

7 Completa il testo con le parole date.

alcoliche ♦ almeno ♦ cominciate ♦ limitate ♦ mangiate ♦ necessario
notte ♦ piedi ♦ ritmi ♦ sedentaria ♦ seguite ♦ stress

ALIMENTAZIONE E SALUTE NELLO SPORT

Una buona salute dipende da uno stile di vita sano: per averla è sufficiente che (1) delle semplici regole quotidiane. Vediamo qualche consiglio.

In primo luogo è (2) che facciate un po' di movimento ogni giorno. La vita (3) è una vera nemica della salute e spesso è la causa principale del mal di schiena.

Cercate di camminare (4) un'ora al giorno: andate al lavoro a (5), in bicicletta o con i mezzi pubblici. (6) la giornata con una sana colazione.

Prendete almeno un'ora di pausa per il pranzo. In ufficio è meglio che non (7) panini e che (8) i caffè.

Cercate di evitare lo (9). È importante che abbiate (10) regolari e che dormiate almeno sette ore a (11). Ovviamente, evitate il fumo e le bevande (12).



147

EFFECTIVE ITALIAN

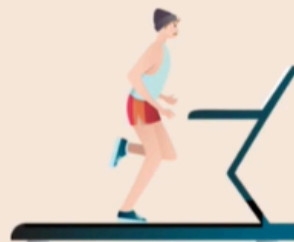
FARE SPORT



fare pesi



correre



fare il tapis roulant



fare yoga



fare nuoto



fare stretching



fare la cyclette



giocare a pallavolo

FARE SPORT



giocare a
pallacanestro



fare atletica



fare arti marziali



giocare a calcio



andare sullo skate



fare ginnastica ritmica



giocare a tennis



fare danza

FARE SPORT



giocare a golf



fare sci



fare scherma



giocare a rugby



fare ciclismo



fare pattinaggio su ghiaccio



fare tiro con l'arco



fare equitazione

FARE SPORT



andare in piscina



andare al palazzetto dello sport



andare allo stadio



andare in palestra

Per sport di gruppo usiamo il verbo "**giocare**":

giocare a calcio
giocare a pallavolo
giocare a pallacanestro

Per sport individuali usiamo il verbo "**fare**":

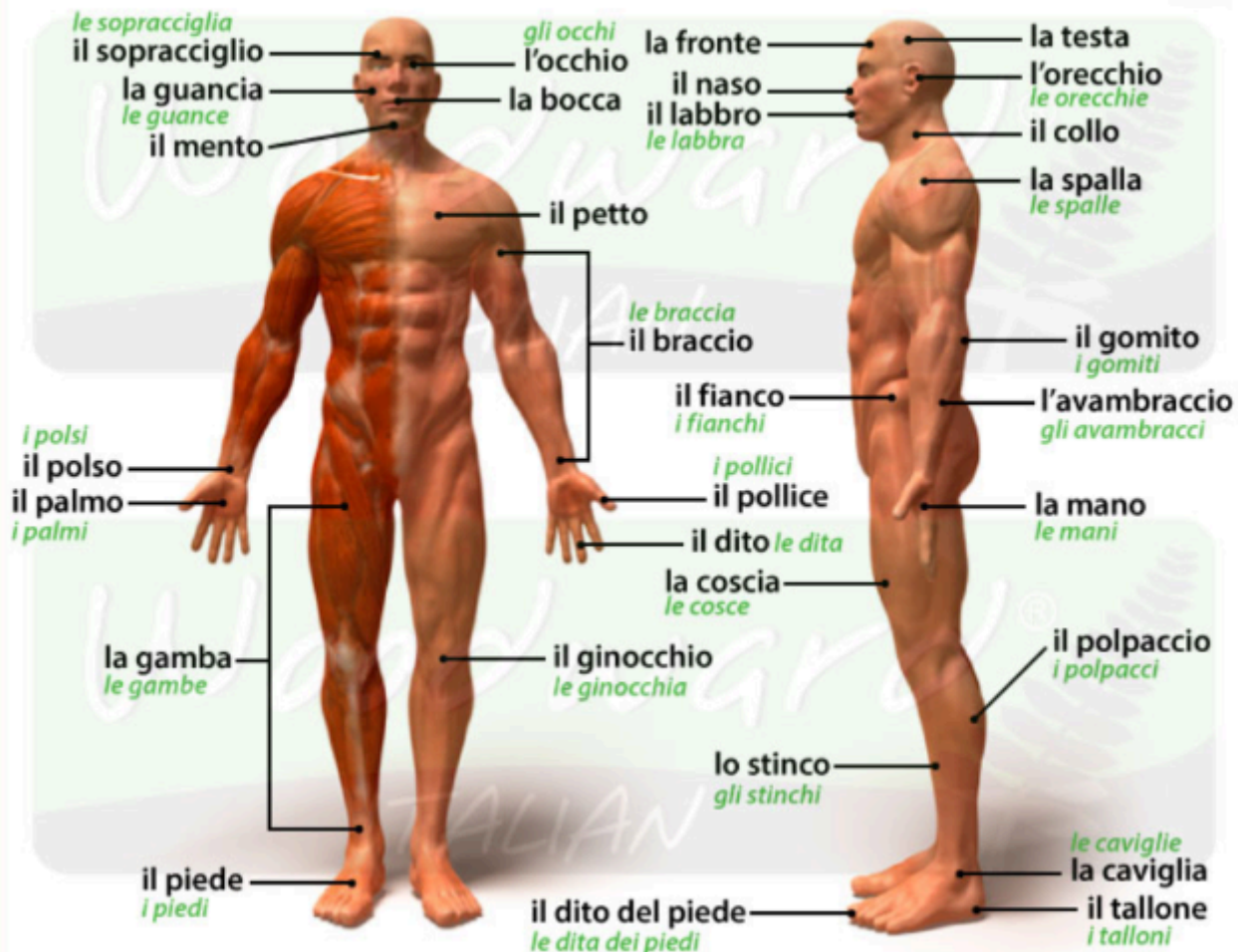
fare yoga
fare ginnastica
fare danza

Alcune attività vogliono il verbo "**andare**":

andare a correre
andare in palestra
andare in piscina

Le parti del corpo

in italiano



<https://wordwall.net/it/resource/54488004/parti-del-corpo-espresso-ragazzi-2-lezione-6>

LA MANO



- ① il mignolo
- ② l'anulare
- ③ il medio
- ④ l'indice
- ⑤ il pollice
- ⑥ l'unghia
- ⑦ la nocca
- ⑧ il polso



ESERCIZIO:

PENSO CHE:

giocare a calcio
giocare a golf
fare arti marziali
fare nuoto
fare danza
correre
fare pesi
fare stretching
....
....
....

FACCIA BENE A

le braccia
le gambe
le spalle
i muscoli
al coordinamento
alla schiena
al collo
...
...

Alcune espressioni idiomatiche con parti del corpo

- 1 Anche l'occhio vuole la sua parte
- 2 ad occhio e croce
- 3 occhio non vede e cuore non duole
- 4 costa un occhio della testa
- 5 ad occhio nudo
- 6 essere nell'occhio del ciclone
- 7 chiudere un occhio
- 8 avere l'occhio clinico
- 9 avere l'occhio vigile
- 10 uovo all'occhio di bue

- 1 Far accapponare la pelle
- 2 far storcere il naso
- 3 far cadere le braccia
- 4 far rivoltare lo stomaco
- 5 far venire la pelle d'oca
- 6 far venire il latte alle ginocchia
- 7 avere fette di salame (o prosciutto) sugli occhi
- 8 andare coi piedi di piombo
- 9 essere il braccio destro
- 10 essere il pupillo di...



2 Rispondete alle domande.

1. Osservate la tabella che avete completato: pensate di seguire un'alimentazione corretta?
2. Pensate di condurre una vita sana? Vorreste cambiare qualcosa delle vostre abitudini? Parlatene tra di voi.
3. In base alle informazioni ricavate dalla discussione, date tre consigli ad un vostro compagno per mantenersi in salute.
4. Osservate la foto a sinistra. Quanto credete sia equilibrata la vostra alimentazione?

100-120

3 Scrivete una mail a un vostro amico per dire che avete deciso di cambiare stile di vita: motivate la vostra decisione e chiedete consigli.

4 a Con l'aiuto dell'insegnante, osservate le frasi a destra.

Frase principale

Frase subordinata/secondaria (che dipende dalla principale)

- (io) Credo { (io) di **accettare** l'offerta di lavoro. (1) → stesso soggetto
che (lui/lei) **accetti** l'offerta di lavoro. (2) → soggetto diverso



b Ora osservate la tabella sull'uso del congiuntivo e fate l'abbinamento come nell'esempio.

Uso del congiuntivo (I)

Usiamo il congiuntivo nelle frasi quando i due soggetti (quello della frase principale e quello della subordinata) sono diversi, come in (2). In particolare, quando le frasi esprimono:

opinione	Sono felice / contento che vada tutto bene.
dubbio	Aspetto che mi venga a prendere Tiziana per uscire.
volontà	Credo / Penso che tu debba cambiare le tue abitudini alimentari.
stato d'animo	Ho paura che / Temo che lui parta prima di giovedì.
speranza	(Non) Voglio che tu torni presto a casa stasera.
attesa	Spero che / Mi auguro che il colloquio vada bene.
paura	Non sono sicuro / certo che Marco sia sincero.

Usiamo il congiuntivo anche con verbi e forme *impersonali*:

Bisogna che si allenino, se vuole vincere la gara.

Si dice che l'azienda attraversi serie difficoltà economiche.

Sembra / Pare che abbia un problema alla gamba.

- (non) { **È necessario che** tutti siano d'accordo per cambiare l'orario della lezione.
È possibile / impossibile che tutti siano andati via.

Attenzione!

Se una frase esprime certezza, usiamo l'indicativo:

{ **Sono sicuro che** Marco verrà alla festa.
So che è partito ieri.

5 Riscrivete le frasi secondo l'esempio, usando il congiuntivo dove necessario.

Luigi ha dei problemi. (*credo*) → *Credo che Luigi abbia dei problemi.*

1. Laura non viene al concerto di Niccolò Fabi. (*dubito*)
2. Gli studenti rispettano sempre gli orari della biblioteca. (*è giusto*)
3. La squadra può vincere la partita. (*sono certo*)
4. Scegli attentamente le parole da utilizzare in questa email. (*bisogna*)
5. Vengono anche gli zii per le feste di Natale? (*sai se*)
6. Paolo ha la farina? Se no, non possiamo fare la torta. (*spero*)

es. 8-10
p. 60



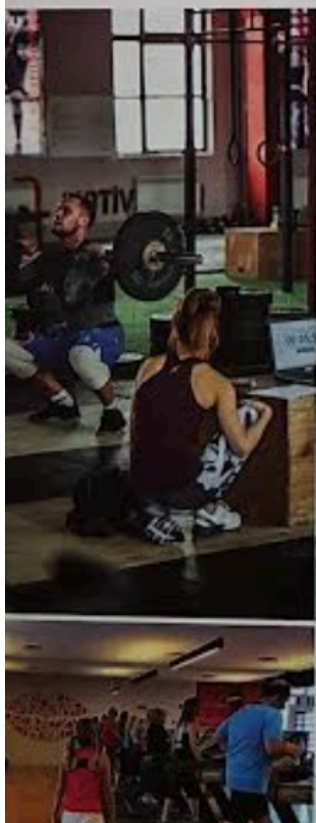
8 Trasforma le frasi con il verbo al congiuntivo presente, come nell'esempio. Vedi anche l'Approfondimento grammaticale a pagina 177.

es. Voglio che Ascoltatemi quando vi parlo! →
Voglio che mi ascoltiate quando vi parlo!

1. Spero che Smetterà di piovere? Ho voglia di uscire.
2. Ho paura che Tommaso non seguirà i miei consigli.
3. Pare che Vi trovate bene in questa città, vero?
4. Può darsi che Lucio e Michela vengono a cena da noi!
5. È bene che Tutti camminano almeno un'ora al giorno.
6. Temo che Marta fuma troppo.
7. È possibile che Elena e Antonio comprano una casa in campagna.
8. Mi dispiace che Non puoi venire alla lezione di yoga con noi.



9 Usa i suggerimenti dati per scrivere delle frasi. Attenzione alle espressioni e ai soggetti!



es. (io sperare / domani non piovere) →

Spero che domani non piovano.

1. (io temere / i miei genitori fare una vita troppo sedentaria)
2. (Giulia credere / Matteo mangiare troppo cibo spazzatura)
3. (Lucia avere paura / Lucia non supera l'esame)
4. (Secondo Alberto / io non dovere partire per le vacanze)
5. (Valeria essere sicura / Elena non venire più alle lezioni in palestra)
6. (essere impossibile / tu dimagrire se tu non fare attività fisica)
7. (io sapere / la palestra essere chiusa per lavori di ristrutturazione)

10 Completa i mini dialoghi: metti i verbi ai tempi giusti negli spazi verdi e inserisci le espressioni date negli spazi neri. Attenzione, ci sono due espressioni in più.

è preferibile che • mi auguro che • credo che • nel caso in cui • ha intenzione di
sebbene • non capisco perché • anche se • non penso

- (1) Luca
(2. *continuare*) a vivere in quel brutto appartamento!
• Mah, (3) non
(4. *potere*) permettersi di cambiare casa.
• Cosa intendi dire?
..... (5) sia facile trovare una casa economica in centro:
..... (6) quell'appartamento è vecchio, si trova in una posizione molto centrale!
• Allora (7) trovi presto un lavoro migliore!

A

- Guarda: "Azienda meccanica cerca giovani laureati (8) conoscano almeno due lingue e che (9. *essere*) disposti a viaggiare!"
Che ne pensi? Potrebbe interessare a tuo fratello?
• Perché no? Anche se prima (10. *dovere*) finire la tesi... Comunque, mandiamogli il link, (11) gli interessi.

B

