

## A2.28 Exercício físico e stile di vita



- Parla dei benefici dell'esercizio fisico e dello sport
- Parla delle tue routine quotidiane di esercizio fisico

<b>La routine</b>	(A rotina)	<b>I pesi</b>	(Os pesos)
<b>La disciplina</b>	(A disciplina)	<b>La forza</b>	(A força)
<b>L'allenamento</b>	(O treino)	<b>Attivo</b>	(Ativo)
<b>Gli esercizi</b>	(Os exercícios)	<b>Energetico</b>	(Energético)
<b>Il movimento</b>	(O movimento)	<b>Vivere una vita sana</b>	(Viver uma vida saudável)
<b>Lo yoga</b>	(O yoga)	<b>Fare stretching</b>	(Fazer alongamento)
<b>La bottiglia</b>	(A garrafa)	<b>Solleverare</b>	(Levantar)

### 1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

*Muitas pessoas dizem que não têm tempo para praticar esportes, mas muitas vezes colocam os outros em primeiro lugar. **Mover o corpo** todos os dias ajuda não só o aspecto físico, mas também a mente. Um pouco de **treino fortalece o corpo** e **reduz o estresse**. Se você quiser começar, pode fazer uma caminhada ou um treino em casa. Depois, se você gostar, pode se inscrever na **academia** e seguir seu ritmo.*

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
  - a. La voglia di mangiare più sano
  - b. Il lavoro in palestra come istruttore
  - 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. Gramática: Os possessivos: il mio, la tua, i suoi,



Os possessivos em italiano são il mio, il tuo, il suo, ...

1. Os possessivos concordam em género e número com o substantivo.

<b>Pronome</b> <i>(Pronome)</i>	<b>Maschile singolare</b> <i>(Masculino singular)</i>	<b>Femminile singolare</b> <i>(Feminino singular)</i>	<b>Maschile plurale</b> <i>(Masculino plural)</i>	<b>Femminile plurale</b> <i>(Feminino plural)</i>
Io ( <i>Eu</i> )	Il mio ( <i>O meu</i> )	La mia ( <i>A minha</i> )	I miei ( <i>Os meus</i> )	Le mie ( <i>As minhas</i> )
Tu ( <i>Tu</i> )	Il tuo ( <i>O teu</i> )	La tua ( <i>A tua</i> )	I tuoi ( <i>Os teus</i> )	Le tue ( <i>As tuas</i> )
Lui / lei ( <i>Ele / ela</i> )	Il suo ( <i>O seu</i> )	La sua ( <i>A sua</i> )	I suoi ( <i>Os seus</i> )	Le sue ( <i>As suas</i> )
Noi ( <i>Nós</i> )	Il nostro ( <i>O nosso</i> )	La nostra ( <i>A nossa</i> )	I nostri ( <i>Os nossos</i> )	Le nostre ( <i>As nossas</i> )
Voi ( <i>Vocês</i> )	Il vostro ( <i>O vosso</i> )	La vostra ( <i>A vossa</i> )	I vostri ( <i>Os vossos</i> )	Le vostre ( <i>As vossas</i> )
Loro ( <i>Eles / elas</i> )	Il loro ( <i>O deles / delas</i> )	La loro ( <i>A deles / delas</i> )	I loro ( <i>Os deles / delas</i> )	Le loro ( <i>As deles / delas</i> )

- Dopo l'allenamento devo bere: dov'è \_\_\_\_\_ bottiglia? (*Depois do treino devo beber: onde está a minha garrafa?*)  
 a. la mia      b. la mio      c. il mio      d. le mie
- Marco fa stretching con \_\_\_\_\_ pesi leggeri, non con quelli degli altri. (*O Marco faz alongamento com os seus pesos leves, não com os dos outros.*)  
 a. i sue      b. le sue      c. i suoi      d. il suo

1. la mia 2. i suoi

### Rewrite the phrases (QR: IA+)



- Questa è la borsa di Maria.  
 \_\_\_\_\_  
 (*Esta é a sua bolsa.*)
- Dov'è il telefono di Marco?  
 \_\_\_\_\_  
 (*Onde está o seu telefone?*)
- (io) Ho dimenticato le chiavi di (io) in ufficio.  
 \_\_\_\_\_  
 (*Esqueci as minhas chaves no escritório.*)

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

### 3. Exercícios

#### 1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 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. Newsletter da academia: retomar os treinos (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** 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, rivolgeti alla reception.

*A partir de segunda-feira, a academia oferece o mini programa "Volte à forma": 3 semanas, dois treinos por semana. Cada aula dura 45 minutos e combina movimento, exercícios com pesos leves e 10 minutos de alongamento. Traga uma garrafa de água e tênis confortáveis. O treinador adapta o trabalho ao seu nível e explica como levantar os pesos com segurança.*

*Muitos alunos relatam que, com uma rotina simples, sentem-se mais ativos e cheios de energia durante o dia e dormem melhor. Se você prefere algo mais tranquilo, há também uma aula de ioga na quarta-feira à noite. Para informações e inscrições, procure a recepção.*

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

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

Verdadeiro Falso

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

#### 4. Escolha a soluzione corretta

1. Ieri in palestra \_\_\_\_\_ i pesi con il mio allenatore. *(Ontem na academia levantei os pesos com o meu treinador.)*  
a. sono sollevato      b. ho sollevato      c. sollevo      d. ho sollevare
2. Dopo il lavoro \_\_\_\_\_ la mia borsa e poi ho fatto stretching. *(Depois do trabalho levantei a minha bolsa e depois fiz alongamentos.)*  
a. ho sollevato      b. sollevavo      c. ho sollevata      d. hai sollevato
3. Stamattina al parco abbiamo fatto esercizio e poi \_\_\_\_\_ i nostri pesi leggeri. *(Esta manhã no parque fizemos exercício e depois levantámos os nossos pesos leves.)*  
a. avete sollevato      b. abbiamo sollevati      c. abbiamo sollevato  
d. solleviamo
1. ho sollevato 2. ho sollevato 3. abbiamo sollevato

#### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



##### Chiedere aiuto in palestra

- Sara (cliente):** *Ciao, Luca. Puoi aiutarmi? Non so bene come sollevare questi pesi. (Oi, Luca. Você pode me ajudar? Não sei muito bem como levantar esses pesos.)*
- Luca (trainer):** *Certo. Prima fai stretching, poi solleva lentamente e tieni la schiena dritta. (Claro. Primeiro faça alongamento, depois levante lentamente e mantenha as costas retas.)*
- Sara (cliente):** *Ok. Vorrei una routine semplice, ma con un po' di disciplina. (Ok. Eu gostaria de uma rotina simples, mas com um pouco de disciplina.)*
- Luca (trainer):** *Va bene: tre serie leggere. Così aumenti la forza senza farti male. Porta sempre una bottiglia d'acqua. (Tudo bem: três séries leves. Assim você aumenta a força sem se machucar. Leve sempre uma garrafa de água.)*
- Sara (cliente):** *Perfetto, grazie. Dopo mi sento più attiva ed energetica. (Perfeito, obrigada. Depois eu me sinto mais ativa e energética.)*

1. Che cosa chiede Sara a Luca e perché?
- 

#### 6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

*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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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.



**Escreva uma resposta apropriada:** *Nel mio caso, faccio sport perché... / Di solito la sera/mattina faccio... per circa... minuti. / Se vuoi, possiamo... martedì o giovedì alle...*

---

---

---

### Verbos importantes

#### Solleverare (*levantar*)

Passato prossimo

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