomeriggio giochiamo a calcio con gli amici al parco. **3-c:** Tutta la mattina la signora fa le pulizie prima che arrivi il tecnico nell'appartamento. **4-b:** Voglio che si sieda sul pavimento vicino al bagno.



### 2. Fiera del fitness del club "Active" (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** тренировки, плуване, фитнес, екипировка, спортна, треньор, йога, тенис, футбол

Фитнес клуб „Актив“ е до метрото. Ние предлагаме (1) \_\_\_\_\_ всеки ден от 7:00 до 22:00 часа. Имаме зала за (2) \_\_\_\_\_, (3) \_\_\_\_\_ студио и малък басейн за (4) \_\_\_\_\_ . Можете да тренирате сами или с (5) \_\_\_\_\_ .

В понеделник и сряда вечер има групи по (6) \_\_\_\_\_ и (7) \_\_\_\_\_ в близкото игрище. За тренировките са ви нужни (8) \_\_\_\_\_ (9) \_\_\_\_\_ и кърпа. След тренинг има време за почивка и отпускане в кафе зоната. Ако искате да се запишете, елате на рецепцията и попълнете кратък формуляр.

*Il fitness club "Active" si sviluppa su due piani. Siamo aperti tutti i giorni dalle 7:00 alle 22:00. Ci sono sale per il fitness, una sala per lo studio e una piccola area per il sollevamento pesi. Potete allenarvi da soli o con un istruttore.*

*Al piano interrato e al piano superiore ci sono gruppi per calcio, tennis e altri sport di squadra. Per l'allenamento sono disponibili anche attrezzi sportivi e una palestra. Dopo l'allenamento c'è la possibilità di fare una doccia e di rilassarsi in una caffetteria. Si prega di prenotare in anticipo; in caso di cancellazione compilare il modulo per il rimborso.*

*(1) тренировки, (2) фитнес, (3) йога, (4) плуване, (5) треньор, (6) футбол, (7) тенис, (8) спортна, (9) екипировка*

### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

1. Какъв спорт прави мъжът най-често след работа? (*Quanto spesso vanno in palestra dopo il lavoro?*)
- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| a. Кара колело в парка сутрин | b. Ходи на фитнес и прави упражнения |
| c. Плува в басейн всеки ден   |                                      |
2. Какво прави жената в неделя? (*Cosa fa la ragazza la domenica?*)
- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| a. Отива на тренировка по плуване | b. Практикува йога у дома |
| c. Играе футбол с приятели        |                           |



1-b 2-c

#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Всяка неделя аз \_\_\_\_\_ футбол в парка до вкъщи. *(Tutta la famiglia gioca a calcio nel parco fino al tramonto.)*  
a. играем      b. игра      c. играя      d. играеш
2. След работа ние \_\_\_\_\_ на фитнес с колеги от офиса. *(Dopo il lavoro andiamo in palestra ogni settimana.)*  
a. ходим      b. ходиш      c. ходят      d. ходя
3. Вечер аз \_\_\_\_\_ по йога у дома. *(Stanotte si è sentito un rumore strano vicino alla casa.)*  
a. се упражняваме      b. се упражнявам      c. се упражняват  
d. се упражняваш

1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

#### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



##### а. Уговарят тренировка след работа

**Мария, колежка:** *Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш? (Ivan, dopo il lavoro andiamo in palestra: vuoi venire?)*

**Иван, колега:** *Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. (Sì, volentieri, però penso di fare un po' di tapis roulant.)*

**Мария, колежка:** *Добре, аз правя загрявка, после правя упражнения за ръце и крака. (Bene, così faremo anche esercizi per le spalle, oltre al petto e agli addominali.)*

**Иван, колега:** *Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. (Perfetto, allora ci vediamo alle sette davanti alla palestra.)*

1. Какъв спорт тренираш ти след работа?
- 

##### б. Говорят за спорт през уикенда

**Георги, приятел:** *Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? (Elena, stasera ho l'allenamento di calcio con la squadra: vuoi venire a dare un'occhiata?)*

**Елена, приятелка:** *Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване. (Sì, certo, verrò a vedere l'allenamento, ma prima mi alleno con la pallavolo.)*

**Георги, приятел:** *След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона. (Dopo l'allenamento posso fare un po' di riscaldamento per la pallavolo in palestra.)*

**Елена, приятелка:** *Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона. (Perfetto, così mi lavoro il collo e le spalle prima della partita.)*

1. Кой спорт харесваш повече: футбол или плуване?
-

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (QR: IA+)

1. 1. На работа колега те пита какъв спорт правиш след работа. Отговори кратко.  
(Използвай: футбол, аз тренирам, след работа)



2. 2. В събота приятел те кани на тенис, но ти искаш да правиш плуване. Кажете какъв спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

## 7. Scrittura: Email (QR: IA+)

Здравей,  
в нашия офис правим **йога** с инструктор всеки вторник и четвъртък от 18:00.  
Тренировката е лека, за **отпускане** след работа. Трябват само удобни дрехи, не е  
нужна специална **спортна екипировка**.  
Искаш ли да дойдеш тази седмица? Ако не харесваш йога, можем да правим  
**бягане** в парка до офиса или лек **фитнес** в залата наблизо.  
Поздрави,  
Мария



**Scrivi una risposta appropriata:** *Здравей, Мария, / Аз искам / Не искам да дойда, защото... /  
Предпочитам спорт като...*

---

---

---