



A1.22 Partes del cuerpo

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

La cabeza	<i>(La testa)</i>	Las piernas	<i>(Le gambe)</i>
El cuello	<i>(Il collo)</i>	Los pies	<i>(I piedi)</i>
El cuerpo	<i>(Il corpo)</i>	Los ojos	<i>(Gli occhi)</i>
El pelo	<i>(I capelli)</i>	La nariz	<i>(Il naso)</i>
El hombro	<i>(La spalla)</i>	La boca	<i>(La bocca)</i>
Los brazos	<i>(Le braccia)</i>	Las orejas	<i>(Le orecchie)</i>
Las manos	<i>(Le mani)</i>		

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



- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Ciao, Claudia!)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Ciao, Diego! Come va?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(A dire il vero, mi fanno male tutte le zone dopo essere stato seduto davanti al computer.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(È normale. Oggi cominceremo con l'allungamento delle braccia.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(Va bene, cosa devo fare?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(Per prima cosa porta un braccio davanti al corpo, in orizzontale.)*
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Così, più o meno? Lo tengo così?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Sì, così va bene. Ora porta l'altro braccio davanti al corpo.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Per quanto tempo devo mantenere questa posizione?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(Circa 30 o 40 secondi, poi ripetiamo con l'altro braccio.)*
- Diego:** Uff, no puedo más. *(Uff, non ce la faccio più.)*

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Quale parte del corpo allunga Diego oggi?)*
 - a. Los brazos
 - b. Las piernas
 - c. Los ojos
 - d. El cuello
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(Quanto tempo bisogna mantenere la posizione?)*
 - a. 30 o 40 segundos
 - b. 10 segundos
 - c. Dos horas
 - d. 1 minuto

1-a 2-a



2. Grammatica: Il plurale dei sostantivi

Impariamo a riconoscere e formare il plurale dei sostantivi.

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

Singular (<i>Singolare</i>)		Plural (<i>Plurale</i>)
-a, -e, -i, -o, -u	El cuello	+ "s" -> Los cuellos (<i>I colli</i>)
Vocal acentuada	El pie	+ "s" -> Los pies (<i>I piedi</i>)
Consonante	El corazón	+ "es" -> Los corazones (<i>I cuori</i>)
-z	La nariz	"c" + "es" -> Las narices (<i>I nasi</i>)

I sostantivi in "-z" sono irregolari e cambiano in "-c" al plurale: La nariz / Las narices
 Alcuni sostantivi perdono l'accento al plurale. Esempio: El pulmón / Los pulmones

- En la foto del póster vemos el cuerpo de una persona: la cabeza, los _____ y las piernas. (*Nella foto del poster vediamo il corpo di una persona: la testa, le braccia e le gambe.*)
 a. brazo b. braçós c. brazos d. brazoses
- Hoy me duelen mucho las _____ y los pies después de la clase de yoga. (*Oggi mi fanno molto male le gambe e i piedi dopo la lezione di yoga.*)
 a. pierna b. piernaes c. piernas d. piernés
- No puedo ir a la oficina porque tengo las _____ y los ojos muy irritados. (*Non posso andare in ufficio perché ho le mani e gli occhi molto irritati.*)
 a. manoses b. manos c. mano d. manes
- Estoy en casa porque me duele la nariz y tengo las _____ muy rojas. (*Sono a casa perché mi fa male il naso e ho le orecchie molto rosse.*)
 a. orejaz b. oreja c. orejas d. orejases

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

3. Esercizi

1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 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: *Mi fanno male le spalle dopo aver lavorato tutto il giorno.* **2-b:** *Mi fanno male le gambe quando salgo molte scale.* **3-a:** *Oggi ho le palpebre pesanti perché ho molto sonno.* **4-d:** *Vado dal medico perché mi fanno male le mani.*



2. Cartello in palestra dell'ufficio (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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."

Nella palestra dell'ufficio c'è un cartello con istruzioni. Il testo dice: "Prima di fare esercizio, ascolta il tuo corpo. Se ti fa male la testa o il collo, interrompi l'esercizio. Se hai dolore alle spalle o alle braccia, riduci l'intensità. Se senti fastidi alla schiena, parla con l'allenatore.

Se il dolore è forte alle gambe o ai piedi, non continuare. Respira con calma e muovi lentamente le mani e il collo. Se dopo 10 minuti il tuo corpo non migliora, vai dal medico aziendale."

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

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

- ¿Qué parte del cuerpo le duele más a la persona? (*Quale parte del corpo le fa più male alla persona?*)
 - Las manos y los brazos.*
 - La cabeza y el cuello.*
 - Las piernas y los pies.*
- ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana? (*Perché Javier non va in ufficio domani?*)
 - Porque tiene una reunión con el médico en b. Porque tiene dolor en las piernas y la oficina.*
 - los pies.*
 - Porque tiene dolor en las manos y la cara.*

1-b 2-b



4. Scegli la soluzione corretta

1. Cuando me duele la cabeza, yo _____ al médico de la empresa. *(Quando mi fa male la testa, chiamo il medico dell'azienda.)*
a. llamar b. llama c. llamo d. llamas
2. Hoy mis piernas _____ muy cansadas porque camino mucho en el trabajo. *(Oggi le mie gambe sono molto stanche perché cammino molto al lavoro.)*
a. somos b. está c. son d. están
3. Cuando _____ fiebre y te duele el cuerpo, escribes un correo a Recursos Humanos. *(Quando hai la febbre e ti fa male il corpo, scrivi una mail alle Risorse Umane.)*
a. tienen b. tienes c. tenéis d. tengo

1. llamo 2. están 3. tienes

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



a. Dolor de cabeza en la oficina

- Empleado:** *Hola, Laura, me duele mucho la cabeza y también el cuello. (Ciao, Laura, ho molto mal di testa e mi fa male anche il collo.)*
- Jefa:** *Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello? (Accidenti, mi dispiace; ti fanno male gli occhi o solo la testa e il collo?)*
- Empleado:** *Los ojos están bien, pero la cabeza y el cuello me molestan mucho. (Gli occhi stanno bene, ma la testa e il collo mi danno molto fastidio.)*
- Jefa:** *Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras. (Va bene, resta a casa oggi, riposati e avisami se peggiori.)*

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. (Buongiorno, le gambe mi fanno molto male dopo aver corso.)*
- Farmacéutica:** *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas? (Capisco; ti fanno male anche i piedi o solo le gambe?)*
- Cliente:** *Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien. (Le gambe e un po' i piedi; mani e braccia stanno bene.)*
- Farmacéutica:** *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo. (Ti consiglio una crema e di riposare; ascolta il tuo corpo.)*

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

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



Scrivi una risposta appropriata: *Me duele... / Tengo dolor en... / Desde hace...*

Verbi importanti

Doler(se) (*dolersi*)

Presente

él/ella/usted

duele