

A1.29 Estados físicos y sensaciones

Stany fizyczne i odczucia

"Aprender un idioma es tener una ventana más desde la que mirar el mundo."

"Nauczyć się języka to mieć jeszcze jedno okno, przez które można patrzeć na świat."

Chinese Proverb

Objetivos de aprendizaje

Cele nauczania

- ✔ Situación : Expresa lo que necesitas. / Sytuacja : Wyraż, czego potrzebujesz.
- ✔ Situación : Cuenta cómo se siente tu cuerpo. / Sytuacja : Opowiedz, jak czuje się twoje ciało.
- ✔ Cultura : La siesta: descanso y bienestar en España / Kultura : Siesta: odpoczynek i dobrostan w Hiszpanii
- ✔ Gramática : El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..." / Gramatyka : Imiesłów przeszły jako przymiotnik: "-ado, -oso, ..."


🎯 Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Ta broszura dla studentów jest dostępna w wielu tłumaczeniach.

1. Częściowe pobrania, audio i ćwiczenia dostępne na:

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/29>

2. Legenda (dostępna na stronie internetowej):

 Ćwiczenie interaktywne.

 Audio z tłumaczeniami.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Podsumowanie i ćwiczenia przygotowawcze

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/28>

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/29/historia-nauki>

A1.29 Vocabulario básico (10)

A1.29 Słownictwo podstawowe (10)

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/29>

Hiszpański

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.

Polski

Wykończony

Teraz czuję się wykończona z wysiłku.

Zmęczony

Dziś jestem bardzo zmęczony, potrzebuję odpoczynku.

Dbać o siebie

Dbam o siebie, gdy jestem zmęczony.

Ból

Ból głowy nie pozwala mi myśleć.

Głód

Jestem głodny i nie mogę się dobrze skoncentrować.

Kontuzjowany

Jest bardzo poszkodowana po wypadku.

Medytować

Medytujemy razem.

Relaksować się

Relaksujesz się z dobrą książką.

Pragnienie

Po uprawianiu sportu jestem bardzo spragniony.

Spocony

Była bardzo spocona po treningu.

A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

A1.29.1 Dialog: Po Siłowni

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/despues-del-gimnasio>

Ana y Pedro hablan sobre 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 i Pedro rozmawiają o tym, jak się czują po pójściu na siłownię.

- Pedro:** Cześć Ana. Jak się dziś masz?
- Ana:** Czuję się **wyczerpana** dzisiaj.
- Pedro:** Jestem trochę **zmęczony**. Dlaczego jesteś **wyczerpana**?
- Ana:** Właśnie wróciłam z siłowni i również jestem bardzo **spocona**.
- Pedro:** Ja też, bolą mnie **nogi**.
- Ana:** Czy odczuwasz duży **ból**?
- Pedro:** Tak, muszę się trochę **zrelaksować**.
- Ana:** Ja też. I potrzebuję **zimnego** prysznica.
- Pedro:** Dobry pomysł. Potem możemy coś zjeść.

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Po siłowni

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/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 Po siłowni

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/despues-del-gimnasio>



Ejercicio 2:

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

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.

Rozwiązania:

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

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Po siłowni

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/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?

Rozwiązania:

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

A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

A1.29.2 Opowiadanie: Świadomość ciała

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/ser-consciente-del-cuerpo>

Una breve historia sobre la importancia de la conciencia corporal durante la 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.

Krótką historią o znaczeniu świadomości ciała w ciągu dnia pracy.

*Dzisiaj Juan czuje się trochę **zmęczony**.*

*Jest **wyczerpany**, ponieważ dużo pracował i bez przerw.*

*Decyduje się pójść do parku, aby **zrelaksować się**.*

*Jego ciało **boli**.*

*Słońce jest **gorące**.*

*On **jest spragniony** i szuka wody.*

*On też jest **głodny** i je kanapkę.*

Po zrelaksowaniu się i jedzeniu czuje się dużo lepiej.

A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

A1.29.2 Świadomość ciała

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/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 Świadomość ciała

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/ser-consciente-del-cuerpo>



Ejercicio 2:

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

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.

Rozwiązania:

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 Kultura: Siesta: odpoczynek i dobrostan w Hiszpanii

🔗 <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/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**.

Odkryj tradycję sjesty w Hiszpanii i jej pozytywny wpływ na ciało i umysł.

*Siesta to tradycja w Hiszpanii. Ludzie odpoczywają po posiłku. **Drzemka** pomaga odzyskać energię. Jest dobra dla zdrowia. Poprawia nastrój i produktywność. Pozostawia cię bardziej **zrelaksowanym**. Wiele sklepów jest zamkniętych podczas sjesty. To czas na **relaks**. Całe twoje ciało bardzo korzysta z drzemki. Sen pomiędzy dziesięcioma a trzydziestoma minutami wystarcza, aby poczuć się lepiej. Jeśli jesteś **zmęczony** lub nawet wyczerpany, odpoczynek na kilka minut pomaga **zadbać o siebie**.*

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 Siesta: odpoczynek i dobrostan w Hiszpanii

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/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 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/29>



Ejercicio 1:

Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Cómo se sienten las personas en esas situaciones? (*Jak ludzie czują się w tych sytuacjach?*)



.....

.....

.....

.....

Przykładowe zwroty:

Está agotado.

On jest wyczerpany.

Me siento cansado por la mañana.

Czuję się zmęczony rano.

Me siento agotado después del trabajo.

Czuję się wyczerpany po pracy.

Necesito beber algo.

Muszę coś wypić.

Tengo sed.

Chce mi się pić.

Tengo hambre.

Jestem głodny.

Ella tiene frío.

Ona czuje zimno.

Tengo calor.

Czuję ciepło.

...

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/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

.....

Rozwiązania:

cansados después de la caminata.

Estamos agotadas después de la larga marcha. 5. Después del ejercicio, estoy sudado. 6. Estoy agotada tras correr en el parque. 7. Mis amigos están

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.

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/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

.....

Rozwiązania:

1. Ból 2. Kontuzjowany 3. Pragnienie 4. Dbać o siebie 5. Relaksować się

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/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.

Rozwiązania:

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

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/29>

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

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

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.

Rozwiązania:

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 Gramatyka: Imiesłów przeszły jako przymiotnik: "-ado, -oso, ..."

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

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/participio-pasado-adjetivo>

Reglas de formación / Zasady tworzenia:

1. Imiesłowy przeszłe działają jako przymiotniki, kiedy opisują stan lub cechę. Przykład:

"Los niños están cansados".

Excepciones / Wyjątki!

1. Imiesłowy używane jako przymiotniki dostosowują się do liczby i rodzaju.

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

Imięśłów przeszły jako przymiotnik: "-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>On czuje się wyczerpany.</i>)	Ellos se sienten agotados . (<i>Oni czują się wyczerpani.</i>)
Lesionado	Lesionados
El chico está lesionado . (<i>Chłopak jest ranny.</i>)	Los chicos están lesionados . (<i>Chłopcy są ranni.</i>)
Femenino Sudada	Sudadas
Ella está sudada . (<i>Ona jest spocona.</i>)	Ellas están sudadas . (<i>One są spocone.</i>)
Cansada	Cansadas
Ella se siente cansada . (<i>Ona czuje się zmęczona.</i>)	Ellas se sienten cansadas . (<i>One czują się zmęczone.</i>)

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

A1.29.4 Imiesłów przeszły jako przymiotnik: "-ado, -oso, ..."

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/participio-pasado-adjetivo>

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

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

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.

Rozwiązania:

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 Imiesłów przeszły jako przymiotnik: "-ado, -oso, ..."

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/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

.....

Rozwiązania:

1. Wyczerpani 2. Wyczerpane 3. Spoceni 4. Ranni

A1.29 Tablas de conjugación verbal

A1.29 Tablice odmiany czasowników

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/29>

Cuidarse *dbać o siebie* Presente

Hiszpański

yo me cuido

tú te cuidas

él/ella se cuida

nosotros/nosotras nos cuidamos

vosotros/vosotras os cuidáis

ellos/ellas se cuidan

Polski

Ja dbam o siebie

Ty dbasz o siebie

on/ona dba o siebie

my dbamy o siebie

wy dbacie o siebie

oni dbają o siebie

A1.29 Ejercicio de conjugación verbal

A1.29 Ćwiczenie koniugacji czasownikowej



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.

Rozwiązania:

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

