



colanguage.es

A1.29 Estado físico y sensaciones.

Nivel Número

A1

A1.29

“Cada logro empieza con la decisión de intentarlo.”

Gail Devers

A1.29 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

Última clase:

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

Últimas 5 lecciones:

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



A1.29 Objetivos de aprendizaje

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

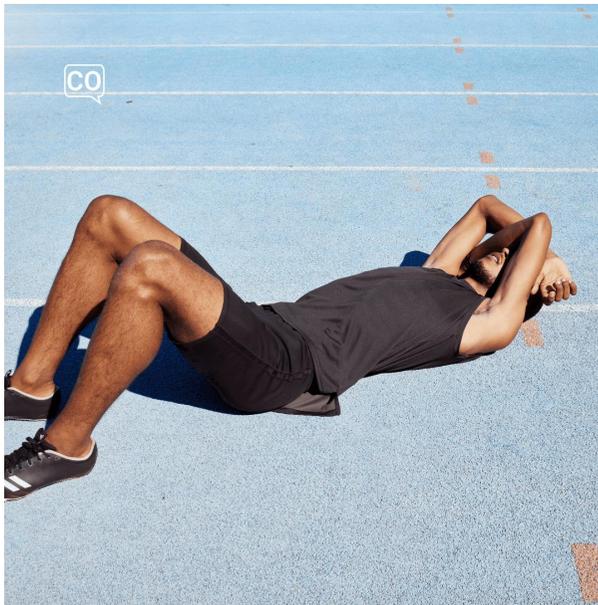
    <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a1/29>

1. Situación: Expresar necesidades básicas.
2. Situación: Describe tu estado físico.
3. Verbo: Cuidarse - Presente, indicativo
4. Gramática: El participio pasado como adjetivo
5. Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29 Vocabulario

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

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



Agotado

Estoy agotado después de correr.



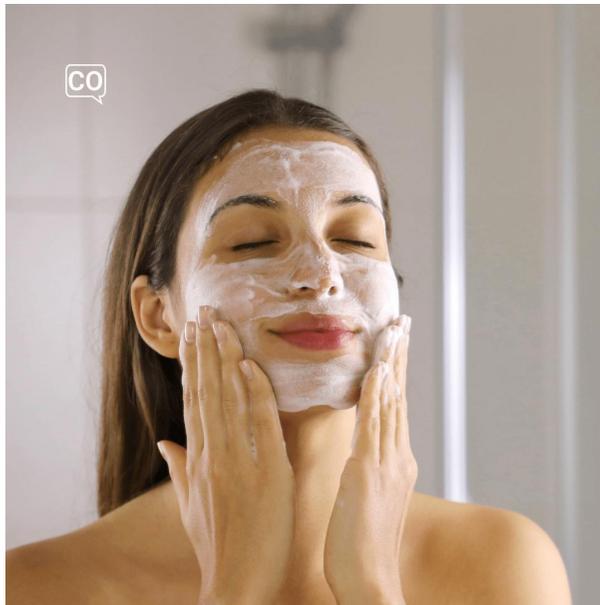
Cansado

Él está cansado después de trabajar.

A1.29 Vocabulario

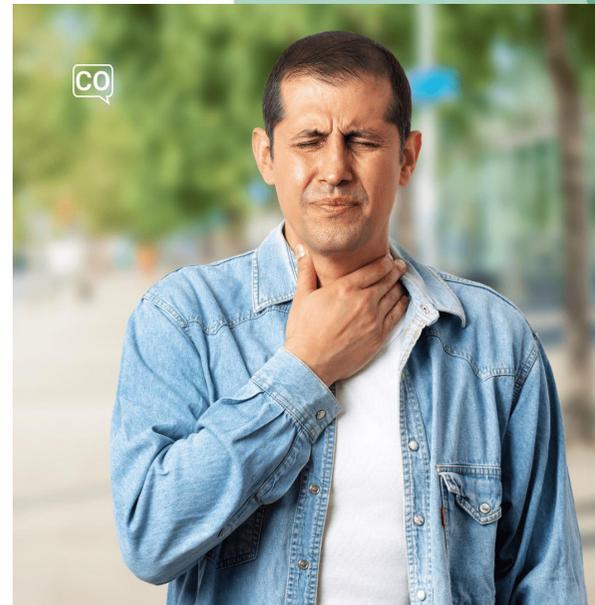
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Cuidarse

Yo me cuido mucho.



El dolor

El atleta está cansado por el dolor en sus piernas.

A1.29 Vocabulario

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

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



Hambre

El perro está cansado y tiene hambre.



Lesionado

El perro está lesionado después de jugar mucho.

A1.29 Vocabulario

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

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



Meditar

Yo medito todas las mañanas.



Relajarse

Me relajo después de trabajar.

A1.29 Vocabulario

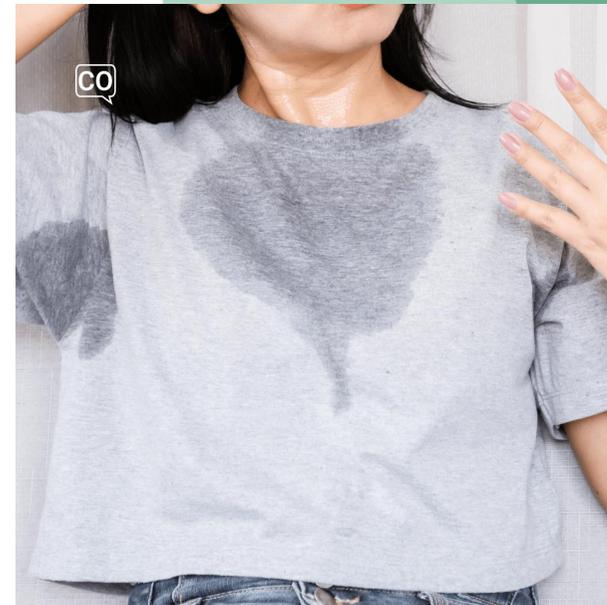
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Sed

Tengo sed después de hacer ejercicio.



Sudado

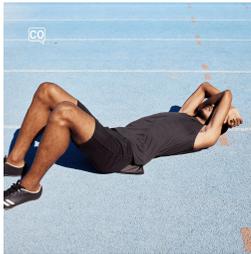
El atleta está sudado después de correr.

A1.29 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras que ves en las imágenes.

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

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



A1.29 Cuidarse - Presente, indicativo

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

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

Ejercicio: Verb conjugation

Cuidarse (Presente, indicativo)

1. ¿vosotros solos?
2. Él todos los días.
3. Yo mucho.
4. Ellos entre ellos.
5. ¿tú bien?
6. Nosotros juntos.

A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

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

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

Ejercicio 2: Ordena el texto

- 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.

A1.29.1 Después del Gimnasio

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

Ejercicio 3: Elige la palabra correcta

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?

A1.29.1 Después del Gimnasio

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

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

1. Cansado
2. Fría
3. Relajarme
4. Dolor
5. Agotada
6. Sudada
7. Duelen

A1.29.2 Gramática: El participio pasado como adjetivo

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

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

Reglas de formación:

1. Los participios pasados como parte de tiempos compuestos o construcciones pasivas no actúan como adjetivos. Ejemplo: "Yo he sentido dolor."
2. Los participios pasados actúan como adjetivos cuando describen características o estados de un sustantivo. Ejemplo: "Los niños están cansados."

¡Excepciones!

1. Los participios que sirven de adjetivos se adaptan en número y género.
2. Van introducidos por los verbos "estar" o "sentirse".

A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

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

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

A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

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

Ejercicio 1: *El participio pasado como adjetivo*

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

A1.29.2 El participio pasado como adjetivo

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

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. Agotadas
2. Cansado
3. Agotados
4. Lesionado
5. Relajadas
6. Lesionadas
7. Sudados
8. Sudada

A1.29.3 Cuento: Ser consciente del cuerpo

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

    <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/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.

A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

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

    <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/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.
9. Está **relajado** y vuelve a casa.
- 10.

A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

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

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

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.

A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

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

Ejercicio 3: *Ordena las palabras*

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

A1.29.3 Ser consciente del cuerpo

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

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

1. Relajarse
2. Duele
3. Relajado
4. Agotado
5. Caliente
6. Hambre
7. Sed
8. Cansado

A1.29.4 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://learnspanish.colanguage.es/culture/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.

A1.29.4 La siesta: descanso y bienestar en España

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

    <https://learnspanish.colanguage.es/culture/la-siesta-en-espana>

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.

A1.29.4 La siesta: descanso y bienestar en España

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

A1.29.4 La siesta: descanso y bienestar en España

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/la-siesta-en-espana>

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. Relajado
2. Relajarse
3. Cuerpo
4. Dormir una siesta

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

- **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://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

exm cuidarse eugjbiv cansados rutqorelajarsenpqvr xeldolorealxvihambremwdrwklesionado
sky

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 2: Reordenar oraciones

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

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 3: Traduce y usa en una oración

1. Sed
2. Lesionado
3. Agotado
4. Sudado
5. El dolor
6. Hambre
7. Cuidarse
8. Meditar

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 4: Traduce y haz oraciones

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.

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 5: *Conjugación verbal*

Cuidarse (Presente, indicativo)

1. ¿vosotros solos?
2. Él todos los días.
3. Yo mucho.
4. Ellos entre ellos.
5. ¿tú bien?
6. Nosotros juntos.

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 6: *El participio pasado como adjetivo*

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

A1.29 Deberes / ejercicios

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

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

Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

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.



Habla con confianza con coLanguage