



## A1.40 Sport e esercizio fisico

- Leer de sporten
- Praat over de sporten die je beoefent

<b>La palestra</b>	<i>(de sportschool)</i>	<b>L'atletica</b>	<i>(atletiek)</i>
<b>Lo sport</b>	<i>(de sport)</i>	<b>Il pugilato</b>	<i>(het boksen)</i>
<b>Il calcio</b>	<i>(het voetbal)</i>	<b>Fare esercizio</b>	<i>(oefeningen doen)</i>
<b>La pallacanestro</b>	<i>(het basketbal)</i>	<b>Allenarsi</b>	<i>(trainen)</i>
<b>Il tennis</b>	<i>(het tennis)</i>	<b>Essere in forma</b>	<i>(in vorm zijn)</i>
<b>Il nuoto</b>	<i>(het zwemmen)</i>	<b>Vincere</b>	<i>(winnen)</i>
<b>Il ciclismo</b>	<i>(het wielrennen)</i>	<b>Perdere</b>	<i>(verliezen)</i>

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



- Paolo:** Fai sport nel tempo libero? *(Sport je in je vrije tijd?)*
- Anna:** Sì, cerco di andare in palestra due o tre volte alla settimana. *(Ja, ik probeer twee of drie keer per week naar de sportschool te gaan.)*
- Paolo:** Dopo il lavoro? *(Na het werk?)*
- Anna:** Sì, di solito vado verso le sei. *(Ja, meestal ga ik rond zes uur.)*
- Paolo:** Capisco. Io faccio ciclismo la domenica mattina. *(Ik begrijp het. Ik ga zondagochtend fietsen.)*
- Anna:** Vai lontano? *(Ga je ver?)*
- Paolo:** Dipende dal tempo, ma di solito faccio trenta chilometri. *(Dat hangt af van het weer, maar meestal fiets ik dertig kilometer.)*
- Anna:** Non è poco! Vai da solo? *(Dat is niet weinig! Ga je alleen?)*
- Paolo:** A volte sì, a volte con mio padre. Anche lui è appassionato di ciclismo. *(Soms wel, soms met mijn vader. Hij is ook een liefhebber van fietsen.)*

1. Quante volte alla settimana Anna va in palestra? *(Hoe vaak per week gaat Anna naar de sportschool?)*
  - a. Una volta alla settimana.
  - b. Due o tre volte alla settimana.
  - c. Solo la domenica mattina.
  - d. Tutti i giorni.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta? *(Hoeveel kilometer fietst Paolo meestal als hij gaat fietsen?)*
  - a. Cinque chilometri.
  - b. Cento chilometri.
  - c. Trenta chilometri.
  - d. Dieci chilometri.

1-b 2-c



## 2. Grammatica: De bijwoorden van frequentie: sempre, spesso, mai

Frequentiebijwoorden geven aan hoe vaak iets gebeurt.

1. Het bijwoord komt na het werkwoord, behalve "di solito" en de bijwoorden die beginnen met "ogni".
2. Met "mai" is het verplicht om de ontkenning te gebruiken.

Avverbio (Bijwoord)	Esempio (Voorbeeld)
Sempre/Ogni giorno	Faccio <b>sempre</b> esercizio. <i>(Ik doe altijd oefeningen.)</i> <b>Ogni giorno</b> vado in palestra. <i>(Elke dag ga ik naar de sportschool.)</i>
Di solito	<b>Di solito</b> vinco le partite. <i>(Meestal win ik de wedstrijden.)</i>
Spesso	Gioco <b>spesso</b> a tennis. <i>(Ik tennis vaak.)</i>
Qualche volta / Ogni tanto	Vado <b>qualche volta</b> in palestra. <i>(Ik ga soms naar de sportschool.)</i> <b>Ogni tanto</b> faccio nuoto. <i>(Af en toe ga ik zwemmen.)</i>
Raramente / Quasi mai	Faccio sport <b>raramente</b> . <i>(Ik sport zelden.)</i> Non gioco a tennis <b>quasi mai</b> . <i>(Ik tennis bijna nooit.)</i>
Mai	Non nuoto <b>mai</b> . <i>(Ik zwem nooit.)</i>

1. In questo periodo fai \_\_\_\_\_ esercizio dopo il lavoro. *(In deze periode doe je altijd oefeningen na het werk.)*  
a. ogni      b. sempre      c. mai      d. di solito
2. Dopo l'ufficio vado \_\_\_\_\_ in palestra con i colleghi. *(Na kantoor ga ik vaak met collega's naar de sportschool.)*  
a. ogni giorno      b. spesso      c. qualche volta      d. sempre
3. Non faccio \_\_\_\_\_ ciclismo perché non ho la bicicletta. *(Ik fiets nooit omdat ik geen fiets heb.)*  
a. mai      b. quasi mai      c. spesso      d. sempre
4. \_\_\_\_\_ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra. *(Meestal zwem ik op zaterdag in het zwembad en af en toe ga ik ook naar de sportschool.)*  
a. Di solito      b. Spesso      c. Sempre      d. Mai

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

### 3.Oefeningen

#### 1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 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:** Na het werk ga ik vaak naar de sportschool met mijn collega's. **2-d:** Op zaterdagochtend speel ik altijd voetbal in het park. **3-a:** Ik zwem nooit omdat ik bang ben voor water. **4-c:** Ik train elke dag om in vorm te blijven.



#### 2. FitLife sportschoolabonnement (QR: Audio)

**Vul de lege plekken in:** 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.

*De sportschool FitLife ligt vlak bij het kantoor en is elke dag geopend om 7:00. Veel mensen werken op kantoor en gaan na het werk naar de sportschool om te sporten. De faciliteit biedt activiteiten zoals indoorvoetbal, basketbal, tennis en zwemmen. Er is ook een zaal voor fietsen en een kleine ruimte voor boksen.*

*Met het basisabonnement kun je drie keer per week trainen. Veel klanten sporten vaak om in vorm te blijven: sommigen gaan naar het zwembad, anderen geven de voorkeur aan het voetbalveld. In de sportschool hangt ook een bord met de uitslagen van kleine wedstrijden tussen collega's: de ene keer win jij, de andere keer verlies jij, maar het belangrijkste is samen plezier hebben.*

*(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. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)

- Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro? (*Wat doet de man meestal na het werk?*)
  - Fa ciclismo ogni giorno in città.*
  - Va in palestra a fare esercizio.*
  - Gioca sempre a calcio al parco.*
- Quale sport pratica spesso la donna adesso? (*Welke sport beoefent de vrouw nu vaak?*)
  - La pallacanestro in palestra.*
  - Il nuoto in piscina.*
  - Il ciclismo al parco.*

1-b 2-c

### 4. Kies de juiste oplossing

- Quando giochi a calcio con gli amici, \_\_\_\_\_ (*Wanneer je met vrienden voetbal speelt, win je sempre la partita.*)
  - vinto*
  - vincono*
  - vinci*
  - vince*
- Ieri \_\_\_\_\_ la partita di tennis, ma di solito vinciamo. (*Gisteren hebben we de tenniswedstrijd verloren, maar meestal winnen we.*)
  - abbiamo perdere*
  - siamo perso*
  - ero perso*
  - abbiamo perso*
- Nel mio gruppo di corsa, Marta \_\_\_\_\_ spesso le gare di atletica. (*In mijn hardlooptroep wint Marta vaak de atletiekwedstrijden.*)
  - vincono*
  - vince*
  - vincere*
  - vinci*

1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

### 5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

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

- Receptionist** *Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?*  
**palestra:** *(Goedemorgen, wilt u zich inschrijven bij de sportschool?)*
- Cliente:** *Sì, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.*  
*(Ja, ik werk hier vlakbij en ik zou na werktijd willen trainen.)*
- Receptionist** *Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e una zona con i pesi.*  
**palestra:** *(Perfect, we hebben wielercursussen, een zaal om op de loopband te rennen en een zone met gewichten.)*
- Cliente:** *Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.*  
*(Geweldig, ik wil elke dag een beetje trainen om in vorm te zijn.)*

- 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, zullen we morgen na het werk een zaalvoetbalwedstrijd organiseren op het veld hier vlakbij, ga je mee?)
- Collega Sara:** *Sì, mi piace giocare a calcio, però non sono molto in forma ultimamente.*  
(Ja, ik speel graag voetbal, maar ik ben de laatste tijd niet erg in vorm.)
- Collega Marco:** *Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*  
(Geen probleem, we spelen rustig: het is alleen maar om een beetje te bewegen en plezier te hebben.)
- Collega Sara:** *Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!*  
(Oké, dan neem ik mijn schoenen mee; mijn team wil winnen, maar misschien kun jij verliezen!)

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

---

## 6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: A1+)

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. Schrijven: E-mail (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



**Schrijf een passende reactie:** *Mi chiamo ... e sono interessato/a al corso di nuoto. / Nel mio tempo libero faccio ... / Faccio sport ... (sempre / spesso / qualche volta / mai).*

---

---

---

### Belangrijke werkwoorden

io  
tu  
lui/lei  
noi  
voi  
loro

### Perdere (*verliezen*)

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

### Vincere (*winnen*)

Presente  
vinco  
vinci  
vince  
vinciamo  
vincete  
vincono