



**L'AUTUNNO**

01 E' vero, l'estate è ormai lontana e, con  
02 essa, il nostro entusiasmo verso le attività  
03 all'aria aperta, la voglia di sperimentare nuove  
04 abitudini e passioni. Durante questo periodo, è  
05 invece piuttosto facile sentirsi giù di tono, poco  
06 motivati verso qualsiasi sport ed attività che  
07 richieda minimo sforzo e "dispendio di energie",  
08 sempre più attratti dall'ozio beato da trascorrere  
09 sul divano, al caldo tepore di casa.

10 Se, da un lato, è assolutamente  
11 comprensibile la necessità di tempi più lunghi di  
12 riposo, dovuti soprattutto al cambio di stagione  
13 ed al progressivo rientro nei ritmi lavorativi  
14 invernali, dall'altro è però fondamentale  
15 considerare momenti di relax che non siano  
16 solo dedicati al sonno ed alla pigrizia, ma anche  
17 alla cura del proprio fisico e della propria  
18 mente.

19 Sì, perché non c'è momento migliore di  
20 questo, al rientro dalla pausa estiva, per  
21 riorganizzare la propria vita e trovare spunti  
22 interessanti in grado di scuoterla e rinnovarla  
23 positivamente. Capita di guardare fuori dalla  
24 finestra e ritrovarsi malinconici ed imbronciati,  
25 perché, proprio nei pochi momenti liberi a  
26 disposizione, magari nel weekend o dopo il  
27 lavoro, non abbiamo la più pallida idea di come  
28 trascorrere il nostro tempo, in maniera  
29 soddisfacente ed appagante. Oppure, presi  
30 dalla smania di concentrare in poche ore tutti i  
31 nostri propositi per il tempo libero, arriviamo a  
32 fine serata stanchi, assai poco rilassati ed  
33 insoddisfatti.

34 Ecco alcune proposte e suggerimenti  
35 sulle possibili attività, sport e passatempi, che  
36 35 40 45 50 55 60 65 possono allietare i nostri  
37 pomeriggi autunnali, da scoprire da soli oppure  
38 in compagnia di amici o del nostro partner.

39 Palestra: questo è il periodo di una vera e  
40 propria guerra tra palestre e centri wellness, per  
41 accaparrarsi il numero più folto di clienti,  
42 combattuta a colpi di sconti e promozioni  
43 sull'abbonamento, novità nelle lezioni e corsi  
44 proposti, possibilità di percorsi personalizzati.  
45 Ovviamente ciò può giocare a nostro grande  
46 favore, perché avremo tantissime possibilità di  
47 prove e lezioni gratuite, da sfruttare nei  
48 momenti di noia autunnale, alla ricerca della  
49 disciplina che ci appassionerà nei momenti di  
50 tempo libero. Dal nuoto al Pilates, dalla  
51 Capoeira allo Yoga, la scelta di corsi e percorsi  
52 di cura del proprio corpo sembra davvero  
53 variegatissima.

54 Cocolati da massaggi e pause in  
55 hammam, scrub leviganti ed impacchi  
56 illuminanti, renderemo le nostre pause di relax  
57 davvero rigeneranti per il fisico e la mente.  
58 Un'idea utile ed interessante potrebbe essere  
59 quella di sfruttare il tempo libero a disposizione  
60 per lavorare su sé stessi, imparare a conoscersi  
61 meglio e, soprattutto, migliorare i propri punti  
62 deboli, che magari sono causa di contrasti e  
63 stress, durante la settimana lavorativa.  
64 Possiamo provare con i corsi di Autostima, che  
65 ci insegnano a gestire ansie e frustrazioni ed a  
66 scoprire i nostri punti di forza e le nostre abilità.

67 Insomma, chi tende a lamentarsi è di  
68 sicuro avvisato: per l'autunno noia ed  
69 insoddisfazione sono categoricamente messe  
70 al bando.

*Liberamente adatto da: <http://www.yourself.it>*

**QUESTÃO 01**

L'autunno:

- a) è la stagione dedicata al sonno e alla pigrizia.
- b) è il momento in cui gli italiani riorganizzano la propria vita.
- c) è la stagione in cui si ritorna ai ritmi lavorativi invernali.
- d) è il momento in cui esiste l'entusiasmo verso le attività all'aria aperta.
- e) è il momento in cui gli italiani si rilassano un po' del lavoro.

**QUESTÃO 02**

Con l'arrivo dell'autunno:

- a) le persone non sanno cosa fare nel tempo libero.
- b) tutti i giorni le persone sono stanche perché concentrano tutte le attività in poche ore.
- c) ad ogni persona capita di guardare fuori dalla finestra per ritrovare la malinconia.
- d) le persone desiderano sperimentare qualcosa di nuovo e divertente, per stimolare la curiosità.
- e) le persone viaggiano per la montagna o la spiaggia.

**QUESTÃO 03**

Per stare in forma:

- a) è fondamentale aspettare la guerra tra palestre e centri wellness.
- b) abbiamo una grande possibilità di scelta tra diverse attività.
- c) dobbiamo scegliere tra il nuoto, il Pilates, la Capoeira e lo Yoga.
- d) dobbiamo fare dieta e correre qualche chilometro tutti i giorni.
- e) per ritrovare il buonumore dobbiamo andare ad un centro benessere per fare dei massaggi e anche un trattamento estetico.

**QUESTÃO 04**

Nel tempo libero è anche possibile:

- restare più insieme alla famiglia e pensare meno al lavoro.
- scoprire le cause di contrasti e stress durante il lavoro.
- fare corsi di Yoga per svolgere la curiosità di conoscere tutta la nostra mente.
- scoprire davvero il nostro pensiero e i nostri problemi con i corsi di ipnosi.
- dare la possibilità a se stesso di conoscersi più profondamente.

**QUESTÃO 05**

Scegli l'affermazione corretta:

- In autunno le persone non fanno nessuna attività perché non hanno coraggio di fare niente.
- In autunno le persone rimangono tristi perché non ci sono cose interessanti da fare.
- È importante approfittare l'autunno anche per curare il fisico e la mente.
- È importante sapere che cosa fare nel tempo libero per non sprecare tempo.
- In autunno le persone si annoiano perché è la stagione che porta il freddo e la noia.

**QUESTÃO 06**

Scegli l'alternativa in cui completa correttamente la frase:

*Luisa lavora in \_\_\_\_\_ ospedale \_\_\_\_\_ cinque anni.*

- un / da.
- uno / da.
- un / fa.
- un' / da.
- uno / fa.

**QUESTÃO 07**

Scegli l'alternativa in cui completa correttamente la frase:

\_\_\_\_\_ signor Klum parla \_\_\_\_\_ tedesco e usa \_\_\_\_\_ svedese per lavoro.

- l' / lo / il.
- il / lo / il.
- lo / l' / lo.
- lo / il / il.
- il / il / lo.

**QUESTÃO 08**

Scegli l'alternativa in cui completa correttamente la frase:

\_\_\_\_\_ ragazzo non vuole \_\_\_\_\_ antipasto. Lui preferisce solo \_\_\_\_\_ primo e prende \_\_\_\_\_ tortellini in brodo.

- lo / l' / un / i.
- il / l' / un / i.
- il / un' / uno / gli.
- i / l' / un / gli.
- i / lo / un' / i.

**QUESTÃO 09**

Scegli l'alternativa in cui tutti il singolare e il plurale sono usati correttamente.

- caffè / caffè; amico / amichi; bar / bar.
- donna / donne; lago / lagi; fiore / fiori.
- città / città; caffè / caffè; problema / probleme.
- albergo / alberghi; tè / tè; sport / sport.
- stivale / stivali; zio / zii; crise / crisi.

**QUESTÃO 10**

Scegli l'alternativa in cui la frase viene scritta in modo **INCORRETTO**.

- Gli spaghetti sono buone.
- Abbiamo le lasagne, sono molto buone.
- No, grazie, va bene così.
- Questo ristorante è buono.
- Qui si mangia bene!

**QUESTÃO 11**

Scegli l'alternativa in cui la frase viene scritta in modo **INCORRETTO**.

- A che ora finisci di lavorare, Lorenzo?
- Roberto, puoi aspettare un momento?
- Ma perché Paola non vuole mangiare con noi?
- Maria e Laura preferiscono bere un vino rosso.
- Stasera Luca devi andare a letto presto.

**QUESTÃO 12**

Rispondi con V (vero) o F (falso) e poi scegli l'alternativa corretta.

- ( ) il plurale di la città è le città  
 ( ) il plurale di amico è amici e di amica è amice  
 ( ) parole straniere non cambiano al plurale  
 ( ) usiamo Lei sempre in un contesto formale
- F / V / F / F.
  - F / V / V / F.
  - V / V / V / V.
  - V / F / V / V.
  - V / V / F / F.

**QUESTÃO 13**

Scegli l'alternativa in cui la frase viene scritta in modo **INCORRETTO**.

- Luisa e Valeria sono bionde.
- Le farmacie sono chiuse.
- Gli studenti sono intelligenti.
- Il giardino è verdi.
- I libro sono interessanti.

**QUESTÃO 14**

Scegli l'alternativa in cui la frase viene scritta in modo **INCORRETTO**.

- Enzo, giochi spesso a calcio?
- Se Giorgio non viene con noi, possiamo andare con una macchina.
- Eleonora va a un corso di tango ogni sera.
- Ragazzi, veniamo con noi a ballare?
- A colazione voi bevete il caffè?

**QUESTÃO 15**

Scegli l'alternativa che completa correttamente il dialogo:

**A:** *Che ore sono?*

**B:** *(10:45)* \_\_\_\_\_.

- a) Sono dieci e tre quarti.
- b) Sono le undici meno un quarto.
- c) Sono dieci e quaranta cinque.
- d) Mancano quindici alle dieci.
- e) Sono dieci meno un quarto.

**QUESTÃO 16**

Scegli l'alternativa che completa correttamente la frase:

*Emily è \_\_\_\_\_ Londra, ma adesso abita \_\_\_\_\_ Spagna, \_\_\_\_\_ Madrid.*

- a) di / in / a.
- b) in / a / in.
- c) di / a / a.
- d) in / in / a.
- e) a / in / in.

**QUESTÃO 17**

Scegli l'alternativa che completa correttamente la frase:

*La \_\_\_\_\_ domenica preferisco andare \_\_\_\_\_ cinema o restare a casa.*

- a) a.
- b) per.
- c) in.
- d) nel.
- e) al.

**QUESTÃO 18**

Scegli l'alternativa che completa correttamente la frase:

*Il fine settimana esco sempre con i miei amici. \_\_\_\_\_ solito incontro gli amici in un bar e prendiamo un aperitivo o \_\_\_\_\_ volte mangiamo una pizza insieme.*

- a) al / a.
- b) a / in.
- c) di / a.
- d) nel / in.
- e) da / al.

**QUESTÃO 19**

Scegli l'alternativa in cui l'uso del passato prossimo è usato correttamente.

- a) I ragazzi hanno giocati a calcio.
- b) Avete venuti in chiesa domenica?
- c) Maria sei uscita presto.
- d) Le ragazze non hanno ancora arrivate.
- e) Loro sono stata a casa tutto il giorno.

**QUESTÃO 20**

Scegli l'alternativa in cui il passato prossimo è usato correttamente.

- a) Ieri Andrea e Roberta sono rimasti a casa.
- b) Io non ho uscito sabato scorso.
- c) Giovanna, è vero che è stata a Roma?
- d) Ieri tu e Simone sono arrivati tardi.
- e) Sabato in albergo ho arrivato tardi per la colazione.

**QUESTÃO 21**

Scegli l'alternativa in cui il passato prossimo viene usato **INCORRETTAMENTE**.

- a) Ieri tu e Carlo avete arrivate tardi.
- b) Allora... come hai passato il fine settimana?
- c) I ragazzi sono rimasti a casa tutto il giorno.
- d) Io e Pietro abbiamo visto un film in televisione.
- e) Simona ha mangiato una buonissima pasta.

**QUESTÃO 22**

Scegli l'alternativa in cui il passato prossimo viene usato **INCORRETTAMENTE**.

- a) Mi è piaciuto il viaggio.
- b) I vicini sono partito presto.
- c) Laura è già stata in Francia.
- d) Hanno già preso l'autobus.
- e) Ieri, è nata mia cugina.

**QUESTÃO 23**

Scegli la frasi in cui il passato prossimo è usato **INCORRETTAMENTE**.

- a) Laura e Luisa sono rimaste tutta la mattina a casa mia.
- b) In quali ristoranti ci sei andato?
- c) Hai fatto delle fotografie?
- d) Lunedì scorso abbiamo stato al mare.
- e) Carlo, hai finito il compito?

**QUESTÃO 24**

Scegli l'alternativa che completa la frase: "Gli allievi \_\_\_\_\_ in ritardo".

- a) sono arrivato.
- b) hanno arrivato.
- c) sono arrivate.
- d) sono arrivati.
- e) hanno arrivati.

**QUESTÃO 25**

Scegli l'alternativa che completa la frase: "\_\_\_\_\_ un sacco e \_\_\_\_\_ dopo le tre".

- a) ho ballato / ho tornato.
- b) sono ballato / sono tornato.
- c) abbiamo ballato / siamo tornate.
- d) abbiamo ballate / siamo tornate.
- e) siamo ballato / siamo tornati.

**QUESTÃO 26**

Scegli l'alternativa che completa correttamente la frase:

*Domenica scorsa Giorgia \_\_\_\_\_ a Venezia. \_\_\_\_\_ un albergo in centro, poi \_\_\_\_\_ la piazza San Marco e anche la basilica e dopo \_\_\_\_\_ all'albergo.*

- a) ho andata / ho trovato / ho visitato / ho tornato.
- b) è andato / ha trovato / ha visitato / è tornato.
- c) è andata / ha trovato / ha visitato / sei tornato.
- d) è andata / ha trovato / ha visitato / è tornata.
- e) ha andata / ha trovato / è visitata / ha tornato.

**QUESTÃO 27**

Scegli l'alternativa che completa correttamente la frase:

*Oggi \_\_\_\_\_ tardi perché ho chiacchierato con Sandra e Pietro fino a mezzanotte e poi siamo andati ad una festa e lì \_\_\_\_\_ tantissimo.*

- a) ho svegliato / ci siamo divertiti.
- b) mi sono svegliato / ci siamo divertite.
- c) mi sono svegliato / ci siamo divertiti.
- d) ho svegliato / ci siamo divertite.
- e) mi ho svegliato / mi sono divertito.

**QUESTÃO 28**

Scegli l'alternativa che completa correttamente la frase:

*Loro mi \_\_\_\_\_ a Parigi molto tempo fa, ma poi non \_\_\_\_\_.*

- a) sono incontrato / ci hanno mai andati.
- b) hanno incontrato / ci sono mai andati.
- c) hanno incontrato / sono mai andati.
- d) sono incontrato / sono mai andati.
- e) sono incontrata / ci hanno mai andata.

**QUESTÃO 29**

Scegli l'alternativa che ha la stessa idea del termine **in evidenza**.

*Guido va **volentieri** al mare.*

- a) poco.
- b) senza volontà.
- c) quasi mai.
- d) con piacere.
- e) sempre.

**QUESTÃO 30**

Scegli l'alternativa che ha la stessa idea del termine **in evidenza**.

*Si sa che non è lungo **il percorso**.*

- a) il tragitto.
- b) il ritrovo.
- c) l'incontro.
- d) la giornata.
- e) l'intuito.