



A1.40 Sport und Bewegung

- Aprende os desportos
- Fala sobre os desportos que praticas

Das Gewicht	<i>(O peso)</i>	Das Training	<i>(O treino)</i>
Der Ball	<i>(A bola)</i>	Sport machen	<i>(Praticar desporto)</i>
Der Sport	<i>(O desporto)</i>	Fit sein	<i>(Estar em forma)</i>
Der Fußball	<i>(O futebol)</i>	Fahrrad fahren	<i>(Andar de bicicleta)</i>
Der Basketball	<i>(O basquetebol)</i>	Joggen	<i>(Correr (fazer jogging))</i>
Das Tennis	<i>(O tênis)</i>	Laufen	<i>(Correr)</i>
Die Leichtathletik	<i>(O atletismo)</i>	Schwimmen	<i>(Nadar)</i>
Das Turnen	<i>(A ginástica)</i>	Tanzen	<i>(Dançar)</i>
Das Boxen	<i>(O boxe)</i>	Mitkommen	<i>(Acompanhar)</i>
Das Karate	<i>(O caratê)</i>		

1. Diálogo: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen (QR: Áudio)



- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so! *(Foi ótimo, Lara. Continue assim!)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Obrigada. O que posso fazer além das nossas sessões?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Você também pode nadar uma vez por semana.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst? *(Infelizmente, eu não gosto nada de nadar. O que você recomenda então?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Você praticava esportes quando era criança?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Até eu completar 18 anos, eu jogava muito tênis. Por que você pergunta?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Esportes que você praticava quando era criança muitas vezes são os melhores.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(Você ainda pratica o esporte que fazia quando era criança?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Sim, eu ainda jogo basquete.)*
- Lara:** Dann schaue ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(Então vou ver se ainda tenho minha raquete de tênis.)*
- Jan:** Perfekt! *(Perfeito!)*

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich? *(Qual esporte Jan recomenda para Lara como complemento?)*

- a. Fußball
- b. Tanzen
- c. Boxen
- d. Schwimmen

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht? (*Qual esporte Lara praticava muito antes?*)
- a. Karate
 b. Turnen
 c. Leichtathletik
 d. Tennis

1-d 2-d

2. Gramática: Advérbios de frequência (sempre, frequentemente, nunca)



Aprenda como falar sobre frequências com palavras como „immer“, „oft“ ou „nie“.

1. Os advérbios de frequência vêm depois do verbo conjugado.

Adverb (Advérbio)	Beispiel (Exemplo)
Immer (100%) (<i>Sempre (100%)</i>)	Ich mache immer Sport am Wochenende. (<i>Eu faço sempre esporte no fim de semana.</i>)
Fast immer (90%) (<i>Quase sempre (90%)</i>)	Sie geht fast immer ins Fitnessstudio. (<i>Ela vai quase sempre à academia.</i>)
Oft (75%) (<i>Frequentemente (75%)</i>)	Wir spielen oft Basketball nach der Schule. (<i>Nós jogamos frequentemente basquete depois da escola.</i>)
Manchmal (50%) (<i>Às vezes (50%)</i>)	Er schwimmt manchmal im See. (<i>Ele nada às vezes no lago.</i>)
Selten (25%) (<i>Raramente (25%)</i>)	Ich tanze selten , aber ich mag es. (<i>Eu danço raramente, mas eu gosto.</i>)
Fast nie (10%) (<i>Quase nunca (10%)</i>)	Wir spielen fast nie Tennis. (<i>Nós jogamos quase nunca tênis.</i>)
Nie (0%) (<i>Nunca (0%)</i>)	Ich gehe nie boxen. (<i>Eu nunca vou praticar boxe.</i>)

1. Ich mache am Wochenende _____ Sport. (*Eu faço sempre esporte no fim de semana.*)
 a. immet b. immer c. Immer d. immern
2. Nach der Arbeit gehe ich _____ joggen. (*Depois do trabalho, eu geralmente vou correr.*)
 a. oft b. ofts c. oft d. ofter
3. Ich gehe _____ boxen. (*Eu nunca vou boxear.*)
 a. nie b. nies c. nicht d. Nie
4. Wir spielen _____ Basketball nach dem Training. (*Nós jogamos basquete quase sempre depois do treino.*)
 a. fast immer b. fast c. immer fast d. fast imer

1. immer 2. oft 3. nie 4. fast immer

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Ich spiele oft Basketball | a. im Fitnessstudio. |
| 2. Kommst du zum Training | b. nach der Arbeit. |
| 3. Ich gehe nie boxen | c. im Park. |
| 4. Wir laufen morgens | d. mit? |



1-b: Eu jogo basquete com frequência depois do trabalho. **2-d:** Você vem para o treino junto? **3-a:** Eu nunca vou boxear na academia. **4-c:** Nós corremos de manhã no parque.

2. Em forma depois do trabalho: ofertas no centro esportivo (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: Turnen, Schwimmen, Training, Laufen, Basketball, Anmeldung, oft, Joggen

Sportzentrum Mitte – KursangeboteFür Berufstätige gibt es kurze Kurse am Abend. Montags und mittwochs findet das (1) _____ „Fit in 45“ statt: leichtes (2) _____ und (3) _____ . Dienstags gibt es (4) _____ im Hallenbad. Freitags ist (5) _____ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. (6) _____ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen (7) _____ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt (8) _____ lieber schwimmen. So bleiben Sie fit.

Centro esportivo Mitte – ofertas de cursos (abril)

Para quem trabalha, há cursos curtos à noite. Às segundas e quartas acontece o treino “Fit em 45”: ginástica leve e corrida. Às terças há natação na piscina coberta. Às sextas é basquete no ginásio. Por favor, traga tênis esportivos limpos e uma toalha.

Uma aula experimental é gratuita. Depois, um cartão de 10 aulas custa 60 euros. Inscrição: online ou na recepção. Muitos participantes costumam praticar esporte depois do trabalho. Quem tem problemas no joelho pode preferir nadar em vez de fazer jogging. Assim você se mantém em forma.

(1) Training, (2) Turnen, (3) Laufen, (4) Schwimmen, (5) Basketball, (6) Anmeldung, (7) oft, (8) Joggen

3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)



1. Wozu lädt Jana ein? (*Para quê a Jana convida?*)
 - a. Zusammen schwimmen zu gehen
 - b. Zusammen ins Fitnessstudio zu gehen
 - c. Zusammen Tennis zu spielen
2. Was sollen die Leute für den Basketballkurs mitbringen? (*O que as pessoas devem trazer para o curso de basquete?*)
 - a. Ein Handtuch und eine Wasserflasche
 - b. Sportschuhe und einen Ball
 - c. Ein Fahrrad und einen Helm

1-b 2-b

4. Escolha a solução correta

1. Ich _____ oft nach der Arbeit im Hallenbad. *(Eu nado frequentemente depois do trabalho na piscina coberta.)*
a. schwimmen b. schwimmt c. schwimme d. schwimmst
2. Am Samstag _____ ich manchmal im Park. *(No sábado, às vezes eu corro no parque.)*
a. laufe b. laufen c. läuft d. läufst
3. Wir _____ gestern Basketball _____ und danach noch ein bisschen gedeht. *(Ontem jogámos basquetebol e depois ainda fizemos um pouco de alongamentos.)*
a. haben / gespielt b. haben / gespielt c. habt / gespielt
d. sind / gespielt
1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt



5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

a. Im Fitnessstudio: Trainingsplan klären

Tobias (Kunde): *Hallo, ich möchte Sport machen und wieder fit sein. Können Sie mir helfen? (Olá, eu quero praticar esportes e voltar a ficar em forma. Você pode me ajudar?)*

Mara *Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren?*

(Trainerin): *(Com prazer. O que você prefere: correr ou andar de bicicleta?)*

Tobias (Kunde): *Ich jogge gern, aber ich möchte auch an meinem Gewicht arbeiten. (Eu gosto de correr, mas também quero trabalhar no meu peso.)*

Mara *Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training?*

(Trainerin): *(Sem problema. Primeiro correr, depois um treino de força leve. Você vem treinar comigo amanhã?)*

1. Welche Sportart macht Tobias gern?
-

b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

Lena (Kollegin): *Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen? (Jan, depois do trabalho eu vou ao parque. Você quer vir junto?)*

Jan (Kollege): *Ja, gern. Machen wir Sport? Vielleicht Fußball mit dem Ball? (Sim, com prazer. Vamos praticar esporte? Talvez futebol com a bola?)*

Lena (Kollegin): *Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball. (Futebol é bom, mas eu também gosto de basquete.)*

Jan (Kollege): *Okay, zuerst Basketball und danach laufen wir noch zehn Minuten. (Ok, primeiro basquete e depois ainda corremos por dez minutos.)*

1. Welche Sportart schlägt Jan mit dem Ball vor?
-

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

1. Du bist neu im Büro. In der Pause fragt dich eine Kollegin: „Machst du Sport?“ Antworte kurz und sag, was du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)



2. Ein Freund schreibt dir: „Ich gehe heute ins Fitnessstudio. Kommst du mit?“ Antworte und sag ja oder nein. (Verwende: mitkommen, das Training, keine Zeit)

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Hey! Ich bin Nina aus dem Büro
Ich mache nach der Arbeit **Sport**. Hast du heute Zeit? Wir können 30 Minuten **laufen**
oder im Park **Basketball** spielen.
Machst du oft Sport? Was machst du gern? Kommst du um **18:30 Uhr** mit?



Escreva uma resposta apropriada: *Ich kann heute (nicht) mitkommen, weil ... / Ich mache oft ... / Ich gehe nie ... / Um 18:30 Uhr passt mir (nicht).*

Verbos importantes	Spielen (<i>jogar</i>)	Schwimmen (<i>nadar</i>)	Laufen (<i>correr</i>)
	Perfekt	Präsens	Präsens
ich	habe gespielt	schwimme	laufe
du	hast gespielt	schwimmst	läufst
er/sie/es	hat gespielt	schwimmt	läuft
wir	haben gespielt	schwimmen	laufen
ihr	habt gespielt	schwimmt	lauft
sie	haben gespielt	schwimmen	laufen