



## A1.40 Sport e esercizio fisico

- Learn the sports
- Talk about the sports you practice

<b>La palestra</b>	<i>(The gym)</i>	<b>L'atletica</b>	<i>(Athletics (track and field))</i>
<b>Lo sport</b>	<i>(Sport)</i>	<b>Il pugilato</b>	<i>(Boxing)</i>
<b>Il calcio</b>	<i>(Football (soccer))</i>	<b>Fare esercizio</b>	<i>(To exercise)</i>
<b>La pallacanestro</b>	<i>(Basketball)</i>	<b>Allenarsi</b>	<i>(To train)</i>
<b>Il tennis</b>	<i>(Tennis)</i>	<b>Essere in forma</b>	<i>(To be fit)</i>
<b>Il nuoto</b>	<i>(Swimming)</i>	<b>Vincere</b>	<i>(To win)</i>
<b>Il ciclismo</b>	<i>(Cycling)</i>	<b>Perdere</b>	<i>(To lose)</i>

### 1. Dialogue: Paolo e Anna si conoscono e parlano dello sport (QR: Audio)



- Paolo:** Fai sport nel tempo libero? *(Do you do sports in your free time?)*
- Anna:** Sì, cerco di andare in palestra due o tre volte alla settimana. *(Yes, I try to go to the gym two or three times a week.)*
- Paolo:** Dopo il lavoro? *(After work?)*
- Anna:** Sì, di solito vado verso le sei. *(Yes, I usually go around six.)*
- Paolo:** Capisco. Io faccio ciclismo la domenica mattina. *(I see. I go cycling on Sunday mornings.)*
- Anna:** Vai lontano? *(Do you go far?)*
- Paolo:** Dipende dal tempo, ma di solito faccio trenta chilometri. *(It depends on the weather, but I usually do thirty kilometers.)*
- Anna:** Non è poco! Vai da solo? *(That's not little! Do you go alone?)*
- Paolo:** A volte sì, a volte con mio padre. Anche lui è appassionato di ciclismo. *(Sometimes yes, sometimes with my father. He is also passionate about cycling.)*

1. Quante volte alla settimana Anna va in palestra? *(How many times a week does Anna go to the gym?)*
  - a. Due o tre volte alla settimana.
  - b. Una volta alla settimana.
  - c. Solo la domenica mattina.
  - d. Tutti i giorni.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta? *(How many kilometers does Paul usually do when he goes cycling?)*
  - a. Dieci chilometri.
  - b. Cinque chilometri.
  - c. Cento chilometri.
  - d. Trenta chilometri.

**1-a 2-d**



## 2. Grammar: The adverbs of frequency: sempre, spesso, mai

Frequency adverbs show how often something happens.

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

Avverbio	Esempio
Sempre/Ogni giorno	Faccio <b>sempre</b> esercizio. ( <i>I always work out.</i> ) <b>Ogni giorno</b> vado in palestra. ( <i>Every day I go to the gym.</i> )
Di solito	<b>Di solito</b> vinco le partite. ( <i>Usually I win matches.</i> )
Spesso	Gioco <b>spesso</b> a tennis. ( <i>I play tennis often.</i> )
Qualche volta / Ogni tanto	Vado <b>qualche volta</b> in palestra. ( <i>I go to the gym sometimes.</i> ) <b>Ogni tanto</b> faccio nuoto. ( <i>Every now and then I go swimming.</i> )
Raramente / Quasi mai	Faccio sport <b>raramente</b> . ( <i>I do sports rarely.</i> ) Non gioco a tennis <b>quasi mai</b> . ( <i>I almost never play tennis.</i> )
Mai	Non nuoto <b>mai</b> . ( <i>I never swim.</i> )

1. In questo periodo fai \_\_\_\_\_ esercizio dopo il lavoro. (*These days you always exercise after work.*)  
a. ogni      b. sempre      c. mai      d. di solito
2. Dopo l'ufficio vado \_\_\_\_\_ in palestra con i colleghi. (*After the office I often go to the gym with my colleagues.*)  
a. ogni giorno      b. spesso      c. qualche volta      d. sempre
3. Non faccio \_\_\_\_\_ ciclismo perché non ho la bicicletta. (*I never go cycling because I don't have a bike.*)  
a. mai      b. quasi mai      c. spesso      d. sempre
4. \_\_\_\_\_ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra. (*Usually on Saturdays I swim in the pool and every now and then I also go to the gym.*)  
a. Di solito      b. Spesso      c. Sempre      d. Mai

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

### 3. Exercises

#### 1. Match each beginning with its correct ending.

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Dopo il lavoro vado spesso     | a. perché ho paura dell'acqua. |
| 2. Il sabato mattina gioco sempre | b. in palestra con i colleghi. |
| 3. Non faccio mai nuoto           | c. per essere in forma.        |
| 4. Mi alleno ogni giorno          | d. a calcio al parco.          |



**1-b:** After work I often go to the gym with my colleagues. **2-d:** On Saturday morning I always play soccer at the park. **3-a:** I never swim because I'm afraid of water. **4-c:** I train every day to stay in shape.



#### 2. FitLife gym membership (QR: Audio)

**Fill in the gaps:** fare, allenarti, nuoto, spesso, pallacanestro, tennis, palestra, pugilato, perdi, calcio, ciclismo, vinci

La (1) \_\_\_\_\_ FitLife è vicino all'ufficio e apre tutti i giorni alle 7:00. Molte persone lavorano in ufficio e dopo il lavoro vanno in palestra per (2) \_\_\_\_\_ esercizio. La struttura offre attività come (3) \_\_\_\_\_ indoor, (4) \_\_\_\_\_, (5) \_\_\_\_\_ e (6) \_\_\_\_\_. C'è anche una sala per (7) \_\_\_\_\_ e una piccola area per (8) \_\_\_\_\_.

Con l'abbonamento base puoi (9) \_\_\_\_\_ tre volte alla settimana. Molti clienti fanno sport (10) \_\_\_\_\_ per restare in forma: alcuni vanno in piscina, altri preferiscono il campo da calcio. In palestra c'è anche un tabellone con i risultati delle piccole gare tra colleghi: una volta (11) \_\_\_\_\_ tu, una volta (12) \_\_\_\_\_ tu, ma l'importante è divertirsi insieme.

*The FitLife gym is near the office and opens every day at 7:00. Many people work in an office and after work go to the gym to exercise. The facility offers activities such as indoor soccer, basketball, tennis, and swimming. There is also a room for cycling and a small area for boxing.*

*With the basic membership you can train three times a week. Many customers play sports often to stay in shape: some go to the pool, others prefer the soccer field. At the gym there is also a board with the results of small competitions among colleagues: sometimes you win, sometimes you lose, but the important thing is to have fun together.*

*(1) palestra, (2) fare, (3) calcio, (4) pallacanestro, (5) tennis, (6) nuoto, (7) ciclismo, (8) pugilato, (9) allenarti, (10) spesso, (11) vinci, (12) perdi*



### 3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution. (QR: Audio)

1. Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro? (*What does the man usually do after work?*)
  - a. Fa ciclismo ogni giorno in città.
  - b. Va in palestra a fare esercizio.
  - c. Gioca sempre a calcio al parco.
2. Quale sport pratica spesso la donna adesso? (*Which sport does the woman often do now?*)
  - a. La pallacanestro in palestra.
  - b. Il nuoto in piscina.
  - c. Il ciclismo al parco.

1-b 2-c

### 4. Choose the correct solution

1. Quando giochi a calcio con gli amici, \_\_\_\_\_ (*When you play soccer with your friends, you always win the match.*)  
sempre la partita.  
a. vinto      b. vincono      c. vinci      d. vince
2. Ieri \_\_\_\_\_ la partita di (*Yesterday we lost the tennis match, but usually we win.*)  
tennis, ma di solito vinciamo.  
a. abbiamo perdere      b. siamo perso      c. ero perso  
d. abbiamo perso
3. Nel mio gruppo di corsa, Marta \_\_\_\_\_ spesso (*In my running group, Marta often wins track and field competitions.*)  
le gare di atletica.  
a. vincono      b. vince      c. vincere      d. vinci

1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

### 5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



#### a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

- Receptionist** Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?  
**palestra:** (*Good morning, would you like to sign up at the gym?*)
- Cliente:** Sì, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.  
(*Yes, I work nearby and I'd like to work out after work hours.*)
- Receptionist** Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e  
**palestra:** una zona con i pesi.  
(*Perfect, we have cycling classes, a room for running on the treadmill, and an area with weights.*)
- Cliente:** Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.  
(*Great, I'd like to work out a bit every day to stay in shape.*)

1. Quale attività vuole provare il cliente in palestra?
- 

#### b. Organizzare una partita di calcetto

- Collega Marco:** *Sara, domani organizziamo una partita di calcetto al campo vicino dopo il lavoro, vieni?*  
(Sara, tomorrow we're organizing a five-a-side soccer match at the nearby field after work, are you coming?)
- Collega Sara:** *Sì, mi piace giocare a calcio, però non sono molto in forma ultimamente.*  
(Yes, I like playing soccer, but I'm not very fit lately.)
- Collega Marco:** *Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*  
(No problem, we'll play calmly: it's just to get a bit of exercise and have fun.)
- Collega Sara:** *Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!*  
(Alright, then I'll bring my shoes; my team wants to win, but maybe you can lose!)

1. Che sport vogliono fare Marco e Sara dopo il lavoro?

---

## 6. Practice in pairs or with your teacher. (QR: AI+)

1. Sei in ufficio. Un collega ti chiede: "Fai sport dopo il lavoro?" Rispondi e spiega cosa fai per restare in forma. (Usa: lo sport, fare esercizio, essere in forma)

---



2. Vuoi iscriverti a un corso nella palestra vicino a casa. Parli con la receptionist e chiedi informazioni su un corso di calcio o un altro sport semplice. (Usa: la palestra, il calcio, allenarsi)

---

## 7. Writing: Email (QR: AI+)

Buongiorno,  
Siamo la palestra **Sport&Benessere** del quartiere.  
Da marzo organizziamo un nuovo corso di **nuoto** per adulti, il martedì e il giovedì sera.  
Il corso è pensato per persone che vogliono **fare esercizio** e **mantenersi in forma**.  
Lei pratica già uno **sport**? Le piace il nuoto?  
Se è interessato/a, risponda a questa email.  
Cordiali saluti,  
**Laura**  
Segreteria palestra Sport&Benessere



**Write an appropriate response:** *Mi chiamo ... e sono interessato/a al corso di nuoto. / Nel mio tempo libero faccio ... / Faccio sport ... (sempre / spesso / qualche volta / mai).*

---



---



---

**Important verbs**

io  
tu  
lui/lei  
noi  
voi  
loro

**Perdere** (*to lose*)

Passato prossimo  
ho perso  
hai perso  
ha perso  
abbiamo perso  
avete perso  
hanno perso

**Vincere** (*to win*)

Presente  
vinco  
vinci  
vince  
vinciamo  
vincete  
vincono