



## A1.40 Sport und Bewegung

- Impara gli sport
- Parla degli sport che pratici

<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

- 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 schaue ich 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?

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

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht?
- a. Karate
  - b. Leichtathletik
  - c. Turnen
  - d. Tennis

1-c 2-d

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

- Ich mache am Wochenende \_\_\_\_\_ Sport.  
 a. immet      b. immer      c. Immer      d. immern
- Nach der Arbeit gehe ich \_\_\_\_\_ joggen.  
 a. oft      b. ofts      c. oft      d. ofter
- Ich gehe \_\_\_\_\_ boxen.  
 a. nie      b. nies      c. nicht      d. Nie
- Wir spielen \_\_\_\_\_ Basketball nach dem Training.  
 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.

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| a. Ich spiele oft Basketball | 1. im Fitnessstudio. |
| b. Kommst du zum Training    | 2. nach der Arbeit.  |
| c. Ich gehe nie boxen        | 3. im Park.          |
| d. Wir laufen morgens        | 4. 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 (Audio disponibile nell'app)

**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 \_\_\_\_\_ „Fit in 45“ statt: leichtes \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. Dienstags gibt es \_\_\_\_\_ im Hallenbad. Freitags ist \_\_\_\_\_ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. \_\_\_\_\_ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen \_\_\_\_\_ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt \_\_\_\_\_ 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.*



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

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

### 4. Scegli la soluzione corretta

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

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



#### 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** 1. \_\_\_\_\_

**(Trainerin):**

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

**Mara** 2. \_\_\_\_\_

**(Trainerin):**

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

**Lena (Kollegin):** 3. \_\_\_\_\_

**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):** 4. \_\_\_\_\_

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

### Esempi di risposte:

**1.** Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren? **2.** Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training? **3.** Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen? **4.** Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.

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

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. WhatsApp

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

	<b>Spielen</b> ( <i>giocare</i> )	<b>Schwimmen</b> ( <i>nuotare</i> )	<b>Laufen</b> ( <i>correre</i> )
	Perfekt	Präsens	Präsens
ich	habe gespielt	schwimme	laufe
du	hast gespielt	schwimmst	läufst
er/sie/es	hat gespielt	schwimmt	läuft
wir	haben gespielt	schwimmen	laufen
ihr	habt gespielt	schwimmt	lauft
sie	haben gespielt	schwimmen	laufen