

## A1.40 Sport e esercizio fisico

<https://app.colanguage.com/it/italiano/programma/a1/40>



**La palestra**  
**Lo sport**  
**Il calcio**  
**La pallacanestro**  
**Il tennis**  
**Il nuoto**  
**Il ciclismo**

**L'atletica**  
**Il pugilato**  
**Fare esercizio**  
**Allenarsi**  
**Essere in forma**  
**Vincere**  
**Perdere**

### 1. Dialogo: Sport nel tempo libero

**Paolo:** Fai sport nel tuo tempo libero?

**Anna:** Sì, faccio danza. E tu?

**Paolo:** Io gioco a pallacanestro da tanti anni, anche a livelli professionistici.

**Anna:** Che bravo! Anche io faccio danza da tanti anni.

**Paolo:** Hai fatto anche delle gare?

**Anna:** Sì, moltissime! Ho vinto anche tanti premi.

**Paolo:** E come mai hai scelto la danza?

**Anna:** Perché mi piace e mi diverto: è la mia passione! E tu?

**Paolo:** Ho scelto la pallacanestro perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo.

1. Cosa fa Paolo nel suo tempo libero?

- a. Gioca a pallacanestro
- b. Va in palestra a fare pugilato
- c. Corre al parco e fa atletica
- d. Fa nuoto in piscina

2. Perché Paolo ha scelto la pallacanestro?

- a. Perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo
- b. Perché non gli piace fare esercizio con altre persone
- c. Perché è uno sport molto tranquillo e non è competitivo
- d. Perché si pratica solo da soli in palestra

**1-a 2-a**

### 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.

Frequenza	Avverbio	Esempio
100%	Sempre/Ogni giorno	Faccio <b>sempre</b> esercizio. ( <i>Faccio sempre esercizio.</i> ) <b>Ogni giorno</b> vado in palestra. ( <i>Ogni giorno vado in palestra.</i> )
85%	Di solito	<b>Di solito</b> vinco le partite. ( <i>Di solito vinco le partite.</i> )
70%	Spesso	Gioco <b>spesso</b> a tennis. ( <i>Gioco spesso a tennis.</i> )
50%	Qualche volta	Vado <b>qualche volta</b> in palestra. ( <i>Vado qualche volta in palestra.</i> )
40%	Ogni tanto	<b>Ogni tanto</b> faccio nuoto. ( <i>Ogni tanto faccio nuoto.</i> )
20%	Raramente	Faccio sport <b>raramente</b> . ( <i>Faccio sport raramente.</i> )
10%	Quasi mai	Non gioco a tennis <b>quasi mai</b> . ( <i>Non gioco a tennis quasi mai.</i> )
0%	Mai	Non nuoto <b>mai</b> . ( <i>Non nuoto mai.</i> )

1. In questo periodo fai \_\_\_\_\_ esercizio dopo il lavoro.  
a. *ogni*      b. *sempre*      c. *mai*      d. *di solito*
2. Dopo l'ufficio vado \_\_\_\_\_ in palestra con i colleghi.  
a. *ogni giorno*      b. *spesso*      c. *qualche volte*      d. *sempre*
3. Non faccio \_\_\_\_\_ ciclismo perché non ho la bicicletta.  
a. *mai*      b. *quasi mai*      c. *spesso*      d. *sempre*
4. \_\_\_\_\_ 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. Email

Ricevi un'email dalla palestra dove hai un abbonamento: ti propongono un nuovo corso di **nuoto** e ti chiedono se sei interessato; rispondi per dire che cosa fai tu di solito come sport e se vuoi o no iscriverti al corso.



Ciao,

sono **Marco** della palestra **Sport&Fit**.

Dal 1° maggio abbiamo un nuovo corso di **nuoto** per adulti, il martedì e il giovedì alle 19.00.

Tu fai **sport** in palestra? Ti interessa il corso di nuoto per **mantenerti in forma**?

Per favore, rispondi a questa email e dimmi se vuoi **iscriverti** o no.

Grazie,

Marco

**Scrivi una risposta appropriata:** Ciao Marco, grazie per la tua email. / Di solito io faccio... / Non voglio / Voglio iscrivermi al corso di nuoto perché...

---

---

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

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

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

#### 3. Scegli la soluzione corretta

1. Il sabato mattina \_\_\_\_\_ sempre a tennis con i colleghi.  
a. giochi      b. gioco      c. giocare      d. giocano
  2. In palestra Marco \_\_\_\_\_ spesso le partite di pallacanestro.  
a. vince      b. vincono      c. vinci      d. vincere
  3. Ieri sera non \_\_\_\_\_ mai \_\_\_\_\_ una partita di calcio con gli amici.  
a. sono perso      b. ero perso      c. ho perso      d. ha perso
  4. Da studente non \_\_\_\_\_ mai \_\_\_\_\_ un allenamento di nuoto.  
a. hai perso      b. ho perso      c. sono perso      d. ho perduto
- 1. gioco 2. vince 3. ho perso 4. ho perso**

#### **4. Completa i dialoghi**

##### **a. Iscriversi in palestra vicino all'ufficio**

**Cliente:** Buongiorno, vorrei iscrivermi in palestra, lavoro qui vicino.

**Receptionist palestra:** 1. \_\_\_\_\_

**Cliente:** Io voglio solo fare esercizio in sala pesi, per essere un po' più in forma.

**Receptionist palestra:** 2. \_\_\_\_\_

##### **b. Organizzare una partita di calcetto con colleghi**

**Collega Marco:** Sara, domani giochiamo a calcetto dopo il lavoro, vieni anche tu?

**Collega Sara:** 3. \_\_\_\_\_

**Collega Marco:** Tranquilla, non è importante vincere, è solo per fare un po' di sport insieme.

**Collega Sara:** 4. \_\_\_\_\_

**1.** Certo, abbiamo molti corsi, per esempio nuoto e ciclismo indoor. **2.** Perfetto, allora può allenarsi tutti i giorni dalle sette alle ventidue. **3.** Volentieri, ma non gioco molto bene e perdiamo sempre per colpa mia. **4.** Hai ragione, è bello allenarsi con i colleghi e stare in forma.

#### **5. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.**

1. Sei in pausa caffè con un collega. Lui ti chiede che sport fai per stare bene. Rispondi e spiega che sport fai o che sport ti piace. (Usa: lo sport, fare esercizio, mi piace)

*Lo sport per me* \_\_\_\_\_

2. Chiavi una palestra vicino a casa per avere informazioni. Chiedi se è possibile allenarsi la sera dopo il lavoro. (Usa: la palestra, allenarsi, la sera)

*Nella palestra vorrei* \_\_\_\_\_

3. Un amico italiano ti invita a vedere una partita in TV. Ti chiede se ti piace il calcio. Rispondi e spiega se guardi le partite o no. (Usa: il calcio, guardare, mi piace / non mi piace)

*Il calcio per me* \_\_\_\_\_

4. Parli con il tuo medico di famiglia. Lui ti dice di fare più movimento. Spiega come ti allenai per essere in forma. (Usa: allenarsi, essere in forma, il nuoto / la corsa)

*Per allenarmi io* \_\_\_\_\_

## **6. Scrivi 4 o 5 frasi per descrivere quali sport fai durante la settimana e con chi li fai.**

*Nel mio tempo libero faccio... / Di solito vado a... / Mi piace questo sport perché... / Qualche volta faccio sport con...*

### **4. Verbi importanti**

	<b>Perdere</b>	<b>Vincere</b>
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