



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

- 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?
 - Las piernas
 - Los ojos
 - Los brazos
 - El cuello
- ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
 - 10 segundos
 - 1 minuto
 - 30 o 40 segundos
 - Dos horas

1-c 2-c

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

- 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.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 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: 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 (Audio disponible en la aplicación)

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 _____. 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."

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



- ¿Qué parte del cuerpo le duele más a la persona?
 - Las manos y los brazos.
 - Las piernas y los pies.
 - La cabeza y el cuello.
- ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana?
 - 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. Elige la solución correcta

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

1. llamo 2. están 3. tienes

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Dolor de cabeza en la oficina

- Empleado:** *Hola, Laura, me duele mucho la cabeza y también el cuello.*
Jefa: 1. _____
Empleado: *Los ojos están bien, pero la cabeza y el cuello me molestan mucho.*
Jefa: 2. _____

b. En la farmacia del barrio

- Cliente:** 3. _____
Farmacéutica: *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas?*
Cliente: 4. _____
Farmacéutica: *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo.*

Respuestas de ejemplo:

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. Practica en parejas o con tu profesor.

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



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

Verbos importantes

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

Presente

él/ella/usted

duele