



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

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?
 - a. Perché ha lavorato molte ore al computer.
 - b. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
 - c. Perché ha dormito poco.
 - d. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca?
 - a. Stare in piedi e toccare le orecchie.
 - b. Chiudere le gambe e alzare le braccia.
 - c. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
 - d. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.

1-a 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 (Singular)

Plurale (Plural)

-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>)

- Oggi ho mal di testa e mi fanno male _____ occhi.
a. *le* b. *l'* c. *i* d. *gli*
- Dottore, da ieri mi fanno molto male _____ gambe e _____ piedi.
a. *i/i* b. *gli/i* c. *le/le* d. *le/i*
- Non vengo in ufficio perché ho _____ braccia e _____ schiena molto stanche.
a. *i/la* b. *gli/la* c. *le/le* d. *le/la*
- Il medico guarda _____ mani e conta _____ dita.
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.

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

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 _____ e le _____. La lezione è il martedì e il giovedì, dalle 18:00 alle 18:30.

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

*Hast 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.*

3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.



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

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. describe d. descrivo
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. describe d. descrivono
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo

5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



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: 1. _____

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: 2. _____

b. In farmacia: mal di gola

Anna, cliente: 3. _____

Sara, farmacista: *Capisco, hai anche dolore alle orecchie o mal di pancia? (Ich verstehe, hast du auch Ohrenschmerzen oder Bauchschmerzen?)*

Anna, cliente: 4. _____

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.)*

Beispielantworten:

1. Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena? 2. Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai. 3. Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa. 4. No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca.

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Sei al lavoro in Italia. Hai mal di schiena dopo molte ore al computer. Vai dal tuo responsabile e spiegli 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. E-Mail

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