



colanguage.pl

A1.29 Estado físico y sensaciones.

Nivel Número

A1

A1.29

“¡Quizás entonces comprendas, hablar un solo idioma es una prisión!”

David Mitchell

A1.29 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

Última clase:

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

Últimas 5 lecciones:

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



A1.29 Objetivos de aprendizaje

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

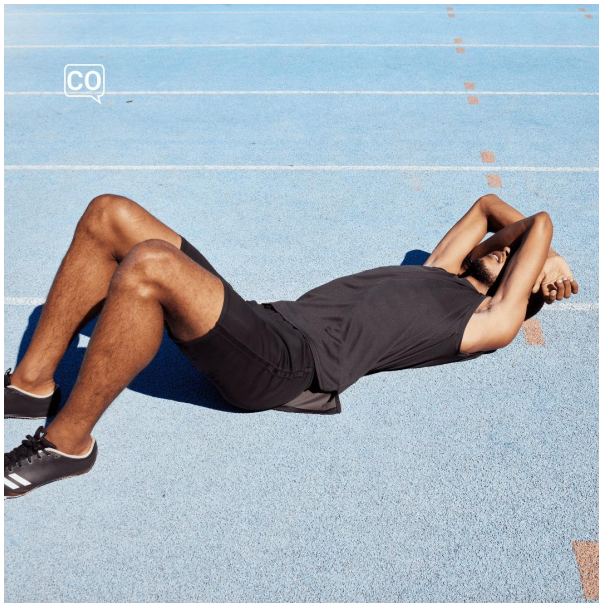
<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/29>

1. Expresa lo que necesitas.
2. Cuenta cómo se siente tu cuerpo.
3. La siesta: descanso y bienestar en España
4. El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

A1.29 Vocabulario

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

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



Agotado

Ahora me siento agotadísima por el esfuerzo.



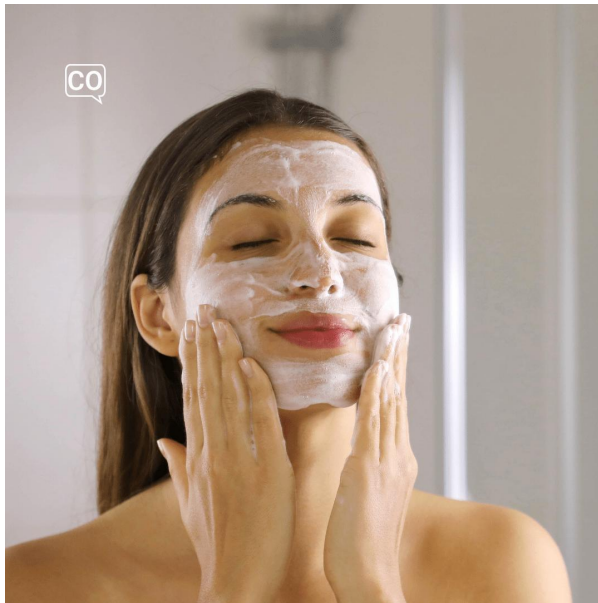
Cansado

Hoy estoy cansadísimo, necesito descansar.

A1.29 Vocabulario

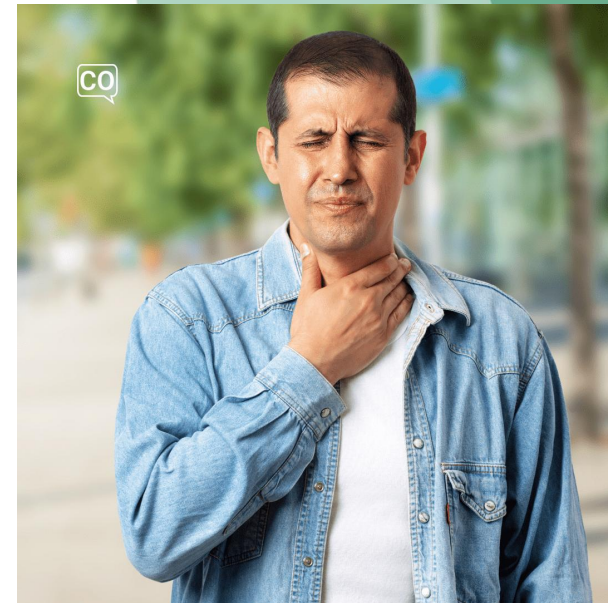
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Cuidarse

Me cuido mucho cuando estoy cansado.



El dolor

El dolor de cabeza no me deja pensar.

A1.29 Vocabulario

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

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



Hambre

Tengo hambre y no puedo concentrarme bien.



Lesionado

Está lesionadísima tras el accidente.

A1.29 Vocabulario

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

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



Meditar

Nosotros meditamos juntos.



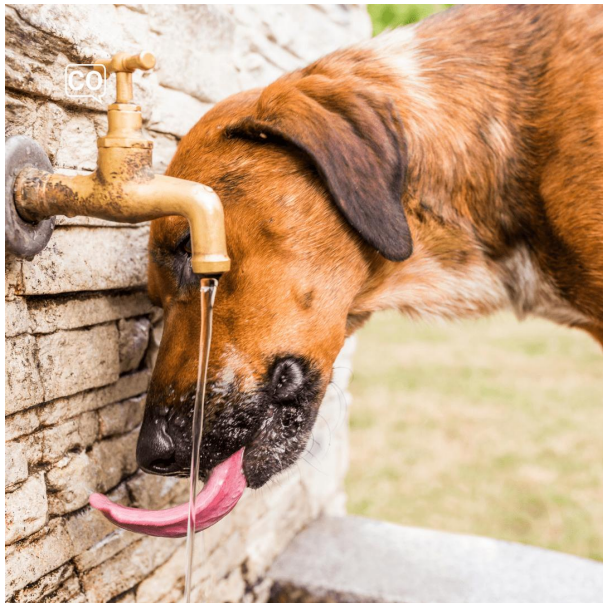
Relajarse

Te relajas con un buen libro.

A1.29 Vocabulario

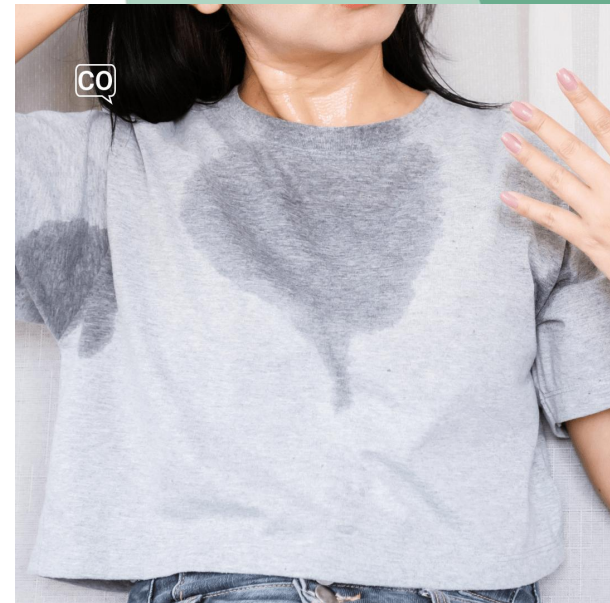
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Sed

Tengo mucha sed después de hacer deporte.



Sudado

Acabó sudadísima tras el entrenamiento.

A1.29 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras y úsalas en una oración.

Relajarse, Sed, Sudado, El dolor, Hambre, Cansado, Cuidarse

1



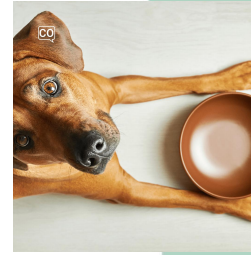
2



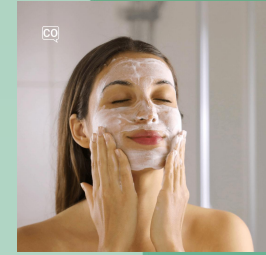
3



4



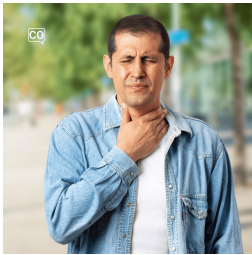
5



6



7



A1.29 ¡Es hora de repetir!

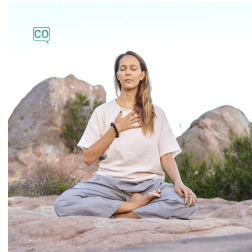
Nombra las palabras y úsalas en una oración.

Meditar, Agotado, Lesionado

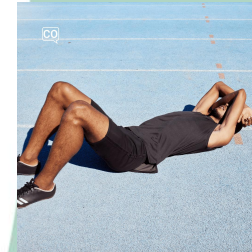
8



9



10



A1.29 Cuidarse - Presente, indicativo

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

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

A1.29 Ejercicio de conjugación verbal

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

Ejercicio: *Conjugación verbal*

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.

A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

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

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

Ejercicio 2:

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.

A1.29.1 Después del Gimnasio

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

Ejercicio 3: Ordena el texto

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?

A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

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

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

A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

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

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/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.

A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

[✍ https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/ser-consciente-del-cuerpo](https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/ser-consciente-del-cuerpo)

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

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

Ejercicio 2:

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.

A1.29.3 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://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/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.

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

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

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-siesta-en-espana>

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

[✍ https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-siesta-en-espana](https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/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 Ejercicio de conversación

Lee las instrucciones y abre el ejercicio en la siguiente diapositiva.

<https://hiszpanski.colanguage.pl/node/158>

Instrucciones:

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

Frases de ejemplo:

1. Está agotado.
2. Me siento cansado por la mañana.
3. Me siento agotado después del trabajo.
4. Necesito beber algo.
5. Tengo sed.
6. Tengo hambre.
7. Ella tiene frío.
8. Tengo calor.



A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 1: Reordenar oraciones

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

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

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

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 3: *Conjugación verbal*

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.

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 4: *El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."*

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.

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

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

¡Excepciones!

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

[✍ https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/participio-pasado-adjetivo](https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/participio-pasado-adjetivo)

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

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



Habla con confianza con coLanguage