



1. Guarda le foto e scrivi almeno 5 parole a cui ti fanno pensare.
2. Confronta le tue parole con un compagno.

TEST : SEI UN PIGRONE O UN SUPER-ATTIVO?

1. Cosa fai quando torni a casa dal lavoro?

- a. Vado subito in cucina, prendo una coca-cola e un po' di patatine e mi siedo davanti alla tv.
- b. Pulisco tutta la casa, compreso il bagno.
- c. Mi metto le scarpe da ginnastica e corro per un'ora.

2. Quanto spesso fai sport?

- a. Ogni volta che sono in ritardo, corro per prendere l'autobus.
- b. Tra una volta al mese ed una volta alla settimana.
- c. Ogni giorno.

3. Per quanto tempo ti alleni, ogni volta che fai sport?

- a. Il tempo che mi serve per riuscire a prendere l'autobus: circa 2 minuti.
- b. Tra 20 e 40 minuti.
- c. Più di 40 minuti.

4. In quanto tempo riesci a correre per 5 chilometri?

- a. Ma sei matto? Non riuscirei mai a correre così tanto!
- b. In circa 30 minuti.
- c. In meno di 30 minuti.

5. Cosa fai principalmente, quando sei in vacanza?

- a. Sto sdraiato sulla spiaggia e prendo il sole bevendo cocktail.
- b. Vado in una grande città e visito tutti i musei e i monumenti – ovviamente a piedi!
- c. Faccio trekking in montagna con uno zaino in spalla, e dormo in tenda.

6. Qual è secondo te un buon cibo prima dell'allenamento?

- a. Un pacchetto di patatine: mi dà molta energia.
- b. Un bicchiere d'acqua: non voglio ingrassare!
- c. Una banana: mi dà i carboidrati necessari per l'energia dell'allenamento.

7. Come fai a capire se è stata una buona sessione di allenamento?

- a. La mia pettinatura è rimasta a posto per tutto l'allenamento.
- b. Non ho il fiatone
- c. Sono stanco morto e sudatissimo.

8. Come ricominci l'allenamento dopo un po' che hai fatto una pausa?

- a. Io sono sempre in pausa.
- b. All'inizio corro più lentamente, e man mano che aumento la resistenza e il fiato, aumento anche la velocità.
- c. Corro 10 chilometri velocissimo e dopo faccio 100 flessioni.

9. Cos'è lo sport per te?

- a. Una birra media in un bar mentre guardo la partita di calcio sullo schermo gigante con gli amici.
- b. è qualcosa di faticoso ma necessario per la salute.
- c. è un grande piacere e divertimento.

10. Qual è una buona dieta, secondo te?

- a. Mangiare solamente prodotti "light"
- b. Bere solo acqua e mangiare solo insalata.
- c. Mangiare come al solito, ma ridurre i cibi grassi e fare più sport del solito.

Ora calcola il tuo punteggio:

a = 1

b = 2

c = 3

25-30 punti

Sei veramente un super-attivo! È una buona cosa fare movimento e mangiare sano, ma forse dovresti renderti conto che esiste anche altro nella vita oltre allo sport. A volte il corpo ha anche bisogno di riposo.

15-24 punti

Hai un buon equilibrio tra allenamento e riposo. Non sei né un pigrone né un super-attivo. Ma forse a volte potresti allenarti un po' di più per testare le tue ...?

1-14 punti

Sei proprio un pigrone con un'alimentazione terribile! È bello riposarsi, e le patatine sono buone, qualche volta. Ma fare un po' di movimento e mangiare qualche verdura di tanto in tanto non farebbe male. Così facendo, ti sentiresti più sveglio e diventeresti più sano.

OSSERVA: POSIZIONE DELL'AVVERBIO

Sei proprio un pigrone!

Io corro velocemente.

OSSERVA: PREPOSIZIONI

QUANTO SPESSO?

Una volta **al** giorno/alla settimana/al mese/all'anno

PER QUANTO TEMPO?

Per mezz'ora.

QUANTO VELOCEMENTE?

Corro 5 chilometri **in** 30 minuti.

LESSICO: GLI SPORT

(elenco di sport)

Discuti con un compagno: Quali di questi sport sono popolari nel tuo paese? Quali non lo sono per niente? Quale sport ti piacerebbe fare? Quale invece non faresti mai?

LESSICO: ACCESSORI

scarpe da corsa	palla	sci	pattini	mazza	casco	forza
costume da bagno	rete	pesi	racchetta	bottiglia d'acqua	musica	

Scegli uno sport. Cosa serve per fare questo sport? Il tuo compagno indovina che sport è.

TESTI: metti il nome dello sport giusto per ogni dialogo (ce ne sono due in più!)

palestra / corsa/ nuoto / tennis / Golf / sci

1. _____

- Mi fanno già male tutti i muscoli!
- Perché?
- Ieri ho fatto 5 chilometri ma mi sono dimenticata di fare stretching.
- Ma dai! È importante fare stretching!
- Lo so! La prossima volta me lo ricorderò!

2. _____

- Hai finito?
- No, me ne mancano ancora 20.
- E dopo che macchina fai?
- Quella per i pettorali.

3. _____

- Chi ha vinto la partita ieri?
- Giovanni.
- Eh sì, lui ha un servizio imbattibile.

4. _____

- Quante vasche hai fatto?
- Hmm. 33, credo.
- Arriviamo almeno a 60.
- Ok. Finora ho fatto soprattutto stile libero, adesso cambio e faccio un po' di dorso.

DISCUTERE -

NIENTE SCUSE!!

Alcuni fanno pochissimo sport, o non lo fanno per niente. Ecco alcune ragioni perché alcuni non si allenano.

- Se corro, mi viene male alle ginocchia.
- Di sera ci sono tanti programmi interessanti alla tv, non mi va di uscire per fare sport.
- In piscina ci sono tante persone col fisico perfetto, uomini muscolosi e donne forma, io mi vergogno del mio corpo!
- Non ho tempo per far sport, il lavoro prende tutto il mio tempo.
- Ho l'asma, non posso fare sport.
- Non mi piace sentirmi tutto sudato!
È troppo caro andare in palestra!

Scegli 3 scuse e controbatti con una soluzione.

Esempio:

- Non mi piace sentirmi tutto sudato!
- Ma dopo che hai fatto sport, fai subito una doccia e non sei più sudato!

LEGGI E SCRIVI

Francesco è un personal trainer, esperto di ginnastica, ed ogni mese risponde alle domande dei lettori di questa rivista.

Caro Francesco,
hai qualche consiglio da dare a un vecchio pensionato come me? Non sono più tanto giovane, ma voglio tenermi in forma. Quando lavoravo, facevo movimento regolarmente. Da quando sono in pensione, andavo spesso a fare lunghe passeggiate col mio cane. Purtroppo, sono stato operato a un'anca ed ora posso fare solo brevi passeggiate. Il mio medico dice che devo fare più movimento. Hai un'idea di cosa posso fare?
Grazie,

Carlo

Ciao Francesco!

Vorrei fare sport, ma non so da dove cominciare. Sono un programmatore, sto tutto il giorno seduto davanti al computer ed ho orari di lavoro molto sregolati, perciò è difficile trovare il tempo per fare sport. Non mi è mai piaciuto lo sport e odio sentirmi sudato e senza fiato. Non mi piace l'idea di fare uno sport di squadra, penso che per me sia meglio fare qualcosa dove sono indipendente. Purtroppo devo ammettere che mangio piuttosto male e bevo molta coca-cola, così il mio peso è un po' più di quello che dovrebbe essere. Hai qualche consiglio da darmi su cosa fare?

Federico

Salve Francesco!

Sono una ragazza di 32 anni che lavora come pubblicitaria a Milano. Le mie giornate lavorative sono lunghe e stressanti, sono sempre circondata di gente. Il telefono suona continuamente e sono sommersa di e-mail urgenti. Non ho un attimo di respiro. Quasi ogni sera ho mal di testa e soffro di emicrania. Non posso andare avanti così! Devo trovare qualcosa che mi aiuti a rilassarmi... hai qualche idea?

Baci, Silvia.

Scegli una di queste persone e scrivi la lettera di risposta di Francesco.

LETTURA - DIETE STRANE.

Molti vogliono dimagrire e provano a fare una dieta. Ecco alcune strane “diete miracolose”. Unisci il nome alla descrizione

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------|----------------|
| 1. Dieta cruda | 2. Dieta della frutta | 3. Super-dieta |
| 4. Dieta dell'età della pietra | 5. Dieta dell'ABC | |

a. Il primo giorno, devi mangiare solo cibi che cominciano con la lettera A. Il secondo giorno devi mangiare solo cibi che cominciano con la lettera B, il terzo solo con la C, e così via per 21 giorni.

b. Devi mangiare solamente ciò che mangiavano gli esseri umani 10.000 anno fa, cioè frutta, verdura, carne e pesce. Non puoi mangiare farina e grano. Anche sale e zucchero sono vietati.

c. Si tratta di una dieta piuttosto estrema. A colazione devi mangiare un uovo e bere un bicchiere di vino bianco. A pranzo la stessa cosa, ma con due uova e due bicchieri di vino. E a cena? Hai indovinato: tre uova e tre bicchieri di vino. Si dice che il vino faccia buon sangue!

d. In questa vieta non puoi mangiare nulla che sia stato riscaldato sopra i 40°. Il pane viene cotto al sole e le verdure bollite in acqua tiepida.

Discuti con un compagno su queste diete. Quali...?

- fanno dimagrire velocemente/lentamente
- sono care/economiche
- sono variate/sono monotone
- sono pericolose/sicure