



A1.22 Parti del corpo

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

Il corpo	<i>(El cuerpo)</i>	La schiena	<i>(La espalda)</i>
La testa	<i>(La cabeza)</i>	La pancia	<i>(La barriga)</i>
La faccia	<i>(La cara)</i>	Le braccia	<i>(Los brazos)</i>
Gli occhi	<i>(Los ojos)</i>	La mano	<i>(La mano)</i>
Il naso	<i>(La nariz)</i>	Il dito	<i>(El dedo)</i>
La bocca	<i>(La boca)</i>	Le gambe	<i>(Las piernas)</i>
Le orecchie	<i>(Las orejas)</i>	I piedi	<i>(Los pies)</i>
I capelli	<i>(El cabello)</i>	Descrivere	<i>(Describir)</i>
Il collo	<i>(El cuello)</i>		

1. Diálogo: 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>(Hoy he trabajado muchas horas en el ordenador y me duele mucho la espalda.)</i>
Personal trainer:	Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?	<i>(Pasa a menudo. ¿Quieres que te muestre algunos ejercicios para la zona lumbar?)</i>
Riccardo:	Sì, grazie. Posso farti da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Sí, gracias. ¿Puedo hacerlos sentado? Hoy estoy realmente cansado.)</i>
Personal trainer:	Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.	<i>(¡Claro! Siéntate en el banco, abre un poco las piernas e inclina el torso hacia delante.)</i>
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(¿Así está bien? Siento que tira detrás de las rodillas.)</i>
Personal trainer:	Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	<i>(¡Perfecto, significa que funciona! Ahora apoya el codo derecho sobre la rodilla izquierda y gira despacio el torso.)</i>
Riccardo:	Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.	<i>(Ok, ahora también siento que tiran un poco los brazos.)</i>
Personal trainer:	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	<i>(Muy bien. Respira cinco veces y luego repite todo del otro lado.)</i>

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

1-c 2-b



2. Gramática: El plural de los sustantivos

Aprendemos a formar los tipos de plural de los sustantivos en italiano.

1. El artículo nos dice si el sustantivo está en singular o en plural.

Singolare (Singular)			Plurale (Plural)	
-o	-i	Il naso (<i>La nariz</i>)	I nasi (<i>Las narices</i>)	
-a	-e	La gamba (<i>La pierna</i>)	Le gambe (<i>Las piernas</i>)	
-e	-i	Il piede (<i>El pie</i>)	I piedi (<i>Los pies</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.Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 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: Hoy me duele la espalda, ¿puedo irme a casa? **2-d:** Tengo las piernas muy cansadas, ¿puedo trabajar desde casa hoy?
3-a: Me da un poco de vueltas la cabeza, prefiero quedarme sentado en la oficina. **4-b:** Escribo a recursos humanos porque me duele el estómago y los pies.

2. Folleto del gimnasio de la empresa (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: 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.

*¿Te duele la espalda después de muchas horas frente al ordenador? El gimnasio de tu empresa ofrece una clase gratuita de gimnasia suave para la **espalda** y las **piernas**. La clase es los martes y los jueves, de 18:00 a 18:30.*

*La instructora muestra ejercicios fáciles sentados: mueves los **brazos**, la **cabeza** y el **cuello**, estiras la **barriga** y relajas la **cara**. Si sientes dolor en la **mano** o en el **dedo**, puedes parar y respirar. Al final de la clase puedes hablar con la instructora y describir tu **cuero** indicando dónde te duele.*

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

- Qual è il problema principale della donna?
(¿Cuál es el principal problema de la mujer?)
 - Ha soprattutto dolore alla schiena.
 - Ha soprattutto male alla testa.
 - Ha soprattutto dolore alle braccia.
- Perché l'uomo resta a casa?
(¿Por qué el hombre se queda en casa?)
 - Perché ha mal di schiena.
 - Perché è ammalato e ha la febbre.
 - Perché ha la pancia e la testa in salute.



4. Elige la solución correcta

1. Quando parlo con il medico, _____ il dolore alla schiena. *(Quando hablo con el médico, describo el dolor de espalda.)*
a. descrivono b. descrivi c. describe d. descrivo
2. Il fisioterapista _____ gli esercizi per le braccia e per le gambe. *(El fisioterapeuta describe los ejercicios para los brazos y para las piernas.)*
a. descrivi b. describe c. descriviamo d. descrivo
3. Noi _____ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani. *(Nosotros describimos los síntomas: dolor de cabeza, dolor de barriga y en las manos.)*
a. descrivete b. descriviamo c. describe d. descrivono
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. In ufficio: mal di schiena

Marco, impiegato: *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena. (Lucia, perdona, hoy no me siento bien: me duele mucho la espalda.)*

Lucia, capo ufficio: 1. _____

Marco, impiegato: *Solo la schiena e un po' la pancia; vorrei andare a casa a riposare. (Solo la espalda y un poco la barriga; me gustaría irme a casa a descansar.)*

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? (Entiendo, ¿te duelen también los oídos o te duele la barriga?)*

Anna, cliente: 4. _____

Sara, farmacista: *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiaini al giorno e riposa. (Te doy un jarabe para la garganta: toma dos cucharadas al día y descansa.)*

Respuestas de ejemplo:

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. Practica en parejas o con tu profesor.

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. Correo electrónico

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



Escribe una respuesta adecuada: *Oggi mi sento... / Ho dolore a... / Vorrei ricevere...*

Verbos importantes

Descrivere (*describir*)

Presente

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