



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

- 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?
 - a. El cuello
 - b. Los brazos
 - c. Las piernas
 - d. Los ojos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
 - a. 10 segundos
 - b. 1 minuto
 - c. Dos horas
 - d. 30 o 40 segundos

1-b 2-d



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>)

- En la foto del póster vemos el cuerpo de una persona: la cabeza, los _____ y las piernas.
 a. brazo b. braçós c. brazos d. brazoses
 - Hoy me duelen mucho las _____ y los pies después de la clase de yoga.
 a. pierna b. piernaes c. piernas d. piernés
 - No puedo ir a la oficina porque tengo las _____ y los ojos muy irritados.
 a. manoses b. manos c. mano d. manes
 - Estoy en casa porque me duele la nariz y tengo las _____ muy rojas.
 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.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| a. Me duelen los hombros | 1. porque tengo mucho sueño. |
| b. Me duelen las piernas | 2. cuando subo muchas escaleras. |
| c. Hoy se me pesan los párpados | 3. después de trabajar todo el día. |
| d. Voy al médico | 4. 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 (Audio disponibile nell'app)

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 _____ . Si te duele la _____ o el _____ , para el ejercicio. Si tienes dolor en los _____ o en los _____ , baja la intensidad. Si sientes molestias en la _____ , habla con el entrenador.

Si el dolor es fuerte en las _____ o en los _____ , no continúes. Respira con calma y mueve despacio las _____ y el cuello. Si después de 10 minutos tu _____ no mejora, ve al _____ 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."

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

- ¿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.
 - Las piernas y los pies.
 - La cabeza y el cuello.
- ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana?
(Perché Javier non va in ufficio domani?)
 - Porque tiene una reunión con el médico en la oficina.
 - Porque tiene dolor en las manos y la cara.
 - Porque tiene dolor en las piernas y los pies.



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. llamas d. llamo
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. son b. están c. está d. somos
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. tengo d. tenéis

1. llamo 2. están 3. tienes

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



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: 1. _____

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: 2. _____

b. En la farmacia del barrio

Cliente: 3. _____

Farmacéutica: *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas?*
(Capisco; ti fanno male anche i piedi o solo le gambe?)

Cliente: 4. _____

Farmacéutica: *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo.*
(Ti consiglio una crema e di riposare; ascolta il tuo corpo.)

Esempi di risposte:

1. Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello? 2. Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras. 3. Buenas, me duelen mucho las piernas después de correr. 4. Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien.

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. Email

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