

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. (QR: Audio)



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. La pigrizia e la mancanza di tempo
 - c. Il troppo sport e il troppo sonno
 - d. Il lavoro in palestra come istruttore
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
 - a. Serve solo per avere l'addome scolpito
 - b. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress
 - c. Fa dormire meno e aumenta la fame
 - d. Fa lavorare solo le gambe e non la mente

1-b 2-b

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

1. Dopo l'allenamento devo bere: dov'è _____ bottiglia?
a. la mia b. la mio c. il mio d. le mie
2. 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 (QR: IA+)



1. Questa è la borsa di Maria.

2. Dov'è il telefono di Marco?

3. (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 (QR: Audio)

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 (1) _____ , (2) _____ con pesi leggeri e 10 minuti di (3) _____. Porta una (4) _____ d'acqua e scarpe comode. Il trainer adatta il lavoro al tuo livello e spiega come (5) _____ i pesi in modo sicuro.

Molti iscritti raccontano che, con una (6) _____ semplice, si sentono più (7) _____ ed (8) _____ 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 scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

- 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.

Vero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



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. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Chiedere aiuto in palestra

- 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?
-

6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)



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. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

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

Sollevare (*sollevare*)

Passato prossimo

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