

A1.22 Partes del cuerpo

Części ciała

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



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

1. Dialog: Estiramientos después de trabajar

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

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
 - a. Despues de correr en el parque
 - b. Despues de estar muchas horas sentado frente al ordenador
 - c. Despues de tener dolor de cabeza y de cuello
 - d. Despues de jugar al futbol 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)

-a, -e, -i, -o, -u

Vocal acentuada

Consonante

-z

-s

El cuello (*szyja*)

El pie (*stopa*)

El corazón (*serce*)

La nariz (*nos*)

El iris (*tęczówka*)

Plural (liczba mnoga)

+ "s" -> Los cuellos (*szyje*)

+ "s" -> Los pies (*stopy*)

+ "es" -> Los corazones (*serca*)

"c" + "es" -> Las narices (*nosy*)

/ -> 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

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

- a. escriben b. escribo c. escribes

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

- d. miran

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

- d. escribir

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...
