



A1.40 Sport e esercizio fisico

- Learn the sports
- Talk about the sports you practice

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

1. Dialogue: Paolo e Anna si conoscono e parlano dello sport

- 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?
 - a. Due o tre volte alla settimana.
 - b. Tutti i giorni.
 - c. Una volta alla settimana.
 - d. Solo la domenica mattina.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta?
 - a. Cinque chilometri.
 - b. Cento chilometri.
 - c. Trenta chilometri.
 - d. Dieci chilometri.

1-a 2-c

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

- In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro.
a. ogni b. sempre c. mai d. di solito
- Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi.
a. ogni giorno b. spesso c. qualche volta d. sempre
- Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta.
a. mai b. quasi mai c. spesso d. sempre
- _____ 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. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

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

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

La _____ 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 _____ esercizio. La struttura offre attività come _____ indoor, _____, _____ e _____. C'è anche una sala per _____ e una piccola area per _____.

Con l'abbonamento base puoi _____ tre volte alla settimana. Molti clienti fanno sport _____ 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 _____ tu, una volta _____ 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.



3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

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

4. Choose the correct solution

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

5. Role-play: Complete the dialogues



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:** 1. _____
- 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:** 2. _____

b. Organizzare una partita di calcetto

- Collega Marco:** 3. _____
- Collega Sara:** *Si, 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:** 4. _____

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!)

Example answers:

1. *Sì, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.* **2.** *Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.* **3.** *Sara, domani organizziamo una partita di calcetto al campo vicino dopo il lavoro, vieni?* **4.** *Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*

6. Practice in pairs or with your teacher.

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. Email

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

	Perdere (to lose)	Vincere (to win)
	Passato prossimo	Presente
io	ho perso	vinco
tu	hai perso	vinci
lui/lei	ha perso	vince
noi	abbiamo perso	vinciamo
voi	avete perso	vincete
loro	hanno perso	vincono