

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 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. *(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!)*

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. Basketball
- c. Tennis
- d. Schwimmen

1-a 2-d

2. Grammatica: Avverbi di frequenza

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



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

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

1. Im Winter laufe ich _____ drinnen auf dem Laufband.

- a. *immern*
- b. *immer*
- c. *immer ich*
- d. *ich immer*

2. Nach der Arbeit spiele ich _____ mit meinen Kollegen Fußball.

- a. *oft*
- b. *manchmal ich*
- c. *ofts*
- d. *immer*

3. Ich mache _____ Boxen, aber ich finde es interessant.

- a. *fast nie*
- b. *fast immer*
- c. *nie fast*
- d. *selten fast*

4. 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. | a. bin | b. bist | c. war | (Dopo il lavoro sono spesso stanco, ma ieri sono comunque andato a fare jogging.) |
| 2. Am Wochenende _____ wir oft Fußball gespielt, aber letztes Jahr _____ wir fast nie Tennis gespielt. | d. habe | | | (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. schwimmt / schwimmt b. schwimmst / schwimmt
c. schwimme / schwimmt d. schwimme / schwimmen
4. Wir _____ morgens oft im Park und unsere Nachbarin _____ manchmal mit.
- 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?
- Thomas:** 1. _____
- Kollegin Jana:** Dann komm doch mit ins Fitnessstudio, da mache ich Training mit Gewichten.
- Thomas:** 2. _____
- (Ciao Thomas, oggi dopo il lavoro vado a fare jogging, vieni con me?)
(Mh, correre non è proprio il mio genere, però voglio rimettermi in forma.)
(Allora vieni in palestra con me, li faccio allenamento con i pesi.)
(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.
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 3. _____
- Mutter Anna:** Das ist gut, er macht noch keinen Sport und ich finde Schwimmen wichtig.
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 4. _____
- (Buongiorno, mio figlio ha sette anni, vorrei iscriverlo a un corso di nuoto.)
(Volentieri: abbiamo lezioni di nuoto il martedì e il giovedì.)
(È una buona cosa, non pratica ancora sport e penso che il nuoto sia importante.)
(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?“ Antwortet 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	habet 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	