



## A1.22 Partes del cuerpo

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

<b>El cuerpo</b>	<i>(der Körper)</i>	<b>Las orejas</b>	<i>(die Ohren)</i>
<b>La cabeza</b>	<i>(der Kopf)</i>	<b>Los brazos</b>	<i>(die Arme)</i>
<b>El cuello</b>	<i>(der Hals)</i>	<b>El hombro</b>	<i>(die Schulter)</i>
<b>El pelo</b>	<i>(das Haar)</i>	<b>Las manos</b>	<i>(die Hände)</i>
<b>La boca</b>	<i>(der Mund)</i>	<b>Las piernas</b>	<i>(die Beine)</i>
<b>La nariz</b>	<i>(die Nase)</i>	<b>Los pies</b>	<i>(die Füße)</i>
<b>Los ojos</b>	<i>(die Augen)</i>		

### 1. Dialog: Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

<b>Diego:</b>	¡Hola, Claudia!	<i>(Hallo, Claudia!)</i>
<b>Entrenadora:</b>	¡Hola, Diego! ¿Qué tal?	<i>(Hallo, Diego! Wie geht's dir?)</i>
<b>Diego:</b>	La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador.	<i>(Ehrlich gesagt tut mir nach dem Sitzen am Computer alles weh.)</i>
<b>Entrenadora:</b>	Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.	<i>(Das ist ganz normal. Heute beginnen wir mit Dehnübungen für die Arme.)</i>
<b>Diego:</b>	Vale, ¿qué tengo que hacer?	<i>(Okay, was muss ich tun?)</i>
<b>Entrenadora:</b>	Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.	<i>(Zuerst legen wir einen Arm quer vor den Körper.)</i>
<b>Diego:</b>	¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?	<i>(So, ungefähr? Soll ich ihn so halten?)</i>
<b>Entrenadora:</b>	Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.	<i>(Ja, das passt. Jetzt legen wir den anderen Arm quer vor den Körper.)</i>
<b>Diego:</b>	¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?	<i>(Wie lange soll ich diese Position halten?)</i>
<b>Entrenadora:</b>	Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo.	<i>(Etwa 30 bis 40 Sekunden, dann wiederholen wir das mit dem anderen Arm.)</i>
<b>Diego:</b>	Uff, no puedo más.	<i>(Uff, ich kann nicht mehr.)</i>

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy?
  - a. Los ojos
  - b. Las piernas
  - c. Los brazos
  - d. El cuello
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
  - a. 1 minuto
  - b. Dos horas
  - c. 30 o 40 segundos
  - d. 10 segundos

1-c 2-c



## 2. Grammatik: Der Plural der Substantive

Wir lernen, den Plural der Substantive zu erkennen und zu bilden.

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

Singular ( <i>Singular</i> )		Plural ( <i>Plural</i> )
-a, -e, -i, -o, -u	El cuello	+ "s" -> Los cuellos ( <i>die Hälse</i> )
Vocal acentuada	El pie	+ "s" -> Los pies ( <i>die Füße</i> )
Consonante	El corazón	+ "es" -> Los corazones ( <i>die Herzen</i> )
-z	La nariz	"c" + "es" -> Las narices ( <i>die Nasen</i> )

- En la foto del póster vemos el cuerpo de una persona: la cabeza, los \_\_\_\_\_ y las piernas.  
 a. brazo      b. braçós      c. brazos      d. brazoses
  - Hoy me duelen mucho las \_\_\_\_\_ y los pies después de la clase de yoga.  
 a. pierna      b. piernaes      c. piernas      d. piernés
  - No puedo ir a la oficina porque tengo las \_\_\_\_\_ y los ojos muy irritados.  
 a. manoses      b. manos      c. mano      d. manes
  - Estoy en casa porque me duele la nariz y tengo las \_\_\_\_\_ muy rojas.  
 a. orejaz      b. oreja      c. orejas      d. orejases
1. brazos 2. piernas 3. manos 4. orejas

### 3.Übungen



#### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| a. Me duelen los hombros        | 1. porque tengo mucho sueño.        |
| b. Me duelen las piernas        | 2. cuando subo muchas escaleras.    |
| c. Hoy se me pesan los párpados | 3. después de trabajar todo el día. |
| d. Voy al médico                | 4. porque me duelen las manos.      |

**1-c:** Meine Schultern tun weh, nachdem ich den ganzen Tag gearbeitet habe. **2-b:** Meine Beine tun weh, wenn ich viele Treppen steige. **3-a:** Heute sind mir die Augenlider schwer, weil ich sehr müde bin. **4-d:** Ich gehe zum Arzt, weil meine Hände weh tun.

#### 2. Aushang im Fitnessraum des Büros (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** hombros, cabeza, médico, brazos, pies, piernas, espalda, cuerpo, manos, cuello

En el gimnasio de la oficina hay un cartel con instrucciones. El texto dice: "Antes de hacer ejercicio, escucha a tu \_\_\_\_\_. Si te duele la \_\_\_\_\_ o el \_\_\_\_\_, para el ejercicio. Si tienes dolor en los \_\_\_\_\_ o en los \_\_\_\_\_, baja la intensidad. Si sientes molestias en la \_\_\_\_\_, habla con el entrenador.

Si el dolor es fuerte en las \_\_\_\_\_ o en los \_\_\_\_\_, no continúes. Respira con calma y mueve despacio las \_\_\_\_\_ y el cuello. Si después de 10 minutos tu \_\_\_\_\_ no mejora, ve al \_\_\_\_\_ de la empresa."

*Im Fitnessraum des Büros hängt ein Aushang mit Anweisungen. Der Text lautet: „Bevor du trainierst, höre auf deinen Körper. Wenn dir der Kopf oder der Nacken wehtut, beende die Übung. Wenn du Schmerzen in den Schultern oder in den Armen hast, verringere die Intensität. Wenn du Beschwerden im Rücken spürst, sprich mit dem Trainer.*

*Wenn die Schmerzen stark in den Beinen oder in den Füßen sind, setze das Training nicht fort. Atme ruhig und bewege langsam die Hände und den Nacken. Wenn sich dein Körper nach 10 Minuten nicht verbessert, gehe zum Betriebsarzt.“*

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



- ¿Qué parte del cuerpo le duele más a la persona?  
(Welcher Körperteil tut der Person am stärksten weh?)
  - Las manos y los brazos.
  - Las piernas y los pies.
  - La cabeza y el cuello.
- ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana?  
(Warum geht Javier morgen nicht ins Büro?)
  - Porque tiene una reunión con el médico en la oficina.
  - Porque tiene dolor en las manos y la cara.
  - Porque tiene dolor en las piernas y los pies.

#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Cuando me duele la cabeza, yo \_\_\_\_\_ al médico de la empresa. *(Wenn ich Kopfschmerzen habe, rufe ich den Betriebsarzt an.)*  
a. llamar      b. llama      c. llamas      d. llamo
2. Hoy mis piernas \_\_\_\_\_ muy cansadas porque camino mucho en el trabajo. *(Heute sind meine Beine sehr müde, weil ich bei der Arbeit viel laufe.)*  
a. son      b. están      c. está      d. somos
3. Cuando \_\_\_\_\_ fiebre y te duele el cuerpo, escribes un correo a Recursos Humanos. *(Wenn du Fieber hast und dir der Körper weh tut, schreibst du eine E-Mail an die Personalabteilung.)*  
a. tienen      b. tienes      c. tengo      d. tenéis

1. llamo 2. están 3. tienes

#### 5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



##### a. Dolor de cabeza en la oficina

- Empleado:** *Hola, Laura, me duele mucho la cabeza y también el cuello.*  
*(Hallo Laura, ich habe starke Kopfschmerzen und außerdem Schmerzen im Nacken.)*
- Jefa:** 1. \_\_\_\_\_
- Empleado:** *Los ojos están bien, pero la cabeza y el cuello me molestan mucho.*  
*(Die Augen sind in Ordnung, aber Kopf und Nacken tun mir sehr weh.)*
- Jefa:** 2. \_\_\_\_\_

##### b. En la farmacia del barrio

- Cliente:** 3. \_\_\_\_\_
- Farmacéutica:** *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas?*  
*(Verstehe. Tun dir auch die Füße weh oder nur die Beine?)*
- Cliente:** 4. \_\_\_\_\_
- Farmacéutica:** *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo.*  
*(Ich empfehle dir eine Creme und dass du dich ausruhest. Hör auf deinen Körper.)*

##### Beispielantworten:

1. Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello? 2. Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras. 3. Buenas, me duelen mucho las piernas después de correr. 4. Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien.

#### 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Estás en el trabajo y hablas con una compañera en la pausa del café. Ella te pregunta cómo estás hoy. Explica que te duele una parte del cuerpo. (Usa: el cuello, me duele, un poco)

---

2. Estás en el gimnasio de la empresa. El entrenador te pregunta si tienes dolor en alguna parte del cuerpo antes del ejercicio. Responde de forma clara. (Usa: los hombros, los brazos, me duelen)

---

## 7. Email

Estimado/a paciente,

He visto su mensaje sobre el **dolor**. Necesito un poco más de información.

¿Qué parte o **partes del cuerpo** le duelen? (por ejemplo: **la cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las piernas...**).

¿Desde cuándo tiene este dolor?

¿Es un dolor fuerte o suave?

Con esta información puedo decidir si es necesaria una cita en la consulta.

Un saludo,

Dr. Carlos Martín



**Schreibe eine passende Antwort:** *Me duele... / Tengo dolor en... / Desde hace...*

---

---

---

### Wichtige Verben

**Doler(se)** (*wehtun (sich)*)

Presente

él/ella/usted

duele