



A1.22 Parti del corpo

- Leer de basisonderdelen van het lichaam kennen.
- Basiszinnen om je gezondheid te beschrijven.

Il corpo	<i>(het lichaam)</i>	La schiena	<i>(de rug)</i>
La testa	<i>(het hoofd)</i>	La pancia	<i>(de buik)</i>
La faccia	<i>(het gezicht)</i>	Le braccia	<i>(de armen)</i>
I capelli	<i>(het haar)</i>	La mano	<i>(de hand)</i>
Gli occhi	<i>(de ogen)</i>	Il dito	<i>(de vinger)</i>
Il naso	<i>(de neus)</i>	Le gambe	<i>(de benen)</i>
La bocca	<i>(de mond)</i>	I piedi	<i>(de voeten)</i>
Le orecchie	<i>(de oren)</i>	Descrivere	<i>(beschrijven)</i>
Il collo	<i>(de hals)</i>		

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.	<i>(Vandaag heb ik vele uren achter de computer gewerkt en mijn rug doet echt veel pijn.)</i>
Personal trainer:	Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?	<i>(Dat gebeurt vaak. Wil je dat ik je enkele oefeningen voor de onderrug laat zien?)</i>
Riccardo:	Sì, grazie. Posso farti da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Ja, dank je. Kan ik ze zittend doen? Vandaag ben ik echt moe.)</i>
Personal trainer:	Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.	<i>(Natuurlijk! Ga op de bank zitten, zet je benen een beetje uit elkaar en buig je bovenlichaam naar voren.)</i>
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(Is het zo goed? Ik voel het trekken achter mijn knieën.)</i>
Personal trainer:	Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	<i>(Perfect, dat betekent dat het werkt! Leun nu met je rechterelleboog op je linker knie en draai je bovenlichaam langzaam.)</i>
Riccardo:	Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.	<i>(Oké, nu voel ik het ook een beetje trekken in mijn armen.)</i>
Personal trainer:	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	<i>(Heel goed. Adem vijf keer en herhaal daarna alles aan de andere kant.)</i>

1. Perché Riccardo ha male alla schiena? *(Waarom heeft Riccardo rugpijn?)*
- a. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
 - b. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
 - c. Perché ha lavorato molte ore al computer.
 - d. Perché ha dormito poco.

2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca? (*Wat zegt de personal trainer dat je op de bank moet doen?*)
- Stare in piedi e toccare le orecchie.
 - Chiudere le gambe e alzare le braccia.
 - Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
 - Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.

1-c 2-c

2. Grammatica: De meervouden van zelfstandige naamwoorden

We leren hoe we de verschillende meervoudsvormen van zelfstandige naamwoorden in het Italiaans vormen.



1. Het lidwoord zegt ons of het zelfstandig naamwoord enkelvoud of meervoud is.

Singolare (Enkelvoud)

Plurale (Meervoud)

-o -> -i	Il naso (<i>De neus</i>)	I nasi (<i>De neuzen</i>)
-a -> -e	La gamba (<i>Het been</i>)	Le gambe (<i>De benen</i>)
-e -> -i	Il piede (<i>De voet</i>)	I piedi (<i>De voeten</i>)

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. (*Vandaag heb ik hoofdpijn en doen mijn ogen pijn.*)
 - le
 - l'
 - i
 - gli
- Dottore, da ieri mi fanno molto male _____ gambe e _____ piedi. (*Dokter, sinds gisteren doen mijn benen en voeten erg pijn.*)
 - i / i
 - gli / i
 - le / le
 - le / i
- Non vengo in ufficio perché ho _____ braccia e _____ schiena molto stanche. (*Ik kom niet naar kantoor omdat ik erg vermoeide armen en rug heb.*)
 - i / la
 - gli / la
 - le / le
 - le / la
- Il medico guarda _____ mani e conta _____ dita. (*De arts kijkt naar de handen en telt de vingers.*)
 - i / i
 - le / le
 - le / i
 - gli / le

1. gli 2. le / i 3. le / la 4. le / le

3.Oefeningen

1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 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: Vandaag doet mijn rug pijn, mag ik naar huis? **2-d:** Mijn benen zijn erg moe, mag ik vandaag vanuit huis werken? **3-a:** Ik ben een beetje duizelig, ik blijf liever op kantoor zitten. **4-b:** Ik schrijf naar HR omdat ik buikpijn en pijn aan mijn



2. Flyer van de bedrijfssportschool (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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.

*Heb je rugpijn na vele uren achter de computer? De sportschool van je bedrijf biedt een gratis les rustige gym voor de **rug** en de **benen**. De les is op dinsdag en donderdag, van 18:00 tot 18:30.*

*De instructrice laat eenvoudige oefeningen zien om zittend te doen: beweeg je **armen**, je **hoofd** en je **nek**, rek je **bulk** en ontspan je **gezicht**. Als je pijn voelt aan je **hand** of je **vinger**, kun je stoppen en ademen. Aan het einde van de les kun je met de instructrice praten en je **lichaam** beschrijven door aan te geven waar je pijn hebt.*

(1) schiena, (2) gambe, (3) braccia, (4) testa, (5) collo, (6) pancia, (7) faccia, (8) mano, (9) dito, (10) corpo

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)



1. Qual è il problema principale della donna? (Wat is het belangrijkste probleem van de vrouw?)
- a. Ha soprattutto dolore alle braccia. b. Ha soprattutto dolore alla schiena.
c. Ha soprattutto male alla testa.
2. Perché l'uomo resta a casa? (Waarom blijft de man thuis?)
- a. Perché è ammalato e ha la febbre. b. Perché ha mal di schiena.
c. Perché ha la pancia e la testa in salute.

1-b 2-a

4. Kies de juiste oplossing

- Quando parlo con il medico, _____ il dolore alla schiena. *(Wanneer ik met de dokter praat, beschrijf ik de rugpijn.)*
a. descrivono b. descrivi c. descrivo d. describe
 - Il fisioterapista _____ gli esercizi per le braccia e per le gambe. *(De fysiotherapeut beschrijft de oefeningen voor de armen en voor de benen.)*
a. descrivi b. describe c. descriviamo d. descrivo
 - Noi _____ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani. *(Wij beschrijven de symptomen: hoofdpijn, buikpijn en pijn aan de handen.)*
a. descrivete b. descriviamo c. descrivono d. describe
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo



5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

a. In ufficio: mal di schiena

- Marco, impiegato:** *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena. (Lucia, sorry, vandaag voel ik me niet goed: ik heb veel pijn in mijn rug.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena? (Wat vervelend, heb je ook hoofdpijn of alleen rugpijn?)*
- Marco, impiegato:** *Solo la schiena e un po' la pancia; vorrei andare a casa a riposare. (Alleen mijn rug en een beetje mijn buik; ik zou graag naar huis gaan om uit te rusten.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai. (Goed, ga naar huis en vertel me morgen hoe het met je gaat.)*

- Dove ha dolore Marco?
-

b. In farmacia: mal di gola

- Anna, cliente:** *Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa. (Goedemorgen, ik heb keelpijn en ook een beetje hoofdpijn.)*
- Sara, farmacista:** *Capisco, hai anche dolore alle orecchie o mal di pancia? (Ik begrijp het, heb je ook oorpijn of buikpijn?)*
- Anna, cliente:** *No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca. (Nee, alleen keel en hoofd; bovendien is mijn mond erg droog.)*
- Sara, farmacista:** *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiaini al giorno e riposa. (Ik geef je een siroop voor de keel: neem twee eetlepels per dag en rust uit.)*

- Quale parte del corpo fa male ad Anna?
-

6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)

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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *Oggi mi sento... / Ho dolore a... / Vorrei ricevere...*

Belangrijke werkwoorden

Descrivere (beschrijven)

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