

LETTURA E 1° ATTIVITÀ – IN PALESTRA

Leggi il testo. Poi fai l'attività.

Il proprietario di una palestra parla dei suoi giovani clienti. Ecco quello che dice:

Siccome la mia palestra è accanto a una scuola, molti dei miei clienti sono studenti. Perché vengono qui? Ho fatto questa domanda a un gruppo di clienti regolari: sei amici, tre ragazze e tre ragazzi – Isabella, Giulia e Carmen, Gregorio, Stefano e Antonio. Ecco le loro risposte:



Gregorio:

"Io vengo qui da due anni, mi alleno sei o sette volte alla settimana: dopo la scuola e anche la sera quando non ho altro da fare. In classe stiamo seduti per ore e ore. È una cosa che non mi piace per niente. Ho bisogno di muovermi. Perciò una palestra accanto alla scuola è davvero l'ideale per me."

Carmen:

"Sono come il mio amico Gregorio: ho bisogno di muovermi. Vengo qui, in questa palestra, quattro volte alla settimana. Preferisco allenarmi da sola. Non mi piacciono molto gli sport di squadra come il calcio o la pallavolo. Invece un'attività che mi entusiasma è la corsa. Quando corro mi sento libera."

Stefano:

"Il mio amico Gregorio ha sempre bisogno di muoversi. Io no. Amo moltissimo leggere, ascoltare musica, suono la chitarra e mi piacciono i videogiochi. Odio lo sport, ma so che fare sport è importante per la salute. Perciò vengo qui ogni venerdì sera con i miei amici. È più divertente allenarsi in un gruppo."

Isabella e Antonio:

"Siamo gemelli e abbiamo lo stesso problema: il peso. Ci piace troppo mangiare! Comunque, cerchiamo di controllare la nostra linea. Venire qui è una buona soluzione: questa palestra offre molto anche alle persone che non sono super-sportive. Veniamo regolarmente ogni venerdì sera con i nostri amici. Con loro ci divertiamo: ridiamo molto e ci facciamo coraggio l'un l'altro."

Giulia:

"Il mio problema è lo stress. Studio tanto, ma i miei voti non sono mai molto buoni. È una situazione stressante e anche frustrante. Inoltre, nelle notti prima degli esami dormo sempre malissimo. Lo sport è un'eccellente 'medicina' contro lo stress. Mi piace molto venire qui. Mi alleno due volte alla settimana insieme ai miei amici Gregorio e Carmen e – ogni venerdì sera – con tutto il nostro gruppo. In più gioco anche in una squadra di calcio femminile."



VOCABOLARIO:

stare/essere seduti (<i>verbo</i>)	allenarsi (<i>verbo</i>)	la corsa (<i>nome</i>)
		
il peso (<i>nome</i>)	ridere (<i>verbo</i>)	farsi coraggio (<i>verbo</i>)
		

1° ATTIVITÀ – Completa lo schema. Il primo punto è dato come esempio.

Le attività	Le persone che praticano queste attività
la corsa	<i>Carmen</i>
ascoltare musica	
il calcio	
i videogiochi	
leggere	
	Le persone che non amano / odiano queste attività
stare seduti per ore	
il calcio	
la pallavolo	
Chi va in palestra ...	
... 1 volta alla settimana?	
... 2 volte alla settimana?	
... 4 volte alla settimana?	
... 6 – 7 volte alla settimana?	
Chi ha bisogno di muoversi?	
Chi ha problemi di peso?	
Chi preferisce allenarsi da solo/sola?	
Chi ha problemi di stress ?	
Chi odia lo sport ?	