

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

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



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 lavoro in palestra come istruttore
 - b. Il troppo sport e il troppo sonno
 - c. La pigrizia e la mancanza di tempo
 - d. La voglia di mangiare più sano
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
 - a. Fa dormire meno e aumenta la fame
 - b. Serve solo per avere l'addome scolpito
 - c. Fa lavorare solo le gambe e non la mente
 - d. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress

1-c 2-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.
--

Pronome (Voornaamwoord)	Maschile singolare (Mannelijk enkelvoud)	Femminile singolare (Vrouwelijk enkelvoud)	Maschile plurale (Mannelijk meervoud)	Femminile plurale (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? (Na de training moet ik drinken: waar is mijn fles?)
 a. la mia b. la mio c. il mio d. le mie
- Marco fa stretching con _____ pesi leggeri, non con quelli degli altri. (Marco doet stretching met zijn lichte gewichten, niet met die van anderen.)
 a. i sue b. le sue c. i suoi d. il suo

1. la mia 2. i suoi

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



- 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.)

1. Questa è la sua borsa. 2. Dov'è il suo telefono? 3. Ho dimenticato le mie chiavi in ufficio.

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 (QR: Audio)



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 (1) _____, (2) _____ con pesi leggeri e 10 minuti di (3) _____. Porta una (4) _____ d'acqua e scarpe comode. Il trainer adatta il lavoro al tuo livello e spiega come (5) _____ i pesi in modo sicuro.

Molti iscritti raccontano che, con una (6) _____ semplice, si sentono più (7) _____ ed (8) _____ 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 energiekeer 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) movimento, (2) esercizi, (3) stretching, (4) bottiglia, (5) sollevare, (6) routine, (7) attivi, (8) energetici

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

3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Va in palestra tre volte alla settimana, di solito dopo il lavoro. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Durante l'allenamento solleva pesi molto pesanti per aumentare la forza rapidamente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Dice che l'attività fisica la fa sentire più energica e la aiuta a dormire meglio. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V-2-X-3-V



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 gerekt.)*
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. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

Chiedere aiuto in palestra

- 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 blesseren. 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?
-

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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.



Schrijf 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

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