



A1.22 Parti del corpo

- Lerne die grundlegenden Körperteile kennen.
- Grundlegende Ausdrücke, um Ihre Gesundheit zu beschreiben.

Il corpo	<i>(Der Körper)</i>	La schiena	<i>(Der Rücken)</i>
La testa	<i>(Der Kopf)</i>	La pancia	<i>(Der Bauch)</i>
La faccia	<i>(Das Gesicht)</i>	Le braccia	<i>(Die Arme)</i>
Gli occhi	<i>(Die Augen)</i>	La mano	<i>(Die Hand)</i>
Il naso	<i>(Die Nase)</i>	Il dito	<i>(Der Finger)</i>
La bocca	<i>(Der Mund)</i>	Le gambe	<i>(Die Beine)</i>
Le orecchie	<i>(Die Ohren)</i>	I piedi	<i>(Die Füße)</i>
I capelli	<i>(Die Haare)</i>	Descrivere	<i>(Beschreiben)</i>
Il collo	<i>(Der Hals)</i>		

1. Dialog: La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena (QR: Audio)



Riccardo:	Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male.	<i>(Heute habe ich viele Stunden am Computer gearbeitet und mein Rücken tut mir wirklich weh.)</i>
Personal trainer:	Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?	<i>(Das passiert oft. Soll ich dir ein paar Übungen für den Lendenbereich zeigen?)</i>
Riccardo:	Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Ja, danke. Kann ich sie im Sitzen machen? Heute bin ich wirklich müde.)</i>
Personal trainer:	Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.	<i>(Natürlich! Setz dich auf die Bank, spreize die Beine ein bisschen und beuge den Oberkörper nach vorne.)</i>
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(Ist das so in Ordnung? Ich spüre ein Ziehen hinter den Knien.)</i>
Personal trainer:	Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	<i>(Perfekt, das bedeutet, dass es wirkt! Jetzt stütze den rechten Ellbogen auf das linke Knie und drehe den Oberkörper langsam.)</i>
Riccardo:	Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.	<i>(Okay, jetzt spüre ich auch ein bisschen Ziehen in den Armen.)</i>
Personal trainer:	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	<i>(Sehr gut. Atme fünfmal und wiederhole dann alles auf der anderen Seite.)</i>

1. Perché Riccardo ha male alla schiena? *(Warum hat Riccardo Rückenschmerzen?)*
 - a. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
 - b. Perché ha lavorato molte ore al computer.
 - c. Perché ha dormito poco.
 - d. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.

2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca? (*Was sagt die Personal Trainerin, was man auf der Bank machen soll?*)
- a. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto. b. Stare in piedi e toccare le orecchie.
 c. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti. d. Chiudere le gambe e alzare le braccia.

1-b 2-c

2. Grammatik: Der Plural der Substantive



Wir lernen, wie man die Pluralformen der Substantive im Italienischen bildet.

1. Der Artikel sagt uns, ob das Substantiv im Singular oder im Plural steht.

Singolare (<i>Singular</i>)		Plurale (<i>Plural</i>)
-o -> -i	Il naso (<i>die Nase</i>)	I nasi (<i>die Nasen</i>)
-a -> -e	La gamba (<i>das Bein</i>)	Le gambe (<i>die Beine</i>)
-e -> -i	Il piede (<i>der Fuß</i>)	I piedi (<i>die Füße</i>)

Alcuni nomi cambiano di genere dal singolare al plurale: il dito -> le dita; la mano -> le mani; il braccio -> le braccia.

Alcuni plurali irregolari: l'uomo -> gli uomini; la faccia -> le facce; la pancia -> le pance

1. Oggi ho mal di testa e mi fanno male _____ occhi. (*Heute habe ich Kopfschmerzen und meine Augen tun weh.*)
 a. le b. l' c. i d. gli
2. Dottore, da ieri mi fanno molto male _____ gambe e _____ piedi. (*Doktor, seit gestern tun mir die Beine und die Füße sehr weh.*)
 a. i / i b. gli / i c. le / le d. le / i
3. Non vengo in ufficio perché ho _____ braccia e _____ schiena molto stanche. (*Ich komme nicht ins Büro, weil ich sehr müde Arme und einen sehr müden Rücken habe.*)
 a. i / la b. gli / la c. le / le d. le / la
4. Il medico guarda _____ mani e conta _____ dita. (*Der Arzt schaut sich die Hände an und zählt die Finger.*)
 a. i / i b. le / le c. le / i d. gli / le

1. gli 2. le / i 3. le / la 4. le / le

3.Übungen



1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Oggi mi fa male | a. preferisco restare seduto in ufficio. |
| 2. Ho le gambe molto stanche, | b. ho male alla pancia e ai piedi. |
| 3. Mi gira un po' la testa, | c. la schiena, posso andare a casa? |
| 4. Scrivo alle risorse umane perché | d. posso lavorare da casa oggi? |

1-c: Heute tut mir der Rücken weh, kann ich nach Hause gehen? **2-d:** Meine Beine sind sehr müde, kann ich heute von zu Hause aus arbeiten? **3-a:** Mir ist ein bisschen schwindelig, ich bleibe lieber im Büro sitzen. **4-b:** Ich schreibe der Personalabteilung, weil ich Bauch- und Fußschmerzen habe.



2. Flyer des Firmenfitnessstudios (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: collo, faccia, corpo, testa, mano, gambe, braccia, dito, pancia, schiena

Hai mal di schiena dopo molte ore al computer? La palestra della tua azienda offre una lezione gratuita di ginnastica dolce per la (1) _____ e le (2) _____. La lezione è il martedì e il giovedì, dalle 18:00 alle 18:30.

L'istruttrice mostra esercizi facili da seduti: muovi le (3) _____, la (4) _____ e il (5) _____, allunghi la (6) _____ e rilassi la (7) _____. Se senti dolore alla (8) _____ o al (9) _____, puoi fermarti e respirare. Alla fine della lezione puoi parlare con l'istruttrice e descrivere il tuo (10) _____ indicando dove hai dolore.

*Hasst du Rückenschmerzen nach vielen Stunden am Computer? Das Fitnessstudio deiner Firma bietet eine kostenlose Stunde sanfter Gymnastik für den **Rücken** und die **Beine** an. Der Kurs ist dienstags und donnerstags, von 18:00 bis 18:30.*

*Die Trainerin zeigt einfache Übungen im Sitzen: Du bewegst die **Arme**, den **Kopf** und den **Hals**, dehnt den **Bauch** und entspannt das **Gesicht**. Wenn du Schmerzen in der **Hand** oder im **Finger** spürst, kannst du aufhören und atmen. Am Ende der Stunde kannst du mit der Trainerin sprechen und deinen **Körper** beschreiben, indem du zeigst, wo du Schmerzen hast.*

(1) schiena, (2) gambe, (3) braccia, (4) testa, (5) collo, (6) pancia, (7) faccia, (8) mano, (9) dito, (10) corpo

3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus. (QR: Audio)



- Qual è il problema principale della donna? (*Was ist das Hauptproblem der Frau?*)
 - Ha soprattutto dolore alle braccia.
 - Ha soprattutto dolore alla schiena.
 - Ha soprattutto male alla testa.
- Perché l'uomo resta a casa? (*Warum bleibt der Mann zu Hause?*)
 - Perché è ammalato e ha la febbre.
 - Perché ha mal di schiena.
 - Perché ha la pancia e la testa in salute.

1-b 2-a

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Quando parlo con il medico, _____ il dolore alla schiena. *(Wenn ich mit dem Arzt spreche, beschreibe ich die Rückenschmerzen.)*
a. descrivono b. descrivi c. descrivo d. describe
2. Il fisioterapista _____ gli esercizi per le braccia e per le gambe. *(Der Physiotherapeut beschreibt die Übungen für die Arme und für die Beine.)*
a. descrivi b. describe c. descriviamo d. descrivo
3. Noi _____ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani. *(Wir beschreiben die Symptome: Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und Schmerzen in den Händen.)*
a. descrivete b. descriviamo c. descrivono d. describe
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo



5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

a. In ufficio: mal di schiena

- Marco, impiegato:** *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena. (Lucia, entschuldige, heute fühle ich mich nicht gut: Ich habe starke Schmerzen im Rücken.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena? (Das tut mir leid, hast du auch Kopfschmerzen oder nur Rückenschmerzen?)*
- Marco, impiegato:** *Solo la schiena e un po' la pancia; vorrei andare a casa a riposare. (Nur der Rücken und ein bisschen der Bauch; ich würde gerne nach Hause gehen, um mich auszuruhen.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai. (In Ordnung, geh nach Hause und sag mir morgen, wie es dir geht.)*

1. Dove ha dolore Marco?
-

b. In farmacia: mal di gola

- Anna, cliente:** *Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa. (Guten Tag, mir tut der Hals weh und auch ein bisschen der Kopf.)*
- Sara, farmacista:** *Capisco, hai anche dolore alle orecchie o mal di pancia? (Ich verstehe, hast du auch Ohrenscherzen oder Bauchschmerzen?)*
- Anna, cliente:** *No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca. (Nein, nur Hals und Kopf; außerdem ist der Mund sehr trocken.)*
- Sara, farmacista:** *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiaini al giorno e riposa. (Ich gebe dir einen Hustensaft für den Hals: Nimm zwei Löffel pro Tag und ruh dich aus.)*

1. Quale parte del corpo fa male ad Anna?
-

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Sei al lavoro in Italia. Hai mal di schiena dopo molte ore al computer. Vai dal tuo responsabile e spieghi il problema. Chiedi di alzarti, fare una pausa o lavorare in piedi. (Usa: la schiena, mal di, posso)



2. Sei in palestra con colleghi italiani. L'istruttore ti chiede: "Come stai?". Spiega che hai un po' di dolore alle gambe e che oggi fai esercizi leggeri. (Usa: le gambe, un po' di dolore, oggi)

7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

Ciao,
sono **Sara**, la tua **personal trainer**.
Ieri mi hai detto: "Ho **mal di schiena**, sto molte ore al **computer**".
Come va oggi la **schiena**? Hai ancora **dolore** alla **schiena** o alle **gambe**?
Posso mandarti una **scheda** con tre **esercizi** semplici, da fare **da seduto** a casa o in ufficio.
Scrivimi: come stai oggi? Vuoi gli esercizi?
A presto,
Sara



Schreibe eine passende Antwort: *Oggi mi sento... / Ho dolore a... / Vorrei ricevere...*

Wichtige Verben

Descrivere (beschreiben)

	Presente
io	descrivo
tu	descrivi
lui/lei	descrive
noi	descriviamo
voi	descrivete
loro	descrivono