

## A1.22 Partes del cuerpo



- Conoce las partes básicas del cuerpo.
- Frases básicas para describir tu salud.

### El cuerpo

La cabeza

El cuello

El hombro

El pelo

La nariz

La boca

### Los ojos

Las orejas

Los brazos

Las manos

Las piernas

Los pies

### 1. Diálogo: Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical (QR: Audio)



- Diego:** ¡Hola, Claudia!
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador.
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer?
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo.
- Diego:** Uff, no puedo más.

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

1-d 2-b

### 2. Gramática: El plural de los sustantivos

Aprendemos a reconocer y formar el plural de los sustantivos.



- El artículo nos indica si el sustantivo está en plural o en singular.

Singular		Plural
-a, -e, -i, -o, -u	El cuello	+ "s" -> Los cuellos
Vocal acentuada	El pie	+ "s" -> Los pies
Consonante	El corazón	+ "es" -> Los corazones
-z	La nariz	"c" + "es" -> Las narices

Los sustantivos en "-z" son irregulares y cambian a "-c" en plural: La nariz / Las narices  
Algunos sustantivos pierden el acento en plural. Ejemplo: El pulmón / Los pulmones

- 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. Ejercicios

#### 1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

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

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



#### 2. Cartel en el gimnasio de la oficina (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** hombros, cabeza, médico, brazos, pies, piernas, espalda, cuerpo, manos, cuerpo, cuello



En el gimnasio de la oficina hay un cartel con instrucciones. El texto dice: "Antes de hacer ejercicio, escucha a tu (1) \_\_\_\_\_ . Si te duele la (2) \_\_\_\_\_ o el (3) \_\_\_\_\_ , para el ejercicio. Si tienes dolor en los (4) \_\_\_\_\_ o en los (5) \_\_\_\_\_ , baja la intensidad. Si sientes molestias en la (6) \_\_\_\_\_ , habla con el entrenador.

Si el dolor es fuerte en las (7) \_\_\_\_\_ o en los (8) \_\_\_\_\_ , no continúes. Respira con calma y mueve despacio las (9) \_\_\_\_\_ y el cuello. Si después de 10 minutos tu (10) \_\_\_\_\_ no mejora, ve al (11) \_\_\_\_\_ de la empresa."

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)



- ¿Qué parte del cuerpo le duele más a la persona?
  - Las manos y los brazos.
  - La cabeza y el cuello.
  - Las piernas y los pies.
- ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana?
  - Porque tiene una reunión con el médico en la oficina.
  - Porque tiene dolor en las piernas y los pies.
  - Porque tiene dolor en las manos y la cara.

#### 4. Elige la solución correcta

- Cuando me duele la cabeza, yo \_\_\_\_\_ al médico de la empresa.
  - llamar
  - llama
  - llamo
  - llamas
- Hoy mis piernas \_\_\_\_\_ muy cansadas porque camino mucho en el trabajo.
  - somos
  - está
  - son
  - están
- Cuando \_\_\_\_\_ fiebre y te duele el cuerpo, escribes un correo a Recursos Humanos.
  - tienen
  - tienes
  - tenéis
  - tengo

1. llamo 2. están 3. tienes



## 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

### a. Dolor de cabeza en la oficina

- Empleado:** *Hola, Laura, me duele mucho la cabeza y también el cuello.*
- Jefa:** *Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello?*
- Empleado:** *Los ojos están bien, pero la cabeza y el cuello me molestan mucho.*
- Jefa:** *Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras.*

1. ¿Qué dices en el trabajo cuando estás enfermo o enferma?
- 

### b. En la farmacia del barrio

- Cliente:** *Buenas, me duelen mucho las piernas después de correr.*
- Farmacéutica:** *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas?*
- Cliente:** *Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien.*
- Farmacéutica:** *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo.*

1. ¿Qué parte de tu cuerpo te duele a veces?
- 

## 6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: Email (QR: IA+)

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



**Escribe una respuesta adecuada:** *Me duele... / Tengo dolor en... / Desde hace...*

---

---

---

### Verbos importantes

**Doler(se)** (*doler(se)*)

Presente

él/ella/usted

duele