



A1.40 Спорт и упражнения

- Impara gli sport
- Parla degli sport che pratici

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

1. Esercizi

1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

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



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

2. Fiera del fitness del club "Active" (Audio disponibile nell'app)

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

Фитнес клуб „Актив“ е до метрото. Ние предлагаме _____ всеки ден от 7:00 до 22:00 часа. Имаме зала за _____, _____ студио и малък басейн за _____. Можете да тренирате сами или с _____.

В понеделник и сряда вечер има групи по _____ и _____ в близкото игрище. За тренировките са ви нужни _____ 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.

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

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



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. играя b. играем c. играеш d. игра
2. След работа ние _____ на фитнес с колеги от офиса. *(Dopo il lavoro andiamo in palestra ogni settimana.)*
a. ходят b. ходиш c. ходим d. ходя
3. Вечер аз _____ по йога у дома. *(Stanotte si è sentito un rumore strano vicino alla casa.)*
a. се упражняваме b. се упражняваш c. се упражнявам
d. се упражняват

1. играя 2. ходим 3. се упражнявам

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi

a. 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: 1. _____

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

Иван, колега: 2. _____

b. Говорят за спорт през уикенда

Георги, приятел: 3. _____

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: 4. _____

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

Esempi di risposte:

1. Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. 2. Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. 3. Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идваш ли да гледаш? 4. След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона.

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. Кажы какъв спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

7. Email

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...*
