



A1.22 Parti del corpo

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

Il corpo	La schiena
La testa	La pancia
La faccia	Le braccia
Gli occhi	La mano
Le orecchie	Il dito
Il naso	Le gambe
La bocca	I piedi
I capelli	Descrivere
Il collo	

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

1-d 2-d



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

- 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.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 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: 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 e ai piedi.

2. Volantino della palestra aziendale (Audio disponibile nell'app)

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 _____ 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.

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

- Qual è il problema principale della donna?

a. Ha soprattutto dolore alla schiena.	b. Ha soprattutto male alla testa.
c. Ha soprattutto dolore alle braccia.	
- Perché l'uomo resta a casa?

a. Perché ha mal di schiena.	b. Perché è ammalato e ha la febbre.
c. Perché ha la pancia e la testa in salute.	



4. Scegli la soluzione corretta

- Quando parlo con il medico, _____ il dolore alla schiena.
a. descrivono b. descrivi c. describe d. descrivo
 - Il fisioterapista _____ gli esercizi per le braccia e per le gambe.
a. descrivi b. describe c. descriviamo d. descrivo
 - Noi _____ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani.
a. descrivete b. descriviamo c. describe d. descrivono
- 1. descrivo 2. describe 3. descriviamo**

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



a. In ufficio: mal di schiena

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

Lucia, capo ufficio: 1. _____

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

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?*

Anna, cliente: 4. _____

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

Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. Email

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