

A1.29 Estados físicos y sensaciones

Estados físicos y sensaciones

"Deberíamos aprender idiomas porque el idioma es la única cosa que vale la pena conocer, aunque sea mal."

"Deberíamos aprender idiomas porque el idioma es la única cosa que vale la pena conocer, aunque sea mal."

Kató Lomb

Objetivos de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

- ✓ Situación : Expresa lo que necesitas. / Situación : Expresa lo que necesitas.
- ✓ Situación : Cuenta cómo se siente tu cuerpo. / Situación : Cuenta cómo se siente tu cuerpo.
- ✓ Cultura : La siesta: descanso y bienestar en España / Cultura : La siesta: descanso y bienestar en España
- ✓ Gramática : El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..." / Gramática : El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

1. Descargas parciales, audio y ejercicios disponibles en:

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29>

2. Leyenda (disponible en el sitio web):

 Ejercicio interactivo.

 Audio con traducciones.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Recapitulación y ejercicios de preparación

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/28>

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29/historial-de-aprendizaje>

A1.29 Vocabulario básico (10)

A1.29 Vocabulario básico (10)

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29>

Español

Agotado

Ahora me siento agotadísima por el esfuerzo.

Cansado

Hoy estoy cansadísimo, necesito descansar.

Cuidarse

Me cuido mucho cuando estoy cansado.

El dolor

El dolor de cabeza no me deja pensar.

Hambre

Tengo hambre y no puedo concentrarme bien.

Lesionado

Está lesionadísima tras el accidente.

Meditar

Nosotros meditamos juntos.

Relajarse

Te relajas con un buen libro.

Sed

Tengo mucha sed después de hacer deporte.

Sudado

Acabó sudadísima tras el entrenamiento.

Español

Agotado

Ahora me siento agotadísima por el esfuerzo.

Cansado

Hoy estoy cansadísimo, necesito descansar.

Cuidarse

Me cuido mucho cuando estoy cansado.

El dolor

El dolor de cabeza no me deja pensar.

Hambre

Tengo hambre y no puedo concentrarme bien.

Lesionado

Está lesionadísima tras el accidente.

Meditar

Nosotros meditamos juntos.

Relajarse

Te relajas con un buen libro.

Sed

Tengo mucha sed después de hacer deporte.

Sudado

Acabó sudadísima tras el entrenamiento.

A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

🔊 <https://espanol.colanguage.es/dialogos/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 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.*

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Después del Gimnasio

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/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 Después del Gimnasio

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/despues-del-gimnasio>



Ejercicio 2:

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

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.

Soluciones:

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

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Después del Gimnasio

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/despues-del-gimnasio>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

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

7 Si, necesito relajarme un poco.

... ¿Tienes mucho dolor?

... Yo también, me duelen las piernas.

... Yo también. Y necesito una ducha fría.

... Me siento agotada hoy.

... Acabo de ir al gimnasio y también estoy muy sudada.

... Yo estoy un poco cansado. ¿Por qué estás agotada tú?

Soluciones:

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

A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

🔊 <https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/ser-consciente-del-cuerpo>

A brief history about the importance of body awareness in a workday.

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.

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

A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/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. ¿Qué hace para sentirse mejor?
3. ¿Cuántas horas trabajas en un día?
4. ¿Cómo te relajas después de un día intenso?

A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/ser-consciente-del-cuerpo>



Ejercicio 2:

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

duele, agotado, sed, cansado, caliente, relajarse

1. El sol está
2. Decide ir al parque para
3. Hoy Juan se siente un poco
4. Está porque ha trabajado mucho y sin pausas.
5. Le el cuerpo.
6. Tiene y busca agua.

Soluciones:

1. caliente 2. relajarse 3. cansado 4. agotado 5. duele 6. sed

A1.29.3 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

🔗 <https://espanol.colanguage.es/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 de la comida. **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. Dormir entre diez y treinta minutos es suficiente para sentirse mejor. Si estás **cansado** o incluso agotado, descansar unos minutos te ayuda a **cuidarte**.

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 de la comida. **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. Dormir entre diez y treinta minutos es suficiente para sentirse mejor. Si estás **cansado** o incluso agotado, descansar unos minutos te ayuda a **cuidarte**.*

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

<https://espanol.colanguage.es/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 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29>

Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Cómo se sienten las personas en esas situaciones? (*¿Cómo se sienten las personas en esas situaciones?*)



.....

.....

.....

.....

Frases de ejemplo:

Está agotado.

Está agotado.

Me siento cansado por la mañana.

Me siento cansado por la mañana.

Me siento agotado después del trabajo.

Me siento agotado después del trabajo.

Necesito beber algo.

Necesito beber algo.

Tengo sed.

Tengo sed.

Tengo hambre.

Tengo hambre.

Ella tiene frío.

Ella tiene frío.

Tengo calor.

Tengo calor.

...

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29>

Ejercicio 2: Reordenar oraciones

Instrucción: Haz frases correctas y traduce.

1. descansar | Me | lesionada, | necesito | ahora. | siento

.....

2. sed después | de hacer | deporte. | Tengo mucha

.....

3. no me | deja pensar. | El dolor | de cabeza

.....

4. la larga | marcha. | Estamos agotadas | después de

.....

5. ejercicio, | estoy | Después | sudado. | del

.....

6. parque. | Estoy agotada | en el | tras correr

.....

7. la caminata. | están cansados | Mis amigos | después de

.....

Soluciones:

1. Me siento lesionada, necesito descansar ahora. 2. Tengo mucha sed después de hacer deporte. 3. El dolor de cabeza no me deja pensar. 4. Estoy agotada tras correr en el parque. 5. Después del ejercicio, estoy sudado. 6. Estoy agotada tras correr en el parque. 7. Mis amigos están cansados después de la caminata.

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29>

Ejercicio 3: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. El dolor

.....

2. Lesionado

.....

3. Sed

.....

4. Cuidarse

.....

5. Relajarse

.....

Soluciones:

1. El dolor 2. Lesionado 3. Sed 4. Cuidarse 5. Relajarse

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29>



Ejercicio 4:

Conjugación verbal

Instrucción: Elige la forma correcta.

te cuidas, me cuido, os cuidáis, nos cuidamos, se cuida, se cuidan

1. meditando juntos por las tardes.
2. porque está un poco agotada.
3. mucho cuando estoy cansado.
4. porque tienen hambre y sed.
5. para evitar lesiones.
6. para evitar el dolor.

Soluciones:

1. os cuidáis 2. se cuida 3. me cuido 4. se cuidan 5. te cuidas 6. nos cuidamos

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29>

Ejercicio 5: El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

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.

Soluciones:

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

A1.29.4 Gramática: El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

A1.29.4 Gramática: El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

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

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/participio-pasado-adjetivo>

Reglas de formación / Reglas de formación:

1. Los participios pasados funcionan como adjetivos cuando describen un estado o característica. Ejemplo: "Los niños están cansados".

Excepciones / ¡Excepciones!

1. Los participios que sirven de adjetivos se adaptan en número y género.

El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

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

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

A1.29.4 El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

A1.29.4 El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/participio-pasado-adjetivo>

Ejercicio 1: El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

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.

Soluciones:

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

A1.29.4 El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

A1.29.4 El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/participio-pasado-adjetivo>

Ejercicio 2:

Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Agotados

.....

2. Agotadas

.....

3. Sudados

.....

4. Lesionadas

.....

Soluciones:

1. Agotados 2. Agotadas 3. Sudados 4. Lesionadas

A1.29 Tablas de conjugación verbal

A1.29 Tablas de conjugación verbal

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/29>

Cuidarse *cuidarse* Presente

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

A1.29 Ejercicio de conjugación verbal

A1.29 Ejercicio de conjugación verbal



Ejercicio:

Conjugación verbal

Instrucción: Elige la forma correcta.

te cuidas, me cuido, os cuidáis, nos cuidamos, se cuida, se cuidan

1. meditando juntos por las tardes.
2. porque está un poco agotada.
3. mucho cuando estoy cansado.
4. porque tienen hambre y sed.
5. para evitar lesiones.
6. para evitar el dolor.

Soluciones:

1. os cuidáis 2. se cuida 3. me cuido 4. se cuida 5. te cuidan 6. nos cuidamos

