

A1.40 Sport e esercizio fisico



- Aprende os desportos
- Fala sobre os desportos que praticas

La palestra	<i>(A academia)</i>	L'atletica	<i>(O atletismo)</i>
Lo sport	<i>(O esporte)</i>	Il pugilato	<i>(O boxe)</i>
Il calcio	<i>(O futebol)</i>	Fare esercizio	<i>(Fazer exercício)</i>
La pallacanestro	<i>(O basquete)</i>	Allenarsi	<i>(Treinar)</i>
Il tennis	<i>(O tênis)</i>	Essere in forma	<i>(Estar em forma)</i>
Il nuoto	<i>(A natação)</i>	Vincere	<i>(Vencer)</i>
Il ciclismo	<i>(O ciclismo)</i>	Perdere	<i>(Perder)</i>

1. Diálogo: Paolo e Anna si conoscono e parlano dello sport (QR: Áudio)



- Paolo:** Fai sport nel tempo libero? *(Você pratica esporte no tempo livre?)*
- Anna:** Sì, cerco di andare in palestra due o tre volte alla settimana. *(Sim, tento ir à academia duas ou três vezes por semana.)*
- Paolo:** Dopo il lavoro? *(Depois do trabalho?)*
- Anna:** Sì, di solito vado verso le sei. *(Sim, normalmente vou por volta das seis.)*
- Paolo:** Capisco. Io faccio ciclismo la domenica mattina. *(Entendo. Eu faço ciclismo no domingo de manhã.)*
- Anna:** Vai lontano? *(Você vai longe?)*
- Paolo:** Dipende dal tempo, ma di solito faccio trenta chilometri. *(Depende do tempo, mas normalmente faço trinta quilômetros.)*
- Anna:** Non è poco! Vai da solo? *(Não é pouco! Você vai sozinho?)*
- Paolo:** A volte sì, a volte con mio padre. Anche lui è appassionato di ciclismo. *(Às vezes sim, às vezes com meu pai. Ele também é apaixonado por ciclismo.)*

1. Quante volte alla settimana Anna va in palestra? *(Quantas vezes por semana a Anna vai à academia?)*
 - a. Due o tre volte alla settimana.
 - b. Tutti i giorni.
 - c. Solo la domenica mattina.
 - d. Una volta alla settimana.
2. Quanti chilometri fa di solito Paolo quando va in bicicletta? *(Quantos quilômetros o Paolo normalmente faz quando anda de bicicleta?)*
 - a. Cento chilometri.
 - b. Cinque chilometri.
 - c. Trenta chilometri.
 - d. Dieci chilometri.

1-a 2-c



2. Gramática: Os advérbios de frequência: sempre, spesso, mai

Os advérbios de frequência indicam com que frequência acontece alguma coisa.

1. O advérbio vai depois do verbo, exceto "di solito" e os advérbios que começam por "ogni".
2. Com "mai" é obrigatório usar a negação.

Avverbio (Advérbio)	Esempio (Exemplo)
Sempre/Ogni giorno	Faccio sempre esercizio. (Eu faço exercício sempre.) Ogni giorno vado in palestra. (Todos os dias eu vou à academia.)
Di solito	Di solito vinco le partite. (Normalmente eu ganho as partidas.)
Spesso	Gioco spesso a tennis. (Eu jogo tênis com frequência.)
Qualche volta / Ogni tanto	Vado qualche volta in palestra. (Eu vou à academia às vezes.) Ogni tanto faccio nuoto. (De vez em quando eu nado.)
Raramente / Quasi mai	Faccio sport raramente . (Eu faço esporte raramente.) Non gioco a tennis quasi mai . (Eu quase nunca jogo tênis.)
Mai	Non nuoto mai . (Eu nunca nado.)

1. In questo periodo fai _____ esercizio dopo il lavoro. (Neste período você sempre faz exercício depois do trabalho.)
 a. ogni b. sempre c. mai d. di solito
2. Dopo l'ufficio vado _____ in palestra con i colleghi. (Depois do escritório vou frequentemente à academia com os colegas.)
 a. ogni giorno b. spesso c. qualche volte d. sempre
3. Non faccio _____ ciclismo perché non ho la bicicletta. (Eu nunca ando de bicicleta porque não tenho bicicleta.)
 a. mai b. quasi mai c. spesso d. sempre
4. _____ il sabato nuoto in piscina e ogni tanto faccio anche palestra. (Geralmente no sábado nado na piscina e de vez em quando também faço academia.)
 a. Di solito b. Spesso c. Sempre d. Mai

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

3. Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 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: Depois do trabalho vou muitas vezes à academia com os colegas. **2-d:** No sábado de manhã jogo sempre futebol no parque. **3-a:** Nunca faço natação porque tenho medo de água. **4-c:** Eu treino todos os dias para estar em forma.

2. Assinatura da academia FitLife (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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.

A academia FitLife fica perto do escritório e abre todos os dias às 7:00. Muitas pessoas trabalham em escritório e, depois do trabalho, vão à academia para fazer exercícios. A estrutura oferece atividades como futebol indoor, basquete, tênis e natação. Há também uma sala para ciclismo e uma pequena área para boxe.

Com a assinatura básica, você pode treinar três vezes por semana. Muitos clientes praticam esportes com frequência para se manter em forma: alguns vão à piscina, outros preferem o campo de futebol. Na academia também há um quadro com os resultados de pequenas competições entre colegas: uma vez você ganha, outra vez você perde, mas o importante é se divertir junto.

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

1. Cosa fa di solito l'uomo dopo il lavoro? (*O que o homem normalmente faz depois do trabalho?*)
 - a. *Fa ciclismo ogni giorno in città.*
 - b. *Va in palestra a fare esercizio.*
 - c. *Gioca sempre a calcio al parco.*
2. Quale sport pratica spesso la donna adesso? (*Que esporte a mulher pratica com frequência agora?*)
 - a. *La pallacanestro in palestra.*
 - b. *Il nuoto in piscina.*
 - c. *Il ciclismo al parco.*

1-b 2-c

4. Escolha a solução correta

1. Quando giochi a calcio con gli amici, _____ (*Quando você joga futebol com os amigos, você sempre vence a partida.*)
 - a. *vinto*
 - b. *vincono*
 - c. *vinci*
 - d. *vince*
2. Ieri _____ la partita di tennis, ma di solito vinciamo. (*Ontem nós perdemos a partida de tênis, mas geralmente vencemos.*)
 - a. *abbiamo perdere*
 - b. *siamo perso*
 - c. *ero perso*
 - d. *abbiamo perso*
3. Nel mio gruppo di corsa, Marta _____ spesso le gare di atletica. (*No meu grupo de corrida, Marta vence frequentemente as competições de atletismo.*)
 - a. *vincono*
 - b. *vince*
 - c. *vincere*
 - d. *vinci*

1. vinci 2. abbiamo perso 3. vince

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Iscriverti in palestra vicino all'ufficio

- Receptionist** *Buongiorno, desidera iscriversi alla palestra?*
palestra: *(Bom dia, deseja se inscrever na academia?)*
- Cliente:** *Si, lavoro qui vicino e vorrei allenarmi dopo l'orario di lavoro.*
(Sim, eu trabalho aqui perto e gostaria de treinar depois do expediente.)
- Receptionist** *Perfetto, abbiamo corsi di ciclismo, una sala per la corsa sul tapis roulant e una zona con i pesi.*
palestra: *(Perfeito, temos aulas de ciclismo, uma sala para correr na esteira e uma área com pesos.)*
- Cliente:** *Ottimo, vorrei allenarmi un po' ogni giorno per essere in forma.*
(Ótimo, eu gostaria de treinar um pouco todos os dias para estar em forma.)

1. 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, amanhã vamos organizar uma partida de futebol society no campo perto daqui depois do trabalho, você vem?)
- Collega Sara:** *Sì, mi piace giocare a calcio, però non sono molto in forma ultimamente.*
(Sim, eu gosto de jogar futebol, mas ultimamente não estou muito em forma.)
- Collega Marco:** *Nessun problema, giochiamo con calma: è solo per fare un po' di esercizio e divertirci.*
(Sem problema, vamos jogar com calma: é só para fazer um pouco de exercício e nos divertir.)
- Collega Sara:** *Va bene, allora porto le scarpe; la mia squadra vuole vincere, ma forse tu puoi perdere!*
(Tudo bem, então vou levar as chuteiras; o meu time quer vencer, mas talvez você possa perder!)

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

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

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. Escrita: Email (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *Mi chiamo ... e sono interessato/a al corso di nuoto. / Nel mio tempo libero faccio ... / Faccio sport ... (sempre / spesso / qualche volta / mai).*

Verbos importantes

Perdere (*perder*)

Passato prossimo

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

Vincere (*vencer*)

Presente

vinco
vinci
vince
vinciamo
vincete
vincono