

## A1.40.1 An additional unit

Un'unità aggiuntiva

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/sportarten>



### 1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ZLPdXXPj6A&t=199s&start=231&end=300](https://www.youtube.com/watch?v=_ZLPdXXPj6A&t=199s&start=231&end=300)

<b>Joggen</b>	( <i>Jogging</i> )	<b>Fußball</b>	( <i>Calcio</i> )
<b>Bewegung</b>	( <i>Movimento</i> )	<b>Tennis</b>	( <i>Tennis</i> )
<b>Schwimmen</b>	( <i>Nuoto</i> )	<b>Krafttraining</b>	( <i>Allenamento di forza</i> )

1. Was passiert, wenn du dein Knie immer wieder belastest?
  - a. Du schlafst besser.
  - b. Du bekommst Knieprobleme.
  - c. Du hast mehr Energie.
  - d. Du läufst schneller.
2. Welche Sportart ist im Text ein Beispiel für gelenkschonende Bewegung?
  - a. Schwimmen
  - b. Tennis
  - c. Fußball
  - d. Krafttraining
3. Warum sind Fußball und Tennis laut Text besser als immer nur joggen?
  - a. Weil sie Abwechslung bieten.
  - b. Weil man weniger schwitzt.
  - c. Weil sie billiger sind.
  - d. Weil man dabei ruhiger ist.
4. Welche Empfehlung gibt die Person am Ende des Textes?
  - a. Mehr joggen
  - b. Nur Tennis spielen
  - c. Mit dem Sport aufhören
  - d. Krafttraining machen

**1-b 2-a 3-a 4-d**

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

**Sport und Training mit Lara**

*Sport e allenamento con Lara*

- Jan:** Das war klasse, Lara. Mach weiter so! (È stato fantastico, Lara. Continua così!)
- Lara:** Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen? (Grazie. Ma cos'altro potrei fare oltre alle nostre sessioni?)
- Jan:** Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Außerdem könntest du einmal pro Woche schwimmen. (Lallenamento della forza è sicuramente la base di tutto. Inoltre potresti nuotare una volta alla settimana.)
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfehlst du noch? (Purtroppo non mi piace proprio nuotare. Cos'altro mi consigli?)
- Jan:** Hast du denn als Kind Sport gemacht? (Hai praticato sport quando eri bambina?)
- Lara:** Bis ich 18 war habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso? (Fino a 18 anni ho giocato molto a tennis. Perché?)

- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. Ich habe früher zum Beispiel Basketball und Boxen gemacht.
- Lara:** Und das machst du immer noch?
- Jan:** Ja, genau. Beides macht mir immer noch so viel Spaß wie früher und es trainiert meine Ausdauer.
- Lara:** Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich noch meinen Tennisschläger habe.
- Jan:** Das ist perfekt. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche!
- (Gli sport che praticavi da bambina sono spesso i più adatti. Io, per esempio, facevo basket e pugilato.)*
- (E li fai ancora?)*
- (Sì, esatto. Entrambi mi divertono ancora quanto prima e allenano la mia resistenza.)*
- (Ok, capito. Allora vedrò se ho ancora la racchetta da tennis.)*
- (Perfetto. Fallo oltre alle nostre sessioni, una-due volte a settimana!)*

1. Was sagt Jan am Anfang zu Lara?

- a. Das war klasse, Lara.  
b. Du musst mehr Fußball spielen, Lara.  
c. Du sollst weniger Sport machen, Lara.  
d. Schwimmen ist langweilig, Lara.

2. Welchen Sport mag Lara nicht?

- a. Joggen  
b. Tennis  
c. Schwimmen  
d. Basketball

**1-a 2-c**