

A2.28 Esercizio fisico e stile di vita



- Parla dei benefici dell'esercizio fisico e dello sport
- Parla delle tue routine quotidiane di esercizio fisico

La routine	<i>(The routine)</i>	La bottiglia	<i>(The bottle)</i>
La disciplina	<i>(Discipline)</i>	Lo yoga	<i>(Yoga)</i>
La forza	<i>(Strength)</i>	Attivo	<i>(Active)</i>
L'allenamento	<i>(Training)</i>	Energetico	<i>(Energetic)</i>
Gli esercizi	<i>(Exercises)</i>	Vivere una vita sana	<i>(Live a healthy life)</i>
I pesi	<i>(Weights)</i>	Fare stretching	<i>(Stretch)</i>
Il movimento	<i>(Movement)</i>	Sollevarre	<i>(To lift)</i>

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



Molte persone dicono di non avere tempo per lo sport, ma spesso mettono gli altri al primo posto. **Muovere il corpo** ogni giorno aiuta non solo l'aspetto fisico, ma anche la mente. Un po' di **allenamento rinforza il corpo** e **riduce lo stress**. Se vuoi iniziare, puoi fare una passeggiata o un workout da casa. Poi, se ti piace, puoi iscriverti in **palestra** e seguire *il tuo* ritmo.

*Many people say they don't have time for exercise, but they often put others first. **Moving your body** every day helps not only your physical appearance, but also your mind. A bit of **exercise strengthens the body** and **reduces stress**. If you want to get started, you can go for a walk or do an at-home workout. Then, if you like it, you can sign up at the **gym** and go at your own pace.*

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
 - a. Il troppo sport e il troppo sonno
 - b. La pigrizia e la mancanza di tempo
 - c. La voglia di mangiare più sano
 - d. Il lavoro in palestra come istruttore
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
 - a. Serve solo per avere l'addome scolpito
 - b. Fa lavorare solo le gambe e non la mente
 - c. Fa dormire meno e aumenta la fame
 - d. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress
3. Come si può iniziare senza andare in palestra?
 - a. Con una passeggiata o un workout da casa
 - b. Solo con esercizi difficili e lunghi
 - c. Allenandosi solo una volta al mese
 - d. Comprando subito un abbonamento annuale

1-b 2-d 3-a

2. Grammar: Possessives: il mio, la tua, i suoi,

Possessive adjectives in Italian are il mio, il tuo, il suo, ...



1. I possessives agree in gender and number with the noun.

Pronome <i>(Pronoun)</i>	Maschile singolare <i>(Masculine singular)</i>	Femminile singolare <i>(Feminine singular)</i>	Maschile plurale <i>(Masculine plural)</i>	Femminile plurale <i>(Feminine plural)</i>
Io (<i>I</i>)	Il mio (<i>my</i>)	La mia (<i>my</i>)	I miei (<i>my</i>)	Le mie (<i>my</i>)
Tu (<i>you</i> <i>(singular)</i>)	Il tuo (<i>your</i>)	La tua (<i>your</i>)	I tuoi (<i>your</i>)	Le tue (<i>your</i>)
Lui / lei (<i>he /</i> <i>she</i>)	Il suo (<i>his / her</i>)	La sua (<i>his / her</i>)	I suoi (<i>his / her</i>)	Le sue (<i>his / her</i>)
Noi (<i>we</i>)	Il nostro (<i>our</i>)	La nostra (<i>our</i>)	I nostri (<i>our</i>)	Le nostre (<i>our</i>)
Voi (<i>you</i> <i>(plural)</i>)	Il vostro (<i>your</i>)	La vostra (<i>your</i>)	I vostri (<i>your</i>)	Le vostre (<i>your</i>)
Loro (<i>they</i>)	Il loro (<i>their</i>)	La loro (<i>their</i>)	I loro (<i>their</i>)	Le loro (<i>their</i>)

- Dopo l'allenamento devo bere: dov'è _____ bottiglia?
a. la mia b. la mio c. il mio d. le mie
- Marco fa stretching con _____ pesi leggeri, non con quelli degli altri.
a. i sue b. le sue c. i suoi d. il suo

1. la mia 2. i suoi

Rewrite the phrases

- Questa è la borsa di Maria.

(This is her bag.)

- Dov'è il telefono di Marco?

(Where is his phone?)

- (io) Ho dimenticato le chiavi di (io) in ufficio.

(I forgot my keys at the office.)

3. Exercises



1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| a. la routine | 1. le abitudini quotidiane |
| b. la disciplina | 2. allungare i muscoli |
| c. l'allenamento | 3. la costanza |
| d. fare stretching | 4. l'esercizio fisico |

a-1 b-3 c-4 d-2

2. Gym Newsletter: getting back to training (Audio available in app)

Fill in the gaps: esercizi, bottiglia, stretching, sollevare, energetici, attivi, movimento, routine

Da lunedì la palestra propone il mini programma "Riparti in forma": 3 settimane, due allenamenti a settimana. Ogni lezione dura 45 minuti e combina _____, _____ con pesi leggeri e 10 minuti di _____. Porta una _____ d'acqua e scarpe comode. Il trainer adatta il lavoro al tuo livello e spiega come _____ i pesi in modo sicuro.

Molti iscritti raccontano che, con una _____ semplice, si sentono più _____ ed _____ durante la giornata e dormono meglio. Se preferisci qualcosa di più tranquillo, c'è anche una lezione di yoga il mercoledì sera. Per informazioni e iscrizioni, rivolgiti alla reception.

Starting Monday the gym is offering the mini program "Get Back in Shape": 3 weeks, two workouts per week. Each session lasts 45 minutes and combines movement, light weight exercises and 10 minutes of stretching. Bring a water bottle and comfortable shoes. The trainer adapts the exercises to your level and explains how to lift weights safely.

Many members say that, with a simple routine, they feel more active and energetic during the day and sleep better. If you prefer something gentler, there's also a yoga class on Wednesday evenings. For information and sign-ups, contact the reception.

1. Quale attività del programma ti sembra più utile per la tua routine quotidiana e perché?

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

Va in palestra tre volte alla settimana, di solito dopo il lavoro.

True False

Durante l'allenamento solleva pesi molto pesanti per aumentare la forza rapidamente.

Dice che l'attività fisica la fa sentire più energica e la aiuta a dormire meglio.



4. Choose the correct solution

1. Ieri in palestra _____ i pesi con il mio allenatore. *(Yesterday at the gym I lifted weights with my trainer.)*
a. sono sollevato b. ho sollevato c. sollevo d. ho sollevare
2. Dopo il lavoro _____ la mia borsa e poi ho fatto stretching. *(After work I picked up my bag and then did some stretching.)*
a. ho sollevato b. sollevavo c. ho sollevata d. hai sollevato
3. Stamattina al parco abbiamo fatto esercizio e poi _____ i nostri pesi leggeri. *(This morning at the park we exercised and then we lifted our light weights.)*
a. avete sollevato b. abbiamo sollevati c. abbiamo sollevato
d. solleviamo
1. ho sollevato 2. ho sollevato 3. abbiamo sollevato

5. Read the dialogue and answer the questions

- Sara (cliente):** *Ciao, Luca. Puoi aiutarmi? Non so bene come sollevare questi pesi. (Hi Luca. Can you help me? I'm not sure how to lift these weights properly.)*
- Luca (trainer):** *Certo. Prima fai stretching, poi solleva lentamente e tieni la schiena dritta. (Sure. Do some stretching first, then lift slowly and keep your back straight.)*
- Sara (cliente):** *Ok. Vorrei una routine semplice, ma con un po' di disciplina. (Okay. I'd like a simple routine, but with a bit of discipline.)*
- Luca (trainer):** *Va bene: tre serie leggere. Così aumenti la forza senza farti male. Porta sempre una bottiglia d'acqua. (Alright: three light sets. That way you build strength without injuring yourself. Always bring a water bottle.)*
- Sara (cliente):** *Perfetto, grazie. Dopo mi sento più attiva ed energetica. (Perfect, thanks. Afterwards I feel more active and energized.)*



1. Che cosa chiede Sara a Luca e perché?

2. Quale parola del dialogo è simile a "allenamento": routine o esercizi?

6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

Di solito nella mia routine faccio... / Nel mio allenamento faccio... e poi... / Per me è importante fare movimento perché...

1. Che sport o attività fisica fai di solito durante la settimana e perché ti fa stare bene?

2. Quando hai poco tempo per lavoro, come organizzi la tua routine di allenamento o di movimento in una giornata tipica?

7. WhatsApp

Ciao! Sono Marco dell'ufficio

Da due settimane voglio tornare ad allenarmi, ma dopo il lavoro sono sempre stanco e rimando. Tu fai sport, vero?

Mi consigli una **routine** semplice per iniziare? Magari 20-30 minuti, a casa o vicino a casa. Io ho solo un tappetino e una **bottiglia** d'acqua.

Se ti va, potremmo anche fare una passeggiata veloce insieme una sera.



Write an appropriate response: *Nel mio caso, faccio sport perché... / Di solito la sera/mattina faccio... per circa... minuti. / Se vuoi, possiamo... martedì o giovedì alle...*

Important verbs

Sollevare (to lift)

Passato prossimo

io	ho sollevato
tu	hai sollevato
lui/lei	ha sollevato
noi	abbiamo sollevato
voi	avete sollevato
loro	hanno sollevato