

A1.29 Estados físicos y sensaciones

Lichamelijke toestanden en sensaties

*"El lenguaje es para la mente más de lo que la luz es para el ojo."
"Taal is voor de geest meer dan licht voor het oog."*

William Gibson

Objetivos de aprendizaje

Leerdoelen

- ✓ Situación : Expresa lo que necesitas. / Situatie : Druk uit wat je nodig hebt.
- ✓ Situación : Cuenta cómo se siente tu cuerpo. / Situatie : Beschrijf hoe je lichaam voelt.
- ✓ Cultura : La siesta: descanso y bienestar en España / Cultuur : De siësta: rust en welzijn in Spanje
- ✓ Gramática : El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..." / Grammatica : Het voltooid deelwoord als bijvoeglijk naamwoord: "ado, -oso, ..."

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.


Deze folder voor studenten is beschikbaar in meerdere vertalingen.

1. Gedeeltelijke downloads, audio en oefeningen beschikbaar op:

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a1/29>

2. Legende (beschikbaar op de website):

 Interactieve oefening.

 Audio met vertalingen.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Samenvatting en voorbereidingsopdrachten

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a1/28>

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a1/29/leergeschiedenis>

A1.29 Vocabulario básico (10)

A1.29 Basiswoordenschat (10)

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a1/29>

Spaans

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.

Nederlands

Uitgeput

Nu voel ik me uitgeput door de inspanning.

Moe

Vandaag ben ik doodmoe, ik moet uitrusten.

Voorzichzelf zorgen

Ik zorg goed voor mezelf wanneer ik moe ben.

De pijn

De hoofdpijn laat me niet denken.

Honger

Ik heb honger en ik kan me niet goed concentreren.

Geblesseerd

Ze is zwaar gewond na het ongeluk.

Mediteren

Wij mediteren samen.

Zich ontspannen

Je ontspant je met een goed boek.

Dorst

Ik heb veel dorst na het sporten.

Bezweet

Ze was heel bezweet na de training.

A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

A1.29.1 Dialoog: Na de Sportschool

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/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 en Pedro praten over hoe ze zich voelen na het gaan naar de sportschool.

- Pedro:** Hallo Ana. Hoe gaat het met je vandaag?
- Ana:** Ik voel me **uitgeput** vandaag.
- Pedro:** Ik ben een beetje **moe**. Waarom ben jij **uitgeput**?
- Ana:** Ik ben net naar de sportschool geweest en ik ben ook erg **bezweet**.
- Pedro:** Ik ook, mijn benen **doen pijn**.
- Ana:** Heb je veel **pijn**?
- Pedro:** Ja, ik moet me een beetje **ontspannen**.
- Ana:** Ik ook. En ik heb een **koude** douche nodig.
- Pedro:** Goed idee. Daarna kunnen we iets eten.

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Na de sportschool

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/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 Na de sportschool

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/despues-del-gimnasio>



Ejercicio 2:

Instrucción: Vul het juiste woord in.

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.

Oplossingen:

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

A1.29.1 Después del Gimnasio

A1.29.1 Na de sportschool

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/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?

Oplossingen:

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

A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

A1.29.2 Verhaal: Zich bewust zijn van het lichaam

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/ser-consciente-del-cuerpo>

Un breve relato sobre la importancia de la consciencia corporal en un día de trabajo.

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.

Een kort verhaal over het belang van lichaamsbewustzijn op een werkdag.

*Vandaag voelt Juan zich een beetje **moe**.*

*Hij is **uitgeput** omdat hij veel en zonder pauzes heeft gewerkt.*

*Besluit naar het park te gaan om te **ontspannen**.*

*Zijn lichaam **doet** pijn.*

*De zon is **heet**.*

*Hij heeft **dorst** en zoekt water.*

*Hij heeft ook **honger** en eet een broodje.*

Na te ontspannen en te eten voelt hij zich veel beter.

A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

A1.29.2 Bewust zijn van het lichaam

<https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/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 Bewust zijn van het lichaam

<https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/ser-consciente-del-cuerpo>



Ejercicio 2:

Instrucción: Vul het juiste woord in.

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.

Oplossingen:

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 Cultuur: De siësta: rust en welzijn in Spanje

🔗 <https://spaans.colanguage.nl/cultuur/la-siesta-en-espana>

Descubre la tradición de la siesta en España y el 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**.

Ontdek de traditie van de siësta in Spanje en de positieve impact op het lichaam en de geest.

*De siësta is een traditie in Spanje. Mensen rusten uit na de maaltijd. **Een dutje doen** helpt om energie te herstellen. Het is goed voor de gezondheid. Het verbetert de stemming en de productiviteit. Het laat je meer **ontspannen** achter. Veel winkels sluiten tijdens de siësta. Het is een moment om te **ontspannen**. Je hele lichaam profiteert veel van de siësta. Tien tot dertig minuten slapen is voldoende om je beter te voelen. Als je **moe** of zelfs uitgeput bent, helpt een paar minuten rust om voor jezelf te **zorgen**.*

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 De siësta: rust en welzijn in Spanje

<https://spaans.colanguage.nl/cultuur/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 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a1/29>

Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Cómo se sienten las personas en esas situaciones? (*Hoe voelen de mensen zich in die situaties?*)



.....

.....

.....

.....

Voorbeeldzinnen:

Está agotado.

Hij is uitgeput.

Me siento cansado por la mañana.

Ik voel me moe in de ochtend.

Me siento agotado después del trabajo.

Ik voel me uitgeput na werk.

Necesito beber algo.

Ik moet iets drinken.

Tengo sed.

Ik heb dorst.

Tengo hambre.

Ik heb honger.

Ella tiene frío.

Zij heeft het koud.

Tengo calor.

Ik voel me warm.

...

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/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

.....

Oplossingen:

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 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/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

.....

Opciones:

1. De pijn 2. Geblesseerd 3. Dorst 4. Voorzichzelf zorgen 5. Zich ontspannen

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/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.

Opciones:

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

A1.29 Deberes / ejercicios

A1.29 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a1/29>



Ejercicio 5:

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

Instrucción: Vul het juiste woord in.

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.

Opciones:

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 Grammatica: Het voltooid deelwoord als bijvoeglijk naamwoord: "-ado, -oso, ..."

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

<https://spaans.colanguage.nl/grammatica/participio-pasado-adjetivo>

Reglas de formación / Formatieregels:

1. Voltooide deelwoorden functioneren als bijvoeglijke naamwoorden wanneer ze een toestand of eigenschap beschrijven. Voorbeeld: "Los niños están cansados".

Excepciones / Uitzonderingen!

1. De deelwoorden die als bijvoeglijke naamwoorden dienen, passen zich aan in aantal en geslacht.

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

Het voltooid deelwoord als bijvoeglijk naamwoord: "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>Hij voelt zich uitgeput.</i>)	Ellos se sienten agotados . (<i>Zij voelen zich uitgeput.</i>)
Lesionado	Lesionados
El chico está lesionado . (<i>De jongen is geblesseerd.</i>)	Los chicos están lesionados . (<i>De jongens zijn geblesseerd.</i>)
Femenino Sudada	Sudadas
Ella está sudada . (<i>Zij is bezweet.</i>)	Ellas están sudadas . (<i>Zij zijn bezweet.</i>)
Cansada	Cansadas
Ella se siente cansada . (<i>Zij voelt zich vermoeid.</i>)	Ellas se sienten cansadas . (<i>Zij voelen zich moe.</i>)

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

A1.29.4 Het voltooid deelwoord als bijvoeglijk naamwoord: "ado, -oso, ..."

<https://spaans.colanguage.nl/grammatica/participio-pasado-adjetivo>



Ejercicio 1:

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

Instrucción: Vul het juiste woord in.

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.

Opciones:

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 Het voltooid deelwoord als bijvoeglijk naamwoord: "ado, -oso, ..."

<https://spaans.colanguage.nl/grammatica/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
.....

Oplossingen:

1. Uitgeput 2. Uitgeput 3. Bezweet 4. Geblesseerd

A1.29 Tablas de conjugación verbal

A1.29 Werkwoordsvervoegingstabellen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a1/29>

Cuidarse *voorzichzelf zorgen* Presente

Spaans	Nederlands
yo me cuido	ik zorg voor mezelf
tú te cuidas	jij zorgt voor jezelf
él/ella se cuida	hij/zij/zij voorzichzelf
nosotros/nosotras nos cuidamos	wij zorgen voor onszelf
vosotros/vosotras os cuidáis	jullie zorgen voor zichzelf
ellos/ellas se cuidan	zij zorgen voor zichzelf

A1.29 Ejercicio de conjugación verbal

A1.29 Oefening in werkwoordvervoeging



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.

Oplossingen:

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

