

Leggete il blog di questa ragazza, poi scegliete la risposta corretta (A, B, C o D) per ogni domanda (1–6). Scrivete le risposte nello spazio previsto. La prima risposta (o) c'è già.

## FARE SPORT



Io amo fare sport, ne ho sempre fatto da quando ero piccola! Ne ho praticati tanti: sci, tennis, pallavolo, palestra. Ma le mie due passioni sono la danza (ormai però penso sia un capitolo chiuso per sempre) e il nuoto! Infatti, tutti, dalla mia infanzia fino ad oggi, mi chiamano “il pesciolino!”).

La danza, l'ho praticata per parecchi anni, ed ero diventata molto brava. Mi sentivo bene mentre ballavo perché ero libera e felice. Ma ho dovuto smettere perché il mio corpo non ne poteva più. E penso che non ricomincerò mai più. Adesso è troppo tardi.

Stare nell'acqua, nuotare è l'altra mia passione. Mi fa stare bene, rido mentre nuoto! Anche con il nuoto sono stata un po' sfortunata. Di solito praticavo il nuoto solo d'estate, poiché non abito al mare e ho dovuto abbandonare gli allenamenti invernali perché ero troppo spesso malata, mi veniva sempre il mal di gola. Ma adesso sto pensando di riprovare a nuotare l'inverno che viene! Mentre nuoto, mi sento bene, mi piace stare nell'acqua e non finirei mai di starci. Infatti, se potessi, farei sempre molto volentieri una nuotatina in piscina.

In generale, cerco di circolare, se possibile usando la bicicletta e evitando di prendere la macchina. Quando ero tredicenne andavo spesso a correre, ma non ho mai trovato ragazzine della mia età con la mia stessa passione e amore per l'attività fisica. Questo fatto mi sembrava una cosa impossibile, perché io senza sport sarei morta! Infatti, fare delle pause troppo lunghe, non mi piace per niente. Vorrei tornare in forma solo per questo!

Purtroppo, non ho mai trovato nessun'amica che mi accompagni a correre, a nuotare, a giocare a tennis e mi dispiace parecchio ma ho sempre fatto sport anche senza compagnia! In palestra ci sono andata un anno, ma proprio non mi piaceva. È una cosa noiosissima e ci sono solo persone fissate che stanno sul tapis roulant<sup>1</sup> solo per perdere calorie. Quello non è amare l'attività fisica! Spero di poter tornare presto a praticare sport anche se lavorando come faccio io, è quasi impossibile, ma devo imparare a avere dei momenti solo miei, da dedicare al mio benessere. L'attività sportiva mi manca parecchio. Devo trovare una soluzione!

Un bacio a tutti!

**Barbara**

<sup>1</sup> il tapis roulant – das Laufband

**o) Barbara ha praticato dello sport**

- a) solo da bambina.
- b) per due anni.
- c) dalla sua infanzia.
- d) per alcuni anni.

**1) A ballare, lei**

- a) era poco brava.
- b) ha smesso.
- c) va solo in discoteca.
- d) si annoiava.

**2) Lei mentre nuota,**

- a) si annoia molto.
- b) si stanca sempre.
- c) si allena da sola.
- d) si diverte tanto.

**3) A lei piace spostarsi, facendo**

- a) della bicicletta.
- b) delle passeggiate.
- c) del pattinaggio.
- d) delle camminate.

**4) Di solito lei fa sport**

- a) sempre da sola.
- b) con le sue amiche.
- c) con un gruppo.
- d) in squadra.

**5) Secondo lei, la gente va in palestra solo per**

- a) pura passione.
- b) passare il tempo.
- c) dimagrire molto.
- d) stare in mezzo alla gente.

**6) Attualmente lei per fare sport, ha**

- a) meno voglia.
- b) poco tempo.
- c) problemi di soldi.
- d) diverse possibilità.

0	1	2	3	4	5	6
C						



1.1

Ascolterete Cristina che parla di sport. Avrete 45 secondi per leggere l'esercizio. Mentre ascoltate, completate le frasi (1-6) usando al massimo quattro parole. Scrivete le risposte nello spazio previsto. La prima risposta (o) c'è già.

## SPORT SÌ, MA A MOMENTI

0	Il primo tipo di sport per Cristina è stata _____.	la danza classica
1	Lei ha cominciato a sciare con degli sci che erano _____.	
2	In montagna, all'epoca le strade erano _____.	
3	Il periodo dell'aerobica era _____.	
4	Le piace nuotare _____.	
5	Lei dopo che ha corso, di solito _____. (Date due risposte.)	
6	Arrivati a una certa età, correre può provocare dei problemi _____.	



1.2

Ascolterete Alessandra che parla di sport. Avrete 45 secondi per leggere l'esercizio. Mentre ascoltate, rispondete alle domande (1-5) usando al massimo quattro parole. Scrivete le risposte nello spazio previsto. La prima risposta (o) c'è già.

## PER ME LO SPORT È IMPORTANTE

0	Alessandra di cosa parla?	Del significato dello sport.
1	Che cos'è per lei lo sport? (Date una risposta.)	
2	Dopo il lavoro cosa evita di fare? (Date due risposte.)	
3	Perché fa bene fare sport?	
4	Quali sono i suoi sport preferiti? (Date due risposte.)	
5	Quale animale le piace ora?	



1.3

Ascolterete Alessio che parla di fast food. Avrete 45 secondi per leggere l'esercizio, poi sentirete il brano due volte. Mentre ascoltate, scegliete la risposta corretta (A, B, C o D) per ogni domanda (1–6). Scrivete le risposte nello spazio previsto. La prima risposta c'è già.

## ALESSIO E IL FAST FOOD



### 0) A Alessio il McDonald's piace

- a) per via del cibo.
- b) perché il servizio è veloce.
- c) a causa della musica.
- d) per vedere gli amici.

### 1) Adesso Alessio al fast-food sta

- a) cenando da solo.
- b) consumando il pasto della mattina.
- c) facendo merenda.
- d) organizzando una festa.

### 2) A colazione Alessio

- a) beve un espresso italiano.
- b) prende un caffè freddo.
- c) chiede un bicchiere d'acqua.
- d) sorseggia<sup>1</sup> una bevanda calda.

### 3) Di solito a pranzo o a cena ordina

- a) un menù per bambini.
- b) un'insalata mista.
- c) delle polpette di pollo.
- d) delle crocchette al pesce.

### 4) Lui detesta gli hamburger

- a) a causa della carne.
- b) per via delle salse.
- c) perché sono calorici.
- d) poiché lui è vegetariano.

### 5) Secondo lui, in un fast-food

- a) si guadagna poco.
- b) il lavoro è noioso.
- c) la paga è buona.
- d) c'è poco lavoro.

### 6) Spesso il fast food

- a) crea problemi di peso.
- b) da mal di stomaco.
- c) contiene conservanti.
- d) fa bene alla digestione.

0	1	2	3	4	5	6
A						

<sup>1</sup> sorseggiare – schluckweise trinken

Leggete il testo su uno dei grandi del sci italiano. Mancano delle parole. Scegliete la parola corretta (A–M) per ogni spazio vuoto (1–10). Ci sono due parole da non usare. Scrivete le risposte nello spazio previsto. La prima risposta (o) c'è già.

## ALBERTO TOMBA



Parliamo di uno dei più grandi sciatori italiani. Alberto Tomba è stato un (o) **atleta** italiano, ex-sciatore alpino di (1) . È conosciuto a livello internazionale con il soprannome di Tomba la Bomba per il suo grandissimo (2)  tutto personale e molto aggressivo in pista e per il suo carattere (3) . È stato uno dei maggiori protagonisti dello sci (4)  dal 1986 al 1998 nella specialità dello slalom gigante e dello slalom speciale ed è considerato come uno dei (5)  grandi specialisti di prove tecniche di tutti i tempi. Infatti con le sue cinquanta vittorie complessive in Coppa del mondo lui (6)  parte dei più grandi campioni di sci insieme (7)  Ingemar Stenmark, Hermann Mayer e Marcel Hirscher. Tomba ha anche (8)  due ori olimpici in slalom gigante a Calgary nel 1988 e ad Albertville nel 1992. In (9) , Tomba è diventato un personaggio pubblico di grande (10) . Sono molti gli italiani ad aver tifato per lui.

<b>A</b> seguito	<b>E</b> atleta	<b>H</b> fa	<b>K</b> a
<b>B</b> stile	<b>F</b> più	<b>I</b> successo	<b>L</b> esuberante
<b>C</b> popolarità	<b>G</b> alpino	<b>J</b> vinto	<b>M</b> raggiunto
<b>D</b> maggiori			

<b>O</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>E</b>										

Leggete il testo su un grande atleta austriaco. Mancano delle parole. Completate il testo scrivendo una parola per ogni spazio vuoto (1–12). Scrivete le risposte nello spazio previsto. La prima risposta (o) c'è già.

## UNA STAR TUTTA AUSTRIACA



È risaputo che l'Austria ha degli ottimi sciatori. Marcel Hirscher è uno dei grandi (o) **protagonisti** dello sci austriaco. È nato a Annaberg in Austria il 2 marzo del 1989. È uno (1)  alpino di grande livello e successo. Quest'atleta (2)  è altamente specializzato vincendo innumerevoli gare (3)  slalom gigante e speciale.

Attualmente è un atleta (4)  Nazionale austriaca. Nel suo curriculum ha, tra l'altro, quattro titoli individuali, sei Coppe (5)  Mondo generali, otto di specialità e una Coppa Europa. In Austria è (6)  uno degli idoli più amati, ammirati ed apprezzati (7)  numerosi austriaci. È noto che lui, nel suo tempo libero, (8)  dedichi anche ad altri tipi di sport come il motocross, il kayak e ama molto la musica.

Comunque (9)  sempre, ama lo sci. Infatti, impara (10)  sciare già da bambino alla giovanissima (11)  di due anni, imparando con suo padre che era direttore di una scuola di sci. (12)  seguito, frequenta una scuola di sport a Bad Hofgastein e da lì il suo talento viene scoperto nel 2004.

o	<b>protagonisti</b>	7	<input type="text"/>
1	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	10	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	11	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	12	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>		

Leggete il testo su uno degli sport più amati al mondo. Mancano delle parole. Completate il testo, scrivendo una parola per ogni spazio vuoto (1–8). Scrivete le risposte nello spazio previsto. La prima risposta (o) c'è già.

## IL CALCIO, SOLO UNO SPORT?



Chi di voi non ha mai giocato a pallone, alzi la mano! Questo (o) **tipo** di sport è praticato da moltissime persone, dai più piccoli ma pure da numerosissimi adulti. È per questo che, in pratica, tutti (1)  amano.

Il calcio è molto popolare in numerosi paesi del mondo. Uno tra i tanti paesi è (2)  l'Italia. In Italia il calcio è seguito da milioni di persone (3)  una passione unica nel suo genere.

È una disciplina in (4)  il vero spirito di squadra, fondato sul rispetto e sulla lealtà dei giocatori, è assolutamente fondamentale. Il calcio, a volte, può diventare per alcuni giovani una vera e (5)  fonte di reddito. Per molti giovani provenienti (6)  un livello sociale molto basso e disagiato, il calcio rappresenta non solo un passatempo da fare in compagnia di amici ma (7)  un modo per uscire dalla miseria. Alcuni di (8)  giovani sono diventati delle star nei loro paesi d'origine come per esempio, in Brasile, in Argentina o in molti paesi africani.

o	tipo	5	<input type="text"/>
1	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>		

## I. Blog: NEL DUEMILA TUTTI VEGANI E ALLENATI?

Su Internet avete trovato un blog di giovani italiani che parlano degli ultimi trend alimentari. Avete letto questo contributo di Adriana:

Ciao a tutti,

Sono Adriana di Roma, ho 20 anni. Alcuni anni fa ho deciso di diventare vegana. Da un lato mi facevano pena gli animali, dall'altro volevo mangiare in modo più sano. Prima mi alimentavo male: mangiavo tanto prosciutto e formaggio, poca verdura... e amavo i dolci! Ormai, da quasi due anni, rinuncio a tutte queste cose e mi sento benissimo!

Consumo esclusivamente prodotti regionali, biologici e vegani: cereali, frutta, verdura, semi, noci, ecc. ... Non mangio mai zuccheri, carne o altri prodotti di origine animale. Inoltre sono in palestra 4 volte alla settimana per almeno 2 ore ... per non ingrassare!!! :-)



Decidete di rispondere ad Adriana. Nel vostro commento

- esprimete la vostra opinione per quanto riguarda il veganismo.
- descrivete le tendenze alimentari e i tipi di sport praticati dai giovani austriaci.
- parlate delle vostre abitudini alimentari.

Scrivete circa 200 parole.

## II. E-mail: COME SI MANGIA A CASA NOSTRA

Un vostro amico italiano tra poco verrà da voi per uno scambio scolastico e starà a casa vostra. Nell'ultima e-mail vi ha chiesto come si mangia in Austria e nella vostra famiglia.

Nella vostra e-mail

- confrontate i lati positivi e negativi della cucina tipica austriaca.
- raccontate delle abitudini alimentari della vostra famiglia.
- spiegate cosa fate per tenervi in forma.

Scrivete circa 200 parole.

## III. Relazione: SALUTE E FUMO

Durante la "Settimana della salute" nella vostra scuola avete fatto un sondaggio sulle prime esperienze dei giovani con il fumo. Dopo questa settimana, dovete scrivere un articolo sui risultati ottenuti.

Nell'articolo,

- presentate i risultati del sondaggio.
- spiegate i pericoli di una vita malsana.
- date dei consigli per vivere in modo sano.

Dividete la relazione in **sezioni** e mettete dei **sottotitoli**.

Scrivete circa 200 parole.

