

A1.29 Estados físicos y sensaciones

Physical states and sensations

“El lenguaje es el arsenal de la mente humana y contiene a la vez los trofeos de su pasado y las armas de sus futuras conquistas.”
“Language is the armory of the human mind, and at once contains the trophies of its past and the weapons of its future conquests.”

Samuel Taylor Coleridge

Objetivos de aprendizaje

Learning objectives

- ✓ Situación : Expresar necesidades básicas. / Situation : Express basic needs.
- ✓ Situación : Describe tu estado físico. / Situation : Describe your physical condition.
- ✓ Gramática : El participio pasado como adjetivo / Grammar : The past participle as an adjective
- ✓ Cultura : La siesta: descanso y bienestar en España / Culture : The siesta: rest and well-being in Spain

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


Use this worksheet in combination with our website.

1. All exercises, video, audio and presentations

 <https://learnspace.colanguage.es/syllabus/a1/29>

2. Legend (available on the website):

 Interactive exercise.

 Audio with translations.

 Presentations and translations.

 Subtitled video (self-study).

Recapitulación y ejercicios de preparación

Recap and preparatory exercises

 <https://learnspace.colanguage.es/syllabus/a1/28>

 <https://learnspace.colanguage.es/syllabus/a1/29/learning-history>

A1.29 Vocabulario básico (10)

A1.29 Basic Vocabulary (10)

 <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a1/29>

Spanish

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.

English

Exhausted

I am more exhausted than yesterday.

Tired

Now he is more tired than before.

To take care of oneself

I take good care of myself.

The pain

The athlete is tired because of the pain in his legs.

Hunger

The dog is tired and hungry.

Injured

The dancer is very injured after the performance.

To meditate

We meditate together.

To relax

You relax with a good book.

Thirst

I am thirsty after exercising.

Sweaty

She is very sweaty after the exercise.

A1.29 Tablas de conjugación verbal

A1.29 Verb conjugation tables

   <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a1/29>

Cuidarse - Presente, indicativo

yo me cuido → *I take care of myself*

tú te cuidas → *You take care of yourself.*

él/ella se cuida → *He takes care of himself*

nosotros/nosotras nos cuidamos → *we take care of ourselves*

vosotros/vosotras os cuidáis → *you (all) take care of yourselves*

ellos/ellas se cuidan → *They take care of themselves*

A1.29 Tablas de conjugación verbal

A1.29 Verb conjugation tables

   <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a1/29>

Ejercicio: Verb conjugation

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?

Solutions:

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 Dialogue: After the Gym

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/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 and Pedro talk about how they feel after going to the gym.

- Pedro:** Hello Ana. How are you today?
- Ana:** I feel **exhausted** today.
- Pedro:** I am a bit **tired**. Why are you **exhausted**?
- Ana:** I've just been to the gym and I'm also very **sweaty**.
- Pedro:** Me too, my legs **hurt**.
- Ana:** Do you have much **pain**?
- Pedro:** Yes, I need to **relax** a bit.
- Ana:** Me too. And I need a **cold** shower.
- Pedro:** Good idea. Then we can have something to eat.

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 After the Gym

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/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 After the Gym

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/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.

Solutions:

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

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 After the Gym

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/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.

Solutions:

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

A1.29.2 Gramática: El participio pasado como adjetivo

A1.29.2 Grammar: The past participle as an adjective

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

   <https://learnspanish.colanguage.es/grammar-list/participio-pasado-adjetivo>

Reglas de formación / Formation rules:

1. Past participles as part of compound tenses or passive constructions do not act as adjectives. Example: "Yo he sentido dolor."
2. Past participles act as adjectives when they describe characteristics or states of a noun. Example: "Los niños están cansados."

Excepciones / Exceptions!

1. Participles used as adjectives adapt in number and gender.
2. They are introduced by the verbs "estar" or "sentirse".

El participio pasado como adjetivo

The past participle as an adjective

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

Singular	Plural
Masculino Agotado	Agotados
Él se siente agotado . (<i>He feels exhausted.</i>)	Ellos se sienten agotados . (<i>They feel exhausted.</i>)
Lesionado	Lesionados
El chico está lesionado . (<i>The boy is injured.</i>)	Los chicos están lesionados . (<i>The boys are injured.</i>)
Femenino Sudada	Sudadas
Ella está sudada . (<i>She is sweaty.</i>)	Ellas están sudadas . (<i>They are sweaty.</i>)
Cansada	Cansadas
Ella se siente cansada . (<i>She feels tired.</i>)	Ellas se sienten cansadas . (<i>They feel tired.</i>)

A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

A1.29.2 The past participle as an adjective

   <https://learnspanish.colanguage.es/grammar-list/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.

Solutions:

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

A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

A1.29.2 The past participle as an adjective

   <https://learnspanish.colanguage.es/grammar-list/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

.....

Solutions:

1. Exhausted 2. Injured 3. Exhausted 4. Sweaty

A1.29.3 Cuento: Ser consciente del cuerpo

A1.29.3 Story: Being Aware of the Body

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/ser-consciente-del-cuerpo>

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.

A brief story about the importance of body awareness on a workday.

*Today, Juan feels a bit **tired**.*

*He is **exhausted** because he has worked a lot and without breaks.*

He decides to go to the park to relax.

*His **body hurts**.*

The sun is hot.

He is thirsty and looks for water.

*He is also **hungry** and eats a sandwich.*

After he relaxes and eats, he feels much better.

A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

A1.29.3 Being aware of the body

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/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. Discutir: ¿Cuántas horas trabajas en un día?
3. Discutir: ¿Cómo te relajas después de un día intenso?

A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

A1.29.3 Being aware of the body

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/ser-consciente-del-cuerpo>

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

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

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.

Solutions:

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

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

A1.29.4 Culture: The siesta: rest and well-being in Spain

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/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.

Discover the tradition of the siesta in Spain and its positive impact on the body and mind.

*The siesta is a tradition in Spain. People rest after lunch. **Taking a siesta** helps to recover energy. It is good for health. It improves mood and productivity. It leaves you more **relaxed**. Many shops close during the siesta. It is a time to **relax**. Your whole **body** benefits a lot from the siesta.*

A1.29.4 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.4 The siesta: rest and well-being in Spain

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/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 Homework / exercises

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

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a1/29>

Exercise 1: Find the words

Instruction: Find the words, mark them and make sentences with the words.

Hints

Hunger , To take care of oneself , Injured , The pain , Tired , To relax

exmcuidarseugjbivcansadosrutqorelajarsenpqvrxeidolorea
lxvihambremwdrwklesionadosky

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Homework / exercises

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

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/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

.....

Solutions:

Available on website.

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Homework / exercises

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

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/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.

.....

Solutions:

Available on website.

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Homework / exercises

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

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/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

.....

Solutions:

1. Thirst 2. Injured 3. To take care of oneself 4. The pain 5. To relax

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Homework / exercises

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

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/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?

Solutions:

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

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Homework / exercises

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

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/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 es siente muy porque no ha dormido mucho.
7. Las chicas están después de correr.
8. Amalia está porque está en el gimnasio.

Solutions:

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

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Homework / exercises

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

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a1/29>

Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

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

1. They meditate every day.

.....

2. We relax on the beach.

.....

3. We take care of each other.

.....

Solutions:

Available on website.