



## 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

<b>La routine</b>	<i>(De routine)</i>	<b>La bottiglia</b>	<i>(De fles)</i>
<b>La disciplina</b>	<i>(De discipline)</i>	<b>La forza</b>	<i>(De kracht)</i>
<b>L'allenamento</b>	<i>(De training)</i>	<b>Attivo</b>	<i>(Actief)</i>
<b>Gli esercizi</b>	<i>(De oefeningen)</i>	<b>Energetico</b>	<i>(Energiek)</i>
<b>I pesi</b>	<i>(De gewichten)</i>	<b>Fare stretching</b>	<i>(Rekken)</i>
<b>Il movimento</b>	<i>(De beweging)</i>	<b>Sollevarre</b>	<i>(Optillen)</i>
<b>Lo yoga</b>	<i>(Yoga)</i>	<b>Vivere una vita sana</b>	<i>(Een gezond leven leiden)</i>

### 1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



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.

*Veel mensen zeggen dat ze geen tijd hebben om te sporten, maar vaak zetten ze anderen op de eerste plaats. Het lichaam bewegen elke dag helpt niet alleen voor je uiterlijk, maar ook voor je geest. Een beetje training versterkt het lichaam en vermindert stress. Als je wilt beginnen, kun je een wandeling maken of thuis een workout doen. Daarna, als je het leuk vindt, kun je je inschrijven bij de sportschool en op jouw tempo gaan.*

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

**1-b 2-b 3-d**

### 2. Grammatica: De bezittelijke voornaamwoorden: il mio, la tua, i suoi,

Bezittelijke voornaamwoorden in het Italiaans zijn il mio, il tuo, il suo, ...



1. De bezittelijke voornaamwoorden komen in geslacht en getal overeen met het zelfstandig naamwoord.

<b>Pronome</b> (Voornaamwoord)	<b>Maschile singolare</b> (Mannelijk enkelvoud)	<b>Femminile singolare</b> (Vrouwelijk enkelvoud)	<b>Maschile plurale</b> (Mannelijk meervoud)	<b>Femminile plurale</b> (Vrouwelijk meervoud)
Io (ik)	Il mio (mijn)	La mia (mijn)	I miei (mijn)	Le mie (mijn)
Tu (jij)	Il tuo (jouw)	La tua (jouw)	I tuoi (jouw)	Le tue (jouw)
Lui / lei (hij / zij)	Il suo (zijn / haar)	La sua (zijn / haar)	I suoi (zijn / haar)	Le sue (zijn / haar)
Noi (wij)	Il nostro (ons)	La nostra (ons)	I nostri (ons)	Le nostre (ons)
Voi (jullie)	Il vostro (jullie)	La vostra (jullie)	I vostri (jullie)	Le vostre (jullie)
Loro (zij)	Il loro (hun)	La loro (hun)	I loro (hun)	Le loro (hun)

- 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

### Herschrijf de zinnen

- Questa è la borsa di Maria.

---

(Dit is haar tas.)

- Dov'è il telefono di Marco?

---

(Waar is zijn telefoon?)

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

---

(Ik ben mijn sleutels op kantoor vergeten.)

### 3.Oefeningen



#### 1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 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. Sportschoolnieuwsbrief: opnieuw beginnen met trainen (Audio beschikbaar in de app)

**Vul de lege plekken in:** 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.

*Vanaf maandag biedt de sportschool het miniprogramma "Opnieuw Fit" aan: 3 weken, twee trainingen per week. Elke les duurt 45 minuten en combineert beweging, oefeningen met lichte gewichten en 10 minuten stretching. Neem een flesje water en comfortabele schoenen mee. De trainer past het programma aan jouw niveau aan en legt uit hoe je de gewichten op een veilige manier optilt.*

*Veel leden vertellen dat ze met een eenvoudige routine zich overdag actiever en energiever voelen en beter slapen. Als je iets rustigers verkiest, is er ook een yogales op woensdagavond. Voor informatie en inschrijvingen kun je terecht bij de receptie.*

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

\_\_\_\_\_

#### 3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

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

Waar Onwaar

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. Kies de juiste oplossing

1. Ieri in palestra \_\_\_\_\_ i pesi con il mio allenatore. *(Gisteren in de sportschool heb ik met mijn trainer gewichten opgetild.)*  
a. sono sollevato      b. ho sollevato      c. sollevo      d. ho sollevare
2. Dopo il lavoro \_\_\_\_\_ la mia borsa e poi ho fatto stretching. *(Na het werk heb ik mijn tas opgetild en daarna heb ik gerek.)*  
a. ho sollevato      b. sollevavo      c. ho sollevata      d. hai sollevato
3. Stamattina al parco abbiamo fatto esercizio e poi \_\_\_\_\_ i nostri pesi leggeri. *(Vanochtend in het park hebben we oefeningen gedaan en daarna onze lichte gewichten opgetild.)*  
a. avete sollevato      b. abbiamo sollevati      c. abbiamo sollevato  
d. solleviamo
1. ho sollevato 2. ho sollevato 3. abbiamo sollevato

#### 5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

- Sara (cliente):** *Ciao, Luca. Puoi aiutarmi? Non so bene come sollevare questi pesi. (Hoi Luca. Kun je me helpen? Ik weet niet goed hoe ik deze gewichten moet optillen.)*
- Luca (trainer):** *Certo. Prima fai stretching, poi solleva lentamente e tieni la schiena dritta. (Natuurlijk. Doe eerst wat stretchoefeningen, til daarna langzaam en houd je rug recht.)*
- Sara (cliente):** *Ok. Vorrei una routine semplice, ma con un po' di disciplina. (Oké. Ik wil een eenvoudige routine, maar wel met een beetje discipline.)*
- Luca (trainer):** *Va bene: tre serie leggere. Così aumenti la forza senza farti male. Porta sempre una bottiglia d'acqua. (Prima: drie lichte sets. Zo bouw je kracht op zonder jezelf te blessen. Neem altijd een flesje water mee.)*
- Sara (cliente):** *Perfetto, grazie. Dopo mi sento più attiva ed energetica. (Perfect, bedankt. Daarna voel ik me energiever en actiever.)*



1. Che cosa chiede Sara a Luca e perché?  
\_\_\_\_\_
2. Quale parola del dialogo è simile a "allenamento": routine o esercizi?  
\_\_\_\_\_

## 6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

*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.



**Scrijff een passende reactie:** *Nel mio caso, faccio sport perché... / Di solito la sera/mattina faccio... per circa... minuti. / Se vuoi, possiamo... martedì o giovedì alle...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Belangrijke werkwoorden

	<b>Sollevare</b> ( <i>opheffen</i> )
io	Passato prossimo
tu	ho sollevato
lui/lei	hai sollevato
noi	ha sollevato
voi	abbiamo sollevato
loro	avete sollevato
	hanno sollevato