

A1.29 Estados físicos y sensaciones

Stati fisici e sensazioni

“Siempre me impresiona la gente que puede hablar otro idioma, dos personas hablando lo que suena como completo galimatías, pero que se entienden a la perfección, siempre resulta entretenido.”

“Sono sempre impressionato dalle persone che sanno parlare un'altra lingua, due persone che parlano quello che sembra un completo sproloquio, eppure che hanno perfettamente senso l'una per l'altra non manca mai di intrattenere.”

Tom Reynolds

Objetivos de aprendizaje

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Situación : Expresar necesidades básicas. / Situazione : Esprimere bisogni fondamentali.
- ✓ Situación : Describe tu estado físico. / Situazione : Descrivi il tuo stato fisico.
- ✓ Gramática : El participio pasado como adjetivo / Grammatica : Il participio passato come aggettivo
- ✓ Cultura : La siesta: descanso y bienestar en España / Cultura : La siesta: riposo e benessere in Spagna

Utiliza esta hoja de ejercicios en combinación con nuestro sitio web.

Usa questo foglio di esercizi in combinazione con il nostro sito web.

1. Tutti gli esercizi, video, audio e presentazioni


 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

2. Legenda (disponibile sul sito web):

 Esercizio interattivo.

 Audio con traduzioni.

 Presentazioni e traduzioni.

 Video sottotitolato (autoapprendimento).

Recapitulación y ejercicios de preparación

Riepilogo ed esercizi di preparazione

 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/28>

 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29/storia-di-apprendimento>

A1.29 Vocabulario básico (10)

A1.29 Vocabulario di base (10)

 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Spagnolo

Agotado

Estoy más agotado que ayer.

Cansado

Ahora está más cansado que antes.

Cuidarse

Yo me cuido mucho.

El dolor

El atleta está cansado por el dolor en sus piernas.

Hambre

El perro está cansado y tiene hambre.

Lesionado

La bailarina está lesionadísima tras la actuación.

Meditar

Nosotros meditamos juntos.

Relajarse

Te relajas con un buen libro.

Sed

Tengo sed después de hacer ejercicio.

Sudado

Ella está sudadísima después del ejercicio.

Italiano

Sfinito

Sono più stanco di ieri.

Stanco

Adesso è più stanco di prima.

Prendersi cura di sé

Mi prendo cura di me stesso.

Il dolore

L'atleta è stanco per il dolore alle gambe.

Fame

Il cane è stanco e ha fame.

Infortunato

La ballerina è gravemente ferita dopo lo spettacolo.

Meditare

Noi meditiamo insieme.

Rilassarsi

Ti rilassi con un buon libro.

Sete

Ho sete dopo aver fatto esercizio.

Sudato

Lei è sudatissima dopo l'esercizio.

A1.29 Tablas de conjugación verbal

A1.29 Tabelle di coniugazione verbale

   <https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Cuidarse - Presente, indicativo

yo me cuido → *io mi prendo cura di me stesso*

tú te cuidas → *tu ti prendi cura di te*

él/ella se cuida → *lui/lei si prende cura di sé*

nosotros/nosotras nos cuidamos → *noi ci prendiamo cura di noi stessi*

vosotros/vosotras os cuidáis → *voi vi prendete cura di voi stessi*

ellos/ellas se cuidan → *essi si prendono cura di sé*

A1.29 Tablas de conjugación verbal

A1.29 Tabelle di coniugazione verbale

   <https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Ejercicio: Coniugazione verbale

Instrucción: *Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.*

Cuidarse (Presente, indicativo)

1. ¿Vosotros solos?
2. Él todos los días.
3. Yo mucho.
4. Ellos entre ellos.
5. ¿Tú bien?

Soluzioni:

1. os cuidáis 2. se cuida 3. me cuido 4. se cuidan 5. te cuidas

A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

A1.29.1 Dialogo: Dopo la Palestra

   <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/despues-del-gimnasio>

Ana y Pedro hablan de cómo se sienten después de ir al gimnasio.

- Pedro:** Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?
- Ana:** Me siento **agotada** hoy.
- Pedro:** Yo estoy un poco **cansado**. ¿Por qué estás agotada tú?
- Ana:** Acabo de ir al gimnasio y también estoy muy **sudada**.
- Pedro:** Yo también, me **duelen** las piernas.
- Ana:** ¿Tienes mucho **dolor**?
- Pedro:** Sí, necesito **relajarme** un poco.
- Ana:** Yo también. Y necesito una ducha **fría**.
- Pedro:** Buena idea. Después podemos comer algo.

Ana e Pedro parlano di come si sentono dopo essere andati in palestra.

- Pedro:** Ciao Ana. Come stai oggi?
- Ana:** Mi sento **esausta** oggi.
- Pedro:** Io sono un po' **stanco**. Perché sei **sfinita** tu?
- Ana:** Sono appena andata in palestra e sono anche molto **sudata**.
- Pedro:** Anche io, mi **fanno male** le gambe.
- Ana:** Hai molto **dolore**?
- Pedro:** Sì, ho bisogno di **rilassarmi** un po'.
- Ana:** Anch'io. E ho bisogno di una doccia **fredda**.
- Pedro:** Buona idea. Dopo possiamo mangiare qualcosa.

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Dopo la Palestra

   <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/despues-del-gimnasio>

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿Por qué Ana se siente agotada?
2. ¿Qué quiere hacer Pedro?
3. ¿Cómo te sientes tú después de ir al gimnasio o hacer deporte?

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Dopo la Palestra

   <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/despues-del-gimnasio>

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

sudada, cansado, agotada, relajarme, fría

1. Acabo de ir al gimnasio y también estoy muy
2. Me siento hoy.
3. Yo también. Y necesito una ducha
4. Yo estoy un poco ¿Por qué estás agotada tú?
5. Si, necesito un poco.

Soluzioni:

1. sudada 2. agotada 3. fría 4. cansado 5. relajarme

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Dopo la Palestra

   <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/despues-del-gimnasio>

Ejercicio 3: Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

- 1 Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?
- 9 Buena idea. Después podemos comer algo.
- ... Me siento agotada hoy.
- ... Yo estoy un poco cansado. ¿Por qué estás agotada tú?
- ... Yo también. Y necesito una ducha fría.
- ... Acabo de ir al gimnasio y también estoy muy sudada.
- ... ¿Tienes mucho dolor?
- ... Si, necesito relajarme un poco.
- ... Yo también, me duelen las piernas.

Soluzioni:

1, 9, 2, 3, 8, 4, 6, 7, 5

A1.29.2 Gramática: El participio pasado como adjetivo

A1.29.2 Grammatica: Il participio passato come aggettivo

El participio pasado puede tener la función de adjetivo en algunos contextos.

   <https://spagnolo.colingua.it/grammatica/participio-pasado-adjetivo>

Reglas de formación / Regole di formazione:

1. I participi passati come parte di tempi composti o costruzioni passive non agiscono come aggettivi. Esempio: "Yo he sentido dolor."
2. I participi passati agiscono come aggettivi quando descrivono caratteristiche o stati di un sostantivo. Esempio: "Los niños están cansados."

Excepciones / Eccezioni!

1. I participi che fungono da aggettivi si adattano in numero e genere.
2. Vengono introdotti dai verbi "estar" o "sentirse".

El participio pasado como adjetivo

Il participio passato come aggettivo

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

Singular	Plural
Masculino Agotado	Agotados
Él se siente agotado . (<i>Lui si sente sfinito.</i>)	Ellos se sienten agotados . (<i>Loro si sentono</i> <i>) esausti.</i>)
Lesionado	Lesionados
El chico está lesionado . (<i>Il ragazzo è</i> <i>ferito.</i>)	Los chicos están lesionados . (<i>I ragazzi sono</i> <i>feriti.</i>)
Femenino Sudada	Sudadas
Ella está sudada . (<i>Lei è sudata.</i>)	Ellas están sudadas . (<i>Loro sono sudate.</i>)
Cansada	Cansadas
Ella se siente cansada . (<i>Lei si sente</i> <i>stanca.</i>)	Ellas se sienten cansadas . (<i>Loro si sentono</i> <i>stanche.</i>)

A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

A1.29.2 Il participio passato come aggettivo

   <https://spagnolo.colingua.it/grammatica/participio-pasado-adjetivo>

Ejercicio 1: El participio pasado como adjetivo

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

relajadas, cansadas, lesionada, sudada, sudados, agotados, cansado, lesionado

1. Después de correr, ellos están
2. El hombre está en las piernas.
3. Ella está y no puede ir a la escuela.
4. Ellas se han relajado y ahora se sienten
5. Ellos se sienten del trabajo.
6. Él se siente muy porque no ha dormido mucho.
7. Las chicas están después de correr.
8. Amalia está porque está en el gimnasio.

Soluzioni:

1. sudados 2. lesionado 3. lesionada 4. relajadas 5. agotados 6. cansado 7. cansadas 8. sudada

A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

A1.29.2 Il participio passato come aggettivo

   <https://spagnolo.colingua.it/grammatica/participio-pasado-adjetivo>

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Agotados

.....

2. Lesionadas

.....

3. Agotadas

.....

4. Sudados

.....

Soluzioni:

1. Spossati 2. Ferite 3. Esauste 4. Sudati

A1.29.3 Cuento: Ser consciente del cuerpo

A1.29.3 Racconto: Essere consapevoli del corpo

   <https://spagnolo.colingua.it/racconti-brevi/ser-consciente-del-cuerpo>

Una breve historia sobre la importancia de la consciencia corporal en una jornada laboral.

Hoy Juan se siente un poco **cansado**.

Está **agotado** porque ha trabajado mucho y sin pausas.

Decide ir al parque para **relajarse**.

Le **duele** el cuerpo.

El sol está **caliente**.

Tiene **sed** y busca agua.

También tiene **hambre** y come un bocadillo.

Después de relajarse y comer se siente mucho mejor.

Está **relajado** y vuelve a casa.

Una breve storia sull'importanza della consapevolezza corporea in una giornata lavorativa.

*Oggi Juan si sente un po' **stanco**.*

*È **esausto** perché ha lavorato molto e senza pause.*

*Decide di andare al parco per **rilassarsi**.*

*Gli **fa male** il corpo.*

*Il sole è **caldo**.*

*Ha **sete** e cerca acqua.*

*Ha anche **fame** e mangia un panino.*

Dopo essersi rilassato e aver mangiato si sente molto meglio.

*È **rilassato** e torna a casa.*

A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

A1.29.3 Essere consapevole del corpo

   <https://spagnolo.colingua.it/racconti-brevi/ser-consciente-del-cuerpo>

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿Por qué Juan se siente cansado?
2. ¿Por qué va al parque?
3. ¿Cómo se siente después de relajarse y comer?

A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

A1.29.3 Essere consapevole del corpo

   <https://spagnolo.colingua.it/racconti-brevi/ser-consciente-del-cuerpo>

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

relajarse, agotado, duele, sed, caliente, hambre

1. El sol está
2. También tiene y come un bocadillo.
3. Tiene y busca agua.
4. Está porque ha trabajado mucho y sin pausas.
5. Decide ir al parque para
6. Le el cuerpo.

Soluzioni:

1. caliente 2. hambre 3. hambre 4. agotado 5. relajarse 6. duele

A1.29.4 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.4 Cultura: La siesta: riposo e benessere in Spagna

   <https://spagnolo.colingua.it/cultura/la-siesta-en-espana>

Descubre la tradición de la siesta en España y su impacto positivo en el cuerpo y la mente.

La siesta es una tradición en España. Las personas descansan después del almuerzo. **Dormir una siesta** ayuda a recuperar energía. Es buena para la salud. Mejora el estado de ánimo y la productividad. Te deja más **relajado**. Muchas tiendas cierran durante la siesta. Es un momento para **relajarse**. Todo tu **cuerpo** se beneficia mucho de la siesta.

Scopri la tradizione della siesta in Spagna e il suo impatto positivo sul corpo e sulla mente.

La siesta è una tradizione in Spagna. Le persone si riposano dopo pranzo. **Dormire una siesta** aiuta a recuperare energia. È buona per la salute. Migliora l'umore e la produttività. Ti lascia più **rilassato**. Molti negozi chiudono durante la siesta. È un momento per **rilassarsi**. Tutto il tuo **corpo** beneficia molto della siesta.

A1.29.4 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.4 La siesta: riposo e benessere in Spagna

   <https://spagnolo.colingua.it/cultura/la-siesta-en-espana>

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿A qué hora del día se duerme la siesta?
2. ¿Qué efectos positivos puede tener la siesta?
3. ¿Te gusta la tradición de la siesta?
4. ¿Qué haces tú para relajarte durante el día?

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Esercizio 1: Trova le parole

Istruzione: Trova le parole, segnatele e componete frasi con le parole.

Suggerimenti

Fame , Prendersi cura di sé , Infortunato , Il dolore , Stanco , Rilassarsi

exmcuidarseugjbivcansadosrutqorelajarsenpqvrxeIdolorea
Ixvihambremwdrwklesionadosky

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Ejercicio 2: Reordenar oraciones

Instrucción: ¡Las palabras de estas oraciones han sido desordenadas! Ordénalas para que formen una oración válida de nuevo y tradúcelas.

1. playa. | Nos | relajamos | la | en

.....

2. juntos. | nos | cuidamos | Nosotros

.....

3. días. | Ellos | meditan | todos | los

.....

Soluzioni:

Disponibile sul sito web.

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Ejercicio 3: Traduce y haz oraciones

Instrucción: Traduce las palabras y frases a continuación y úsalas en una conversación o texto.

1. Nos relajamos en la playa.

.....

2. Nosotros nos cuidamos juntos.

.....

3. Ellos meditan todos los días.

.....

Soluzioni:

Disponibile sul sito web.

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Sed

.....

2. Lesionado

.....

3. Cuidarse

.....

4. El dolor

.....

5. Relajarse

.....

Soluzioni:

1. Sete 2. Infortunato 3. Prendersi cura di sé 4. Il dolore 5. Rilassarsi

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Ejercicio 5: Conjugación verbal

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

Cuidarse (Presente, indicativo)

1. ¿Vosotros solos?
2. Él todos los días.
3. Yo mucho.
4. Ellos entre ellos.
5. ¿Tú bien?

Soluzioni:

1. os cuidáis 2. se cuida 3. me cuido 4. se cuidan 5. te cuidas

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Ejercicio 6: El participio pasado como adjetivo

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

relajadas, cansadas, lesionada, sudada, sudados, agotados, cansado, lesionado

1. Después de correr, ellos están
2. El hombre está en las piernas.
3. Ella está y no puede ir a la escuela.
4. Ellas se han relajado y ahora se sienten
5. Ellos se sienten del trabajo.
6. Él se siente muy porque no ha dormido mucho.
7. Las chicas están después de correr.
8. Amalia está porque está en el gimnasio.

Soluzioni:

1. sudados 2. lesionado 3. lesionado 4. relajada 5. agotados 6. cansado 7. cansadas 8. sudada

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Compiti / esercizi

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

Instrucción: Traduce las palabras y frases a continuación y úsalas en una conversación o texto.

1. Loro meditano tutti i giorni.

.....

2. Ci rilassiamo sulla spiaggia.

.....

3. Noi ci prendiamo cura l'uno dell'altro.

.....

Soluzioni:

Disponibile sul sito web.