



colingua.it

# A1.29 Estado físico y sensaciones.

Nivel      Número

A1

A1.29

**“Aprender un nuevo idioma es convertirse en miembro del club: la comunidad de hablantes de ese idioma.”**

**Frank Smith**

# A1.29 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

**Última clase:**

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

**Últimas 5 lecciones:**

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



# A1.29 Objetivos de aprendizaje

Soluciones, audio, vídeo, traducciones y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles a través de nuestro sitio web.

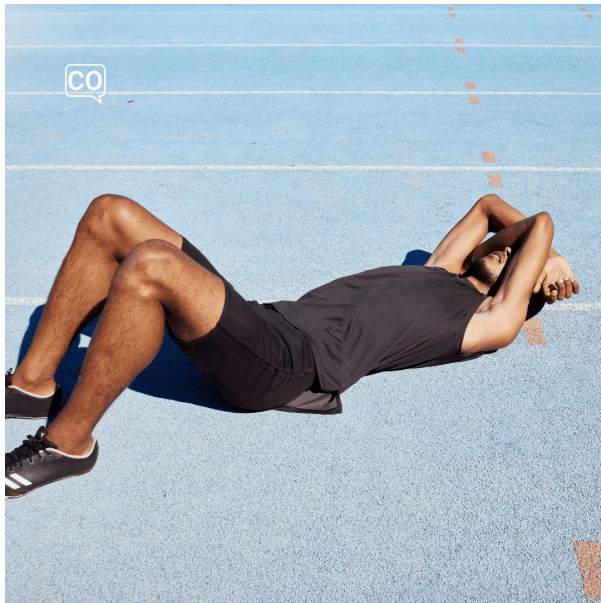
    <https://spagnolo.colingua.it/programma/a1/29>

1. Expresar necesidades básicas.
2. Describe tu estado físico.
3. El participio pasado como adjetivo
4. La siesta: descanso y bienestar en España

# A1.29 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Agotado

Estoy más agotado que ayer.



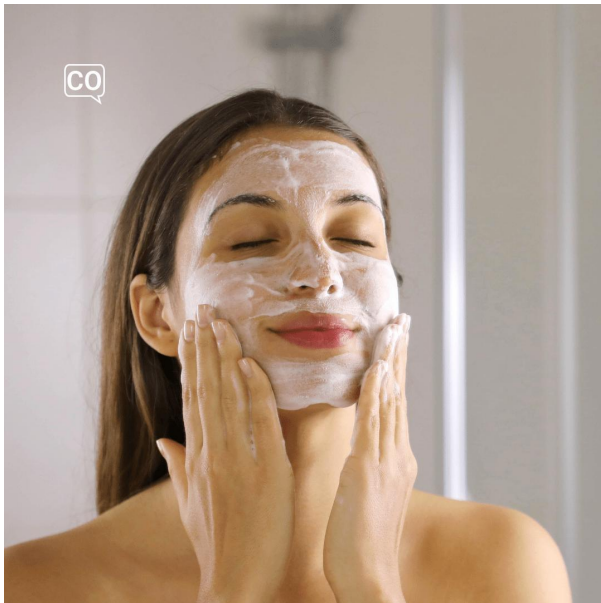
## Cansado

Ahora está más cansado que antes.

# A1.29 Vocabulario

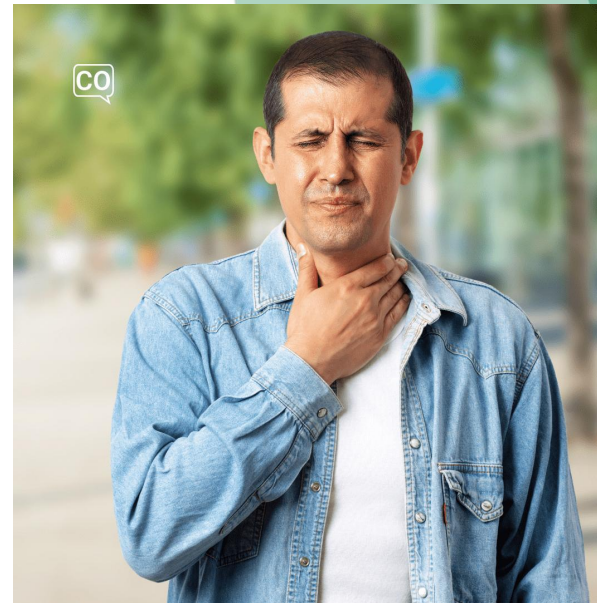
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Cuidarse

Yo me cuido mucho.



## El dolor

El atleta está cansado por el dolor en sus piernas.

# A1.29 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Hambre

El perro está cansado y tiene hambre.



## Lesionado

La bailarina está lesionadísima tras la actuación.

# A1.29 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Meditar

Nosotros meditamos juntos.



## Relajarse

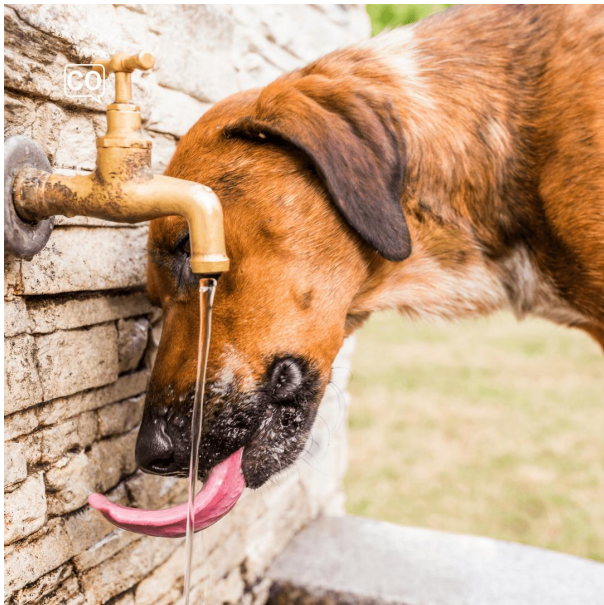
Te relajas con un buen libro.



# A1.29 Vocabulario

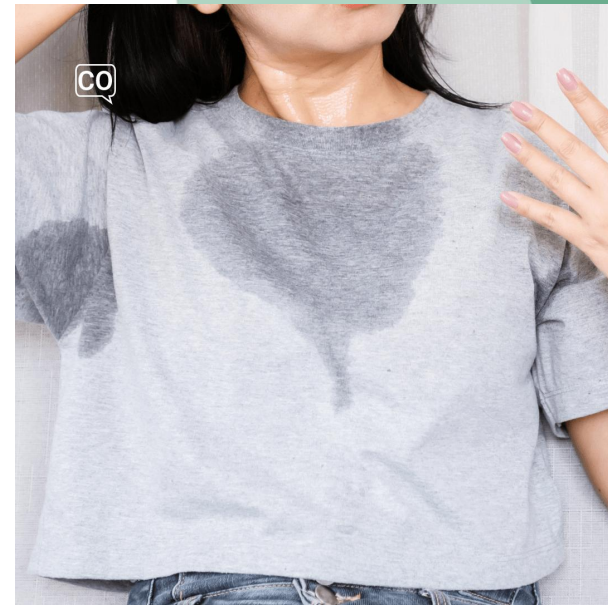
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Sed

Tengo sed después de hacer ejercicio.



## Sudado

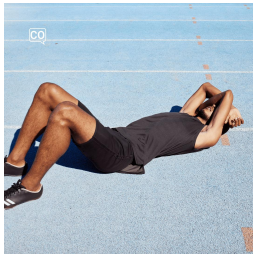
Ella está sudadísima después del ejercicio.

# A1.29 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras que ves en las imágenes.

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

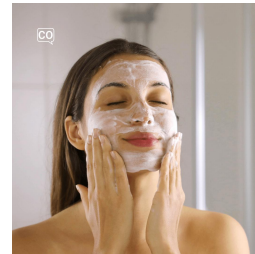
1



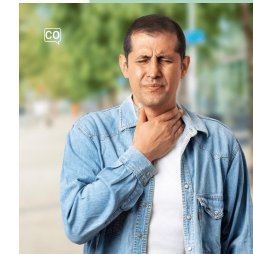
2



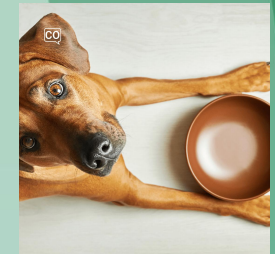
3



4



5



6



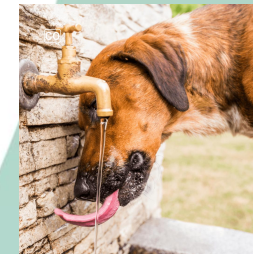
7



8



9



10



# A1.29 Cuidarse - Presente, indicativo

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

<b>yo</b>	me cuido
<b>tú</b>	te cuidas
<b>él/ella</b>	se cuida
<b>nosotros/nosotras</b>	nos cuidamos
<b>vosotros/vosotras</b>	os cuidáis
<b>ellos/ellas</b>	se cuidan

# A1.29 Ejercicio de conjugación verbal

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

**Ejercicio:** *Coniugazione verbale*

*Cuidarse (Presente, indicativo)*

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

# A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

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

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

- Escucha el diálogo o lee el texto en parejas.
- Discutid los ejercicios y estudiad el vocabulario.
- Interpretad una situación similar en parejas o en grupo.

 Tiempo recomendado: 15 min.

# A1.29.1 Después del Gimnasio

Escuchad el audio o leed el texto en parejas antes de resolver los ejercicios.

    <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/despues-del-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:** *Si, necesito **relajarme** un poco.*

**Ana:** *Yo también. Y necesito una ducha **fría**.*

**Pedro:** *Buena idea. Después podemos comer algo.*

# A1.29.1 Después del Gimnasio

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

## **Ejercicio 1:** Preguntas de debate

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

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

**Ejercicio 2:** Ordena el texto

- 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.



# A1.29.1 Después del Gimnasio

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

**Ejercicio 3:** Elige la palabra correcta

*sudada, agotada, fría, cansado, relajarme, duelen, dolor*

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

# A1.29.2 Gramática: El participio pasado como adjetivo

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

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

## Reglas de formación:

1. Los participios pasados como parte de tiempos compuestos o construcciones pasivas no actúan como adjetivos. Ejemplo: "Yo he sentido dolor."
2. Los participios pasados actúan como adjetivos cuando describen características o estados de un sustantivo. Ejemplo: "Los niños están cansados."

## ¡Excepciones!

1. Los participios que sirven de adjetivos se adaptan en número y género.
2. Van introducidos por los verbos "estar" o "sentirse".

## A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

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

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

	Singular	Plural
<b>Masculino</b>	Agotado	Agotados
	Él se siente <b>agotado</b> .	Ellos se sienten <b>agotados</b> .
	Lesionado	Lesionados
	El chico está <b>lesionado</b> .	Los chicos están <b>lesionados</b> .
<b>Femenino</b>	Sudada	Sudadas
	Ella está <b>sudada</b> .	Ellas están <b>sudadas</b> .
	Cansada	Cansadas
	Ella se siente <b>cansada</b> .	Ellas se sienten <b>cansadas</b> .

## A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

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

**Ejercicio 1:** *El participio pasado como adjetivo*

*relajadas, lesionadas, sudada, agotadas, lesionada, lesionado, cansadas, agotados, cansado, sudados*

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

# A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

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

**Ejercicio 2:** Traduce y usa en una oración

1. Agotadas
2. Cansado
3. Agotados
4. Lesionado
5. Relajadas
6. Lesionadas
7. Sudados
8. Sudada

# A1.29.3 Cuento: Ser consciente del cuerpo

Una breve historia sobre la importancia de la conciencia corporal en un día laboral.

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- Escucha el texto compartiendo el audio o lee el texto en conjunto.
- Discutid preguntas sobre la tarea y fomentad el uso del vocabulario al formar respuestas.

 Tiempo recomendado: 15 min.

## A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

1. Hoy Juan se siente un poco **cansado**.
2. Está **agotado** porque ha trabajado mucho y sin pausas.
3. Decide ir al parque para **relajarse**.
4. Le **duele** el cuerpo.
5. El sol está **caliente**.
6. Tiene **sed** y busca agua.
7. También tiene **hambre** y come un bocadillo.
8. Después de relajarse y comer se siente mucho mejor.
9. Está **relajado** y vuelve a casa.

# A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

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

## **Ejercicio 1:** Preguntas de debate

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

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

**Ejercicio 2:** Elige la palabra correcta

*caliente, hambre, sed, agotado, relajarse, duele, cansado, relajado*

1. Le ..... el cuerpo.
2. Decide ir al parque para .....
3. También tiene ..... y come un bocadillo.
4. El sol está .....
5. Está ..... porque ha trabajado mucho y sin pausas.
6. Hoy Juan se siente un poco .....
7. Tiene ..... y busca agua.
8. Está ..... y vuelve a casa.

# A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

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

**Ejercicio 3:** Traduce y usa en una oración

1. Relajarse
2. Duele
3. Relajado
4. Agotado
5. Caliente
6. Hambre
7. Sed
8. Cansado

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

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

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- El vocabulario extra introducido sirve como inmersión lingüística y no forma parte del currículo básico.
- Discutid los ejercicios y aplicad el nuevo vocabulario en una conversación.
- Discute y compara el tema de la cultura con tu propio país.

 Tiempo recomendado: 10 min.

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

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

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.

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

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

## **Ejercicio 1:** Preguntas de debate

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

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

- **Todas las soluciones, audios y hojas de trabajo están disponibles en el sitio web.**
- **Haz discusiones y conversaciones con el vocabulario.**
- **Escribe las respuestas para practicar la escritura.**



# A1.29 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

  <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*

exmcuidarseugjbivcansadosrutqorelajarsenpqvrxeildolorealxvihambremwdrwklesionado  
sky

# A1.29 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

## **Ejercicio 2:** Reordenar oraciones

1. de | Ella | cansada | después | estudiar. | está
2. están lesionados | después de | la carrera. | Los atletas
3. y tiene | hambre. | El perro | está cansado
4. tras la | maratón. | Los corredores | están sudados
5. después del | La corredora | entrenamiento. | está sudada
6. estudiar toda | la noche. | después de | Estoy agotada
7. después de | está sudado | correr. | El atleta



# A1.29 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

**Ejercicio 3:** Traduce y usa en una oración

1. Sed
2. Lesionado
3. Agotado
4. Sudado
5. El dolor
6. Hambre
7. Cuidarse
8. Meditar

# A1.29 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

## **Ejercicio 4:** Traduce y haz oraciones

1. Ella está cansada después de estudiar.
2. Los atletas están lesionados después de la carrera.
3. El perro está cansado y tiene hambre.
4. Los corredores están sudados tras la maratón.
5. La corredora está sudada después del entrenamiento.
6. Estoy agotada después de estudiar toda la noche.
7. El atleta está sudado después de correr.
8. La deportista está lesionada después del torneo.

# A1.29 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

## **Ejercicio 5:** *Conjugación verbal*

*Cuidarse (Presente, indicativo)*

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

# A1.29 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

**Ejercicio 6:** *El participio pasado como adjetivo*

*lesionadas, cansado, agotados, sudados, sudada, agotadas, cansadas, lesionada, relajadas, 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 es siente muy ..... porque no ha dormido mucho.
7. Las chicas están ..... después de correr.
8. Amalia está ..... porque está en el gimnasio.
9. Eva y Marta están .....
10. Dos personas de este equipo están .....

# A1.29 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

**Ejercicio 7:** Traduce y haz oraciones

1. Lei è stanca dopo aver studiato.
2. Sono esausta dopo aver studiato tutta la notte.
3. I corridori sono sudati dopo la maratona.
4. La corridrice è sudata dopo l'allenamento.
5. L'atleta è sudato dopo aver corso.
6. La sportiva è infortunata dopo il torneo.
7. Il cane è stanco e ha fame.
8. Gli atleti sono feriti dopo la gara.



Habla con confianza con coLanguage