

Leggete il testo su una nuova tendenza del fitness che fa bene anche alla natura. Mancano delle parole. Scegliete la risposta corretta (A, B, C o D) per ogni spazio vuoto (1-11). Mettete una crocetta (☒) nella casella giusta sul foglio delle risposte. La prima risposta (0) c'è già e serve come esempio.



Il Plogging

Scopriamo che cos'è questo modo alternativo di praticare sport.

Oggi giorno non possiamo permetterci (0) ___ una cosa per volta e così si è diffuso il Plogging, una delle ultime tendenze fitness. Ma di che cosa si tratta (1) ___?

L'attività fisica chiamata Plogging: che cos'è

Il Plogging è una tendenza fitness che ha avuto origine in Svezia. Si tratta di un nuovo modo di praticare sport, che unisce l'amore verso l'ambiente e per il benessere fisico. Il Plogging è, infatti, una combinazione tra la raccolta dei rifiuti e il jogging.

Questo modo alternativo di praticare attività sportiva si è diffuso in tutto (2) ___ e il vantaggio è che il Plogging lo può fare chiunque e ovunque.

Plogging: correre rispettando l'ambiente

Si tratta di uno sport anche educativo, per cui indicato anche per i bambini che (3) ___ correre e divertirsi a riempire grandi sacchetti con bottiglie di plastica e/o carte varie che trovano (4) ___ in terra.

Correre e raccogliere i rifiuti fa bruciare calorie

Con la combinazione di queste due attività è possibile fare un buon allenamento, per migliorare la nostra (5) ___. Alcuni esperti ci dicono che il Plogging fa bruciare dal 15% (6) ___ 30% in più di calorie rispetto alla corsa tradizionale, perché aumenta il dispendio energetico introducendo altri movimenti oltre alla corsa. Ma non esiste (7) ___ alcuna ricerca scientifica in grado di certificare questi dati.

Quel che è certo è che, facendo jogging (8) ___ si raccolgono i rifiuti, si mettono in movimento tanti altri muscoli. I movimenti alternati, gli squat e gli affondi e gli allungamenti si combinano alla corsa.

Inoltre, (9) ___ pratica Plogging dice che l'atto di raccogliere i rifiuti aiuta anche la mente, perché si fa qualcosa (10) ___, amplificando così l'esperienza della corsa che diventa più divertente.

Di cosa hai bisogno per (11) ___ a fare Plogging

Per fare Plogging avremo bisogno solo delle nostre mani, un po' di voglia di sporcarsi e una grande busta o una borsa dove mettere i rifiuti.

0	A di fare	B da fare	C fare	D farsi
1	A verità	B tutto	C esattamente	D purtroppo
2	A paese	B continente	C l'Italia	D il mondo
3	A vuole	B deve	C stanno	D possono
4	A buttate	B lasciato	C gettato	D persa
5	A forma fisica	B alimentazione	C aspetto fisico	D cura
6	A a	B ai	C all'	D al
7	A mai	B niente	C ancora	D anche
8	A durante	B mentre	C perché	D quindi
9	A che	B chi	C quello	D quei
10	A da cambiare	B per tutto	C in fretta	D di positivo
11	A cercare	B decidere	C iniziare	D accettare

II Plogging

0	A	<input checked="" type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<i>Von der Lehrperson auszufüllen</i>	
									richtig	falsch
1	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>