

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

La routine

La disciplina

La forza

L'allenamento

Gli esercizi

I pesi

Il movimento

Lo yoga

La bottiglia

Attivo

Energetico

Sollevere

Fare stretching

Vivere una vita sana

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



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.

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

1-c 2-d 3-d

2. Grammatica: I possessivi: il mio, la tua, i suoi, ...

I possessivi in italiano sono il mio, il tuo, il suo, ...



1. I possessivi si accordano in genere e numero con il sostantivo.

Pronome	Maschile singolare	Femminile singolare	Maschile plurale	Femminile plurale
Io	Il mio	La mia	I miei	Le mie
Tu	Il tuo	La tua	I tuoi	Le tue
Lui / lei	Il suo	La sua	I suoi	Le sue
Noi	Il nostro	La nostra	I nostri	Le nostre
Voi	Il vostro	La vostra	I vostri	Le vostre
Loro	Il loro	La loro	I loro	Le loro

- 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*

Riscrivi le frasi

- Questa è la borsa di Maria.

- Dov'è il telefono di Marco?

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

3. Esercizi



1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 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 della palestra: ripartire con l'allenamento (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: 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.

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

3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

Vero Falso

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

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. Scegli la soluzione corretta

1. Ieri in palestra _____ i pesi con il mio allenatore.
a. sono sollevato b. ho sollevato c. sollevo d. ho sollevare
2. Dopo il lavoro _____ la mia borsa e poi ho fatto stretching.
a. ho sollevato b. sollevavo c. ho sollevata d. hai sollevato
3. Stamattina al parco abbiamo fatto esercizio e poi _____ i nostri pesi leggeri.
a. avete sollevato b. abbiamo sollevati c. abbiamo sollevato
d. solleviamo

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

5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

- Sara (cliente):** *Ciao, Luca. Puoi aiutarmi? Non so bene come sollevare questi pesi.*
- Luca (trainer):** *Certo. Prima fai stretching, poi solleva lentamente e tieni la schiena dritta.*
- Sara (cliente):** *Ok. Vorrei una routine semplice, ma con un po' di disciplina.*
- Luca (trainer):** *Va bene: tre serie leggere. Così aumenti la forza senza farti male. Porta sempre una bottiglia d'acqua.*
- Sara (cliente):** *Perfetto, grazie. Dopo mi sento più attiva ed energetica.*



1. Che cosa chiede Sara a Luca e perché?

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

6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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.



Scrivi una risposta appropriata: *Nel mio caso, faccio sport perché... / Di solito la sera/mattina faccio... per circa... minuti. / Se vuoi, possiamo... martedì o giovedì alle...*

Verbi importanti

Solleverare (*sollevare*)

Passato prossimo

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