



## A1.40 Sport und Bewegung

- Impara gli sport
- Parla degli sport che pratichi

<b>Der Sport</b>	<i>(lo sport)</i>	<b>Der Basketball</b>	<i>(il basket)</i>
<b>Das Training</b>	<i>(l'allenamento)</i>	<b>Der Ball</b>	<i>(la palla)</i>
<b>Sport machen</b>	<i>(fare sport)</i>	<b>Das Gewicht</b>	<i>(il peso)</i>
<b>Fit sein</b>	<i>(essere in forma)</i>	<b>Schwimmen</b>	<i>(nuotare)</i>
<b>Die Leichtathletik</b>	<i>(l'atletica leggera)</i>	<b>Laufen</b>	<i>(correre)</i>
<b>Das Turnen</b>	<i>(la ginnastica)</i>	<b>Joggen</b>	<i>(fare jogging)</i>
<b>Das Boxen</b>	<i>(la boxe)</i>	<b>Fahrrad fahren</b>	<i>(andare in bicicletta)</i>
<b>Das Karate</b>	<i>(il karate)</i>	<b>Tanzen</b>	<i>(ballare)</i>
<b>Das Tennis</b>	<i>(il tennis)</i>	<b>Mitkommen</b>	<i>(venire con noi)</i>
<b>Der Fußball</b>	<i>(il calcio)</i>		

### 1. Dialogo: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen (QR: Audio)



- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so! *(È stato fantastico, Lara. Continua così!)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Grazie. Cosa posso fare in aggiunta alle nostre sessioni?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Puoi anche andare a nuotare una volta a settimana.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst? *(Purtroppo il nuoto non mi piace per niente. Cos'altro mi consigli?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Da bambina facevi sport?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Fino ai 18 anni ho giocato moltissimo a tennis. Perché me lo chiedi?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Gli sport che facevi da bambino sono spesso i migliori.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(Pratichi ancora lo sport che facevi da bambino?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Sì, gioco ancora a basket.)*
- Lara:** Dann schau mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(Allora vedo un po' se ho ancora la mia racchetta da tennis.)*
- Jan:** Perfekt! *(Perfetto!)*

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich? *(Quale sport consiglia Jan a Lara in aggiunta?)*

- a. Tanzen
- b. Boxen
- c. Schwimmen
- d. Fußball

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht? (*Quale sport praticava molto Lara in passato?*)
- a. Tennis
  - b. Karate
  - c. Leichtathletik
  - d. Turnen

1-c 2-a

**2. Grammatica: Avverbi di frequenza (sempre, spesso, mai)**

Impara come parlare della frequenza con parole come «immer», «oft» o «nie».



1. Gli avverbi di frequenza si mettono dopo il verbo coniugato.

Adverb (Avverbio)	Beispiel (Esempio)
<b>Immer</b> (100%) ( <i>Sempre (100%)</i> )	Ich mache <b>immer</b> Sport am Wochenende. ( <i>Io faccio sempre sport nel fine settimana.</i> )
<b>Fast immer</b> (90%) ( <i>Quasi sempre (90%)</i> )	Sie geht <b>fast immer</b> ins Fitnessstudio. ( <i>Lei va quasi sempre in palestra.</i> )
<b>Oft</b> (75%) ( <i>Spesso (75%)</i> )	Wir spielen <b>oft</b> Basketball nach der Schule. ( <i>Noi giochiamo spesso a basket dopo la scuola.</i> )
<b>Manchmal</b> (50%) ( <i>A volte (50%)</i> )	Er schwimmt <b>manchmal</b> im See. ( <i>Lui nuota a volte nel lago.</i> )
<b>Selten</b> (25%) ( <i>Raramente (25%)</i> )	Ich tanze <b>selten</b> , aber ich mag es. ( <i>Io ballo raramente, ma mi piace.</i> )
<b>Fast nie</b> (10%) ( <i>Quasi mai (10%)</i> )	Wir spielen <b>fast nie</b> Tennis. ( <i>Noi giochiamo quasi mai a tennis.</i> )
<b>Nie</b> (0%) ( <i>Mai (0%)</i> )	Ich gehe <b>nie</b> boxen. ( <i>Io non vado mai a fare boxe.</i> )

- Ich mache am Wochenende \_\_\_\_\_ Sport. (*Nel fine settimana faccio sempre sport.*)  
 a. immet      b. immer      c. Immer      d. immern
- Nach der Arbeit gehe ich \_\_\_\_\_ joggen. (*Dopo il lavoro vado spesso a fare jogging.*)  
 a. oft      b. ofts      c. oft      d. ofter
- Ich gehe \_\_\_\_\_ boxen. (*Non vado mai a fare boxe.*)  
 a. nie      b. nies      c. nicht      d. Nie
- Wir spielen \_\_\_\_\_ Basketball nach dem Training. (*Giochiamo quasi sempre a basket dopo l'allenamento.*)  
 a. fast immer      b. fast      c. immer fast      d. fast imer

1. immer 2. oft 3. nie 4. fast immer

### 3. Esercizi

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

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Ich spiele oft Basketball | a. im Fitnessstudio. |
| 2. Kommst du zum Training    | b. nach der Arbeit.  |
| 3. Ich gehe nie boxen        | c. im Park.          |
| 4. Wir laufen morgens        | d. mit?              |



**1-b:** Gioco spesso a basket dopo il lavoro. **2-d:** Vieni all'allenamento con? **3-a:** Non vado mai a fare boxe in palestra. **4-c:** Corriamo al mattino nel parco.

#### 2. In forma dopo il lavoro: offerte del centro sportivo (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** Turnen, Schwimmen, Training, Laufen, Basketball, Anmeldung, oft, Joggen



Sportzentrum Mitte – Kursangebote Für Berufstätige gibt es kurze Kurse am Abend. Montags und mittwochs findet das (1) \_\_\_\_\_ „Fit in 45“ statt: leichtes (2) \_\_\_\_\_ und (3) \_\_\_\_\_. Dienstags gibt es (4) \_\_\_\_\_ im Hallenbad. Freitags ist (5) \_\_\_\_\_ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. (6) \_\_\_\_\_ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen (7) \_\_\_\_\_ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt (8) \_\_\_\_\_ lieber schwimmen. So bleiben Sie fit.

*Centro sportivo Mitte – Offerta corsi (aprile)*

*Per chi lavora ci sono corsi brevi la sera. Il lunedì e il mercoledì si svolge l'allenamento "Fit in 45": ginnastica leggera e corsa. Il martedì c'è nuoto nella piscina coperta. Il venerdì c'è pallacanestro nella palestra. Si prega di portare scarpe sportive pulite e un asciugamano.*

*Una prova è gratuita. Successivamente una tessera da 10 ingressi costa 60 euro. Iscrizione: online o alla reception. Molti partecipanti fanno sport spesso dopo il lavoro. Chi ha problemi alle ginocchia può invece nuotare anziché fare jogging. Così restate in forma.*

*(1) Training, (2) Turnen, (3) Laufen, (4) Schwimmen, (5) Basketball, (6) Anmeldung, (7) oft, (8) Joggen*

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

1. Wozu lädt Jana ein? (*A cosa invita Jana?*)
  - a. Zusammen schwimmen zu gehen
  - b. Zusammen ins Fitnessstudio zu gehen
  - c. Zusammen Tennis zu spielen
2. Was sollen die Leute für den Basketballkurs mitbringen? (*Cosa devono portare le persone per il corso di basket?*)
  - a. Ein Handtuch und eine Wasserflasche
  - b. Sportschuhe und einen Ball
  - c. Ein Fahrrad und einen Helm



**1-b 2-b**

#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Ich \_\_\_\_\_ oft nach der Arbeit im Hallenbad. *(Nuoto spesso dopo il lavoro in piscina coperta.)*  
a. schwimmen    b. schwimmt    c. schwimme    d. schwimmst
2. Am Samstag \_\_\_\_\_ ich manchmal im Park. *(Il sabato a volte corro nel parco.)*  
a. laufe    b. laufen    c. läuft    d. läufst
3. Wir \_\_\_\_\_ gestern Basketball \_\_\_\_\_ und danach noch ein bisschen gedeht. *(Ieri abbiamo giocato a pallacanestro e poi ci siamo un po' stiracchiati.)*  
a. haben / gespielt    b. haben / gespielt    c. habt / gespielt  
d. sind / gespielt
1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt



#### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

##### a. Im Fitnessstudio: Trainingsplan klären

**Tobias (Kunde):** *Hallo, ich möchte Sport machen und wieder fit sein. Können Sie mir helfen?*  
*(Ciao, vorrei fare sport e rimettermi in forma. Mi può aiutare?)*

**Mara (Trainerin):** *Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren?*  
*(Volentieri. Cosa preferisci fare: correre o andare in bicicletta?)*

**Tobias (Kunde):** *Ich jogge gern, aber ich möchte auch an meinem Gewicht arbeiten.*  
*(Mi piace fare jogging, ma vorrei anche lavorare sul peso.)*

**Mara (Trainerin):** *Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training?*  
*(Nessun problema. Prima jogging, poi un leggero allenamento di forza. Vieni domani ad allenarti con me?)*

1. Welche Sportart macht Tobias gern?
- 

##### b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

**Lena (Kollegin):** *Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen?*  
*(Jan, vado al parco dopo il lavoro. Vuoi venire?)*

**Jan (Kollege):** *Ja, gern. Machen wir Sport? Vielleicht Fußball mit dem Ball?*  
*(Sì, volentieri. Facciamo un po' di sport? Magari calcio con la palla?)*

**Lena (Kollegin):** *Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.*  
*(Il calcio va bene, ma mi piace anche il basket.)*

**Jan (Kollege):** *Okay, zuerst Basketball und danach laufen wir noch zehn Minuten.*  
*(Ok, prima basket e poi corriamo ancora dieci minuti.)*

1. Welche Sportart schlägt Jan mit dem Ball vor?
-

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (QR: IA+)

1. Du bist neu im Büro. In der Pause fragt dich eine Kollegin: „Machst du Sport?“ Antworte kurz und sag, was du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)



2. Ein Freund schreibt dir: „Ich gehe heute ins Fitnessstudio. Kommst du mit?“ Antworte und sag ja oder nein. (Verwende: mitkommen, das Training, keine Zeit)

## 7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Hey! Ich bin Nina aus dem Büro  
Ich mache nach der Arbeit **Sport**. Hast du heute Zeit? Wir können 30 Minuten **laufen**  
oder im Park **Basketball** spielen.  
Machst du oft Sport? Was machst du gern? Kommst du um **18:30 Uhr** mit?



**Scrivi una risposta appropriata:** *Ich kann heute (nicht) mitkommen, weil ... / Ich mache oft ... / Ich gehe nie ... / Um 18:30 Uhr passt mir (nicht).*

### Verbi importanti

#### Spielen (*giocare*)

Perfekt

habe gespielt

hast gespielt

hat gespielt

haben gespielt

habt gespielt

haben gespielt

#### Schwimmen (*nuotare*)

Präsens

schwimme

schwimmst

schwimmt

schwimmen

schwimmt

schwimmen

#### Laufen (*correre*)

Präsens

laufe

läufst

läuft

laufen

lauft

laufen