

# Italiano

27/2/25

Helen Day

## Ascoltate l'intervista.

- Siamo qui con il Sig. Ricciotti, responsabile del gruppo sportivo «Wellness Club» per parlare di una nuova disciplina sportiva: il fitwalking. Sig. Ricciotti, Lei ha introdotto questo sport nel suo gruppo e ormai sono numerose le persone che lo praticano. Ci può spiegare di cosa si tratta precisamente? È un'attività difficile?
- No, per niente. Il fitwalking è tecnicamente più semplice della marcia, ma più complesso di una passeggiata. Bisogna solo cambiare un po' il modo di camminare, in fondo è tutto lì.
- Quindi non ci vuole una grandissima preparazione atletica ...
- No, all'inizio basta camminare anche solo per pochi minuti con un'andatura non molto veloce. Poi bisogna aumentare intensità e durata, fino ad arrivare a mezz'ora al giorno. Comunque il fitwalking è meno faticoso del jogging.
- Ci sono percorsi particolarmente consigliabili?
- In pianura è molto più facile eseguire la camminata in modo corretto, soprattutto

Che tipo di sport è il fitwalking?



- all'inizio.
- E quali sono i benefici?
- Beh, dopo qualche mese di allenamento costante i benefici si cominciano a sentire, è uno sport che fa bene alla circolazione, all'umore e aiuta a dimagrire ...

Come si fa?





4

Come sto bene!

**4** Sandro è tornato dalle vacanze ed ora telefona ai suoi amici. Completate le varie conversazioni telefoniche con il *gerundio* dei verbi dati.



Ciao, sono Sandro. Ti disturbo?  
Cosa stai facendo?

**1** Sandro, ciao! Niente. Sto  
..... (leggere) il giornale.  
Quando sei arrivato?

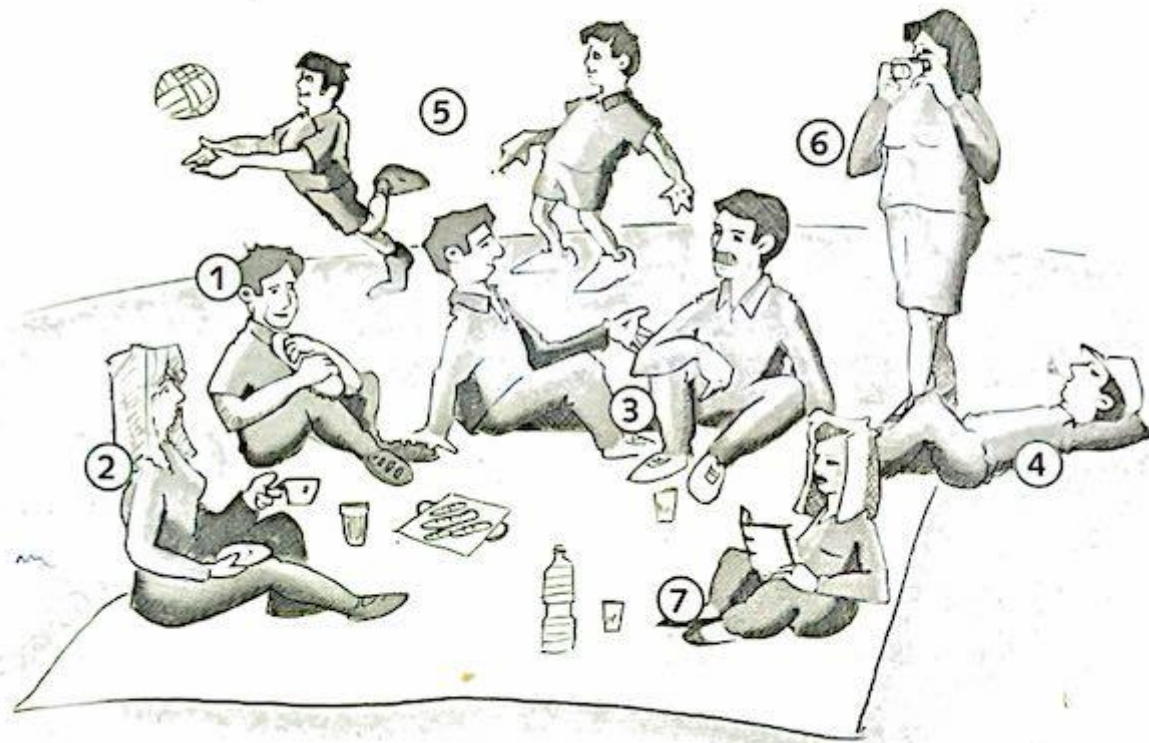
**2** Ah, Sandro, sei tornato!  
Sto ..... (guardare) la TV.  
Vuoi passare a bere qualcosa?

**3** Ehi, ciao! No, no, non disturbi.  
Sto ..... (cercare)  
di risolvere un problema  
al computer, è un disastro ...

**4** Sandro! Bentornato!  
Senti, sto ..... (cucinare).  
Ti posso richiamare dopo?

**5** Ciao! Puoi aspettare un attimo?  
Sta ..... (venire) su il postino  
con un pacco ... torno subito!

**5** Con amici e parenti la famiglia Frena fa un picnic nel parco. Che cosa stanno facendo le singole persone in questo momento?



1. Claudio .....
2. Luisa .....
3. Paolo e Enzo .....
4. Lo zio .....
5. I bambini .....
6. La zia .....
7. Gabriella .....

**9** Completate la ricetta delle "Tagliatelle al prosciutto" con i verbi dati.

aggiungere

condire

tagliare

mescolare

bollire

mettere

versare

## Tagliatelle al Prosciutto

PER 6 PERSONE

### Ingredienti

500 gr. di tagliatelle all'uovo  
150 gr. di prosciutto (una fetta)  
100 gr. di burro  
4 cucchiaini di salsa di pomodoro  
parmigiano reggiano  
cipolla  
vino bianco

### Preparazione

In una pentola far ..... l'acqua per la pasta. Separare la parte magra da quella grassa della fetta di prosciutto crudo e ..... tutto a dadini. In una piccola casseruola rosolare un pezzetto di cipolla e il grasso del prosciutto in un etto di burro, poi unire anche la parte magra del prosciutto e far soffriggere due o tre minuti. .... un po' di vino bianco secco, ..... 4 cucchiaini di salsa di pomodoro, sale e pepe e far cuocere ancora per 10 minuti. Quando l'acqua bolle mettere giù le tagliatelle, ..... e far cuocere al dente. Infine scolare e ..... le tagliatelle in una terrina ben calda e ..... poi con il sugo e il parmigiano reggiano.

# Compiti a casa

- Review all notes
- Complete the exercises on pages 3, 4 and 5 above
- Read to the end of chapter 5 of Rose Rosse
- Optional homework: on page 61 or Rose Rosse, esercizio 4, there's another ricetta – questa volta per il tiramisù`