A1.40.1 An additional unit

Un'unità aggiuntiva
Esercizi: https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/sportarten

1. Guarda il video e riconosci il vocabolario. Poi rispondi alle domande qui sotto.

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

Joggen	*(Jogging)*	**Fußball**	*(Calcio)*
Die Bewegung	*(Il movimento)*	**Tennis**	*(Tennis)*
Schwimmen	*(Nuoto)*	**Das Krafttraining**	*(Allenamento con i pesi)*

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer hinter sich und redet mit ihm darüber, welche Empfehlungen er für sie hat Gewicht zu verlieren...
Lara ha già svolto la prima sessione con il suo personal trainer e sta parlando con lui delle raccomandazioni che ha per lei per perdere peso...

Jan:	Das war super, Lara. Mach weiter so!	*(È stato fantastico, Lara. Continua così!)*
Lara:	Danke schön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen?	*(Grazie mille. Ma cosa posso fare oltre alle nostre lezioni?)*
Jan:	Krafttraining ist auf jeden Fall die Grundlage. Du könntest auch einmal pro Woche schwimmen gehen.	*(L'allenamento con i pesi è sicuramente la base. Potresti anche andare a nuotare una volta a settimana.)*
Lara:	Schwimmen mag ich leider nicht. Was kannst du mir sonst empfehlen?	*(Purtroppo non mi piace nuotare. Cos'altro mi consigli?)*
Jan:	Hast du als Kind Sport gemacht?	*(Hai praticato sport da bambina?)*
Lara:	Bis ich 18 war, habe ich viel Tennis gespielt. Warum fragst du?	*(Fino a 18 anni ho giocato molto a tennis. Perché lo chiedi?)*
Jan:	Sportarten, die man als Kind gemacht hat, sind oft gut. Ich habe früher zum Beispiel Basketball und Boxen gemacht.	*(Gli sport che si fanno da bambini spesso sono utili. Per esempio, io facevo pallacanestro e pugilato.)*
Lara:	Machst du das heute noch?	*(Li pratichi ancora adesso?)*
Jan:	Ja, genau. Beides macht mir immer noch Spaß und trainiert meine Ausdauer.	*(Sì, esatto. Entrambi mi divertono ancora e migliorano la mia resistenza.)*
Lara:	Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe.	*(Ok, capisco. Allora vedrò se ho ancora la mia racchetta da tennis.)*
Jan:	Das ist sehr gut. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche!	*(È molto bene. Fallo, oltre alle nostre lezioni, una o due volte a settimana!)*

3. Scegli la risposta corretta.

1. Welche Sportart schlägt Jan Lara zuerst vor?
   (Quale sport propone per primo Jan a Lara?)
   - ☐ Basketball
   - ☐ Krafttraining
   - ☐ Tennis
   - ☐ Schwimmen
2. Welche Sportart mag Lara nicht gern?
   (Quale sport non piace molto a Lara?)
   - ☐ Basketball
   - ☐ Boxen
   - ☐ Schwimmen
   - ☐ Tennis
3. Welche Sportarten hat Jan als Kind gemacht?
   (Quali sport ha praticato Jan da bambino?)
   - ☐ Karate und Turnen
   - ☐ Basketball und Boxen
   - ☐ Tennis und Schwimmen
   - ☐ Fußball und Laufen
4. Was soll Lara zusätzlich zu den Einheiten machen?
   (Cosa dovrebbe fare Lara oltre alle sessioni di allenamento?)
   - ☐ Einmal in der Woche tanzen
   - ☐ Jeden Tag joggen
   - ☐ Ein bis zwei Mal pro Woche Tennis spielen
   - ☐ Zweimal pro Woche Fahrrad fahren

Soluzioni:

***1**. Krafttraining/allenamento con i pesi **2**. Schwimmen/nuoto **3**. Basketball und Boxen/Basket e pugilato **4**. Ein bis zwei Mal pro Woche Tennis spielen/Giocare a tennis una o due volte a settimana*

4. Rispondi alle domande e correggi con il tuo insegnante.

1. Welche Sportarten machen Sie in Ihrer Freizeit, und wie oft trainieren Sie?
   (Quali sport pratichi nel tempo libero e con quale frequenza ti alleni?)
2. Haben Sie als Kind regelmäßig eine Sportart gemacht? Erzählen Sie kurz davon.
   (Da bambino praticavi regolarmente uno sport? Raccontane brevemente.)
3. Wie wichtig ist Ihnen regelmäßige Bewegung oder Sport im Alltag? Warum?
   (Quanto è importante per te fare esercizio o praticare sport regolarmente nella vita di tutti i giorni? Perché?)
4. Welche neuen Sportarten könnten Sie sich vorstellen, um fit zu bleiben, und warum?
   (Quali nuovi sport potresti immaginare di provare per mantenerti in forma e perché?)

_____

_____

_____