



A1.40 Sport e esercizio fisico

- Impara gli sport
- Parla degli sport che pratichi

La palestra

Lo sport

Il calcio

La pallacanestro

Il tennis

Il nuoto

Il ciclismo

L'atletica

Il pugilato

Fare esercizio

Essere in forma

Vincere

Perdere

Allenarsi

1. Dialogo: Paolo e Anna si conoscono e parlano dello sport

Paolo: Fai sport nel tempo libero?

Anna: Sì, cerco di andare in palestra due o tre volte alla settimana.

Paolo: Dopo il lavoro?

Anna: Sì, di solito vado verso le sei.

Paolo: Capisco. Io faccio ciclismo la domenica mattina.

Anna: Vai lontano?

Paolo: Dipende dal tempo, ma di solito faccio trenta chilometri.

Anna: Non è poco! Vai da solo?

Paolo: A volte sì, a volte con mio padre. Anche lui è appassionato di ciclismo.

1. Quante volte alla settimana Anna va in palestra?
 - a. Tutti i giorni.
 - b. Solo la domenica mattina.
 - c. Due o tre volte alla settimana.
 - d. Una volta alla settimana.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta?
 - a. Cinque chilometri.
 - b. Dieci chilometri.
 - c. Trenta chilometri.
 - d. Cento chilometri.

1-c 2-c

2. Grammatica: Gli avverbi di frequenza: sempre, spesso, mai

Gli avverbi di frequenza indicano ogni quanto succede qualcosa.



1. L'avverbio va dopo il verbo, tranne "di solito" e gli avverbi che iniziano per "ogni".
2. Con "mai" è obbligatorio usare la negazione.

Avverbio	Esempio
Sempre/Ogni giorno	Faccio sempre esercizio. Ogni giorno vado in palestra.
Di solito	Di solito vinco le partite.
Spesso	Gioco spesso a tennis.
Qualche volta / Ogni tanto	Vado qualche volta in palestra. Ogni tanto faccio nuoto.
Raramente / Quasi mai	Faccio sport raramente . Non gioco a tennis quasi mai .
Mai	Non nuoto mai .

- In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro.
a. ogni b. sempre c. mai d. di solito
- Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi.
a. ogni giorno b. spesso c. qualche volta d. sempre
- Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta.
a. mai b. quasi mai c. spesso d. sempre
- _____ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra.
a. Di solito b. Spesso c. Sempre d. Mai

1. sempre 2. spesso 3. mai 4. Di solito

3. Esercizi



1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| a. Dopo il lavoro vado spesso | 1. perché ho paura dell'acqua. |
| b. Il sabato mattina gioco sempre | 2. in palestra con i colleghi. |
| c. Non faccio mai nuoto | 3. per essere in forma. |
| d. Mi alleno ogni giorno | 4. a calcio al parco. |

1-b: Dopo il lavoro vado spesso in palestra con i colleghi. **2-d:** Il sabato mattina gioco sempre a calcio al parco. **3-a:** Non faccio mai nuoto perché ho paura dell'acqua. **4-c:** Mi alleno ogni giorno per essere in forma.

2. Abbonamento palestra FitLife (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: fare, allenarti, nuoto, spesso, pallacanestro, tennis, palestra, pugilato, perdi, calcio, ciclismo, vinci

La _____ 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 _____ esercizio. La struttura offre attività come _____ indoor, _____ , _____ e _____ . C'è anche una sala per _____ e una piccola area per _____ .

Con l'abbonamento base puoi _____ tre volte alla settimana. Molti clienti fanno sport _____ 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 _____ tu, una volta _____ tu, ma l'importante è divertirsi insieme.

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



- Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro?
 - Gioca sempre a calcio al parco.*
 - Fa ciclismo ogni giorno in città.*
 - Va in palestra a fare esercizio.*
- Quale sport pratica spesso la donna adesso?
 - Il nuoto in piscina.*
 - Il ciclismo al parco.*
 - La pallacanestro in palestra.*

4. Scegli la soluzione corretta

- Quando giochi a calcio con gli amici, _____ sempre la partita.
a. vinto b. vinci c. vincono d. vince
 - Ieri _____ la partita di tennis, ma di solito vinciamo.
a. abbiamo perdere b. siamo perso c. ero perso
d. abbiamo perso
 - Nel mio gruppo di corsa, Marta _____ spesso le gare di atletica.
a. vinci b. vincono c. vincere d. vince
1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

Receptionist Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?

palestra:

Cliente: 1. _____

Receptionist Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e una zona con i pesi.

Cliente: 2. _____

b. Organizzare una partita di calcetto

Collega Marco: 3. _____

Collega Sara: Sì, mi piace giocare a calcio, però non sono molto in forma ultimamente.

Collega Marco: 4. _____

Collega Sara: Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!

Esempi di risposte:

1. Sì, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro. 2. Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma. 3. Sara, domani organizziamo una partita di calcetto al campo vicino dopo il lavoro, vieni? 4. Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. Email

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



Scrivi una risposta appropriata: *Mi chiamo ... e sono interessato/a al corso di nuoto. / Nel mio tempo libero faccio ... / Faccio sport ... (sempre / spesso / qualche volta / mai).*

Verbi importanti

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