



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>(Rutyna)</i>	Lo yoga	<i>(Joga)</i>
La disciplina	<i>(Dyscyplina)</i>	La bottiglia	<i>(Butelka)</i>
La forza	<i>(Siła)</i>	Vivere una vita sana	<i>(Prowadzić zdrowe życie)</i>
Il movimento	<i>(Ruch)</i>	Fare stretching	<i>(Rozciągać się)</i>
L'allenamento	<i>(Trening)</i>	Sollevarre	<i>(Podnosić)</i>
Gli esercizi	<i>(Ćwiczenia)</i>	Attivo	<i>(Aktywny)</i>
I pesi	<i>(Ciężarki)</i>	Energetico	<i>(Energetyczny)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj 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.

*Wiele osób mówi, że nie ma czasu na sport, ale często stawia innych na pierwszym miejscu. **Ruszanie się** każdego dnia pomaga nie tylko sylwetce, ale także umysłowi. Odrobina **treningu wzmacnia ciało** i **zmniejsza stres**. Jeśli chcesz zacząć, możesz pójść na spacer albo zrobić trening w domu. A potem, jeśli ci się spodoba, możesz zapisać się na **siłownię** i ćwiczyć we własnym tempie.*

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

1-c 2-c

2. Gramatyka: I possessivi: il mio, la tua, i suoi,

Zaimki dzierżawcze w języku włoskim to il mio, il tuo, il suo, ...



1. Zaimki dzierżawcze zgadzają się rodzajem i liczbą z rzeczownikiem.

Pronome (Zaimek)	Maschile singolare (Rodzaj męski liczba pojedyncza)	Femminile singolare (Rodzaj żeński liczba pojedyncza)	Maschile plurale (Rodzaj męski liczba mnoga)	Femminile plurale (Rodzaj żeński liczba mnoga)
Io (Ja)	Il mio (mój)	La mia (moja)	I miei (moi)	Le mie (moje)
Tu (Ty)	Il tuo (twój)	La tua (twoja)	I tuoi (twoi)	Le tue (twoje)
Lui / lei (On / ona)	Il suo (jego)	La sua (jej)	I suoi (jego)	Le sue (jej)
Noi (My)	Il nostro (nasz)	La nostra (nasza)	I nostri (nasi)	Le nostre (nasze)
Voi (Wy)	Il vostro (wasz)	La vostra (wasza)	I vostri (wasi)	Le vostre (wasze)
Loro (Oni / one)	Il loro (ich)	La loro (ich)	I loro (ich)	Le loro (ich)

- Dopo l'allenamento devo bere: dov'è _____ bottiglia? (Po treningu muszę się napić: gdzie jest moja butelka?)
 a. la mia b. la mio c. il mio d. le mie
- Marco fa stretching con _____ pesi leggeri, non con quelli degli altri. (Marco robi stretching ze swoimi lekkimi ciężarkami, a nie z ciężarami innych.)
 a. i sue b. le sue c. i suoi d. il suo

1. la mia 2. i suoi

Przepisz zwroty (QR: A1+)



- Questa è la borsa di Maria.

(To jest jej torebka.)

- Dov'è il telefono di Marco?

(Gdzie jest jego telefon?)

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

(Zapomniałem moich kluczy w biurze.)

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 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. Biuletyn siłowni: powrót do treningu (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

Od poniedziałku siłownia proponuje mini program „Powrót w formie”: 3 tygodnie, dwa treningi w tygodniu. Każda lekcja trwa 45 minut i łączy ruch, ćwiczenia z lekkimi ciężarkami oraz 10 minut rozciągania. Zabierz butelkę wody i wygodne buty. Trener dostosowuje ćwiczenia do Twojego poziomu i wyjaśnia, jak bezpiecznie podnosić ciężary.

Wielu zapisanych uczestników mówi, że dzięki prostej rutynie czują się bardziej aktywni i pełni energii w ciągu dnia oraz lepiej śpią. Jeśli wolisz coś spokojniejszego, jest też zajęcie z jogi w środę wieczorem. Po informacje i zapisy zwróć się do recepcji.

(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. Posłuchaj fragment audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

- | | Prawda | Fałsz |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 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. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Ieri in palestra _____ i pesi con il mio allenatore. *(Wczoraj na siłowni podniosłem hantle z moim trenerem.)*
a. sono sollevato b. ho sollevato c. sollevo d. ho sollevare
 - Dopo il lavoro _____ la mia borsa e poi ho fatto stretching. *(Po pracy podniosłem moją torbę, a potem zrobiłem rozciąganie.)*
a. ho sollevato b. sollevavo c. ho sollevata d. hai sollevato
 - Stamattina al parco abbiamo fatto esercizio e poi _____ i nostri pesi leggeri. *(Dziś rano w parku ćwiczyliśmy, a potem podnieśliśmy nasze lekkie ciężarki.)*
a. avete sollevato b. abbiamo sollevati c. abbiamo sollevato
d. solleviamo
1. ho sollevato 2. ho sollevato 3. abbiamo sollevato

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



Chiedere aiuto in palestra

- Sara (cliente):** *Ciao, Luca. Puoi aiutarmi? Non so bene come sollevare questi pesi. (Cześć, Luca. Możesz mi pomóc? Nie bardzo wiem, jak podnosić te ciężary.)*
- Luca (trainer):** *Certo. Prima fai stretching, poi solleva lentamente e tieni la schiena dritta. (Oczywiście. Najpierw się rozciągnij, potem podnoś powoli i trzymaj plecy prosto.)*
- Sara (cliente):** *Ok. Vorrei una routine semplice, ma con un po' di disciplina. (Dobrze. Chciałabym prostą rutynę, ale z odrobiną dyscypliny.)*
- Luca (trainer):** *Va bene: tre serie leggere. Così aumenti la forza senza farti male. Porta sempre una bottiglia d'acqua. (W porządku: trzy lekkie serie. W ten sposób zwiększysz siłę, nie robiąc sobie krzywdy. Zawsze miej przy sobie butelkę wody.)*
- Sara (cliente):** *Perfetto, grazie. Dopo mi sento più attiva ed energetica. (Idealnie, dziękuję. Potem czuję się bardziej aktywna i pełna energii.)*

- Che cosa chiede Sara a Luca e perché?
-

6. Mówienie (QR: AI+)



Di solito nella mia routine faccio... / Nel mio allenamento faccio... e poi... / Per me è importante fare movimento perché...

- Che sport o attività fisica fai di solito durante la settimana e perché ti fa stare bene?
-
- Quando hai poco tempo per lavoro, come organizzi la tua routine di allenamento o di movimento in una giornata tipica?
-

7. Pisanie: 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.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Nel mio caso, faccio sport perché... / Di solito la sera/mattina faccio... per circa... minuti. / Se vuoi, possiamo... martedì o giovedì alle...*

Ważne czasowniki

Solleverare (*podnosić*)

Passato prossimo

io	ho sollevato
tu	hai sollevato
lui/lei	ha sollevato
noi	abbiamo sollevato
voi	avete sollevato
loro	hanno sollevato