

A1.40 Sport e esercizio fisico

Sports and exercise

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/40>



La palestra	<i>(The gym)</i>	L'atletica	<i>(Athletics)</i>
Lo sport	<i>(Sport)</i>	Il pugilato	<i>(Boxing)</i>
Il calcio	<i>(Football)</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: Sport nel tempo libero

- Paolo:** Fai sport nel tuo tempo libero? *(Do you play sports in your free time?)*
Anna: Sì, faccio danza. E tu? *(Yes, I do ballet. And you?)*
Paolo: Io gioco a pallacanestro da tanti anni, anche a livelli professionalistici. *(I've been playing basketball for many years, even at a professional level.)*
Anna: Che bravo! Anche io faccio danza da tanti anni. *(How nice! I've also been dancing for many years.)*
Paolo: Hai fatto anche delle gare? *(Have you taken part in competitions?)*
Anna: Sì, moltissime! Ho vinto anche tanti premi. *(Yes, many! I've even won several awards.)*
Paolo: E come mai hai scelto la danza? *(And why did you choose dance?)*
Anna: Perché mi piace e mi diverto: è la mia passione! E tu? *(Because I enjoy it and it's fun — it's my passion! And you?)*
Paolo: Ho scelto la pallacanestro perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo. *(I chose basketball because it's a team sport and very competitive.)*

1. Cosa fa Paolo nel suo tempo libero?
 - a. Gioca a pallacanestro
 - b. Fa nuoto in piscina
 - c. Corre al parco e fa atletica
 - d. Va in palestra a fare pugilato
2. Perché Paolo ha scelto la pallacanestro?
 - a. Perché non gli piace fare esercizio con altre persone
 - b. Perché si pratica solo da soli in palestra
 - c. Perché è uno sport molto tranquillo e non è competitivo
 - d. Perché è uno sport di squadra ed è molto competitivo

1-a 2-d

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

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

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.Exercises

1. Email

You receive an email from the gym where you have a membership: they are offering a new swimming course and asking if you are interested; reply to say what sports you usually do and whether you want to enrol on the course.



Ciao,

sono **Marco** della palestra **Sport&Fit**.

Dal 1° maggio abbiamo un nuovo corso di **nuoto** per adulti, il martedì e il giovedì alle 19.00.

Tu fai **sport** in palestra? Ti interessa il corso di nuoto per **mantenerti in forma**?

Per favore, rispondi a questa email e dimmi se vuoi **iscriverti** o no.

Grazie,

Marco

Write an appropriate response: Ciao Marco, grazie per la tua email. / Di solito io faccio... / Non voglio / Voglio iscrivermi al corso di nuoto perché...

2. Match each beginning with its correct ending.

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

1-b: After work I always go to the gym. **2-d:** On Saturday mornings I often play soccer in the park. **3-a:** I never go swimming because I'm afraid of the water. **4-c:** I train by bike to keep fit.

3. Choose the correct solution

- | | | | | |
|--|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 1. Il sabato mattina _____ sempre a tennis con i _____ (On Saturday mornings I always play tennis with my colleagues.) | a. giochi | b. gioco | c. giocare | d. giocano |
| 2. In palestra Marco _____ spesso le partite di pallacanestro. (At the gym Marco often wins basketball games.) | a. vince | b. vincono | c. vinci | d. vincere |
| 3. Ieri sera non _____ mai _____ una partita di calcio con gli amici. (Last night I never lost a soccer match with friends.) | a. sono perso | b. ero perso | c. ho perso | d. ha perso |

4. Da studente non _____ mai _____ un allenamento di nuoto.

(As a student I never missed a swim practice.)

- a. *hai perso* b. *ho perso* c. *sono perso* d. *ho perduto*

1. *gioco* 2. *vince* 3. *ho perso* 4. *ho perso*

4. Complete the dialogues

a. Iscriversi in palestra vicino all'ufficio

Cliente: *Buongiorno, vorrei iscrivermi in palestra, lavoro qui vicino.*

(Good morning, I'd like to sign up for the gym — I work nearby.)

Receptionist palestra: 1. _____

(Of course. We offer many classes, for example swimming and indoor cycling.)

Cliente: *Io voglio solo fare esercizio in sala pesi, per essere un po' più in forma.*

(I just want to use the weight room to get a bit fitter.)

Receptionist palestra: 2. _____

(Perfect. You can train every day from 7:00 a.m. to 10:00 p.m.)

b. Organizzare una partita di calcetto con colleghi

Collega Marco: *Sara, domani giochiamo a calcetto dopo il lavoro, vieni anche tu?*

(Sara, we're playing five-a-side football after work tomorrow—will you come?)

Collega Sara: 3. _____

(I'd love to, but I'm not very good and we always lose because of me.)

Collega Marco: *Tranquilla, non è importante vincere, è solo per fare un po' di sport insieme.*

(Don't worry, winning isn't important — it's just a chance to get some exercise together.)

Collega Sara: 4. _____

(You're right. It's nice to train with colleagues and keep in shape.)

1. Certo, abbiamo molti corsi, per esempio nuoto e ciclismo indoor. 2. Perfetto, allora può allenarsi tutti i giorni dalle sette alle ventidue. 3. Volentieri, ma non gioco molto bene e perdiamo sempre per colpa mia. 4. Hai ragione, è bello allenarsi con i colleghi e stare in forma.

5. Practice in pairs or with your teacher.

1. Sei in pausa caffè con un collega. Lui ti chiede che sport fai per stare bene. Rispondi e spiega che sport fai o che sport ti piace. (Usa: lo sport, fare esercizio, mi piace)

Lo sport per me _____

2. Chiama una palestra vicino a casa per avere informazioni. Chiedi se è possibile allenarsi la sera dopo il lavoro. (Usa: la palestra, allenarsi, la sera)

Nella palestra vorrei _____

3. Un amico italiano ti invita a vedere una partita in TV. Ti chiede se ti piace il calcio. Rispondi e spiega se guardi le partite o no. (Usa: il calcio, guardare, mi piace / non mi piace)

Il calcio per me _____

4. Parli con il tuo medico di famiglia. Lui ti dice di fare più movimento. Spiega come ti allenai per essere in forma. (Usa: allenarsi, essere in forma, il nuoto / la corsa)

Per allenarmi io _____

6. Write 4 or 5 sentences describing which sports you do during the week and who you do them with.

Nel mio tempo libero faccio... / Di solito vado a... / Mi piace questo sport perché... / Qualche volta faccio sport con...

4. Important verbs

	Perdere	Vincere
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