

## A1.22 Parti del corpo



- Conosci le parti fondamentali del corpo.
- Frasi di base per descrivere il proprio stato di salute.

**Il corpo**

**La testa**

**La faccia**

**Gli occhi**

**Le orecchie**

**Il naso**

**La bocca**

**I capelli**

**Il collo**

**La schiena**

**La pancia**

**Le braccia**

**La mano**

**Il dito**

**Le gambe**

**I piedi**

**Descrivere**

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



- Riccardo:** Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male.
- Personal trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?
- Riccardo:** Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.
- Personal trainer:** Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.
- Riccardo:** Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.
- Personal trainer:** Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.
- Riccardo:** Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.
- Personal trainer:** Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.

#### 1. Perché Riccardo ha male alla schiena?

- a. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
- b. Perché ha lavorato molte ore al computer.
- c. Perché ha dormito poco.
- d. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.

#### 2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca?

- a. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
- b. Stare in piedi e toccare le orecchie.
- c. Chiudere le gambe e alzare le braccia.
- d. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.

**1-b 2-a**



## 2. Grammatica: Il plurale dei sostantivi

Impariamo a formare i tipi di plurale dei sostantivi in italiano.

1. L'articolo ci dice se il sostantivo è singolare o plurale.

Singolare		Plurale
-o -> -i	Il naso	I nasi
-a -> -e	La gamba	Le gambe
-e -> -i	Il piede	I piedi

Alcuni nomi cambiano di genere dal singolare al plurale: il dito -> le dita; la mano -> le mani; il braccio -> le braccia.

Alcuni plurali irregolari: l'uomo -> gli uomini; la faccia -> le facce; la pancia -> le pance

- 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. Esercizi

#### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 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:** Oggi mi fa male la schiena, posso andare a casa? **2-d:** Ho le gambe molto stanche, posso lavorare da casa oggi? **3-a:** Mi gira un po' la testa, preferisco restare seduto in ufficio. **4-b:** Scrivo alle risorse umane perché ho male alla pancia



#### 2. Volantino della palestra aziendale (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** 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.

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

- Qual è il problema principale della donna?
  - Ha soprattutto dolore alle braccia.
  - Ha soprattutto dolore alla schiena.
  - Ha soprattutto male alla testa.
- Perché l'uomo resta a casa?
  - Perché è ammalato e ha la febbre.
  - Perché ha mal di schiena.
  - Perché ha la pancia e la testa in salute.



#### 4. Scegli la soluzione corretta

- Quando parlo con il medico, \_\_\_\_\_ il dolore alla schiena.
  - descrivono
  - descrivi
  - descivo
  - descrive
- Il fisioterapista \_\_\_\_\_ gli esercizi per le braccia e per le gambe.
  - descrivi
  - descrive
  - descriviamo
  - descrivo
- Noi \_\_\_\_\_ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani.
  - descrivete
  - descriviamo
  - descrivono
  - descrive

1. descivo 2. descrive 3. descriviamo



## 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

### a. In ufficio: mal di schiena

**Marco, impiegato:** *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena.*

**Lucia, capo ufficio:** *Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena?*

**Marco, impiegato:** *Solo la schiena e un po' la pancia; vorrei andare a casa a riposare.*

**Lucia, capo ufficio:** *Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai.*

1. Dove ha dolore Marco?
- 

### b. In farmacia: mal di gola

**Anna, cliente:** *Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa.*

**Sara, farmacista:** *Capisco, hai anche dolore alle orecchie o mal di pancia?*

**Anna, cliente:** *No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca.*

**Sara, farmacista:** *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiaini al giorno e riposa.*

1. Quale parte del corpo fa male ad Anna?
- 

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (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. Scrittura: Email (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



**Scrivi una risposta appropriata:** *Oggi mi sento... / Ho dolore a... / Vorrei ricevere...*

---

---

---

### Verbi importanti

#### Descrivere (*descrivere*)

Presente

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