



A1.22 Partes del cuerpo

- Poznaj podstawowe części ciała.
- Podstawowe zwroty do opisywania swojego stanu zdrowia.

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

1. Dialog: Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

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 sentado delante del ordenador.	<i>(Szczzerze, wszystko mnie boli po siedzeniu przed komputerem.)</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 zrobić?)</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 trzymać je tak?)</i>
Entrenadora:	Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.	<i>(Tak, 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 otro brazo.	<i>(Okolo 30–40 sekund, a potem powtórzmy z drugim ramieniem.)</i>
Diego:	Uff, no puedo más.	<i>(Uf, już nie dam rady.)</i>

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Którą część ciała dziś rozciąga Diego?)*
 - a. El cuello
 - b. Las piernas
 - c. Los ojos
 - d. Los brazos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(Jak długo należy utrzymać pozycję?)*
 - a. Dos horas
 - b. 10 segundos
 - c. 1 minuto
 - d. 30 o 40 segundos

1-d 2-d



2. Gramatyka: Liczba mnoga rzeczowników

Uczymy się rozpoznawać i tworzyć liczbę mnogą rzeczowników.

1. Rodzajnik wskazuje nam, czy rzeczownik jest w liczbie pojedynczej, czy mnogiej.

Singular (<i>Liczba pojedyncza</i>)		Plural (<i>Liczba mnoga</i>)
-a, -e, -i, -o, -u	El cuello	+ "s" -> Los cuellos (<i>Szyje</i>)
Vocal acentuada	El pie	+ "s" -> Los pies (<i>Stopy</i>)
Consonante	El corazón	+ "es" -> Los corazones (<i>Serca</i>)
-z	La nariz	"c" + "es" -> Las narices (<i>Nosy</i>)

Rzeczowniki zakończone na „-z” są nieregularne i w liczbie mnogiej zmieniają „-z” na „-c”: La nariz / Las narices

Niektóre rzeczowniki tracą akcent w liczbie mnogiej. Przykład: El pulmón / Los pulmones

- En la foto del póster vemos el cuerpo de una persona: la cabeza, los _____ y las piernas. (*Na plakacie widzimy ciało osoby: głowę, ramiona i nogi.*)
 a. brazo b. braçós c. brazos d. brazoses
- Hoy me duelen mucho las _____ y los pies después de la clase de yoga. (*Dzisiaj bardzo bolą mnie nogi i stopy po zajęciach jogi.*)
 a. pierna b. piernaes c. piernas d. piernés
- No puedo ir a la oficina porque tengo las _____ y los ojos muy irritados. (*Nie mogę przyjść do biura, ponieważ mam bardzo podrażnione dłonie i oczy.*)
 a. manoses b. manos c. mano d. manes
- Estoy en casa porque me duele la nariz y tengo las _____ muy rojas. (*Jestem w domu, ponieważ boli mnie nos i mam bardzo czerwone uszy.*)
 a. orejaz b. oreja c. orejas d. orejases

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| a. Me duelen los hombros | 1. porque tengo mucho sueño. |
| b. Me duelen las piernas | 2. cuando subo muchas escaleras. |
| c. Hoy se me pesan los párpados | 3. después de trabajar todo el día. |
| d. Voy al médico | 4. porque me duelen las manos. |

1-c: Boli mnie ramiona po całym dniu pracy. **2-b:** Boli mnie nogi, gdy wchodzę po wielu schodach. **3-a:** Dziś mam ciężkie powieki, bo bardzo mi się chce spać. **4-d:** Idę do lekarza, bo bolą mnie dłonie.



2. Plakat na siłowni w biurze (Audio)

Wypełnij luki: hombros, cabeza, médico, brazos, pies, piernas, espalda, cuerpo, manos, 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."

Na siłowni w biurze jest plakat z instrukcjami. Tekst brzmi: „Zanim zaczniesz ćwiczyć, słuchaj swojego ciała. Jeśli boli cię głowa lub szyja, przerwij ćwiczenie. Jeśli masz ból w barkach lub ramionach, zmniejsz intensywność. Jeśli odczuwasz dolegliwości w plecach, porozmawiaj z trenerem.

Jeśli ból jest silny w nogach lub stopach, nie kontynuuj. Oddychaj spokojnie i powoli poruszaj rękami i szyją. Jeśli po 10 minutach twoje ciało nie poprawi się, idź do lekarza firmy."

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

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.

1. ¿Qué parte del cuerpo le duele más a la persona? (Która część ciała najbardziej boli tę osobę?)
- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| a. Las manos y los brazos. | b. La cabeza y el cuello. |
| c. Las piernas y los pies. | |
2. ¿Por qué Javier no va a la oficina mañana? (Dlaczego Javier jutro nie pójdzie do biura?)
- | | |
|--|--|
| a. Porque tiene una reunión con el médico en la oficina. | b. Porque tiene dolor en las piernas y los pies. |
| c. Porque tiene dolor en las manos y la cara. | |



1-b 2-b

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Cuando me duele la cabeza, yo _____ al médico de la empresa. *(Kiedy boli mnie głowa, dzwonię do lekarza firmy.)*
a. llamar b. llama c. llamo d. llamas
2. Hoy mis piernas _____ muy cansadas porque camino mucho en el trabajo. *(Dziś mam bardzo zmęczone nogi, bo dużo chodzę w pracy.)*
a. somos b. está c. son d. están
3. Cuando _____ fiebre y te duele el cuerpo, escribes un correo a Recursos Humanos. *(Kiedy masz gorączkę i boli cię ciało, piszesz e-mail do działu kadr.)*
a. tienen b. tienes c. tenéis d. tengo

1. llamo 2. están 3. tienes

5. Odgrywanie ról - dialogi (SI+)

a. Dolor de cabeza en la oficina

- Empleado:** *Hola, Laura, me duele mucho la cabeza y también el cuello.*
(Cześć, Laura, bardzo boli mnie głowa i także szyja.)
- Jefa:** *Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello?*
(Ojej, przykro mi; czy bolą cię też oczy, czy tylko głowa i szyja?)
- Empleado:** *Los ojos están bien, pero la cabeza y el cuello me molestan mucho.*
(Oczy są w porządku, ale głowa i szyja bardzo mi dokuczają.)
- Jefa:** *Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras.*
(Dobrze, zostań dziś w domu, odpocznij i daj znać, jeśli będzie się pogarszać.)

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.*
(Dzień dobry, bardzo bolą mnie nogi po bieganiu.)
- Farmacéutica:** *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas?*
(Rozumiem; czy bolą cię też stopy, czy tylko nogi?)
- Cliente:** *Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien.*
(Nogi i trochę stopy; ręce i ramiona są w porządku.)
- Farmacéutica:** *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo.*
(Polecam krem i odpoczynek; słuchaj swojego ciała.)

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



6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (SI+)

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. Pisanie: Email (SI+)

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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Me duele... / Tengo dolor en... / Desde hace...*

Ważne czasowniki

Doler(se) ((*bolić się*))

Presente

él/ella/usted

duele