

A1.40 Sport und Bewegung

Sport ed esercizio fisico

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/a1/40>



| | | | |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Der Sport | <i>(Lo sport)</i> | Der Basketball | <i>(La pallacanestro)</i> |
| Das Training | <i>(L'allenamento)</i> | Der Ball | <i>(La palla)</i> |
| Fit sein | <i>(Essere in forma)</i> | Das Gewicht | <i>(Il peso)</i> |
| Sport machen | <i>(Fare sport)</i> | Fahrrad fahren | <i>(Andare in bicicletta)</i> |
| Die Leichtathletik | <i>(L'atletica leggera)</i> | Schwimmen | <i>(Nuotare)</i> |
| Das Turnen | <i>(La ginnastica)</i> | Tanzen | <i>(Ballare)</i> |
| Das Boxen | <i>(Il pugilato)</i> | Joggen | <i>(Fare jogging)</i> |
| Das Karate | <i>(Il karate)</i> | Laufen | <i>(Correre)</i> |
| Das Tennis | <i>(Il tennis)</i> | Mitkommen | <i>(Venire con (noi))</i> |
| Der Fußball | <i>(Il calcio)</i> | | |

1. Dialogo: Sport und Training mit 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.

(L'allenamento della forza è sicuramente la base di tutto. Inoltre potresti nuotare una volta alla settimana.)

Lara: Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst 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.

(Gli sport che praticavi da bambina sono spesso i più adatti. Io, per esempio, facevo basket e pugilato.)

Lara: Und das machst du immer noch?

(E li fai ancora?)

Jan: Ja, genau. Beides macht mir immer noch so viel Spaß wie früher und es trainiert meine Ausdauer.

(Sì, esatto. Entrambi mi divertono ancora quanto prima e allenano la mia resistenza.)

Lara: Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich noch meinen Tennisschläger habe.

(Ok, capito. Allora vedrò se ho ancora la racchetta da tennis.)

Jan: Das ist perfekt. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche!

(Perfetto. Fallo oltre alle nostre sessioni, una-due volte a settimana!)

- Was sagt Jan am Anfang zu Lara?
 - Das war klasse, Lara.
 - Du musst mehr Fußball spielen, Lara.
 - Du sollst weniger Sport machen, Lara.
 - Schwimmen ist langweilig, Lara.
- Welchen Sport mag Lara nicht?
 - Joggen
 - Basketball
 - Tennis
 - Schwimmen

1-a 2-d

2. Grammatica: Avverbi di frequenza

Impara come parlare di frequenze usando parole come «sempre», «spesso» o «mai».



- Gli avverbi di frequenza si posizionano dopo il verbo coniugato.

| Adverb (Avverbio) | Beispiel (Esempio) |
|----------------------------------|--|
| Immer (Sempre) | Ich mache immer Sport am Wochenende. (Faccio sempre sport nel fine settimana.) |
| Fast immer (Quasi sempre) | Sie geht fast immer ins Fitnessstudio. (Lei va quasi sempre in palestra.) |
| Oft (Spesso) | Wir spielen oft Basketball nach der Schule. (Noi giochiamo spesso a basket dopo la scuola.) |
| Manchmal (A volte) | Er schwimmt manchmal im See. (Lui nuota a volte nel lago.) |
| Selten (Raramente) | Ich tanze selten , aber ich mag es. (Ballero raramente, ma mi piace.) |
| Fast nie (Quasi mai) | Wir spielen fast nie Tennis. (Noi giochiamo quasi mai a tennis.) |
| Nie (Mai) | Ich gehe nie boxen. (Non vado mai a boxe.) |

- Im Winter laufe ich _____ drinnen auf dem Laufband.
a. *immern* b. *immer* c. *immer ich* d. *ich immer*
 - Nach der Arbeit spiele ich _____ mit meinen Kollegen Fußball.
a. *oft* b. *manchmal ich* c. *ofts* d. *immer*
 - Ich mache _____ Boxen, aber ich finde es interessant.
a. *fast nie* b. *fast immer* c. *nie fast* d. *selten fast*
 - Am Wochenende schwimme ich _____ im Hallenbad und fahre danach mit dem Fahrrad.
a. *manchmal* b. *ich selten* c. *immer* d. *selten ich*
1. immer 2. oft 3. fast nie 4. manchmal

3. Esercizi

1. E-Mail



Ricevi un'e-mail da una palestra riguardo a un nuovo corso sportivo dopo il lavoro e devi rispondere se vuoi partecipare e quante volte fai sport.

Betreff: Neuer **Sportkurs** nach der Arbeit

Guten Tag,

wir bieten ab nächster Woche einen neuen Kurs an: **Fit mit Ball**. Im Kurs machen wir leichten **Sport** mit Ballspielen, ein bisschen **Joggen** und **Gymnastik**.

Der Kurs ist jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Möchten Sie **mitkommen**? Schreiben Sie uns bitte, an welchen Tagen Sie Zeit haben und welchen **Sport** Sie jetzt schon machen.

Viele Grüße

Fitnessstudio Aktiv

Maria Schneider

Scrivi una risposta appropriata: *ich möchte gern am ... teilnehmen. / ich mache oft/manchmal/nie ... / Dienstag/Donnerstag ist gut für mich, weil ...*

2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1. Nach der Arbeit | a. vor der Arbeit im Schwimmbad. |
| 2. Wir spielen am Samstag | b. gehe ich oft joggen im Park. |
| 3. Ich schwimme manchmal | c. mit zum Karate-Training? |
| 4. Kommst du heute Abend | d. immer Fußball im Verein. |

1-b: *Dopo il lavoro vado spesso a correre al parco.* **2-d:** *Sabato giochiamo sempre a calcio nella società.* **3-a:** *A volte nuoto prima del lavoro in piscina.* **4-c:** *Vieni stasera all'allenamento di karate con me?*

3. Scegli la soluzione corretta

- | | |
|--|---|
| 1. Nach der Arbeit bin ich oft müde, aber gestern _____ ich trotzdem joggen gewesen. | (Dopo il lavoro sono spesso stanco, ma ieri sono comunque andato a fare jogging.) |
| a. bin b. bist c. war | d. habe |
| 2. Am Wochenende _____ wir oft Fußball gespielt, aber letztes Jahr _____ wir fast nie Tennis gespielt. | (Il fine settimana giocavamo spesso a calcio, ma l'anno scorso abbiamo giocato a tennis quasi mai.) |
| a. haben / haben b. sind / sind c. hat / haben | d. haben / seid |

3. Ich _____ manchmal im Hallenbad, aber
mein Kollege _____ nie. *(A volte nuoto in piscina coperta, ma il mio collega non nuota mai.)*
- a. schwimmt / schwimmt b. schwimmst / schwimmst
c. schwimme / schwimmt d. schwimme / schwimmen
4. Wir _____ morgens oft im Park und unsere
Nachbarin _____ manchmal mit. *(La mattina corriamo spesso nel parco e la nostra vicina a volte viene con noi.)*
- a. läuft / kommen b. laufen / kommen c. laufen / kommt
d. lauft / kommt
1. bin 2. haben / haben 3. schwimme / schwimmt 4. laufen / kommt

4. Completa i dialoghi

a. Nach der Arbeit ins Fitnessstudio

- Kollegin Jana:** *Hey Thomas, ich gehe heute nach der Arbeit joggen, kommst du mit?* *(Ciao Thomas, oggi dopo il lavoro vado a fare jogging, vieni con me?)*
- Thomas:** 1. _____ *(Mh, correre non è proprio il mio genere, però voglio rimettermi in forma.)*
- Kollegin Jana:** *Dann komm doch mit ins Fitnessstudio, da mache ich Training mit Gewichten.* *(Allora vieni in palestra con me, lì faccio allenamento con i pesi.)*
- Thomas:** 2. _____ *(Buona idea, vengo volentieri e facciamo allenamento insieme.)*

b. Schwimmkurs fürs Kind in der Schwimmhalle

- Mutter Anna:** *Guten Tag, mein Sohn ist sieben Jahre alt, ich möchte ihn zum Schwimmen anmelden.* *(Buongiorno, mio figlio ha sette anni, vorrei iscriverlo a un corso di nuoto.)*
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 3. _____ *(Volentieri: abbiamo lezioni di nuoto il martedì e il giovedì.)*
- Mutter Anna:** *Das ist gut, er macht noch keinen Sport und ich finde Schwimmen wichtig.* *(È una buona cosa, non pratica ancora sport e penso che il nuoto sia importante.)*
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 4. _____ *(Perfetto: allora è iscritto al corso, imparerà a nuotare e resterà in forma.)*

1. Hm, joggen ist nicht so mein Ding, aber ich will wieder fit sein. 2. Gute Idee, ich komme mit und wir machen zusammen Sport. 3. Gern, wir haben ein Schwimm-Training am Dienstag und am Donnerstag. 4. Perfekt, dann ist er im Kurs, er lernt schwimmen und bleibt fit.

5. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Du bist in der Mittagspause mit Kolleginnen und Kollegen. Eine Kollegin fragt: „Machst du Sport?“ Antworte und erzähle kurz, welchen Sport du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)
Ich mache _____

2. Du bist im Fitnessstudio. Ein Trainer fragt dich: „Was trainierst du heute?“ Erkläre kurz, was du beim Training machst. (Verwende: das Training, laufen, das Gewicht)

Heute im Training _____

3. Du bist im Park mit einem Freund. Er fragt: „Hast du Lust, heute Abend Fußball zu spielen?“ Antworte und sage kurz, ob du mitkommst oder keine Zeit hast. (Verwende: der Fußball, mitkommen, keine Zeit)

Zum Fußball heute _____

4. Du bist im Schwimmbad. Deine Freundin fragt: „Welchen Sport machst du noch?“ Antworte und erzähle kurz über Schwimmen und eine andere Sportart. (Verwende: schwimmen, joggen, fit sein)

Ich schwimme _____

6. Scrivi 4 o 5 frasi e racconta in quali giorni hai tempo e quale sport vorresti fare in un gruppo sportivo aziendale.

Ich habe am ... Zeit. / Ich mache gern ... / Ich möchte an ... teilnehmen. / Ich finde ... gut für meine Gesundheit.

4. Verbi importanti

| | Sein | Spielen | Schwimmen |
|-----------|--------------|----------------|-----------|
| ich | bin gewesen | habe gespielt | schwimme |
| du | bist gewesen | hast gespielt | schwimmst |
| er/sie/es | ist gewesen | hat gespielt | schwimmt |
| wir | sind gewesen | haben gespielt | schwimmen |
| ihr | seid gewesen | habt gespielt | schwimmt |
| sie | sind gewesen | haben gespielt | schwimmen |
| | Mitkommen | Laufen | |
| ich | komme mit | laufe | |
| du | kommst mit | läufst | |
| er/sie/es | kommt mit | läuft | |
| wir | kommen mit | laufen | |
| ihr | kommt mit | lauft | |
| sie | kommen mit | laufen | |