



A1.22 Partes del cuerpo

- Découvrez les parties du corps de base.
- Phrases de base pour décrire votre santé.

El cuerpo	<i>(Le corps)</i>	Los pies	<i>(Les pieds)</i>
La cabeza	<i>(La tête)</i>	El pelo	<i>(Les cheveux)</i>
El cuello	<i>(Le cou)</i>	Los ojos	<i>(Les yeux)</i>
El hombro	<i>(L'épaule)</i>	La nariz	<i>(Le nez)</i>
Los brazos	<i>(Les bras)</i>	La boca	<i>(La bouche)</i>
Las manos	<i>(Les mains)</i>	Las orejas	<i>(Les oreilles)</i>
Las piernas	<i>(Les jambes)</i>		

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



- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Bonjour, Claudia !)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Bonjour, Diego ! Comment ça va ?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(Honnêtement, j'ai mal partout après être resté assis devant l'ordinateur.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(C'est normal. Aujourd'hui, nous allons commencer par des étirements des bras.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(D'accord, que dois je faire ?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(D'abord, on passe un bras devant le corps.)*
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Comme ça, à peu près ? Je le garde comme ça ?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Oui, c'est bien. Maintenant, on passe l'autre bras devant le corps.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Combien de temps dois je garder cette position ?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(Environ 30 ou 40 secondes, puis on répète avec l'autre bras.)*
- Diego:** Uff, no puedo más. *(Ouf, je n'en peux plus.)*

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Quelle partie du corps Diego étire t il aujourd'hui ?)*
 - a. El cuello
 - b. Los brazos
 - c. Los ojos
 - d. Las piernas
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(Combien de temps faut il maintenir la position ?)*
 - a. 10 segundos
 - b. Dos horas
 - c. 1 minuto
 - d. 30 o 40 segundos

1-b 2-d



2. Grammaire: Le pluriel des noms

Nous apprenons à reconnaître et à former le pluriel des noms.

1. L'article nous indique si le nom est au singulier ou au pluriel.

Singular (<i>Singulier</i>)		Plural (<i>Pluriel</i>)
-a, -e, -i, -o, -u	El cuello	+ "s" -> Los cuellos (<i>Les cous</i>)
Vocal acentuada	El pie	+ "s" -> Los pies (<i>Les pieds</i>)
Consonante	El corazón	+ "es" -> Los corazones (<i>Les cœurs</i>)
-z	La nariz	"c" + "es" -> Las narices (<i>Les nès</i>)

Les noms en « -z » sont irréguliers et changent en « -c » au pluriel : La nariz / Las narices
 Certains noms perdent l'accent au pluriel. Exemple : El pulmón / Los pulmones

- En la foto del póster vemos el cuerpo de una persona: la cabeza, los _____ y las piernas. (*Sur la photo de l'affiche, nous voyons le corps d'une personne : la tête, les bras et les jambes.*)
 a. brazo b. braçós c. brazos d. brazoses
- Hoy me duelen mucho las _____ y los pies después de la clase de yoga. (*Aujourd'hui, j'ai très mal aux jambes et aux pieds après le cours de yoga.*)
 a. pierna b. piernaes c. piernas d. piernés
- No puedo ir a la oficina porque tengo las _____ y los ojos muy irritados. (*Je ne peux pas aller au bureau parce que j'ai les mains et les yeux très irrités.*)
 a. manoses b. manos c. mano d. manes
- Estoy en casa porque me duele la nariz y tengo las _____ muy rojas. (*Je suis à la maison parce que mon nez me fait mal et j'ai les oreilles très rouges.*)
 a. orejaz b. oreja c. orejas d. orejases

1. brazos 2. piernas 3. manos 4. orejas

3. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 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: J'ai mal aux épaules après avoir travaillé toute la journée. **2-b:** J'ai mal aux jambes quand je monte beaucoup d'escaliers. **3-a:** Aujourd'hui, mes paupières sont lourdes parce que j'ai très sommeil. **4-d:** Je vais chez le médecin parce que j'ai mal aux mains.



2. Affiche dans la salle de sport du bureau (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: 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."

Dans la salle de sport du bureau, il y a une affiche avec des consignes. Le texte dit : "Avant de faire de l'exercice, écoute ton corps. Si tu as mal à la tête ou au cou, arrête l'exercice. Si tu as mal aux épaules ou aux bras, réduis l'intensité. Si tu ressens des gênes au dos, parle avec l'entraîneur.

Si la douleur est forte aux jambes ou aux pieds, ne continues pas. Respire calmement et bouge lentement les mains et le cou. Si après 10 minutes ton corps ne s'améliore pas, consulte le médecin de l'entreprise."

(1) cuerpo, (2) cabeza, (3) cuello, (4) hombros, (5) brazos, (6) espalda, (7) piernas, (8) pies, (9) manos, (10) cuerpo, (11) médico

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

- ¿Qué parte del cuerpo le duele más a la persona? (Quelle partie du corps fait le plus mal à la personne ?)
 - Las manos y los brazos.
 - La cabeza y el cuello.
 - Las piernas y los pies.
- ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana? (Pourquoi Javier ne va-t-il pas au bureau demain ?)
 - 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.



1-b 2-b

4. Choisissez la bonne solution

1. Cuando me duele la cabeza, yo _____ al médico de la empresa. *(Quand j'ai mal à la tête, j'appelle le médecin de l'entreprise.)*
a. llamar b. llama c. llamo d. llamas
2. Hoy mis piernas _____ muy cansadas porque camino mucho en el trabajo. *(Aujourd'hui, mes jambes sont très fatiguées parce que je marche beaucoup au travail.)*
a. somos b. está c. son d. están
3. Cuando _____ fiebre y te duele el cuerpo, escribes un correo a Recursos Humanos. *(Quand tu as de la fièvre et que ton corps te fait mal, tu envoies un courriel aux ressources humaines.)*
a. tienen b. tienes c. tenéis d. tengo

1. llamo 2. están 3. tienes

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



a. Dolor de cabeza en la oficina

- Empleado:** *Hola, Laura, me duele mucho la cabeza y también el cuello. (Bonjour Laura, j'ai très mal à la tête et aussi au cou.)*
- Jefa:** *Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello? (Oh, je suis désolée; est-ce que tu as mal aux yeux ou seulement à la tête et au cou?)*
- Empleado:** *Los ojos están bien, pero la cabeza y el cuello me molestan mucho. (Les yeux vont bien, mais la tête et le cou me gênent beaucoup.)*
- Jefa:** *Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras. (D'accord, reste chez toi aujourd'hui, repose-toi et préviens-moi si ça s'aggrave.)*

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. (Bonjour, j'ai très mal aux jambes après avoir couru.)*
- Farmacéutica:** *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas? (Je comprends. Est-ce que tu as aussi mal aux pieds ou seulement aux jambes?)*
- Cliente:** *Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien. (Aux jambes et un peu aux pieds; les mains et les bras vont bien.)*
- Farmacéutica:** *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo. (Je te recommande une crème et du repos; écoute ton corps.)*

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

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (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. Écriture: 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



Rédigez une réponse appropriée: *Me duele... / Tengo dolor en... / Desde hace...*

Verbes importants

Doler(se) (*se faire mal*)

Presente

él/ella/usted

duele