



A1.29 Stati fisici e sensazioni

- Exprésate. Qué necesitas.
- Cuenta cómo se siente tu cuerpo.

La fame	<i>(El hambre)</i>	Debole	<i>(Débil)</i>
La sete	<i>(La sed)</i>	Forte	<i>(Fuerte)</i>
La stanchezza	<i>(El cansancio)</i>	Prendersi cura di sé	<i>(Cuidarse)</i>
La fatica	<i>(El agotamiento)</i>	Rilassarsi	<i>(Relajarse)</i>
Il dolore	<i>(El dolor)</i>	Riposare	<i>(Descansar)</i>
Sudato	<i>(Sudoroso)</i>	Cadere	<i>(Caerse)</i>

1. Diálogo: Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Hoy estoy destrozado, ¡ya no puedo más!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(¿Qué pasa? ¿Has trabajado demasiado?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Siempre estoy cansado y me siento débil.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(¿Pero comes bien en el trabajo?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(¡Qué va! Solo tengo veinte minutos para comer: como deprisa y mal.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Eh, ¡así es normal tener siempre hambre!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Sí, tengo hambre y sed todo el tiempo.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Tienes que descansar más y relajarte un poco.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Lo sé, pero nunca tengo tiempo.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Vamos, cuídate, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Tienes razón... ¡esta noche me acuesto temprano!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Haces bien, Marco. El cuerpo necesita descanso.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Sí, ¡y también una buena pasta mañana!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole?
 - a. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
 - b. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
 - c. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
 - d. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
2. Cosa consiglia Alessia a Marco?
 - a. Di lavorare di più e bere meno.
 - b. Di essere più forte e non avere sete.
 - c. Di riposare di più e rilassarsi un po'.
 - d. Di mangiare solo un'insalata domani.

1-c 2-c

2. Gramática: Los participios pasados como adjetivos



Algunos participios pasados se usan como adjetivos.

1. El participio pasado puede describir un estado o una característica.
2. El participio concuerda en género y número con el sujeto.

	Singolare (Singular)	Plurale (Plural)
Maschile (Masculino)	Sudato	Sudati
	Lui è sudato . (Él está sudado.)	Loro sono sudati . (Ellos están sudados.)
	Riposato	Riposati
	Il bambino è riposato . (El niño está descansado.)	I bambini sono riposati . (Los niños están descansados.)
Femminile (Femenino)	Caduta	Cadute
	Lei è caduta . (Ella se ha caído.)	Loro sono cadute . (Elas se han caído.)
	Rilassata	Rilassate
	Lei si sente rilassata . (Ella se siente relajada.)	Loro si sentono rilassate . (Elas se sienten relajadas.)

1. Dopo otto ore al computer sono stanco e un po' _____.
a. sudate b. sudati c. sudata d. sudato
2. Dopo la doccia siamo pulite e _____.
a. rilassata b. rilassate c. rilassato d. rilassati
3. Il paziente è debole e molto stanco, ma oggi è più _____ di ieri.
a. riposati b. riposate c. riposato d. riposata
4. Dopo il corso serale vi sentite calme e _____, non più stressate per il lavoro.
a. rilassate b. rilassati c. rilassata d. rilassato

1. sudato 2. rilassate 3. riposato 4. rilassate

3. Esercizi



1. Relazona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| a. Dopo otto ore al computer | 1. sono tutto sudato. |
| b. Dopo la riunione difficile | 2. e prendermi cura di me. |
| c. Dopo la corsa in palestra | 3. mi sento molto stanco. |
| d. Stasera voglio rilassarmi | 4. ho bisogno di riposare. |

1-c: Después de ocho horas en el ordenador me siento muy cansado. **2-d:** Después de la reunión difícil necesito descansar.

3-a: Después de correr en el gimnasio estoy todo sudado. **4-b:** Esta noche quiero relajarme y cuidarme.

2. Aviso en la oficina: Tómate una pausa (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: fame, sudato, sete, riposante, stanchi, rilassati, deboli, dolore, forti

Nel nostro ufficio c'è una nuova regola: ogni giorno alle 11 tutti fanno una piccola pausa. I lavoratori spesso sono _____, hanno _____ e _____ e restano seduti molte ore al computer. Con la pausa possono bere un bicchiere d'acqua, mangiare qualcosa di leggero e fare qualche passo nel corridoio.

L'azienda dice: "Il corpo è importante". Dopo la pausa molte persone si sentono più calme e _____. Alcuni sono ancora un po' _____, ma altri si sentono _____ e _____. Se qualcuno è molto _____ o ha _____ alla schiena, può alzarsi, camminare e riposare qualche minuto in più per prendersi cura di sé.

En nuestra oficina hay una nueva regla: todos los días a las 11 todos hacen una pequeña pausa. Los trabajadores a menudo están cansados, tienen hambre y sed y permanecen sentados muchas horas frente al ordenador. Con la pausa pueden beber un vaso de agua, comer algo ligero y dar algunos pasos por el pasillo.

La empresa dice: "El cuerpo es importante". Después de la pausa muchas personas se sienten más tranquilas y descansadas. Algunos todavía están un poco débiles, pero otros se sienten fuertes y relajados. Si alguien está muy sudado o tiene dolor de espalda, puede levantarse, caminar y descansar unos minutos más para cuidarse.

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



- Cosa vuole fare la donna adesso?
(¿Qué quiere hacer la mujer ahora?)
 - Vuole fermarsi per recuperare energie.
 - Vuole tornare subito a casa a dormire.
 - Vuole iniziare un allenamento in palestra.
- Perché l'uomo si ferma durante la corsa?
(¿Por qué el hombre se detiene durante la carrera?)
 - Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.
 - Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.
 - Perché deve telefonare a un amico.

4. Elige la solución correcta

- Dopo il weekend mi _____ (Después del fin de semana me siento
riposato e lunedì lavoro meglio. *descansado y el lunes trabajo mejor.*)
a. *sentono* b. *sentiamo* c. *senti* d. *sento*
- Ieri _____ caduto dalle (Ayer me caí por las escaleras y ahora me duele
scale e ora ho il ginocchio dolorante. *la rodilla.*)
a. *avete* b. *sono* c. *hai* d. *sei*
- Dopo il massaggio mi _____ (Después del masaje me relajé y ya no me
_____ rilassato e non mi *siento cansado.*)
sento più stanco.
a. *ho* b. *sono / rilassato* c. *ha* d. *sono*

1. *sento* 2. *sei* 3. *sono / rilassato*

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Stanco in ufficio prima della riunione

Marco, collega: *Anna, oggi sono molto stanco, ho fatto tanta fatica.*
(Anna, hoy estoy muy cansado, he hecho mucho esfuerzo.)

Anna, impiegata: 1. _____

Marco, collega: *Sì, ho un po' di dolore alla testa. Ho bisogno di riposare cinque minuti.*
(Sí, tengo un poco de dolor de cabeza. Necesito descansar cinco minutos.)

Anna, impiegata: 2. _____

b. Caduta leggera durante la corsa

Luca, corridore: 3. _____

Sara, amica: *Ok, fermiamoci. Siediti sulla panchina e rilassati un attimo.*
(Ok, paremos. Siéntate en el banco y relájate un momento.)

Luca, corridore: 4. _____

Sara, amica: *Ti do la mia acqua. Poi riposiamo cinque minuti e vediamo se ti senti più forte.*
(Te doy mi agua. Luego descansamos cinco minutos y vemos si te sientes más fuerte.)

Respuestas de ejemplo:

1. *Eh, si vede: sei anche un po' sudato. Ti fa male la testa?* 2. *Vai nella sala relax, siediti, bevi un po' d'acqua e prenditi cura di te.* 3. *Sara, sono caduto: mi fa un po' male il ginocchio e mi sento debole.* 4. *Sono anche molto sudato e ho sete; ho bisogno di bere.*

6. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Sei in ufficio e parli con un collega italiano dopo una giornata molto lunga. Spiega come ti senti fisicamente. (Usa: la stanchezza, molto, devo riposare)

2. Sei in un bar durante la pausa lavoro. Hai la bocca secca e vuoi qualcosa da bere. Ordina da bere al cameriere. (Usa: la sete, acqua, per favore)

7. WhatsApp

Marco: Ciao! Oggi sono distrutto

Ho lavorato tutto il giorno al computer, sono molto **stanco** e mi sento un po' **debole**.

Ho sempre **fame** e **sete** quando sono a lavoro. A pranzo mangio di corsa e nel pomeriggio sono di nuovo **stanco**.

Tu cosa fai per **prenderti cura di te?** Hai qualche idea per **riposare** e **rilassarti** dopo il lavoro?



Escribe una respuesta adecuada: *Ciao Marco, anche io a volte mi sento... / Per prendermi cura di me, io... / Dopo il lavoro mi piace...*

Verbos importantes	Riposare (<i>reposar</i>)	Cadere (<i>caer</i>)	Rilassarsi (<i>relajarse</i>)
	Presente	Passato prossimo	Passato prossimo
io	riposo	sono caduto	mi sono rilassato
tu	riposi	sei caduto	ti sei rilassato
lui/lei	riposa	è caduto	si è rilassato
noi	riposiamo	siamo caduti	ci siamo rilassati
voi	riposate	siete caduti	vi siete rilassati
loro	riposano	sono caduti	si sono rilassati