



A1.22 Partes del cuerpo

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

La cabeza	<i>(Het hoofd)</i>	El cuello	<i>(De nek)</i>
El pelo	<i>(Het haar)</i>	El hombro	<i>(De schouder)</i>
La cara	<i>(Het gezicht)</i>	Los brazos	<i>(De armen)</i>
La boca	<i>(De mond)</i>	Las manos	<i>(De handen)</i>
Los ojos	<i>(De ogen)</i>	Las piernas	<i>(De benen)</i>
La nariz	<i>(De neus)</i>	Los pies	<i>(De voeten)</i>
Las orejas	<i>(De oren)</i>	El cuerpo	<i>(Het lichaam)</i>

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



Diego:	¡Hola, Claudia!	<i>(Hoi, Claudia!)</i>
Entrenadora:	¡Hola, Diego! ¿Qué tal?	<i>(Hoi, Diego! Hoe gaat het?)</i>
Diego:	La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador.	<i>(Eerlijk gezegd doet alles pijn nadat ik achter de computer heb gezeten.)</i>
Entrenadora:	Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.	<i>(Dat is normaal. Vandaag beginnen we met rekken van de armen.)</i>
Diego:	Vale, ¿qué tengo que hacer?	<i>(Oké, wat moet ik doen?)</i>
Entrenadora:	Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.	<i>(Eerst leggen we één arm over het lichaam.)</i>
Diego:	¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?	<i>(Zo ongeveer? Moet ik hem zo vasthouden?)</i>
Entrenadora:	Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.	<i>(Ja, dat is goed. Nu leggen we de andere arm over het lichaam.)</i>
Diego:	¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?	<i>(Hoe lang moet ik deze houding aanhouden?)</i>
Entrenadora:	Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo.	<i>(Ongeveer 30 tot 40 seconden en dan herhalen we met de andere arm.)</i>
Diego:	Uff, no puedo más.	<i>(Poeh, ik kan niet meer.)</i>

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Welk lichaamsdeel rekt Diego vandaag?)*
 - a. Las piernas
 - b. Los brazos
 - c. El cuello
 - d. Los ojos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(Hoe lang moet je de houding aanhouden?)*
 - a. 10 segundos
 - b. Dos horas
 - c. 1 minuto
 - d. 30 o 40 segundos

1-b 2-d



2. Grammatica: Het meervoud van zelfstandige naamwoorden

We leren het meervoud van zelfstandige naamwoorden herkennen en vormen.

1. Het lidwoord geeft aan of het zelfstandig naamwoord enkelvoud of meervoud is.

Singular (Enkelvoud)		Plural (Meervoud)
-a, -e, -i, -o, -u	El cuello	+ "s" -> Los cuellos (De halzen)
Vocal acentuada	El pie	+ "s" -> Los pies (De voeten)
Consonante	El corazón	+ "es" -> Los corazones (De harten)
-z	La nariz	"c" + "es" -> Las narices (De neuzen)

Zelfstandige naamwoorden op "-z" zijn onregelmatig en veranderen in "-c" in het meervoud: La nariz / Las narices

Sommige zelfstandige naamwoorden verliezen het accent in het meervoud. Voorbeeld: El pulmón / Los pulmones

- En la foto del póster vemos el cuerpo de una persona: la cabeza, los _____ y las piernas. (Op de foto op de poster zien we het lichaam van een persoon: het hoofd, de armen en de benen.)
a. brazo b. braçós c. brazos d. brazoses
- Hoy me duelen mucho las _____ y los pies después de la clase de yoga. (Vandaag doen mijn benen en mijn voeten erg pijn na de yogales.)
a. pierna b. piernaes c. piernas d. piernés
- No puedo ir a la oficina porque tengo las _____ y los ojos muy irritados. (Ik kan niet naar kantoor komen omdat mijn handen en mijn ogen erg geïrriteerd zijn.)
a. manoses b. manos c. mano d. manes
- Estoy en casa porque me duele la nariz y tengo las _____ muy rojas. (Ik ben thuis omdat mijn neus pijn doet en mijn oren erg rood zijn.)
a. orejaz b. oreja c. orejas d. orejases

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

3.Oefeningen

1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 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: Mijn schouders doen pijn na een hele dag werken. **2-b:** Mijn benen doen pijn als ik veel trappen opga. **3-a:** Vandaag voelen mijn oogleden zwaar aan omdat ik erg slaperig ben. **4-d:** Ik ga naar de dokter omdat mijn handen pijn doen.



2. Aankondiging in de kantoorgym (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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."

In de kantoorgym hangt een aankondiging met instructies. De tekst luidt: "Voordat je gaat sporten, luister naar je lichaam. Als je last hebt van je hoofd of nek, stop met de oefening. Als je pijn hebt in je schouders of armen, verlaag de intensiteit. Als je ongemak voelt in je rug, praat met de trainer.

Als de pijn hevig is in je benen of voeten, ga niet door. Adem rustig en beweeg langzaam je handen en je nek. Als je lichaam na 10 minuten niet verbetert, ga naar de bedrijfsarts."

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

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



- ¿Qué parte del cuerpo le duele más a la persona? (*Welk lichaamsdeel doet de persoon het meest pijn?*)
 - Las manos y los brazos.*
 - La cabeza y el cuello.*
 - Las piernas y los pies.*
- ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana? (*Waarom gaat Javier morgen niet naar kantoor?*)
 - Porque tiene una reunión con el médico en b. Porque tiene dolor en las piernas y la oficina.*
 - Porque tiene dolor en las manos y la cara.*

1-b 2-b

4. Kies de juiste oplossing

1. Cuando me duele la cabeza, yo _____ al médico de la empresa. *(Als ik hoofdpijn heb, bel ik de bedrijfsarts.)*
a. llamar b. llama c. llamo d. llamas
2. Hoy mis piernas _____ muy cansadas porque camino mucho en el trabajo. *(Vandaag zijn mijn benen erg moe omdat ik veel loop op het werk.)*
a. somos b. está c. son d. están
3. Cuando _____ fiebre y te duele el cuerpo, escribes un correo a Recursos Humanos. *(Als je koorts hebt en pijn in je lichaam, stuur je een e-mail naar HR.)*
a. tienen b. tienes c. tenéis d. tengo

1. llamo 2. están 3. tienes

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



a. Dolor de cabeza en la oficina

- Empleado:** *Hola, Laura, me duele mucho la cabeza y también el cuello.*
(Hallo Laura, ik heb heel veel hoofdpijn en ook pijn in mijn nek.)
- Jefa:** *Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello?*
(Goh, wat vervelend; doen je ogen ook pijn of alleen je hoofd en nek?)
- Empleado:** *Los ojos están bien, pero la cabeza y el cuello me molestan mucho.*
(Mijn ogen zijn oké, maar mijn hoofd en nek doen erg veel pijn.)
- Jefa:** *Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras.*
(Oké, blijf vandaag thuis, rust uit en laat het me weten als het erger wordt.)

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.*
(Goedendag, mijn benen doen erg pijn na het hardlopen.)
- Farmacéutica:** *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas?*
(Ik begrijp het; doen je voeten ook pijn of alleen je benen?)
- Cliente:** *Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien.*
(Mijn benen en een beetje mijn voeten; mijn handen en armen zijn goed.)
- Farmacéutica:** *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo.*
(Ik raad je een crème aan en dat je moet rusten; luister naar je lichaam.)

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

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

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. Schrijven: Email (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *Me duele... / Tengo dolor en... / Desde hace...*

Belangrijke werkwoorden

Doler(se) (*pijn doen*)

Presente

él/ella/usted

duele