



## A1.22 Parti del corpo

- Get to know the basic body parts.
- Basic phrases to describe your health.

|                    |                    |                   |                      |
|--------------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| <b>Il corpo</b>    | <i>(the body)</i>  | <b>La schiena</b> | <i>(the back)</i>    |
| <b>La testa</b>    | <i>(the head)</i>  | <b>La pancia</b>  | <i>(the belly)</i>   |
| <b>La faccia</b>   | <i>(the face)</i>  | <b>Le braccia</b> | <i>(the arms)</i>    |
| <b>Gli occhi</b>   | <i>(the eyes)</i>  | <b>La mano</b>    | <i>(the hand)</i>    |
| <b>Le orecchie</b> | <i>(the ears)</i>  | <b>Il dito</b>    | <i>(the finger)</i>  |
| <b>Il naso</b>     | <i>(the nose)</i>  | <b>Le gambe</b>   | <i>(the legs)</i>    |
| <b>La bocca</b>    | <i>(the mouth)</i> | <b>I piedi</b>    | <i>(the feet)</i>    |
| <b>I capelli</b>   | <i>(the hair)</i>  | <b>Descrivere</b> | <i>(to describe)</i> |
| <b>Il collo</b>    | <i>(the neck)</i>  |                   |                      |

### 1. Dialogue: La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| <b>Riccardo:</b>         | Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male.                                    | <i>(Today I worked many hours at the computer and my back really hurts.)</i>                                       |
| <b>Personal trainer:</b> | Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?   | <i>(It happens often. Do you want me to show you some exercises for the lower back?)</i>                           |
| <b>Riccardo:</b>         | Sì, grazie. Posso farti da seduto? Oggi sono davvero stanco.   | <i>(Yes, thanks. Can I do them sitting down? Today I'm really tired.)</i>  |
| <b>Personal trainer:</b> | Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.                                   | <i>(Of course! Sit on the bench, spread your legs a little and bend your torso forward.)</i>                       |
| <b>Riccardo:</b>         | Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.  | <i>(Is this okay? I feel it pulling behind my knees.)</i>  |
| <b>Personal trainer:</b> | Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto. | <i>(Perfect, it means it's working! Now rest your right elbow on your left knee and slowly rotate your torso.)</i> |
| <b>Riccardo:</b>         | Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.   | <i>(Ok, now I feel it pulling a bit in my arms too.)</i>   |
| <b>Personal trainer:</b> | Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.  | <i>(Great. Breathe five times and then repeat everything on the other side.)</i>                                   |

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

1-a 2-c



## 2. Grammar: The plural of nouns

Let's learn how to form the different types of plural nouns in Italian.

1. The article tells us whether the noun is singular or plural.

| <b>Singolare</b> ( <i>Singular</i> ) |    |          | <b>Plurale</b> ( <i>Plural</i> ) |          |                    |
|--------------------------------------|----|----------|----------------------------------|----------|--------------------|
| -o                                   | -i | Il naso  | <i>(The nose)</i>                | I nasi   | <i>(The noses)</i> |
| -a                                   | -e | La gamba | <i>(The leg)</i>                 | Le gambe | <i>(The legs)</i>  |
| -e                                   | -i | Il piede | <i>(The foot)</i>                | I piedi  | <i>(The feet)</i>  |

- 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. Exercises

#### 1. Match each beginning with its correct ending.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 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:** *Today my back hurts, can I go home?* **2-d:** *My legs are very tired, can I work from home today?* **3-a:** *I feel a bit dizzy, I'd rather stay seated in the office.* **4-b:** *I'm writing to human resources because my stomach and feet hurt.*

#### 2. Company gym flyer (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** 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.

*Do you have back pain after many hours at the computer? Your company's gym offers a free gentle exercise class for the **back** and the **legs**. The class is on Tuesday and Thursday, from 18:00 to 18:30.*

*The instructor shows easy seated exercises: move your **arms**, your **head** and your **neck**, stretch your **stomach** and relax your **face**. If you feel pain in your **hand** or **finger**, you can stop and breathe. At the end of the class you can talk with the instructor and describe your **body**, indicating where you have pain.*

#### 3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

- Qual è il problema principale della donna?  
(What is the woman's main problem?)
  - Ha soprattutto dolore alla schiena.
  - Ha soprattutto male alla testa.
  - Ha soprattutto dolore alle braccia.
- Perché l'uomo resta a casa?  
(Why is the man staying home?)
  - Perché ha mal di schiena.
  - Perché è ammalato e ha la febbre.
  - Perché ha la pancia e la testa in salute.



#### 4. Choose the correct solution

- Quando parlo con il medico, \_\_\_\_\_ il dolore alla schiena. *(When I talk to the doctor, I describe the back pain.)*  
a. descrivono      b. descrivi      c. describe      d. descrivo
  - Il fisioterapista \_\_\_\_\_ gli esercizi per le braccia e per le gambe. *(The physiotherapist describes the exercises for the arms and for the legs.)*  
a. descrivi      b. describe      c. descriviamo      d. descrivo
  - Noi \_\_\_\_\_ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani. *(We describe the symptoms: headache, stomachache and pain in the hands.)*  
a. descrivete      b. descriviamo      c. describe      d. descrivono
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo

#### 5. Role-play: Complete the dialogues



##### a. In ufficio: mal di schiena

**Marco, impiegato:** *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena. (Lucia, sorry, today I don't feel well: my back hurts a lot.)*

**Lucia, capo ufficio:** 1. \_\_\_\_\_

**Marco, impiegato:** *Solo la schiena e un po' la pancia; vorrei andare a casa a riposare. (Only my back and a bit of stomach pain; I'd like to go home to rest.)*

**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? (I understand, do you also have ear pain or a stomachache?)*

**Anna, cliente:** 4. \_\_\_\_\_

**Sara, farmacista:** *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiaini al giorno e riposa. (I'll give you a syrup for your throat: take two tablespoons a day and rest.)*

#### Example answers:

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. Practice in pairs or with your teacher.

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



**Write an appropriate response:** *Oggi mi sento... / Ho dolore a... / Vorrei ricevere...*

---

---

---

### Important verbs

#### Descrivere (to describe)

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