

A1.40.2 Gli avverbi di frequenza: sempre, spesso, mai

Gli avverbi di frequenza: *sempre, spesso, mai*

<https://app.colanguage.com/italian/grammar/avverbi-di-frequenza>



Frequency adverbs indicate how often something happens.

1. The adverb goes after the verb, except "di solito" and the adverbs that begin with "ogni".
2. With "mai" it is mandatory to use negation.

Frequenza (Frequency)	Avverbio (Adverb)	Esempio (Example)
100%	Sempre/Ogni giorno (<i>Always/Every day</i>)	Faccio sempre esercizio. (<i>I always exercise.</i>) Ogni giorno vado in palestra. (<i>Every day I go to the gym.</i>)
85%	Di solito (<i>Usually</i>)	Di solito vinco le partite. (<i>Usually I win the matches.</i>)
70%	Spesso (<i>Often</i>)	Gioco spesso a tennis. (<i>I play tennis often.</i>)
50%	Qualche volta (<i>Sometimes</i>)	Vado qualche volta in palestra. (<i>I go to the gym sometimes.</i>)
40%	Ogni tanto (<i>Occasionally</i>)	Ogni tanto faccio nuoto. (<i>Occasionally I go swimming.</i>)
20%	Raramente (<i>Rarely</i>)	Faccio sport raramente . (<i>I do sports rarely.</i>)
10%	Quasi mai (<i>Hardly ever</i>)	Non gioco a tennis quasi mai . (<i>I hardly ever play tennis.</i>)
0%	Mai (<i>Never</i>)	Non nuoto mai . (<i>I never swim.</i>)

1. Fill in the correct word.

qualche volta, sempre, Ogni tanto, Di solito, spesso, mai, raramente, ogni

1. **0%:** Non vado _____ in palestra dopo il lavoro.

(*I never go to the gym after work.*)

2. **20%:** Faccio esercizio _____ quando fa freddo.

(*I rarely exercise when it's cold.*)

3. **70%:** Mi alleno _____ con la mia squadra di calcio.

(*I often train with my football team.*)

4. **100%:** Gioco _____ a pallacanestro con i miei amici.

(*I always play basketball with my friends.*)

5. **40%:** _____ vado a nuotare in piscina.

(*Every now and then I go swimming in the pool.*)

6. **100%:** Faccio sport _____ giorno al parco vicino casa.

(*I do sport every day at the park near my house.*)

7. **50%:** Vado in palestra _____ durante la settimana.

(*I go to the gym a few times during the week.*)

8. **85%:** _____ vinco quando gioco a tennis.

(I usually win when I play tennis.)

1. mai 2. raramente 3. spesso 4. sempre 5. Ogni tanto 6. ogni 7. qualche volta 8. Di solito

2. Translate and choose the correct answer

1. In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro.

- a. ogni b. sempre c. mai d. di solito

2. Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi.

- a. ogni giorno b. spesso c. qualche volta d. sempre

3. Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta.

- a. mai b. quasi mai c. spesso d. sempre

4. _____ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra.

- a. Di solito b. Spesso c. Sempre d. Mai

1. sempre 2. spesso 3. mai 4. Di solito

3. Riscrivi le frasi aggiungendo l'avverbio di frequenza indicato tra parentesi e mettendolo nella posizione corretta nella frase. (Esempio: Mangio la frutta. (sempre) Mangio sempre la frutta.)

1. (sempre) Vado in palestra.

2. (di solito) Corro al parco.

3. (spesso) Faccio yoga la sera.

4. (qualche volta) Gioco a calcetto con i colleghi.

5. (raramente) Dopo il lavoro faccio sport.

6. (mai (usa anche la negazione 'non')) Vado in piscina.
