

#### A1.40.2 Gli avverbi di frequenza: sempre, spesso, mai

### *Przysłówki częstotliwości: *sempre*, *spesso*, *mai**

<https://app.colanguage.com/pl/wloski/gramatyka/avverbi-di-frequenza>



Przysłówki częstotliwości wskazują, jak często coś się zdarza.

1. Przysłówek stoi po czasowniku, z wyjątkiem „di solito” oraz przysłówków zaczynających się na „ogni”.
  2. Z "mai" obowiązkowe jest użycie negacji.

Frequenza (Częstotliwość)	Avverbio ( Przysłówek )	Esempio ( Przykład )
100%	Sempre/Ogni giorno (Zawsze/Każdego dnia )	Faccio <b>sempre</b> esercizio. ( Ćwiczę zawsze. ) <b>Ogni giorno</b> vado in palestra. ( Codziennie chodzę na siłownię. )
85%	Di solito ( Zwykle )	<b>Di solito</b> vinco le partite. ( Zwykle wygrywam mecze. )
70%	Spesso ( Często )	Gioco <b>spesso</b> a tennis. ( Gram często w tenisa. )
50%	Qualche volta ( Od czasu do czasu )	Vado <b>qualche volta</b> in palestra. ( Chodzę od czasu do czasu na siłownię. )
40%	Ogni tanto ( Od czasu do czasu )	<b>Ogni tanto</b> faccio nuoto. ( Od czasu do czasu pływam. )
20%	Raramente ( Rzadko )	Faccio sport <b>raramente</b> . ( Uprawiam sport rzadko. )
10%	Quasi mai ( Prawie nigdy )	Non gioco a tennis <b>quasi mai</b> . ( Prawie nigdy nie gram w tenisa. )
0%	Mai ( Nigdy )	Non nuoto <b>mai</b> . ( Nigdy nie pływam. )

### 1. Wstaw poprawne słowo.

*qualche volta, sempre. Ogni tanto. Di solito, spesso, mai, raramente, ogni*

1. **0%**: Non vado in palestra dopo il lavoro.

*(Nigdy nie chodzę na siłownię po pracy.)*

2. **20%**: Faccio esercizio \_\_\_\_\_ quando fa freddo.

(Rzadko ćwiczę, gdy jest zimno.)

3. **70%:** Mi alleno \_\_\_\_\_

- (Treningczęsto z moją drużyną piłkarską.)*

4. **100%:** Gioco \_\_\_\_\_ a pallacanestro

- (Gram zawsze w koszykówkę z moimi przyjaciółmi.)

5. **40%**: \_\_\_\_\_ vado a nuotare in piscina.

(Od czasu do czasu chodzę popływać na basen.)

6. **100%:** Faccio sport \_\_\_\_\_ giorno al parco vicino casa  
(non importa se è in piedi o a letto. Utilizza le parole).

**Z 50%:** Woda i wakacje

7. **50%**. Vado in palestra \_\_\_\_\_ durante la settimana.

(Chodzę na siłownię kilka razy w tygodniu.)

8. **85%**: \_\_\_\_\_ vinco quando gioco a tennis.

(Zazwyczaj wygrywam, gdy gram w tenisa.)

1. mai 2. raramente 3. spesso 4. sempre 5. Ogni tanto 6. ogni 7. qualche volta 8. Di solito

## 2. Przetłumacz i wybierz poprawną odpowiedź

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. Riscrivi le frasi aggiungendo l'avverbio di frequenza indicato tra parentesi e mettendolo nella posizione corretta nella frase. (Esempio: Mangio la frutta. (**sempre**)      **Mangio sempre la frutta.**)

1. (sempre) Vado in palestra.

---

2. (di solito) Corro al parco.

---

3. (spesso) Faccio yoga la sera.

---

4. (qualche volta) Gioco a calcetto con i colleghi.

---

5. (raramente) Dopo il lavoro faccio sport.

---

6. (mai (usa anche la negazione 'non')) Vado in piscina.

---