

A1.22 Partes del cuerpo

Części ciała

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/program/a1/22>



El cuerpo	<i>(Ciało)</i>	La nariz	<i>(Nos)</i>
La cabeza	<i>(Głowa)</i>	La boca	<i>(Usta)</i>
El cuello	<i>(Szyja)</i>	Las orejas	<i>(Uszy)</i>
El hombro	<i>(Ramie)</i>	Los brazos	<i>(Ramiona)</i>
El pelo	<i>(Włosy)</i>	Las manos	<i>(Ręce)</i>
La cara	<i>(Twarz)</i>	Las piernas	<i>(Nogi)</i>
Los ojos	<i>(Oczy)</i>	Los pies	<i>(Stopy)</i>

1. Dialog: Estiramientos después de trabajar

Diego:	¡Hola, Claudia!	<i>(Cześć, Claudia!)</i>
Entrenadora:	¡Hola, Diego! ¿Qué tal?	<i>(Cześć, Diego! Jak się masz?)</i>
Diego:	La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.	<i>(Szczerze mówiąc, wszystko mnie boli po wielu godzinach siedzenia przy komputerze.)</i>
Entrenadora:	Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.	<i>(To normalne. Dziś zaczniemy od rozciągania ramion.)</i>
Diego:	Vale. ¿Qué tengo que hacer?	<i>(Dobrze. Co mam robić?)</i>
Entrenadora:	Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.	<i>(Najpierw skrzyżuj jedno ramię przed tułowiem.)</i>
Diego:	¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?	<i>(Tak mniej więcej? Mam tak trzymać?)</i>
Entrenadora:	Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.	<i>(Tak, jest dobrze. Teraz skrzyżuj drugie ramię przed tułowiem.)</i>
Diego:	¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?	<i>(Jak długo mam utrzymać tę pozycję?)</i>
Entrenadora:	Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario.	<i>(Okolo 30–40 sekund, a potem powtórzmy to na drugą stronę.)</i>
Diego:	Uff... no puedo más.	<i>(Uff... nie dam rady więcej.)</i>

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?

a. Después de correr en el parque

b. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador

c. Después de tener dolor de cabeza y de cuello

d. Después de jugar al fútbol con sus amigos

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?

a. Los brazos

b. Las piernas

c. Los pies

d. El cuello

1-b 2-a

2. Gramatyka: Liczba mnoga rzeczowników

Uczymy się rozpoznawać i tworzyć liczbę mnogą rzeczowników.



1. Artykuł informuje nas, czy rzeczownik jest w liczbie pojedynczej czy mnogiej.

Singular (liczba pojedyncza)		Plural (liczba mnoga)
-a, -e, -i, -o, -u	El cuello (<i>szyja</i>)	+ "s" -> Los cuellos (<i>szyje</i>)
Vocal acentuada	El pie (<i>stopa</i>)	+ "s" -> Los pies (<i>stopy</i>)
Consonante	El corazón (<i>serce</i>)	+ "es" -> Los corazones (<i>serca</i>)
-z	La nariz (<i>nos</i>)	"c" + "es" -> Las narices (<i>nosy</i>)
-s	El iris (<i>tęczówka</i>)	/ -> Los iris

1. 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

2. Hoy me duelen mucho las _____ y los pies después de la clase de yoga.

- a. pierna b. piernaes c. piernas d. piernés

3. No puedo ir a la oficina porque tengo las _____ y los ojos muy irritados.

- a. manoses b. manos c. mano d. manes

4. 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.Ćwiczenia

1. WhatsApp



Otrzymałaś wiadomość od swojej przyjaciółki Claudii, która pisze o bólu barku i o kilku rozciąganiach; odpowiedz, opowiadając, jak się czuje twoje ciało i czy chcesz robić te ćwiczenia z nią.

Claudia

Hola, ¿cómo estás?

Yo estoy un poco mal. Me **duele** el **hombro** y el **cuello** después de muchas horas frente al ordenador.

Hoy hago **ejercicios** de estiramiento: cruzo el **brazo** delante del **pecho** y mantengo la **espalda** recta, unos 30 segundos.

¿Y tú? ¿Te duele la **espalda**, el **brazo** o la **cabeza** también con el trabajo?

Mañana puedo hacer los ejercicios por videollamada. ¿Quieres?

Napisz odpowiednią odpowiedź: *Hola Claudia, gracias por tu mensaje. / A mí me duele... / Sí, quiero hacer los ejercicios contigo.*

2. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1. Me duelen mucho | a. cuando trabajo muchas horas. |
| 2. Hoy tengo las piernas | b. muy cansadas después del gimnasio. |
| 3. Me molestan los ojos | c. los hombros y el cuello. |
| 4. Tengo la nariz | d. tapada y no puedo dormir bien. |

1-c: *Bardzo bolą mnie ramiona i szyja.* **2-b:** *Dziś mam nogi bardzo zmęczone po siłowni.* **3-a:** *Męczą mnie oczy, gdy pracuję przez wiele godzin.* **4-d:** *Mam zatkany nos i nie mogę spać dobrze.*

3. Wybierz poprawne rozwiązanie

- | | | | |
|--|--|------------|-------------|
| 1. Cuando me duele la cabeza, yo _____ al médico y le digo que estoy enfermo. | (Kiedy boli mnie głowa, dzwonię do lekarza i mówię mu, że jestem chory.) | | |
| a. llamar | b. llamo | c. llamáis | d. llamas |
| 2. Ahora me _____ muy cansado, me duelen las piernas y no quiero trabajar más hoy. | (Teraz czuję się bardzo zmęczony, bolą mnie nogi i nie chcę dziś więcej pracować.) | | |
| a. sentir | b. sientes | c. siento | d. sentimos |

3. En la revisión médica, el doctor _____ mis ojos y mi boca y escribe todo en el informe.

a. mirar

b. miro

c. mira

(Podczas badania lekarskiego lekarz ogląda moje oczy i usta i zapisuje wszystko w raporcie.)

d. miran

4. Cuando tengo dolor de espalda, _____ un correo a Recursos Humanos y pido trabajar desde casa.

a. escriben

b. escribo

c. escribes

d. escribir

(Kiedy bolą mnie plecy, piszę e-mail do działu kadr i proszę o możliwość pracy z domu.)

1. llamo 2. siento 3. mira 4. escribo

4. Uzupełnij dialogi

a. Dolor de cabeza en la oficina

Empleado: Laura, me duele mucho la cabeza y el cuello, estoy muy mal.

(Laura, bardzo boli mnie głowa i szyja, czuję się bardzo źle.)

Jefa Laura: 1. _____

(Uf, przykro mi — czy bolą cię też oczy albo ramiona?)

Empleado: Sí, me duelen los ojos y los hombros, no puedo mirar más el ordenador.

(Tak, bolą mnie oczy i ramiona, nie mogę już dłużej patrzeć w komputer.)

Jefa Laura: 2. _____

(Dobrze, idź do domu, odpocznij i jutro mi powiedz, jak się czujesz.)

b. Explicar un dolor en la farmacia

Farmacéutica: Buenas, ¿qué te pasa, dónde te duele?

(Dzień dobry, co się dzieje, gdzie pana/panią boli?)

Cliente: 3. _____

(Bardzo bolą mnie nogi i stopy, dużo chodzę do pracy.)

Farmacéutica: Vale, ¿te duelen también la espalda o los hombros?

(Rozumiem, czy bolą też plecy albo ramiona?)

Cliente: 4. _____

(Nie, tylko nogi i stopy, ale ból jest bardzo silny.)

1. Uf, lo siento, ¿te duelen también los ojos o los hombros? 2. Vale, vete a casa, descansa y mañana me dices cómo estás. 3. Me duelen mucho las piernas y los pies, camino mucho al trabajo. 4. No, solo las piernas y los pies, pero el dolor es muy fuerte.

5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Estás en la consulta del médico en España. El médico te pregunta: “¿Dónde te duele?”. Explica qué parte del cuerpo te duele. (Usa: el brazo, la pierna, me duele)

Me duele _____

2. Estás en el trabajo y hablas con tu jefe por la mañana. No te sientes bien. Explica de forma simple qué parte del cuerpo te duele. (Usa: la cabeza, me duele, un poco)

Hoy me duele _____

3. Estás en la farmacia en España. La farmacéutica te pregunta: "¿Qué problema tienes?". Explica que tienes dolor en la garganta y en el cuello. (Usa: el cuello, dolor, la garganta)

Tengo dolor en _____

4. Estás en una clase de deporte en el gimnasio de la empresa. El entrenador te pregunta: "¿Qué te duele ahora?". Explica qué parte del cuerpo te molesta después del ejercicio. (Usa: las piernas, los pies, mucho)

Ahora me duelen _____

6. Napisz 4 lub 5 zdań o tym, jak fizycznie czujesz się po dniu pracy i które części ciała czasami ci bolą.

Me duele... / Después del trabajo, estoy... / Normalmente, me siento bien, pero... / Necesito descansar / estirar...
