



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?
 - a. Los brazos
 - b. El cuello
 - c. Las piernas
 - d. Los ojos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
 - a. Dos horas
 - b. 10 segundos
 - c. 30 o 40 segundos
 - d. 1 minuto

1-a 2-c



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>)

- 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
 - Hoy me duelen mucho las _____ y los pies después de la clase de yoga.
 a. pierna b. piernaes c. piernas d. piernés
 - No puedo ir a la oficina porque tengo las _____ y los ojos muy irritados.
 a. manoses b. manos c. mano d. manes
 - 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. 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 dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: hombros, cabeza, médico, brazos, pies, piernas, espalda, cuerpo, manos, cuero, cuello

En el gimnasio de la oficina hay un cartel con instrucciones. El texto dice: "Antes de hacer ejercicio, escucha a tu _____. Si te duele la _____ o el _____, para el ejercicio. Si tienes dolor en los _____ o en los _____, baja la intensidad. Si sientes molestias en la _____, habla con el entrenador.

Si el dolor es fuerte en las _____ o en los _____, no continúes. Respira con calma y mueve despacio las _____ y el cuello. Si después de 10 minutos tu _____ no mejora, ve al _____ 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."

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



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

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. llamas d. llamo
2. Hoy mis piernas _____ muy cansadas porque camino mucho en el trabajo. *(Dziś mam bardzo zmęczone nogi, bo dużo chodzę w pracy.)*
a. son b. están c. está d. somos
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. tengo d. tenéis

1. llamo 2. están 3. tienes

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



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: 1. _____

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: 2. _____

b. En la farmacia del barrio

Cliente: 3. _____

Farmacéutica: *Entiendo; ¿también te duelen los pies o solo las piernas?*
(Rozumiem; czy bolą cię też stopy, czy tylko nogi?)

Cliente: 4. _____

Farmacéutica: *Te recomiendo una crema y que descanses; escucha a tu cuerpo.*
(Polecam krem i odpoczynek; słuchaj swojego ciała.)

Przykładowe odpowiedzi:

1. Vaya, lo siento; ¿te duelen los ojos o solo la cabeza y el cuello? 2. Vale, quédate en casa hoy, descansa y avísame si empeoras. 3. Buenas, me duelen mucho las piernas después de correr. 4. Las piernas y un poco los pies; las manos y los brazos están bien.

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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. Email

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...*
