

# A1.29 Estados físicos y sensaciones

## États physiques et sensations

*"Un idioma es un dialecto con un ejército."  
"Une langue est un dialecte avec une armée."*

Max Weinreich

### Objetivos de aprendizaje

#### Objectifs d'apprentissage

- ✓ Situación : Expresa lo que necesitas. / Situation : Exprime ce dont tu as besoin.
- ✓ Situación : Cuenta cómo se siente tu cuerpo. / Situation : Raconte comment se sent ton corps.
- ✓ Cultura : La siesta: descanso y bienestar en España / Culture : La sieste : repos et bien-être en Espagne
- ✓ Gramática : El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..." / Grammaire : Le participe passé comme adjectif : "-ado, -oso, ..."

 Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Cette brochure pour étudiants est disponible en plusieurs traductions.

1. Téléchargements partiels, audio et exercices disponibles sur :

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/29>

2. Légende (disponible sur le site web) :

 Exercice interactif.

 Audio avec traductions.

### Recapitulación y ejercicios de preparación

#### Récapitulation et exercices de préparation

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/28>

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/29/historique-d-apprentissage>

# A1.29 Vocabulario básico (10)

## A1.29 Vocabulaire de base (10)

🔊 <https://español.colangue.fr/plan-de-cours/a1/29>

### Español

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.*

### Français

Épuisé

*Maintenant, je me sens extrêmement épuisée par l'effort.*

Fatigué

*Aujourd'hui je suis épuisé, j'ai besoin de me reposer.*

Se soigner

*Je prends soin de moi quand je suis fatigué.*

La douleur

*Le mal de tête ne me laisse pas penser.*

Faim

*J'ai faim et je ne peux pas bien me concentrer.*

Blessé

*Elle est très blessée après l'accident.*

Méditer

*Nous méditons ensemble.*

Se détendre

*Tu te détends avec un bon livre.*

Soif

*J'ai très soif après avoir fait du sport.*

En sueur

*Elle a fini trempée de sueur après l'entraînement.*

# A1.29.1 Diálogo: Después del Gimnasio

## A1.29.1 Dialogue : Après la Salle de Sport

🔊 <https://español.colangue.fr/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 et Pedro parlent de comment ils se sentent après être allés à la salle de sport.*

- Pedro:** Bonjour Ana. Comment ça va aujourd'hui ?
- Ana:** Je me sens **épuisée** aujourd'hui.
- Pedro:** Je suis un peu **fatigué**. Pourquoi es-tu **épuisée**?
- Ana:** Je viens d'aller à la salle de sport et je suis aussi très **transpirante**.
- Pedro:** Moi aussi, mes jambes me **font mal**.
- Ana:** As-tu beaucoup de **douleur** ?
- Pedro:** Oui, j'ai besoin de me **détendre** un peu.
- Ana:** Moi aussi. Et j'ai besoin d'une douche **froide**.
- Pedro:** Bonne idée. Après, nous pouvons manger quelque chose.

# A1.29.1 Después del Gimnasio

## A1.29.1 Après la salle de sport

<https://espanol.colangue.fr/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 Après la salle de sport

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/despues-del-gimnasio>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Remplissez le mot correct.

*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 Après la salle de sport

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/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?

**Solutions:**

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

# A1.29.2 Cuento: Ser consciente del cuerpo

## A1.29.2 Conte : Être conscient du corps

🔗 <https://espagnol.colangue.fr/nouvelles/ser-consciente-del-cuerpo>

*Una breve historia sobre la importancia de la conciencia corporal durante una jornada 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.

---

*Une brève histoire sur l'importance de la conscience corporelle pendant une journée de travail.*

*Aujourd'hui, Juan se sent un peu **fatigué**.*

*Il est **épuisé** parce qu'il a beaucoup travaillé sans pauses.*

*Il décide d'aller au parc pour se **détendre**.*

*Il **a mal** au corps.*

*Le soleil est chaud.*

*Il a soif et cherche de l'eau.*

*Il a aussi faim et mange un sandwich.*

*Après s'être détendu et avoir mangé, il se sent beaucoup mieux.*

# A1.29.2 Ser consciente del cuerpo

## A1.29.2 Être conscient du corps

<https://espanol.colangue.fr/nouvelles/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 Être conscient du corps

<https://espanol.colangue.fr/nouvelles/ser-consciente-del-cuerpo>



### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Remplissez le mot correct.

*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

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

### A1.29.3 Culture : La sieste : repos et bien-être en Espagne

« <https://espagnol.colangue.fr/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 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**.

---

*Découvrez la tradition de la sieste en Espagne et son impact positif sur le corps et l'esprit.*

*La sieste est une tradition en Espagne. Les gens se reposent après le repas. **Faire une sieste** aide à récupérer de l'énergie. C'est bon pour la santé. Cela améliore l'humeur et la productivité. Cela te laisse plus **relaxé**. De nombreux magasins ferment pendant la sieste. C'est un moment pour **se détendre**. Tout votre corps bénéficie beaucoup de la sieste. Dormir entre dix et trente minutes suffit pour se sentir mieux. Si tu es **fatigué** ou même épuisé, te reposer quelques minutes t'aide à **prendre soin de toi**.*

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

## A1.29.3 La sieste : repos et bien-être en Espagne

<https://espagnol.colangue.fr/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 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/29>

### Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

#### Instrucción:

1. ¿Cómo se sienten las personas en esas situaciones? (*Comment les gens se sentent-ils dans ces situations ?*)



.....

.....

.....

.....

## Exemples de phrases:

Está agotado.

*Il est épuisé.*

Me siento cansado por la mañana.

*Je me sens fatigué le matin.*

Me siento agotado después del trabajo.

*Je me sens épuisé après le travail.*

Necesito beber algo.

*J'ai besoin de boire quelque chose.*

Tengo sed.

*J'ai soif.*

Tengo hambre.

*J'ai faim.*

Ella tiene frío.

*Elle a froid.*

Tengo calor.

*Je me sens chaud.*

...

# A1.29 Deberes / ejercicios

## A1.29 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/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

.....

**Solutions:**

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 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/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

.....

**Solutions:**

1. La douleur 2. Blessé 3. Soif 4. Se soigner 5. Se détendre

# A1.29 Deberes / ejercicios

## A1.29 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/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.

**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 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/29>

### Ejercicio 5: El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

**Instrucción:** Remplissez le mot correct.

*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. 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 Grammaire : Le participe passé comme adjectif : "-ado, -oso, ..."

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

<https://español.colangue.fr/grammaire/participio-pasado-adjetivo>

#### Reglas de formación / Règles de formation:

1. Les participes passés fonctionnent comme adjectifs lorsqu'ils décrivent un état ou une caractéristique. Exemple : "Les enfants sont fatigués".

#### Excepciones / Exceptions !

1. Les participes utilisés comme adjectifs s'accordent en nombre et en genre.

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

### Le participe passé comme adjectif : "-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>Il se sent épuisé.</i> ) Ellos se sienten <b>agotados</b> . ( <i>Ils se sentent épuisés.</i> )	
Lesionado	Lesionados
El chico está <b>lesionado</b> . ( <i>Le garçon est blessé.</i> ) Los chicos están <b>lesionados</b> . ( <i>Les garçons sont blessés.</i> )	
<b>Femenino</b> Sudada	Sudadas
Ella está <b>sudada</b> . ( <i>Elle est sue.</i> ) Ellas están <b>sudadas</b> . ( <i>Elles sont sueurées.</i> )	
Cansada	Cansadas
Ella se siente <b>cansada</b> . ( <i>Elle se sent fatiguée.</i> ) Ellas se sienten <b>cansadas</b> . ( <i>Elles se sentent fatiguées.</i> )	

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

### A1.29.4 Le participe passé comme adjectif : "-ado, -oso, ..."

<https://espanol.colangue.fr/grammaire/participio-pasado-adjetivo>

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

**Instrucción:** Remplissez le mot correct.

*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. lesionada 4. relajadas 5. agotados 6. cansado 7. cansadas 8. sudada

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

## A1.29.4 Le participe passé comme adjectif : "-ado, -oso, ..."

<https://espanol.colangue.fr/grammaire/participio-pasado-adjetivo>



### 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  
.....

**Solutions:**

1. Épuisés 2. Épuisées 3. En sueur 4. Blessées

# A1.29 Tablas de conjugación verbal

## A1.29 Tableaux de conjugaison verbale

<https://español.colangue.fr/plan-de-cours/a1/29>

### Cuidarse *se soigner* Presente

#### Español

yo me cuido

tú te cuidas

él/ella se cuida

nosotros/nosotras nos cuidamos

vosotros/vosotras os cuidáis

ellos/ellas se cuidan

#### Français

je me soigne

tu te soignes

il/elle se soigne

nous nous soignons

vous vous soignez

ils/elles se soignent

# A1.29 Ejercicio de conjugación verbal

## A1.29 Exercice de conjugaison verbale



### 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.

**Solutions:**

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

