



## A1.40 Deportes y ejercicio

- Impara gli sport
- Parla degli sport che pratici

<b>El deporte</b>	<i>(Lo sport)</i>	<b>El fútbol</b>	<i>(Il calcio)</i>
<b>El baloncesto</b>	<i>(Il basket)</i>	<b>El tenis</b>	<i>(Il tennis)</i>
<b>El boxeo</b>	<i>(La boxe)</i>	<b>La natación</b>	<i>(Il nuoto)</i>
<b>El ciclismo</b>	<i>(Il ciclismo)</i>	<b>Jugar</b>	<i>(Giocare)</i>
<b>El atletismo</b>	<i>(L'atletica)</i>	<b>Hacer ejercicio</b>	<i>(Fare esercizio)</i>
<b>La gimnasia</b>	<i>(La ginnastica)</i>	<b>Nadar</b>	<i>(Nuotare)</i>
<b>El karate</b>	<i>(Il karate)</i>	<b>Correr</b>	<i>(Correre)</i>

### 1. Dialogo: Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Ciao, buongiorno. Ho un appuntamento con Marta alle tre.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Ciao, Carlos! Sì, sono Marta, la tua istruttrice. Come stai?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Sto bene, un po' nervoso, ma pronto per cominciare.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Non ti preoccupare, andiamo con calma. Cosa vorresti ottenere con l'esercizio?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Voglio perdere peso e tonificare, soprattutto l'addome.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfetto. Faremo esercizi di cardio e di potenziamento.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Quanti giorni alla settimana dovrei allenarmi per vedere risultati?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(L'ideale sono tre volte alla settimana.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(E quanto tempo dovrei dedicare a ogni sessione?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Circa un'ora, a seconda dei tuoi progressi.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Fantastico! Iniziamo subito con la routine?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Dai, cominciamo! Ti guiderò nella tua prima sessione.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta?
  - a. A las dos.
  - b. A las tres.
  - c. A las cinco.
  - d. A las diez.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
  - a. Cardio y fuerza.
  - b. Natación y tenis.
  - c. Karate y boxeo.
  - d. Solo fútbol.

1-b 2-a

## 2. Grammatica: Avverbi di frequenza: "Sempre, cada, todos, nunca, ecc."...

Gli avverbi di frequenza in spagnolo sono siempre, cada, todos los días, ...



**Adverbio de tiempo** (*Avverbio di tempo*)

**Ejemplo** (*Esempio*)

Siempre ( <i>Sempre</i> )	<b>Siempre</b> corro en el parque. ( <i>Sempre corro nel parco.</i> )
Cada ( <i>Ogni</i> )	<b>Cada</b> mañana hago ciclismo. ( <i>Ogni mattina faccio ciclismo.</i> )
Todos ( <i>Tutti</i> )	<b>Todos</b> los días hago karate. ( <i>Tutti i giorni faccio karate.</i> )
Nunca ( <i>Mai</i> )	Ella <b>nunca</b> juega al fútbol. ( <i>Lei non gioca mai a calcio.</i> )
A veces ( <i>A volte</i> )	<b>A veces</b> nado en la piscina del gimnasio. ( <i>A volte nuoto nella piscina della palestra.</i> )
De vez en cuando ( <i>Ogni tanto</i> )	<b>De vez en cuando</b> juego al baloncesto. ( <i>Ogni tanto gioco a basket.</i> )
A menudo ( <i>Spesso</i> )	<b>A menudo</b> juegan al tenis. ( <i>Spesso giocano a tennis.</i> )
Durante ( <i>Durante</i> )	Practico el atletismo <b>durante</b> dos horas cada lunes. ( <i>Pratico l'atletica per due ore ogni lunedì.</i> )

- En tu plan de entrenamiento, haces natación dos días a la semana, pero \_\_\_\_\_ corres en la cinta.  
 a. *durante*      b. *nunca*      c. *siempre*      d. *cada*
- \_\_\_\_\_ los sábados juego al baloncesto con mis compañeros de trabajo.  
 a. *A menudo*      b. *Cada*      c. *De vez en cuando*      d. *Todos*
- Quiero hacer ciclismo \_\_\_\_\_ mañana, antes de ir a la oficina.  
 a. *nunca*      b. *cada*      c. *todos*      d. *siempre*
- \_\_\_\_\_ hacemos ejercicio juntos en el parque después del trabajo.  
 a. *Durante*      b. *Cada*      c. *Siempre*      d. *A veces*

1. *nunca* 2. *Todos* 3. *cada* 4. *A veces*

### 3. Esercizi

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

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| a. Siempre, después del trabajo, | 1. juego al baloncesto con amigos. |
| b. Los sábados por la mañana     | 2. del polideportivo de mi barrio. |
| c. Nunca corro en el parque      | 3. hago ejercicio en el gimnasio.  |
| d. A veces nado en la piscina    | 4. porque prefiero hacer ciclismo. |



**1-a:** Sempre dopo il lavoro gioco a pallacanestro con gli amici. **2-c:** Il sabato mattina faccio esercizio in palestra. **3-d:** Non corro mai al parco perché preferisco andare in bicicletta. **4-b:** A volte nuoto nella piscina del centro sportivo del mio quartiere.

#### 2. Avviso della palestra dell'ufficio (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** deporte, gimnasio, baloncesto, correr, fútbol, natación, nadar, energía, ejercicio

En nuestra oficina hay un pequeño \_\_\_\_\_ nuevo. Está en la planta baja, junto a la cafetería. El gimnasio abre de lunes a viernes, de siete de la mañana a nueve de la noche. Hay una zona para \_\_\_\_\_ , otra para hacer pesas y una piscina pequeña para \_\_\_\_\_ .

Cada martes y jueves por la tarde hay clases de \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ en la pista exterior, \_\_\_\_\_ en el pabellón y \_\_\_\_\_ en la piscina. Los trabajadores pueden hacer \_\_\_\_\_ gratis, pero es necesario inscribirse en recepción. Muchos compañeros van después del trabajo para correr o nadar y así estar en buena forma y con más \_\_\_\_\_ cada día.

*Nel nostro ufficio c'è una piccola palestra nuova. Si trova al piano terra, accanto alla caffetteria. La palestra è aperta dal lunedì al venerdì, dalle sette del mattino alle nove di sera. C'è una zona per correre, un'altra per fare pesi e una piccola piscina per nuotare.*

*Ogni martedì e giovedì pomeriggio ci sono lezioni di sport: calcio nel campo esterno, pallacanestro nel palazzetto e nuoto in piscina. I lavoratori possono fare esercizio gratuitamente, ma è necessario iscriversi alla reception. Molti colleghi vanno dopo il lavoro per correre o nuotare e così restare in buona forma e avere più energia ogni giorno.*

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

- ¿Qué hace Lucía los lunes y miércoles después del trabajo?  
(Cosa fa Lucía il lunedì e il mercoledì dopo il lavoro?)
  - Hace ciclismo por la ciudad.
  - Nada en la piscina.
  - Corre en el parque.
- ¿Qué deporte practica Jorge algunas veces en el gimnasio?  
(Quale sport pratica Jorge qualche volta in palestra?)
  - Natación.
  - Baloncesto.
  - Karate.



#### 4. Scegli la soluzione corretta

- Los domingos por la mañana siempre \_\_\_\_\_ (La domenica mattina gioco sempre a tennis con i colleghi di lavoro.)  
a. jugamos      b. juegan      c. juego      d. juegas
- Cada día, después de la oficina, \_\_\_\_\_ treinta minutos en el parque. (Ogni giorno, dopo l'ufficio, corro trenta minuti al parco.)  
a. corre      b. corren      c. corres      d. corro
- A veces \_\_\_\_\_ en la piscina del gimnasio cerca de mi casa. (A volte nuoto nella piscina della palestra vicino a casa.)  
a. naden      b. nado      c. nadamos      d. nadas

1. juego 2. corro 3. nado

#### 5. Juego di ruolo: Completa i dialoghi



##### a. Quedar para correr en el parque

**Luis** Ana, mañana salgo pronto, ¿quieres correr conmigo por el Retiro?  
(compañero de trabajo): (Ana, domani esco presto: vuoi correre con me al Retiro?)

**Ana (ingeniera):** 1. \_\_\_\_\_

**Luis** Claro, correremos despacio y después hacemos unos estiramientos y algo de  
(compañero de trabajo): gimnasia.  
(Certo, corriamo piano e poi facciamo qualche stretching e un po' di ginnastica.)

**Ana (ingeniera):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Elegir actividad en el gimnasio

**Monitor del gimnasio:** 3. \_\_\_\_\_

**Claudia** Hola, quiero hacer ejercicio, pero no me interesa el boxeo; prefiero nadar o correr.  
(consultora): (Ciao, voglio fare attività fisica, ma la boxe non mi interessa; preferisco nuotare o correre.)

**Monitor del gimnasio:** 4. \_\_\_\_\_

**Claudia** Perfecto, me apunto a natación y a las sesiones de correr. Gracias por la  
(consultora): recomendación.  
(Perfetto, mi iscrivo al nuoto e alle sessioni di corsa. Grazie per il consiglio.)

#### Esempi di risposte:

1. Sí, me gusta correr, pero hoy estoy cansada; ¿podemos hacer ejercicio suave? 2. Perfecto, a las siete salgo de la oficina y voy directa al parque. 3. Hola, bienvenida; ¿qué deporte te interesa: natación, ciclismo indoor o atletismo? 4. Bien, puedes empezar con natación dos días y otro día salir a correr en la pista.

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Tu colega te pregunta en la pausa del café: «¿Haces deporte?» Explica qué deporte haces normalmente. (Usa: el deporte, hacer ejercicio, por la tarde)

---

2. Estás en el gimnasio y hablas con el monitor. Di qué deporte te gusta más hacer allí. (Usa: el fútbol, el tenis, me gusta, hacer ejercicio)

---

## 7. Email

**Asunto:** Clases deportivas en el gimnasio Barrio Centro

Hola,

Somos el gimnasio **Barrio Centro**. Tenemos nuevas clases de **fútbol, baloncesto, natación y gimnasia** por la tarde.

Las clases son **tres veces a la semana**, de 19:00 a 20:00. El precio es de 35 € al mes.

Si te interesa, responde a este correo y dinos:

- qué **deporte** quieres practicar;
- qué **días** puedes venir (por ejemplo: lunes y miércoles);
- si haces **ejercicio** ahora o no.

Un saludo,

Laura

Recepción, gimnasio Barrio Centro



**Scrivi una risposta appropriata:** *Me interesa la clase de... / Puedo venir los días... / Ahora hago ejercicio...*

---

---

---

### Verbi importanti

#### Jugar (*giocare*)

Presente

yo

juego

tú

juegas

él/ella/usted

juega

nosotros/nosotras

jugamos

vosotros/vosotras

jugáis

ellos/ellas/ustedes

jugan

#### Correr (*correre*)

Presente

corro

corres

corre

corremos

corréis

corren

#### Nadar (*nuotare*)

Presente

nado

nadas

nada

nadamos

nadáis

nadan