

A1.29 Estados físicos y sensaciones

Physical states and sensations

*"Cuanto más idiomas conoces, menos probable es que te conviertas en terrorista."
"The more languages you know, the less likely you are to become a terrorist."*

Upamanyu Chatterjee

Objetivos de aprendizaje

Learning objectives

- ✔ Situación : Expresar necesidades básicas. / Situation : Express basic needs.
- ✔ Situación : Describe tu estado físico. / Situation : Describe your physical condition.
- ✔ Verbo : Cuidarse - Presente, indicativo / Verb : Looking after oneself - Present, indicative
- ✔ 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

¿Cómo utilizar esta hoja de trabajo?


How to use this worksheet?


1. Use this worksheet to complement the A1.29 presentation of the Spanish Course A1 offered by coLanguage.

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

2. Use our interactive solutions:

 Learn with interactive exercises.  Listen to the audio stories.

 Read the story.

 Watch the video supplement for the class.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Recap and preparatory exercises

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

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

A1.29 Vocabulario básico (10)

A1.29 Basic Vocabulary (10)

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

Spanish

Agotado

Estoy agotado después de correr.

Cansado

Él está cansado después de trabajar.

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

El perro está lesionado después de jugar mucho.

Meditar

Yo medito todas las mañanas.

Relajarse

Me relajo después de trabajar.

Sed

Tengo sed después de hacer ejercicio.

Sudado

El atleta está sudado después de correr.

English

Exhausted

I am knackered after running.

Tired

He is tired after working.

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 dog is injured after playing a lot.

To meditate

I meditate every morning.

To relax

I unwind after work.

Thirst

I'm thirsty after exercising.

Sweaty

The athlete is sweaty after running.

A1.29 Tablas de conjugación verbal

A1.29 Verb conjugation tables

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

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/verbs>

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?
6. Nosotros juntos.

Solutions:

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

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: 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

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 After the Gym

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/despues-del-gimnasio>

Ejercicio 3: Elige la palabra correcta

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

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?

Solutions:

1. relajarme 2. dolor 3. duelen 4. fría 5. cansado 6. agotada 7. sudada

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 After the Gym

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/despues-del-gimnasio>

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Cansado

.....

2. Fría

.....

3. Relajarme

.....

4. Dolor

.....

5. Agotada

.....

6. Sudada

.....

7. Duelen

.....

Solutions:

1. Tired 2. Cold 3. To relax 4. Pain 5. Exhausted 6. Sweaty 7. They hurt

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 (<i>Exhausted</i>)	Agotados (<i>Exhausted</i>)
Él se siente agotado . (<i>He feels exhausted.</i>)	Ellos se sienten agotados . (<i>They feel exhausted.</i>)
Lesionado (<i>Injured</i>)	Lesionados (<i>Injured</i>)
El chico está lesionado . (<i>The boy is injured.</i>)	Los chicos están lesionados . (<i>The boys are injured.</i>)
Femenino Sudada (<i>Sweaty</i>)	Sudadas (<i>Sweated</i>)
Ella está sudada . (<i>She is sweaty.</i>)	Ellas están sudadas . (<i>They are sweaty.</i>)
Cansada (<i>Tired</i>)	Cansadas (<i>Tired</i>)
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, 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

Solutions:

1. agotadas 2. sudados 3. agotados 4. cansado 5. sudada 6. lesionadas 7. cansadas 8. lesionada 9. lesionado 10. relajadas

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. Agotadas

.....

2. Cansado

.....

3. Agotados

.....

4. Lesionado

.....

5. Relajadas

.....

6. Lesionadas

.....

7. Sudados

.....

8. Sudada

.....

Solutions:

1. Exhausted 2. Tired 3. Exhausted 4. Injured 5. Relaxed 6. Injured 7. Sweaty 8. 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.

Está **relajado** y vuelve a casa.

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.

*He is **relaxed** and goes back home.*

Loading translation...

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. ¿Por qué va al parque?
3. ¿Cómo se siente después de relajarse y comer?

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.

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.

Solutions:

1. duele 2. relajarse 3. hambre 4. caliente 5. agotado 6. cansado 7. sed 8. relajado

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 3: Ordena las palabras

Instrucción: Ordena las palabras en una oración correcta y traduce.

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

Solutions:

Available on website.

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 4: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Relajarse

.....

2. Duele

.....

3. Relajado

.....

4. Agotado

.....

5. Caliente

.....

6. Hambre

.....

7. Sed

.....

8. Cansado

.....

Solutions:

1. To relax 2. It hurts 3. Relaxed 4. Exhausted 5. Hot 6. Hungry 7. Thirsty 8. Tired

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?

A1.29.4 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 2: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Relajado

.....

2. Relajarse

.....

3. Cuerpo

.....

4. Dormir una siesta

.....

Solutions:

1. More relaxed 2. To relax 3. Body 4. Having a nap

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/exercises>

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/exercises>

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. hacer | Tengo | después | de | ejercicio. | sed

.....

2. después de | estudiar toda | la noche. | Estoy agotada

.....

3. la clase | de español. | Estamos agotados | después de

.....

4. del | después | agotadas | entrenamiento. | Estamos

.....

5. muy comunes | Los dolores | trabajar mucho. | espalda son |
después de | en la

.....

6. los | meditan | Ellos | días. | todos

.....

7. juntos. | nos | cuidamos | Nosotros

.....

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/exercises>

Ejercicio 3: 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. Agotado

.....

4. Sudado

.....

5. El dolor

.....

6. Hambre

.....

7. Cuidarse

.....

8. Meditar

.....

Solutions:

1. Thirst 2. Injured 3. Exhausted 4. Sweaty 5. The pain 6. Hunger 7. To take care of oneself 8. To meditate

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/exercises>

Ejercicio 4: Traduce y haz oraciones

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

1. Tengo sed después de hacer ejercicio.

.....

2. Estoy agotada después de estudiar toda la noche.

.....

3. Estamos agotados después de la clase de español.

.....

4. Estamos agotadas después del entrenamiento.

.....

5. Los dolores en la espalda son muy comunes después de trabajar mucho.

.....

6. Ellos meditan todos los días.

.....

7. Nosotros nos cuidamos juntos.

.....

8. Las jugadoras están lesionadas tras el partido.

.....

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/exercises>

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?
6. Nosotros juntos.

Solutions:

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

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/exercises>

Ejercicio 6: El participio pasado como adjetivo

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

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 se 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

Solutions:

1. sudados 2. lesionado 3. lesionada 4. relajadas 5. agotados 6. cansado 7. cansadas 8. sudada 9. agotadas 10. lesionadas

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/exercises>

Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

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

1. I am thirsty after exercising.

.....

2. They meditate every day.

.....

3. We are exhausted after the training.

.....

4. Back pains are very common after working hard.

.....

5. We take care of each other.

.....

6. The players are injured after the match.

.....

7. We are exhausted after the Spanish class.

.....

8. I am exhausted after studying all night.

.....

Solutions:

Available on website.