



## A1.22 Parti del corpo

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

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

### 1. Diálogo: La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena (QR: Audio)



<b>Riccardo:</b>	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>
<b>Personal trainer:</b>	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>
<b>Riccardo:</b>	Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Sí, gracias. ¿Puedo hacerlos sentado? Hoy estoy realmente cansado.)</i>
<b>Personal trainer:</b>	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>
<b>Riccardo:</b>	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(¿Así está bien? Siento que tira detrás de las rodillas.)</i>
<b>Personal trainer:</b>	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>
<b>Riccardo:</b>	Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.	<i>(Ok, ahora también siento que tiran un poco los brazos.)</i>
<b>Personal trainer:</b>	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? *(¿Por qué le duele la espalda a Riccardo?)*
  - a. Perché ha dormito poco.
  - b. Perché ha lavorato molte ore al computer.
  - c. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
  - d. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.

2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca? (*¿Qué dice la entrenadora personal que hay que hacer en el banco?*)
- a. Stare in piedi e toccare le orecchie.                      b. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.  
c. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.                      d. Chiudere le gambe e alzare le braccia.

1-b 2-c

## 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> )

Algunos nombres cambian de género del singular al plural: il dito -> le dita; la mano -> le mani; il braccio -> le braccia.

Algunos plurales irregulares: l'uomo -> gli uomini; la faccia -> le facce; la pancia -> le pance

1. Oggi ho mal di testa e mi fanno male \_\_\_\_\_ occhi. (*Hoy me duele la cabeza y me duelen los ojos.*)  
a. le      b. l'      c. i      d. gli
2. Dottore, da ieri mi fanno molto male \_\_\_\_\_ gambe e \_\_\_\_\_ piedi. (*Doctor, desde ayer me duelen mucho las piernas y los pies.*)  
a. i / i      b. gli / i      c. le / le      d. le / i
3. Non vengo in ufficio perché ho \_\_\_\_\_ braccia e \_\_\_\_\_ schiena molto stanche. (*No voy a la oficina porque tengo los brazos y la espalda muy cansados.*)  
a. i / la      b. gli / la      c. le / le      d. le / la
4. Il medico guarda \_\_\_\_\_ mani e conta \_\_\_\_\_ dita. (*El médico mira las manos y cuenta los dedos.*)  
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.

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

**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 (1) \_\_\_\_\_ e le (2) \_\_\_\_\_. La lezione è il martedì e il giovedì, dalle 18:00 alle 18:30.

L'istruttrice mostra esercizi facili da seduti: muovi le (3) \_\_\_\_\_, la (4) \_\_\_\_\_ e il (5) \_\_\_\_\_, allunghi la (6) \_\_\_\_\_ e rilassi la (7) \_\_\_\_\_. Se senti dolore alla (8) \_\_\_\_\_ o al (9) \_\_\_\_\_, puoi fermarti e respirare. Alla fine della lezione puoi parlare con l'istruttrice e descrivere il tuo (10) \_\_\_\_\_ 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 **cuerpo** indicando dónde te duele.*

*(1) schiena, (2) gambe, (3) braccia, (4) testa, (5) collo, (6) pancia, (7) faccia, (8) mano, (9) dito, (10) corpo*

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



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

**1-b 2-a**

#### 4. Elige la solución correcta

- Quando parlo con il medico, \_\_\_\_\_ il dolore alla schiena. *(Quando hablo con el médico, describo el dolor de espalda.)*  
a. descrivono      b. descrivi      c. descrivo      d. describe
  - 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
  - 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. descrivono      d. describe
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo



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

##### 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:** *Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena? (Lo siento, ¿te duele también la cabeza o solo la espalda?)*
- 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:** *Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai. (Está bien, vuelve a casa y mañana dime cómo estás.)*

- Dove ha dolore Marco?
- 

##### b. In farmacia: mal di gola

- Anna, cliente:** *Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa. (Buenos días, me duele la garganta y también un poco la cabeza.)*
- 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:** *No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca. (No, solo garganta y cabeza; además tengo la boca muy seca.)*
- Sara, farmacista:** *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiari al giorno e riposa. (Te doy un jarabe para la garganta: toma dos cucharadas al día y descansa.)*

- Quale parte del corpo fa male ad Anna?
-

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

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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...*

---

---

---

<b>Verbos importantes</b>	<b>Descrivere</b> ( <i>describir</i> )
io	Presente descrivo
tu	descrivi
lui/lei	descrive
noi	descriviamo
voi	descrivete
loro	descrivono