



## A1.22 Lichaamsdelen

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

<b>Het haar</b>	<i>(El pelo)</i>	<b>De borst</b>	<i>(El pecho)</i>
<b>Het hoofd</b>	<i>(La cabeza)</i>	<b>De rug</b>	<i>(La espalda)</i>
<b>Het gezicht</b>	<i>(La cara)</i>	<b>De buik</b>	<i>(El abdomen)</i>
<b>De mond</b>	<i>(La boca)</i>	<b>De arm</b>	<i>(El brazo)</i>
<b>Het oog</b>	<i>(El ojo)</i>	<b>De hand</b>	<i>(La mano)</i>
<b>De neus</b>	<i>(La nariz)</i>	<b>De vinger</b>	<i>(El dedo)</i>
<b>Het oor</b>	<i>(La oreja)</i>	<b>Het been</b>	<i>(La pierna)</i>
<b>De nek</b>	<i>(El cuello)</i>	<b>De voet</b>	<i>(El pie)</i>
<b>Het lichaam</b>	<i>(El cuerpo)</i>		

### 1. Diálogo: Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor. (QR: Audio)



- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Uf, otra vez tengo dolor después de una semana de trabajo con el ordenador.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Sí, me duele la cabeza y me siento tan cansada.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Yo también siento tensión en la espalda. Está completamente rígida.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Mi entrenador me dio el miércoles unos buenos ejercicios para eso.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, eso suena bien. ¿Qué ejercicios te dio?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik doe ze graag met je mee. *(Ponerte de pie bien recto, estirar los brazos y respirar tranquilamente. Me gusta hacerlos contigo.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Genial. ¿Tienes un momento ahora? Entonces lo hacemos en la sala de reuniones.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Sí, allí no molestamos a nadie y tenemos espacio.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Podemos hacerlo la próxima semana todos los días diez minutitos.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Ok por mí. También podemos hacerlo junto con los compañeros.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Me parece una idea estupenda. Voto a favor.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(¿Dónde quieren Duuk y Roos hacer los ejercicios?)*
  - a. In de lift
  - b. In de vergaderruimte
  - c. In de kantine
  - d. Buiten bij de ingang
2. Welke klacht heeft Duuk? *(¿Qué molestia tiene Duuk?)*
  - a. Zijn haar zit niet goed
  - b. Zijn rug is stijf
  - c. Zijn neus is dicht
  - d. Zijn voet doet pijn

1-b 2-b

**2. Gramática: Verbos irregulares muy usados**

'Zijn', 'gaan', 'hebben', 'zullen' son verbos irregulares muy usados.



1. 'Zijn' en 'hebben' son los auxiliares más usados.
2. 'Gaan' se usa para acciones futuras con un infinitivo.
3. 'Zullen' expresa una promesa, una propuesta o el futuro.

<b>Werkwoord (Verbo)</b>	<b>Ik (Yo)</b>	<b>Jij/u (Tú/usted)</b>	<b>Hij/zij/het (Él/ella/ello)</b>	<b>Wij/jullie/zij (Nosotros/vosotros/ellos)</b>
Zijn ( <i>Ser/estar</i> )	ben	bent	is	zijn
Hebben ( <i>Tener</i> )	heb	hebt	heeft	hebben
Gaan ( <i>Ir</i> )	ga	gaat	gaat	gaan
Zullen ( <i>Verbo auxiliar para el futuro y promesas</i> )	zal	zal	zal	zullen

1. Ik \_\_\_\_\_ vandaag ziek; mijn hoofd en mijn buik doen pijn. (*Hoy estoy enfermo; me duelen la cabeza y el abdomen.*)  
 a. bent      b. ben      c. is      d. zijn
2. Jij \_\_\_\_\_ koorts en een pijnlijke rug; je gaat naar huis. (*Tienes fiebre y dolor de espalda; te vas a casa.*)  
 a. heeft      b. heb      c. hebt      d. hebben
3. U \_\_\_\_\_ straks naar de fysiotherapeut voor uw nek en uw schouder. (*Usted irá en breve al fisioterapeuta por su cuello y su hombro.*)  
 a. gaan      b. zal      c. ga      d. gaat
4. Morgen \_\_\_\_\_ ik bellen om te vragen hoe het met uw rug en uw been is. (*Mañana llamaré para preguntar cómo están su espalda y su pierna.*)  
 a. zal      b. heb      c. ben      d. gaat

1. ben 2. hebt 3. gaat 4. zal

### 3.Ejercicios

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

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. Ik ben thuis,           | a. want mijn buik doet zeer en mijn mond doet zeer. |
| 2. Ik heb pijn             | b. in mijn rug en in mijn nek.                      |
| 3. De dokter zegt dat ik   | c. want mijn hoofd doet pijn.                       |
| 4. Ik ga naar de huisarts, | d. rust moet nemen voor mijn been.                  |



**1-c:** *Estoy en casa, porque me duele la cabeza.* **2-b:** *Me duele la espalda y el cuello.* **3-d:** *El médico dice que debo descansar por mi pierna.* **4-a:** *Voy al médico de cabecera, porque me duele el vientre y me duele la boca.*



#### 2. Póster del fisio de la empresa (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** loop, afspraak, lichaam, hoofd, Zit, armen, rug, lichaam, nek, handen, hoofd

Op de tweede verdieping van het kantoor hangt een poster van de bedrijfsfysio. Bovenaan staat: "Zorg goed voor je (1) \_\_\_\_\_ op kantoor." Op de poster zie je een tekening van een persoon achter een bureau. Het (2) \_\_\_\_\_ is recht, de (3) \_\_\_\_\_ is lang en de (4) \_\_\_\_\_ is recht. De (5) \_\_\_\_\_ liggen ontspannen op het bureau en de (6) \_\_\_\_\_ staan op het toetsenbord.

Onder de tekening staan tips: " (7) \_\_\_\_\_ niet te lang stil. Sta elk uur even op en (8) \_\_\_\_\_ vijf minuten." "Voel je pijn in je rug of nek? Rek rustig je armen en draai zacht met je (9) \_\_\_\_\_ ." Onderaan de poster staat: "Heb je vaak pijn in je (10) \_\_\_\_\_ ? Maak een (11) \_\_\_\_\_ bij de bedrijfsfysio op vrijdagmiddag."

*En la segunda planta de la oficina cuelga un póster del fisio de la empresa. Arriba pone: "Cuida bien tu cuerpo en la oficina." En el póster se ve un dibujo de una persona detrás de un escritorio. La cabeza está recta, el cuello es largo y la espalda está recta. Los brazos descansan relajados sobre el escritorio y las manos están sobre el teclado.*

*Debajo del dibujo hay consejos: "No estés sentado demasiado tiempo. Levántate cada hora un momento y camina cinco minutos." "¿Sientes dolor en la espalda o el cuello? Estira los brazos con calma y gira suavemente la cabeza." Al final del póster pone: "¿Te duele a menudo el cuerpo? Pide una cita con el fisio de la empresa el viernes por la tarde."*

*(1) lichaam, (2) hoofd, (3) nek, (4) rug, (5) armen, (6) handen, (7) Zit, (8) loop, (9) hoofd, (10) lichaam, (11) afspraak*



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

1. Waarom gaat de vrouw weg van haar werk? (*¿Por qué se va la mujer de su trabajo?*)
  - a. Ze gaat sporten met haar collega's.
  - b. Ze heeft pijn aan haar hoofd en buik.
  - c. Ze heeft een probleem met haar computer.
2. Welk deel van het lichaam van Mark doet pijn? (*¿Qué parte del cuerpo de Mark le duele?*)
  - a. Zijn hand en zijn vingers.
  - b. Alleen zijn keel.
  - c. Zijn neus en zijn rug.

1-b 2-c

### 4. Elige la solución correcta

1. Ik \_\_\_\_\_ op de stoel in de wachtkamer en mijn rug doet pijn. (*Estoy sentado en la silla en la sala de espera y me duele la espalda.*)
  - a. zat
  - b. ziet
  - c. zit
  - d. zitten
2. Wij \_\_\_\_\_ langzaam naar de huisarts, want mijn voet doet heel veel pijn. (*Nosotros caminamos despacio hacia el médico de cabecera, porque me duele muchísimo el pie.*)
  - a. loop
  - b. lopen
  - c. liepen
  - d. loopt
3. De dokter zegt: "U \_\_\_\_\_ in de spreekkamer; u bent nu aan de beurt." (*El médico dice: "Usted está sentado en el consultorio; ahora le toca a usted."*)
  - a. zitten u
  - b. zit
  - c. zitt
  - d. zitten

1. zit 2. lopen 3. zit

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



#### a. Bij de huisarts: rug en nek

- Patiënt:** *Goedemorgen, ik heb pijn in mijn rug en in mijn nek. (Buenos días, me duele la espalda y el cuello.)*
- Huisartsassistent:** *Oei, doet uw hoofd ook pijn of alleen de rug en de nek? (Uy, ¿también le duele la cabeza o solo la espalda y el cuello?)*
- Patiënt:** *Mijn hoofd is oké, maar mijn buik voelt ook een beetje raar. (Mi cabeza está bien, pero mi vientre también se siente un poco raro.)*
- Huisartsassistent:** *Goed, ik maak een afspraak bij de huisarts voor uw rug en uw buik. (Bien, le hago una cita con el médico de cabecera por su espalda y su vientre.)*

1. Waar heeft de patiënt pijn in het lichaam?
-

## b. Op kantoor: collega voelt zich niet goed

- Collega Anna:** *Hoi Mark, gaat het wel? Je gezicht ziet er bleek uit.*  
*(Hola Mark, ¿estás bien? Tienes la cara pálida.)*
- Collega Mark:** *Nee, ik voel me niet goed. Mijn hoofd en mijn buik doen pijn.*  
*(No, no me siento bien. Me duelen la cabeza y el vientre.)*
- Collega Anna:** *Heb je ook pijn in je arm of in je hand, of alleen in je hoofd en buik?*  
*(¿También te duele el brazo o la mano, o solo la cabeza y el vientre?)*
- Collega Mark:** *Nee, alleen daar. Mijn hele lichaam voelt vandaag erg moe.*  
*(No, solo ahí. Hoy todo mi cuerpo se siente muy cansado.)*

1. Welke twee lichaamsdelen doen pijn bij Mark?

---

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

1. Je belt de huisartsassistente. Je voelt je niet goed op werk. Je hebt pijn aan je hoofd. Vraag om een afspraak bij de dokter. (Gebruik: het hoofd, pijn, een afspraak)



2. Je bent bij de huisarts. De dokter vraagt: 'Waar heeft u pijn?' Zeg dat je buikpijn hebt. (Gebruik: de buik, pijn hebben, de dokter)

---

## 7. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

**Onderwerp:** Ziekmelden vandaag

Beste collega,

We kregen je telefoontje dat je vandaag ziek bent. Kun je in een korte mail uitleggen wat er ongeveer aan de hand is? Bijvoorbeeld: heb je pijn aan je **hoofd, rug of buik**? Voel je je erg **moe**?

Schrijf ook of je naar de huisarts **gaat** en of je morgen weer kunt **werken**.

Met vriendelijke groet,

**Marieke**  
HR-afdeling



**Escribe una respuesta adecuada:** *Ik heb pijn aan mijn ... / Ik ga vandaag naar de ... / Ik denk dat ik morgen ...*

---

---

---

**Verbos importantes**

**Lopen** (*correr*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

ik	loop
jij/je	loopt
hij/zij/ze/het	loopt
wij/we	lopen
jullie	lopen
zij/ze	lopen

**Zitten** (*sentarse*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

zit
zit
zit
zitten
zitten
zitten