

# LEZIONE 6

# Stare in forma

## Grammatica

- l'imperativo informale irregolare
- i plurali irregolari (parti del corpo)
- l'imperativo e i pronomi
- *bene, meglio, benissimo / buono, migliore, ottimo*

## Comunicazione

- *Mi fa male la testa.*
- *In bocca al lupo!*
- *Non avere paura.*
- *Rilassati!*
- *Fammi vedere.*

### ESERCIZIO Problemi di salute

Queste persone non stanno bene. Che problema hanno? Abbina le immagini al problema, come nell'esempio.

1



☐

2



☐

3



☐

4



☐

5



☐

6



☐

- ☐ a Passo tutto il giorno seduto a studiare: mi fa male la schiena!
- ☐ b Ho mangiato un pezzo di cioccolato e ora ho mal di denti!
- ☐ c Sono troppo stressata: mi è venuto mal di pancia!
- ☐ d Ho preso freddo e mi è venuta la febbre.
- ☐ e Stanotte non ho dormito per niente e ora mi fa male la testa.
- ☐ f Ho passato molto tempo al sole e mi sono scottato.

Mi fa male la pancia.  
Mi fanno male i denti.  
Ho mal di schiena.  
Mi è venuta la febbre.

E I

# Stare in forma

## 2 LEGGERE Soluzioni antistress

Una ragazza, Agnese, chiede consiglio in un forum online. Leggi il suo post e rispondi alla domanda: quali dei problemi del punto 1 a pagina 87 rischia di avere Agnese?

- |                         |                        |                       |
|-------------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>a</b> mal di schiena | <b>c</b> mal di pancia | <b>e</b> mal di testa |
| <b>b</b> mal di denti   | <b>d</b> febbre        | <b>f</b> scottatura   |



### Agnese

Ciao a tutti, tra quattro mesi ho la maturità scientifica. Ho molta paura e sono super nervosa... Soffro di insonnia (dormo al massimo 4 ore a notte!), di giorno a scuola sono sempre stanca e di cattivo umore, il pomeriggio studio per ore e ore (mi alzo solo per la cena, ma a volte neanche mangio la sera!), ma non riesco a concentrarmi e alla fine tutta questa fatica non serve a niente... Altri quattro mesi così? Impossibile! Come posso arrivare alla maturità serena e in forma? Devo andare dal dottore? Aiuto!

Adesso leggi i consigli di questi ragazzi. Poi completa lo schema a pagina 89, come nell'esempio.



### Giacomo

Fa' attenzione allo stress: non aiuta la memoria e può essere pericoloso per la salute. Non stare seduta per troppe ore e fa' delle pause durante il pomeriggio: chiama un amico, leggi un libro, esci e va' a fare una passeggiata (anche breve)... L'esame di maturità è impegnativo: sii costante nello studio, ma non dimenticare di fermarti per qualche minuto quando passi da una materia all'altra. Le pause servono a ridare energia!



### Bianca

Non andare nel panico! Niente medico (almeno per adesso). La soluzione antistress esiste e si chiama attività fisica. Fa' ginnastica qualche volta a settimana: va' in palestra, oppure se non hai tempo o soldi guarda qualche *tutorial* di Pilates online. O vieni a fare yoga con me ☺ Lo yoga è meno dinamico del Pilates, ma serve a rilassarsi e a dormire senza problemi. Sta' seduta correttamente quando studi (così la schiena non soffre). Se il corpo è in forma, anche la testa funziona alla grande! In bocca al lupo per l'esame!



### Amira

Ciao Agnese! Non avere paura, siamo tutti nella stessa situazione ☺. Ricorda che l'alimentazione è molto importante. Non saltare mai i pasti: il cibo serve a dare energia al corpo. L'importante è mangiare in modo sano: evita cibi grassi e pesanti, bevi molta acqua e fa' uno spuntino a base di frutta a metà pomeriggio. Se hai problemi la notte, prima di andare a dormire bevi un po' di camomilla (non bere assolutamente caffè). Buono studio!

### Italo informa



Quando un amico ha un esame, per augurargli successo, puoi dirgli: **In bocca al lupo!**  
La risposta standard è: **Crepi!**

Vado **dal** dottore. = al suo studio medico  
Vado **da** un amico = a casa sua

# Stare in forma

Rileggi i post del forum a pagina 88 e completa lo schema sotto, come nell'esempio.

rimedio	consigliato	sconsigliato	il testo non lo dice
1 fare sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 saltare i pasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ballare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 bere molta acqua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 mangiare solo cibo biologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 bere caffè la sera	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 studiare in piedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 mangiare cibo sano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 fare delle pause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rileggi i post, cerca i verbi all'imperativo informale (con "tu") e completa i due schemi sotto.

	imperativo irregolare	
	forma enunciativa	forma negativa
andare		
avere	abbi	
bere		
dare	da'	non dare
dire	di'	non dire
essere		non essere
fare		non fare
stare		
uscire		non uscire
venire		non venire

	imperativo regolare	
	forma enunciativa	forma negativa
chiamare		non chiamare
dimenticare	dimentica	
evitare		non evitare
guardare		non guardare
leggere		non leggere
ricordare		non ricordare
saltare	salta	

6

E 2

## 3 ESERCIZIO Rimedi e consigli

Marzia ha l'influenza, Nico vuole perdere peso: da' consigli ai due ragazzi. Formula frasi con i verbi della lista all'imperativo informale (anche negativo), come negli esempi. Sono possibili soluzioni diverse.

- passare tutto il giorno davanti al computer
- fare un bagno non troppo caldo
- bere molta acqua
- lasciare le finestre aperte
- fare sport
- andare a scuola a piedi
- prendere un'aspirina
- stare a casa tutto il weekend
- bere un tè caldo
- andare in farmacia
- essere più attivo
- uscire

E 3

Consigli per Marzia

Fai un bagno non troppo caldo.

Consigli per Nico

Non passare tutto il giorno davanti al computer.

# Stare in forma

## 4 ESERCIZIO *Servire*

Completa le frasi come preferisci. Scrivi almeno due cose per ogni attività. Poi confronta le tue frasi con quelle di un compagno: per voi queste attività hanno una funzione simile o diversa?

Non **serve** a niente.  
Le pause **servono** a dare energia.  
Lo yoga **serve** a rilassarsi.

Lo sport serve a \_\_\_\_\_.  
Mangiare cibo sano serve a \_\_\_\_\_.  
Dormire bene serve a \_\_\_\_\_.  
Passare tempo all'aria aperta serve a \_\_\_\_\_.

E 4

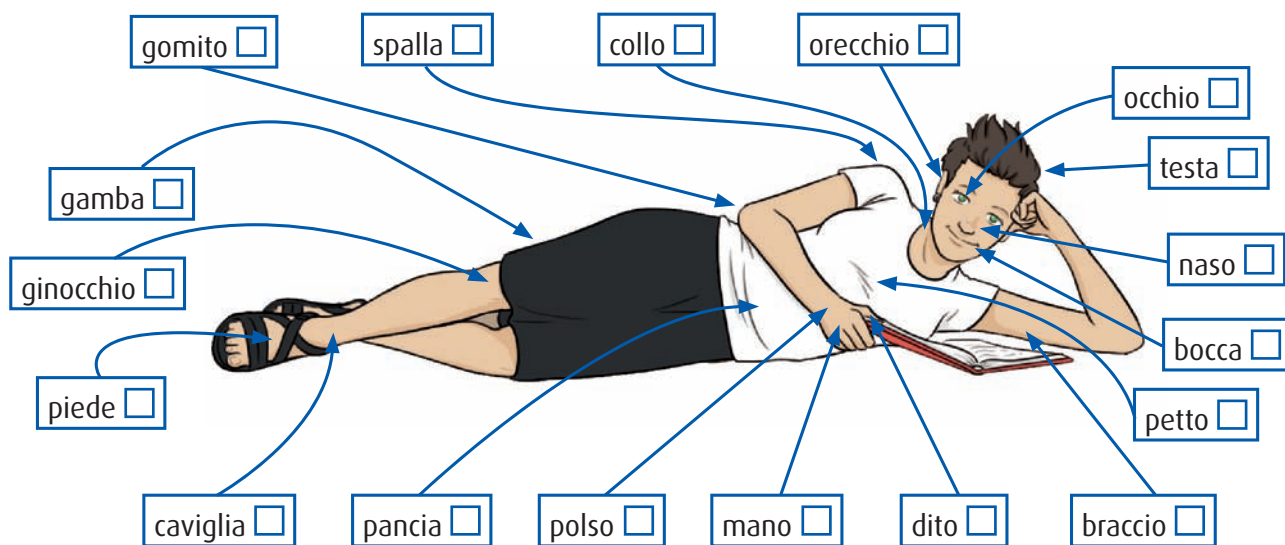
## 5 SCRIVERE *Fai una vita sana?*

Su un foglio descrivi cosa fai di sano o poco sano nella vita. Dividi il foglio in due sezioni ("sano" e "poco sano"). Come mangi? Quanto bevi? Quanto dormi? Quanta attività fisica fai? Che orari hai? Eccetera. Poi mostra la descrizione a un compagno: chi fa una vita più sana?

## 6 ASCOLTARE *Non mi sento bene.*

Anna va in farmacia. Ascolta il dialogo e seleziona le parti del corpo nominate.

 20



### plurali irregolari

il braccio → le braccia  
il dito → le dita  
l'orecchio → le orecchie  
il ginocchio → le ginocchia  
la mano → le mani



# Stare in forma

Adesso leggi il fumetto e controlla le tue risposte.



6

# Stare in forma

compresse



gocce



pomata



sciroppo



Rileggi il fumetto e completa lo schema con i verbi all'imperativo informale, come negli esempi. Poi sottolinea l'opzione esatta e completa la regola con 6 dei verbi dello schema.

infinito	imperativo
dire	
fare	fammi
evitare	
mettere	
riposarsi	
prendere	prendile
andare	
rilassarsi	

Con l'imperativo informale (con *tu*) i pronomi diretti, indiretti e riflessivi si trovano **dopo il / prima del** verbo, per esempio:

\_\_\_\_\_

Con alcuni verbi i pronomi raddoppiano la consonante, per esempio:

\_\_\_\_\_

## 7 ESERCIZIO Consigli per stare bene

Formula dei consigli con l'imperativo informale e il pronome, come nell'esempio.

Per stare bene:

- 1 mangio frutta.
- 2 mi rilasso.
- 3 faccio sport.
- 4 evito i cibi grassi.
- 5 bevo molta acqua.
- 6 faccio pause quando studio.
- 7 rallento i ritmi.
- 8 vedo gli amici.

Mangiala anche tu!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E 5

E 6

E 7

## 8 PARLARE In farmacia

Lavora con un compagno (studente A e studente B). Leggete le vostre istruzioni e fate un dialogo. Potete seguire il modello sotto.

### Studente A

Hai 40 anni e lavori in una farmacia. Servi un giovane cliente. Fa' domande per capire che problema ha e suggerisci rimedi e soluzioni.

### Studente B

Non ti senti molto bene e decidi di andare in farmacia. Chiedi consiglio a un farmacista (adulto). Descrivi il problema e indica da quanto tempo dura.

- Ciao.
- ▼ Buongiorno, volevo un consiglio...
- Dimmi.

- ▼ Ho un problema... Non mi sento bene... Mi fa male...
- Allora prendi... Mettilo / Prendilo due volte a... Evita...

## 9 LEGGERE **Abitudini che ti cambiano la vita**

Leggi l'articolo e abbinare ogni paragrafo al titolo corrispondente, come negli esempi.

- |   |   |
|---|---|
| <b>a</b> Bevi un bicchiere d'acqua quando ti svegli.  | <b>g</b> Divertiti!                     |
| <b>b</b> Basta con i fuori pasto!                     | <b>h</b> Stabilisci delle priorità.     |
| <b>c</b> Leggi un libro a settimana.                  | <b>i</b> Definisci le tue scadenze.     |
| <b>d</b> Inizia la giornata con il carico di energia. | <b>l</b> Tieni in ordine la tua stanza. |
| <b>e</b> Dormi 8 o 9 ore.                             |   |
| <b>f</b> Fa' esercizio fisico.                        |   |

### Abitudini che ti cambiano la vita

Vuoi migliorare la tua vita? È sufficiente cambiare alcune abitudini! Ma attenzione, non cambiarle tutte insieme: l'ideale è acquisire un'abitudine nuova al mese e cambiare stile di vita gradualmente.

#### 1. Benessere e salute

\_\_\_\_\_ Il movimento è fondamentale. Per essere in forma servono almeno trenta minuti al giorno. Dedicati a un'attività sportiva, ma non la scegliere in base a principi teorici: deve piacerti, innanzi tutto! Se hai voglia di conoscere gente nuova, fa' uno sport di squadra.

\_\_\_\_\_ Fa' una buona colazione: è il pasto più importante del giorno. Non saltarlo assolutamente! La colazione ideale è abbondante e comprende latte, caffè, cereali e succo di frutta.

\_\_\_\_\_ Le ore di riposo notturno sono molto importanti: non le ridurre! Quando hai sonno il tuo livello di stress aumenta. Prima di andare a dormire, non guardare la TV, o lo schermo di un computer, o il display di un cellulare.

**Basta con i fuori pasto!** Consumare snack tra i pasti è il modo migliore per ingrassare. Se hai fame puoi mangiare la frutta (non mangiarla subito dopo pranzo o cena: è meglio come spuntino). Il vantaggio della frutta è che puoi mangiarla a volontà!

\_\_\_\_\_ A inizio giornata il nostro corpo ha bisogno di liquidi. L'acqua è vita: non la bere solo quando hai sete, ma durante tutta la giornata... Ah, e le bevande gassate? Vietate: fanno malissimo!

\_\_\_\_\_ Serve a mantenere la mente attiva e ad aumentare le conoscenze.

#### 2. Organizzazione

\_\_\_\_\_ Devi occuparti di una serie di cose? Non le fare tutte insieme, non avere fretta: decidi da dove cominciare.

\_\_\_\_\_ Non è vero che il caos favorisce la creatività! L'ordine serve a restare concentrati, non dimenticarlo!

**Definisci le tue scadenze.** Se hai alcuni impegni, decidi subito quando prevedi di finirli.

\_\_\_\_\_ Non pensare solo alla scuola o ai compiti. Quando esci, concentrati su altro.

adattato da d.repubblica.it

**alcune** abitudini = delle abitudini    **alcuni** impegni = degli impegni

Adesso rileggi l'articolo: quali delle pratiche indicate non fanno parte delle tue abitudini? Quali possono essere utili per te? Che cosa devi imparare a fare per migliorare la tua vita? Parlane con un compagno.

.....  
 : Per me può essere utile...      Per migliorare la mia vita devo imparare a...  
 : .....

# Stare in forma

Osserva i verbi all'imperativo informale tratti dal testo a pagina 93, poi completa la regola.

non cambiarle (le = le abitudini)  
 non saltarlo (lo = il pasto)  
 non la bere (la = l'acqua)  
 non le fare (le = le cose)

Quando l'imperativo informale è negativo, il pronome diretto si trova:

- a** alla fine dell'infinito.
- b** prima dell'infinito o alla fine dell'infinito.
- c** prima dell'infinito.

Adesso rileggi il testo e abbinare le espressioni all'immagine corrispondente. Attenzione: una delle espressioni non è nel testo, già la conosci.

avere sonno	avere fame	avere sete	avere fretta	avere paura
				
<b>1</b> _____	<b>2</b> _____	<b>3</b> _____	<b>4</b> _____	<b>5</b> _____

6

## 10 ESERCIZIO Imperativo negativo e pronomi

Segui il modello e forma delle frasi, come nell'esempio.

Le ore di riposo sono importanti. Non (ridurre) Le ridurre / ridurle!

E 8

- 1** Le bibite gassate fanno male. Non (bere) \_\_\_\_\_
- 2** Gli snack sono grassi. Non (mangiare) \_\_\_\_\_
- 3** La colazione è importante. Non (saltare) \_\_\_\_\_
- 4** Lo sport è utile. Non (eliminare) \_\_\_\_\_ dalla tua vita!
- 5** Le abitudini nuove sono utili, ma non (adottare) \_\_\_\_\_ tutte insieme!

## 11 ASCOLTARE Allenamenti in piscina

21

Mina pratica nuoto da molti anni. Oggi è andata in piscina ad allenarsi. Ascolta il dialogo tra lei e il suo istruttore e seleziona i nomi degli sport che senti, come nell'esempio.



☐ ciclismo



☒ nuoto



☐ palestra



☐ atletica



☐ arti marziali



☐ pallanuoto

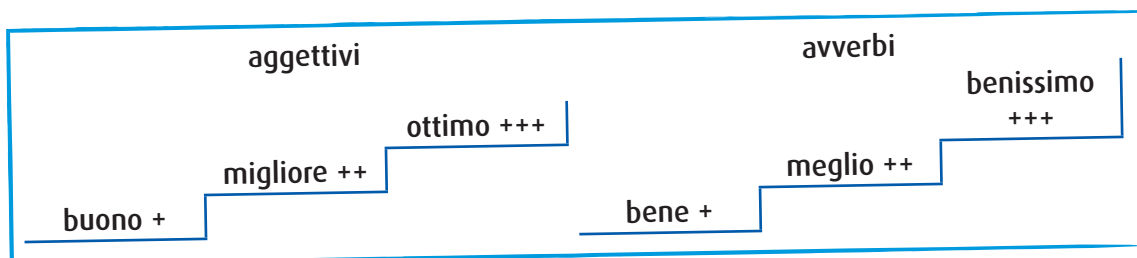


# Stare in forma

Adesso riascolta e seleziona l'opzione corretta. Poi leggi la trascrizione sotto e controlla le tue risposte.

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1</b> Oggi Mina</p> <p><b>a</b> nuota malissimo.</p> <p><b>b</b> fa qualche errore mentre nuota.</p> <p><b>c</b> nuota come sempre.</p> | <p><b>3</b> Oggi Mina</p> <p><b>a</b> nuota lentamente.</p> <p><b>b</b> nuota a lungo.</p> <p><b>c</b> nuota per poco tempo.</p> | <p><b>5</b> Per l'istruttore</p> <p><b>a</b> il nuoto è impegnativo.</p> <p><b>b</b> l'atletica è impegnativa.</p> <p><b>c</b> tutti gli sport sono impegnativi.</p> |
| <p><b>2</b> Oggi Mina</p> <p><b>a</b> è in forma.</p> <p><b>b</b> è rilassata.</p> <p><b>c</b> non sta molto bene.</p>                        | <p><b>4</b> Domani Mina vuole</p> <p><b>a</b> uscire.</p> <p><b>b</b> restare a casa.</p> <p><b>c</b> allenarsi.</p>             |  |

- Pronta, Mina? Cominciamo? Va', tuffati.
- ▼ Ok.
- Continua così... Brava... Non andare troppo veloce... Sta' attenta alle braccia... Tieni dritte quelle gambe... Respira... Ok, ok, fermati.
- ▼ Come sono andata?
- Bene, ma c'era un piccolo problema con le braccia. Non alzarle troppo.
- ▼ Oggi non mi sento benissimo, non sono in forma.
- Che cos'hai?
- ▼ Mi fa male la testa. Non sono concentrata.
- Non ti preoccupare, oggi facciamo un allenamento breve. Ti va di fare un'altra vasca?
- ▼ Ok.
- Brava... Alza meno la testa, girala, girala! Esatto, così... Attenzione al gomito, non piegarlo! Hai il collo teso, rilassati! Brava... Ok, fermati.
- ▼ Andava meglio?
- Mah, sicuramente il movimento era migliore di prima, ma non è la tua giornata. In genere hai uno stile ottimo, praticamente perfetto, ma oggi non sei abbastanza rilassata. Possiamo fermarci, anche perché dobbiamo lasciare la vasca alla pallanuoto. Esci, esci... Allora, dimmi che cosa vuoi fare domani. Facciamo un allenamento, ma lungo stavolta, o resti a casa, ti riposi e rimandiamo a dopodomani?
- ▼ Non lo so, in effetti non sono in forma, magari riposarmi mi fa bene, e poi in realtà domani voglio andare a vedere degli amici che giocano a calcio...
- Ok, allora: domani non venire, ma poi gli altri giorni promettimi che facciamo un allenamento lungo. Lo sai, Mina, che nel nuoto per ottenere risultati buoni ci vuole costanza! Non ti dimenticare che tra pochi mesi ci sono i campionati regionali!
- ▼ Lo so! Infatti mi chiedo sempre: ma perché non ho scelto atletica quando ero piccola?
- Non sottovalutare l'atletica, mia cara! Per tutti gli sport ci vuole impegno!



6

# Stare in forma

Adesso osserva le immagini e abbinale alle espressioni della lista corrispondenti.

tenere le gambe dritte

alzare il braccio

girare la testa

piegare il gomito



a

b

c

d

## 12 PARLARE Sei sportivo?

Lavora con un compagno. Ispiratevi allo schema sotto e parlate di sport.

6

### Pratichi uno sport? Sei sportivo/a?

sì

Quale?

Da quanto tempo?

Sei bravo/a?

Perché lo pratichi?

- Mi fa bene.

- Così vogliono i miei genitori.

- È divertente.

Ecc.

no

Quale sport ti piace?

Quale vuoi imparare?

Perché ti piace?

- Lo praticano i miei amici.

- Fa bene.

- È divertente.

Ecc.

Preferisci gli sport individuali o di squadra? Perché?

### Italo informa



Molti sport non hanno una traduzione in italiano: **baseball, hockey, rugby, tennis, snowboard**, ecc.

## 13 ESERCIZIO Meglio o migliore? Benissimo o ottimo?

Forma delle frasi logiche. Sono possibili soluzioni diverse.

- 1 Per rilassarsi lo yoga è
- 2 Lo yoga è un
- 3 La prima volta che vai al mare è
- 4 Lo stretching fa
- 5 Fare movimento fisico è un'
- 6 Il nuoto è uno sport

meglio  
migliore  
benissimo  
ottimo/a

stare poco al sole.

abitudine di vita.

alla schiena.

della palestra perché è più completo.

modo per rilassarsi.

della danza.

E 9

## 14 ASCOLTARE E GIOCARE Una lezione di ginnastica

 22

Ascolta la lezione di ginnastica e seleziona le due immagini che non corrispondono agli esercizi descritti.

1



2



3



4



5



6



Adesso riascoltate tutti insieme e provate a eseguire gli esercizi di ginnastica!

Ora lavora con due o tre compagni. Ogni gruppo prepara una lista di tre o quattro esercizi fisici (è possibile usare i verbi della lista). Poi a turno un membro di un gruppo legge la descrizione di un esercizio a voce alta e chiede al membro di un altro gruppo di eseguirlo. Ogni esercizio corretto vale un punto. Vince il gruppo che conquista più punti.

6

piegare

alzare

girare

tenere dritto

fermarsi

abbassare

stendere

allargare

stringere

E 10

## 15 PROGETTO Decalogo per una vita sana

Secondo diversi studi alcune delle principali fonti di stress per i ragazzi sono:

i voti e gli esami scolastici

le aspettative dei genitori

la vita sentimentale

la vita sociale

i conflitti tra i genitori

il numero eccessivo di attività extrascolastiche

Lavora con due compagni. Preparate un decalogo (una lista di dieci consigli) su come vivere senza stress. Potete ispirarvi ai temi sopra, o concentrarvi su altri. Seguite il modello.

1. Non fare troppe cose durante la settimana: il riposo è importante!
2. Esci e divertiti: è un buon rimedio contro lo stress!
3. Quando studi, fa' delle pause e rilassati, così dopo sei più concentrato.

E 11

## GRAMMATICA

### 1 L'imperativo irregolare

	andare	avere	bere	dare	dire	essere	fare	stare	uscire	venire
(tu)	va' / vai	abbi	bevi	da' / dai	di'	sii	fa' / fai	sta' / stai	esci	viene
(Lei)	vada	abbia	beva	dia	dica	sia	faccia	stia	esca	venga
(voi)	andate	abbiate	bevete	date	dite	siate	fate	state	uscite	venite

### 2 L'imperativo negativo

	guardare	leggere	partire
(tu)	non guardare*	non leggere*	non partire*
(Lei)	non guardi	non legga	non parta
(voi)	non guardate	non leggete	non partite

\*L'imperativo negativo informale con il *tu* si forma con *non* + l'infinito del verbo: **Non avere paura!**, **Non bere caffè la sera!**, **Non dimenticare di fare i compiti!**, **Non essere antipatico!**

### 3 L'imperativo e i pronomi

	tu	voi	Lei
forma enunciativa	pronome <b>unito al verbo</b> <i>Prendi questa pomata e mettila sulle braccia.</i> <i>Promettimi che andiamo al cinema!</i> <i>Fermati!</i> <i>L'acqua fa bene, bevine molta.</i>	pronome <b>unito al verbo</b> <i>Prendete questa pomata e mettetela sulle braccia.</i> <i>Promettetemi che andiamo al cinema!</i> <i>Fermatevi!</i> <i>L'acqua fa bene, bevetene molta.</i>	pronome <b>prima del verbo</b> <i>Prenda questa pomata e la metta sulle braccia.</i> <i>Mi prometta che andiamo al cinema!</i> <i>Si fermi!</i> <i>L'acqua fa bene, ne beva molta.</i>
forma negativa	pronome <b>prima dell'infinito o unito all'infinito</b> <i>Non la bere! / Non berla!</i> <i>Non gli telefonare ora! Non telefonargli ora!</i> <i>Non ti preoccupare! / Non preoccuparti!</i> <i>Non ci andare! / Non andarci!</i>	pronome <b>prima dell'infinito o unito all'infinito</b> <i>Non la bevete! / Non bevetela!</i> <i>Non gli telefonate ora! / Non telefonategli ora!</i> <i>Non vi preoccupate! / Non preoccupatevi!</i> <i>Non ci andate! / Non andateci!</i>	pronome <b>tra il non e il verbo</b> <i>Non la beva!</i> <i>Non gli telefoni ora!</i> <i>Non si preoccupi!</i> <i>Non ci vada!</i>

I verbi *andare*, *dare*, *dire*, *fare* e *stare* raddoppiano la consonante: *Il libro? Dallo a Pietro.*, *Fammi un favore!*, *Vacci a piedi!* Questa regola non è valida con il pronome *gli*: *Digli la verità!*

### 4 Buono e bene

buono +	più buono / migliore ++	buonissimo* / ottimo +++
bene +	meglio ++	benissimo +++

\*Sul superlativo assoluto degli aggettivi: vedi Grammatica 7.

## PER COMUNICARE

descrivere problemi fisici

Ho mal di denti.  
Mi fa male la testa.

dare consigli per una vita sana

Non stare sempre seduto!  
Fa' ginnastica!

indicare l'utilità di un'attività

Lo yoga serve a rilassarsi.  
Non serve a niente.

parlare di sport

Il nuoto è ottimo per la schiena.  
Gli sport di squadra sono più divertenti degli sport individuali.

dare istruzioni

Gira la testa.  
Piega il braccio.

Leggi l'articolo e, sotto, abbinia i paragrafi numerati al grafico corrispondente.

### Adolescenti e sport: il 40% non lo pratica



Quasi il 40% degli adolescenti italiani intorno ai 14 anni non pratica sport oltre alle due ore settimanali di attività fisica a scuola, o segue una disciplina sportiva per meno di due ore alla settimana. La percentuale sale al 44% per le ragazze. Troppo poco.

Secondo Silvano Bertelloni, studioso dell'adolescenza all'Università di Pisa, il problema non è l'accesso allo sport: circa l'80% dei bambini italiani tra i 6 e i 10 anni ha l'opportunità di seguire almeno una pratica sportiva. Ma negli anni successivi, durante l'adolescenza, molti ragazzi abbandonano lo sport in modo totale o parziale. Per Bertelloni i motivi sono diversi:

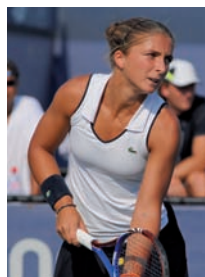
1) circa il 15% dei ragazzi pratica sport con l'ambizione di diventare un campione - come gli idoli nelle foto\*, ma rinuncia quando capisce che questo sogno non ha chance di diventare realtà. La voglia di vincere fa parte di tutte le attività sportive e ha un valore positivo per lo sviluppo psichico ed emotivo, ma non deve diventare

una filosofia o, peggio, un diktat. Comunque, quasi il 50% dei ragazzi che praticano sport lo fa semplicemente per divertirsi; 2) l'ambizione dei genitori pesa sui ragazzi, che sotto la pressione esterna decidono di abbandonare attività sportive in cui non ottengono risultati ottimi. Fortunatamente, solo il 10% dei ragazzi sceglie uno sport in funzione dei desideri dei genitori; 3) durante questa fase della vita si manifestano



interessi nuovi e più forti, come la voglia di passare più tempo con gli amici.

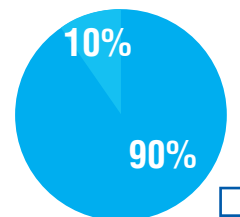
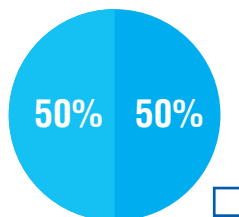
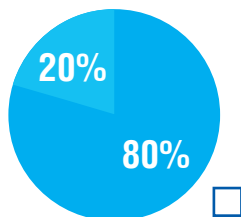
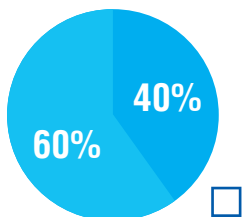
Tra i ragazzi che non praticano sport le motivazioni sono: "non ho tempo" (40%), "non mi piace" (20%) e "non ho soldi" (12%). Un dato, quest'ultimo, che fa riflettere.



adattato da [www.corriere.it/salute](http://www.corriere.it/salute)

- 1** tra i ragazzi sportivi: praticano uno sport che non hanno scelto i genitori / praticano lo sport che hanno scelto i genitori
- 2** tra i ragazzi sportivi: fanno sport per divertirsi / fanno sport per altri motivi

- 3** tra gli adolescenti: fa sport più di due ore alla settimana / pratica poco sport o non lo pratica
- 4** tra i bambini: non hanno accesso allo sport / hanno accesso allo sport



Lavora con un compagno. Rispondete alle seguenti domande. Se necessario, fate delle ricerche in internet. Alla fine confrontatevi con il resto della classe.

Tu quante ore di sport hai a scuola? Secondo te sono abbastanza?

Nel tuo Paese è facile e/o economico praticare uno sport?

Ci sono differenze tra ragazzi e ragazze?

\*Da sinistra in senso orario: Valentino Rossi, Mario Balotelli, Sara Errani.



## Comunicazione

Indica con il simbolo ✓ che cosa sai fare in italiano. Poi completa lo schema con le espressioni della lista.

	sì 😊	così così 😊	no 😞	frase numero
descrivere problemi fisici				
augurare successo a un esame				
indicare l'utilità di un'attività				
dare consigli per una vita sana				
parlare di sport				
dare istruzioni				

1. Mi piace il nuoto perché fa benissimo.

2. Alza il braccio e piega il gomito.

3. Mi fa male la pancia.

4. Fa' esercizio fisico.

5. Lo yoga serve a rilassarsi.

6. In bocca al lupo!

## Grammatica e lessico

Coniuga il verbo tra parentesi all'imperativo informale (con "tu"), poi sostituisci l'oggetto diretto con un pronome, come negli esempi.

(Fare) → Fa' sport! → Fallo!  
 (Non mangiare) → Non mangiare snack! → Non mangiarli / Non li mangiare!

- 1 (Bere) \_\_\_\_\_ molta acqua! → \_\_\_\_\_
- 2 (Prendere) \_\_\_\_\_ queste compresse! → \_\_\_\_\_
- 3 (Non bere) \_\_\_\_\_ bibite gassate! → \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
- 4 (Mettere) \_\_\_\_\_ questa pomata! → \_\_\_\_\_
- 5 (Dire) \_\_\_\_\_ la verità! → \_\_\_\_\_
- 6 (Non saltare) \_\_\_\_\_ la colazione! → \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
- 7 (Ascoltare) \_\_\_\_\_ questa canzone! → \_\_\_\_\_
- 8 (Tenere) \_\_\_\_\_ la tua camera in ordine! → \_\_\_\_\_ in ordine!

Queste persone spiegano i loro problemi di salute. Ricostruisci le loro frasi.

Irene: la / è / venuta / febbre / mi \_\_\_\_\_

Alberto: pancia / male / fa / la / mi \_\_\_\_\_

Cristina: di / mal / denti / ho \_\_\_\_\_

Ombretta: a / dormire / riesco / non \_\_\_\_\_

Cesare: fanno / i / male / mi / denti \_\_\_\_\_

Completa l'immagine con le parole della lista.

polso    mano  
 piede    gomito  
 pancia    gamba  
 collo    braccio  
 ginocchio    caviglia



## Abilità: ascoltare

Ascolta il reportage sulla dieta mediterranea e seleziona l'opzione esatta.



- 1 La dieta mediterranea:
  - a è nata cinquanta anni fa.
  - b è rimasta quasi uguale fino a cinquanta anni fa.
  - c non è mai cambiata.
- 2 Oggi la dieta mediterranea è associata:
  - a a Cipro, al Portogallo e alla Croazia.
  - b all'Italia, alla Grecia, alla Spagna e al Marocco.
  - c a diversi Paesi mediterranei.
- 3 La dieta mediterranea consiglia di consumare:
  - a un po' di carne bianca.
  - b molta carne rossa.
  - c solo pane, pasta, frutta e verdura.

- 4 Quale di questi alimenti consiglia la dieta mediterranea?

- a il burro
- b le mandorle
- c la maionese



- 5 La dieta mediterranea consiglia:
  - a di cucinare con poco sale.
  - b di cucinare con l'olio di oliva.
  - c di non cucinare quasi mai.
- 6 Oggi la pasta è un alimento comune:
  - a solo in Italia.
  - b soprattutto nel Mediterraneo.
  - c in tutto il mondo.
- 7 La dieta mediterranea:
  - a fa bene alla salute.
  - b fa bene solo a spagnoli, greci e italiani.
  - c non è adatta ai giapponesi.





stressato

sano

viso

occhio

orecchio

testa

braccio

naso

6 piede

dito

bocca

mano

migliore

ginocchio

gamba

avere fame

vincere

avere sete

avere sonno

in piedi

avere fretta

promettere

teso

promettere

rilassato

ho mal di denti

mi fa male la testa

non serve a niente

non mi sento in forma

sono di cattivo umore

sto scherzando!