

# A1.29 Estados físicos y sensaciones

## Körperliche Zustände und Empfindungen

*“Un hombre que ignora las lenguas extranjeras también ignora su propia lengua.”  
“Ein Mann, der fremde Sprachen nicht kennt, kennt auch seine eigene Sprache nicht.”*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## Objetivos de aprendizaje

### Lernziele

- ✔ Situación : Expresa lo que necesitas. / Situation : Drücke aus, was du brauchst.
- ✔ Situación : Cuenta cómo se siente tu cuerpo. / Situation : Beschreibe, wie sich dein Körper anfühlt.
- ✔ Cultura : La siesta: descanso y bienestar en España / Kultur : Die Siesta: Ruhe und Wohlbefinden in Spanien
- ✔ Gramática : El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..." / Grammatik : Das Partizip Perfekt als Adjektiv: "-ado, -oso, ..."

## Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

**Dieser Studentenflier ist in mehreren Übersetzungen verfügbar.**

1. Teilweise Downloads, Audio und Übungen verfügbar unter:

 <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a1/29>

2. Legende (verfügbar auf der Website):

 Interaktive Übung.

 Audio mit Übersetzungen.

# Recapitulación y ejercicios de preparación

## Zusammenfassung und Vorbereitungsübungen

 <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a1/28>

 <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a1/29/lernverlauf>

# A1.29 Vocabulario básico (10)

## A1.29 Grundwortschatz (10)

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a1/29>

### Spanisch

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.*

### Deutsch

Erschöpft

*Jetzt fühle ich mich wegen der Anstrengung erschöpft.*

Müde

*Heute bin ich sehr müde, ich muss mich ausruhen.*

Sich kümmern

*Ich achte gut auf mich, wenn ich müde bin.*

Der schmerz

*Der Kopfschmerz lässt mich nicht denken.*

Hunger

*Ich habe Hunger und kann mich nicht gut konzentrieren.*

Verletzt

*Sie ist nach dem Unfall schwer verletzt.*

Meditieren

*Wir meditieren zusammen.*

Sich entspannen

*Du entspannst dich mit einem guten Buch.*

Durst

*Ich habe großen Durst nach dem Sport.*

Verschwitz

*Sie war nach dem Training schweißgebadet.*

# A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

## A1.29.1 Dialog: Nach dem Fitnessstudio

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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 und Pedro sprechen darüber, wie sie sich nach dem Besuch im Fitnessstudio fühlen.*

- Pedro:** Hallo Ana. Wie geht es dir heute?
- Ana:** Ich fühle mich heute **erschöpft**.
- Pedro:** Ich bin ein bisschen **müde**. Warum bist du erschöpft?
- Ana:** Ich bin gerade ins Fitnessstudio gegangen und bin auch sehr **verschwitzt**.
- Pedro:** Ich habe auch **Schmerzen** in den Beinen.
- Ana:** Hast du viele **Schmerzen**?
- Pedro:** Ja, ich muss mich ein wenig **entspannen**.
- Ana:** Ich auch. Und ich brauche eine **kalte** Dusche.
- Pedro:** Gute Idee. Danach können wir etwas essen.

# A1.29.1 Después del Gimnasio

## A1.29.1 Nach dem Fitnessstudio

<https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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 Nach dem Fitnessstudio

<https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/despues-del-gimnasio>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Füllen Sie das richtige Wort ein.

*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.

**Lösungen:**

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

# A1.29.1 Después del Gimnasio

## A1.29.1 Nach dem Fitnessstudio

<https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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?

**Lösungen:**

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

## A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

### A1.29.2 Erzählung: Sich des Körpers bewusst sein

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/ser-consciente-del-cuerpo>

*Una breve historia sobre la importancia de la conciencia 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.

---

*Eine kurze Geschichte über die Bedeutung des Körperbewusstseins an einem Arbeitstag.*

*Heute fühlt sich Juan ein bisschen **müde**.*

*Er ist **erschöpft**, weil er viel und ohne Pausen gearbeitet hat.*

*Er beschließt, in den Park zu gehen, um sich zu entspannen.*

*Ihm **tut** der Körper weh.*

*Die Sonne ist **heiß**.*

*Er hat **Durst** und sucht Wasser.*

*Er hat auch **Hunger** und isst ein Sandwich.*

*Nachdem er sich entspannt und gegessen hat, fühlt er sich viel besser.*



# A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

## A1.29.2 Sich des Körpers bewusst sein

<https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/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 Sich des Körpers bewusst sein

<https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/ser-consciente-del-cuerpo>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Füllen Sie das richtige Wort ein.

*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.

**Lösungen:**

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 Kultur: Die Siesta: Ruhe und Wohlbefinden in Spanien

» <https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/la-siesta-en-espana>

*Descubre la tradición de la siesta en España y su efecto 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**.

---

*Entdecke die Tradition der Siesta in Spanien und ihre positive Auswirkung auf Körper und Geist.*

*Die Siesta ist eine Tradition in Spanien. Die Menschen ruhen sich nach dem Essen aus. **Ein Nickerchen machen** hilft, Energie zurückzugewinnen. Es ist gut für die Gesundheit. Es verbessert die Stimmung und die Produktivität. Es macht dich **entspannter**. Viele Geschäfte schließen während der Siesta. Es ist ein Moment, um sich **zu entspannen**. Dein ganzer Körper profitiert sehr von der Siesta. Zwischen zehn und dreißig Minuten Schlafen reicht aus, um sich besser zu fühlen. Wenn du **müde** oder sogar erschöpft bist, hilft dir ein paar Minuten auszuruhen, um **sich zu pflegen**.*

# A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

## A1.29.3 Die Siesta: Ruhe und Wohlbefinden in Spanien

<https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/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 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a1/29>

### Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

#### Instrucción:

1. ¿Cómo se sienten las personas en esas situaciones? (*Wie fühlen sich die Menschen in diesen Situationen?*)



.....

.....

.....

.....

## Beispielsätze:

Está agotado.

*Er ist erschöpft.*

Me siento cansado por la mañana.

*Ich fühle mich morgens müde.*

Me siento agotado después del trabajo.

*Ich fühle mich nach der Arbeit erschöpft.*

Necesito beber algo.

*Ich muss etwas trinken.*

Tengo sed.

*Ich habe Durst.*

Tengo hambre.

*Ich habe Hunger.*

Ella tiene frío.

*Ihr ist kalt.*

Tengo calor.

*Mir ist warm.*

...

# A1.29 Deberes / ejercicios

## A1.29 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/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

.....

#### Lösungen:

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 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/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

.....

#### Lösungen:

1. Der Schmerz 2. Verletzt 3. Durst 4. Sich kümmern 5. Sich entspannen



# A1.29 Deberes / ejercicios

## A1.29 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/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.

**Lösungen:**

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

# A1.29 Deberes / ejercicios

## A1.29 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a1/29>



### Ejercicio 5:

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

**Instrucción:** Füllen Sie das richtige Wort ein.

*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.

**Lösungen:**

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 Grammatik: Das Partizip Perfekt als Adjektiv: "-ado, -oso, ..."

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

<https://spanischlernen.colanguage.de/grammatik/participio-pasado-adjetivo>

#### Reglas de formación / Bildungsregeln:

1. Participios de la Vergangenheit funcionan como adjetivos, cuando describen un estado o una característica. Ejemplo: "Los niños están cansados".

#### Excepciones / Ausnahmen!

1. Participios que funcionan como adjetivos, concuerdan en número y género.

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

### Das Partizip Perfekt als Adjektiv: "-ado, -oso, ..."

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

Singular	Plural
<b>Masculino</b> Agotado	Agotados
Él se siente <b>agotado</b> . ( <i>Er fühlt sich erschöpft.</i> )	Ellos se sienten <b>agotados</b> . ( <i>Sie fühlen sich erschöpft.</i> )
Lesionado	Lesionados
El chico está <b>lesionado</b> . ( <i>Der Junge ist verletzt.</i> )	Los chicos están <b>lesionados</b> . ( <i>Die Jungs sind verletzt.</i> )
<b>Femenino</b> Sudada	Sudadas
Ella está <b>sudada</b> . ( <i>Sie ist verschwitzt.</i> )	Ellas están <b>sudadas</b> . ( <i>Sie sind verschwitzt.</i> )
Cansada	Cansadas
Ella se siente <b>cansada</b> . ( <i>Sie fühlt sich müde.</i> )	Ellas se sienten <b>cansadas</b> . ( <i>Sie fühlen sich müde.</i> )

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

### A1.29.4 Das Partizip Perfekt als Adjektiv: "-ado, -oso, ..."

<https://spanischlernen.colanguage.de/grammatik/participio-pasado-adjetivo>

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

**Instrucción:** Füllen Sie das richtige Wort ein.

*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.

**Lösungen:**

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 Das Partizip Perfekt als Adjektiv: "-ado, -oso, ..."

<https://spanischlernen.colanguage.de/grammatik/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

.....

**Lösungen:**

1. Erschöpft 2. Erschöpft 3. Verschwitzt 4. Verletzt

# A1.29 Tablas de conjugación verbal

## A1.29 Konjugationstabellen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a1/29>

### Cuidarse *sich kümmern* Presente

#### Spanisch

yo me cuido

tú te cuidas

él/ella se cuida

nosotros/nosotras nos cuidamos

vosotros/vosotras os cuidáis

ellos/ellas se cuidan

#### Deutsch

ich kümmere mich

du kümmerst dich

er kümmert sich

wir kümmern uns

ihr kümmert euch

sie kümmern sich

# A1.29 Ejercicio de conjugación verbal

## A1.29 Übung zur Verbkonjugation



### 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.

**Lösungen:**

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



