

# A1.29 Stati fisici e sensazioni

Estados físicos y sensaciones

<https://app.colanguage.com/es/italiano/plan-de-curso/a1/29>



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

## 1. Diálogo: Oggi sono distrutto

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

1. Perché Marco dice: «Oggi sono distrutto»?

a. Perché è molto stanco per il lavoro.

b. Perché è felice e pieno di energia.

c. Perché ha fame ma non ha sete.

d. Perché ha dormito tutto il giorno.
2. Come mangia Marco quando è al lavoro?

a. Mangia solo frutta e verdura.

b. Mangia di corsa e male.

c. Mangia bene e con calma.

d. Non mangia mai a pranzo.

1-a 2-b

2. Gramática: Los participios pasados como adjetivos

Algunos participios pasados se usan como adjetivos.



1. El participio pasado puede usarse para describir un estado o una característica.
2. El participio sigue el género y número del sujeto.

	Singolare (Singular)	Plurale (Plural)
Maschile (Masculino)	Sudato Lui è <b>sudato</b> . (Él está sudado)	Sudati Loro sono <b>sudati</b> . (Ellos están sudados)
	Riposato Il bambino è <b>riposato</b> . (El niño está descansado)	Riposati I bambini sono <b>riposati</b> . (Los niños están descansados)
	Caduta Lei è <b>caduta</b> . (Ella se cayó)	Cadute Loro sono <b>cadute</b> . (Ellas se cayeron)
Femminile (Femenino)	Rilassata Lei si sente <b>rilassata</b> . (Ella se siente relajada)	Rilassate loro si sentono <b>rilassate</b> . (Ellas 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. riposare      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.Ejercicios

#### 1. Aviso en el gimnasio de la empresa (Audio disponibile en la aplicación)



**Words to use:** fame, stanco, sudato, riposo, debole, forte, riposare, sete, stanchezza

Nella mia azienda c'è una piccola palestra. Sulla porta c'è un avviso: "Dopo il lavoro sei spesso \_\_\_\_\_ ? Ti senti \_\_\_\_\_ o hai sempre \_\_\_\_\_ ? Fai attenzione al tuo corpo: ha bisogno di \_\_\_\_\_ e di movimento."

Nel cartello ci sono alcuni consigli semplici: bere acqua quando hai \_\_\_\_\_ , fare una pausa se senti troppa \_\_\_\_\_ , fare una breve camminata se sei \_\_\_\_\_ e affaticato. È importante anche mangiare bene dopo l'attività e poi \_\_\_\_\_ qualche minuto. Così ti senti più \_\_\_\_\_ , più rilassato e puoi prenderti cura di te ogni giorno.

*En mi empresa hay un pequeño gimnasio. En la puerta hay un aviso: "¿Después del trabajo estás a menudo cansado? ¿Te sientes débil o tienes siempre hambre? Atiende a tu cuerpo: necesita descanso y movimiento."*

*En el cartel hay algunos consejos sencillos: beber agua cuando tengas sed, hacer una pausa si sientes demasiada fatiga, dar una breve caminata si estás sudado y agotado. También es importante comer bien después de la actividad y luego descansar unos minutos. Así te sentirás más fuerte, más relajado y podrás cuidarte cada día.*

1. Dove si trova l'avviso descritto nel testo?

\_\_\_\_\_

2. Quali consigli ci sono sul cartello quando hai molta stanchezza?

\_\_\_\_\_

#### 2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Dopo otto ore al computer      | a. sono tutto sudato.            |
| 2. Dopo la corsa in palestra      | b. mi sento molto stanco.        |
| 3. Stasera ho bisogno di riposare | c. sono davvero senza energie.   |
| 4. Quando ho mal di schiena       | d. mi è difficile lavorare bene. |

**1-b:** Después de ocho horas frente al ordenador me siento muy cansado. **2-a:** Después de correr en el gimnasio estoy todo sudado. **3-c:** Esta noche necesito descansar estoy realmente sin energías. **4-d:** Cuando tengo dolor de espalda me cuesta trabajar bien.

#### 3. Elige la solución correcta

1. Dopo una lunga giornata in ufficio mi rilasso; adesso  
\_\_\_\_\_ rilassato.

*(Después de un largo día en la oficina me relajo; ahora me he relajado.)*

- a. ho      b. mi ho      c. mi sono      d. sono

2. Ieri sera Maria era molto stanca, ma dopo il massaggio \_\_\_\_\_ rilassata. (Anoche María estaba muy cansada, pero después del masaje se relajó.)  
 a. si è      b. si ha      c. è si      d. ha si
3. Dopo tre ore di riunione noi \_\_\_\_\_ per dieci minuti sul divano. (Después de tres horas de reunión nosotros descansamos durante diez minutos en el sofá.)  
 a. riposiamo      b. riposo      c. riposate      d. riposano
4. Durante la corsa Luca \_\_\_\_\_ e adesso è molto stanco e sudato. (Durante la carrera Luca se cayó y ahora está muy cansado y sudado.)  
 a. è caduta      b. sono caduto      c. ha caduto      d. è caduto
1. mi sono    2. si è    3. riposiamo    4. è caduto

## 4. Completa los diálogos

### a. Stanco dopo la riunione

- Collega Marco:** Hai un aspetto stanco, tutto bene? (Te ves cansado, ¿todo bien?)
- Tu:** 1. \_\_\_\_\_ (Estoy muy cansado; además, tengo un poco de dolor de cabeza.)
- Collega Marco:** Vuoi un caffè o preferisci riposare qualche minuto in sala relax? (¿Quieres un café o prefieres descansar unos minutos en la sala de descanso?)
- Tu:** 2. \_\_\_\_\_ (Gracias. Solo sentarme cinco minutos y luego descansar me ayudaría.)

### b. Caduta in strada

- Signora Anna:** Oh, sei caduto! Stai bene? (¡Oh, te has caído! ¿Estás bien?)
- Tu:** 3. \_\_\_\_\_ (Sí, gracias, pero me duele un poco la rodilla.)
- Signora Anna:** Ti senti debole o sei sudato? Vuoi sederti un momento? (¿Te sientes débil o estás sudando? ¿Quieres sentarte un momento?)
- Tu:** 4. \_\_\_\_\_ (No, gracias. Me levanto despacio; luego iré a casa a descansar y a cuidarme.)

1. Sono molto stanco, ho anche un po' di mal di testa. 2. Grazie, solo sedermi cinque minuti e poi riposare mi aiuterebbe. 3. Sì, grazie, ma ho un po' di dolore al ginocchio. 4. No, grazie, mi alzo piano; poi vado a casa a riposare e a prendermi cura di me.

## 5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Sei in ufficio. Dopo molte ore al computer ti senti senza energia. Di a una collega come stai e che hai bisogno di una pausa. (Usa: la stanchezza, una pausa, ho bisogno di...) *lo sento* \_\_\_\_\_

2. Sei in palestra con un amico italiano. Dopo gli esercizi sei bagnato di sudore e vuoi dire come ti senti. (Usa: sudato, stanco, devo bere)

Adesso sono \_\_\_\_\_

3. Sei dal medico di base. Vuoi spiegare che ti fa male la schiena e che ti senti un po' debole. (Usa: il dolore, debole, mi fa male...)

Ho il \_\_\_\_\_

4. Parli con un collega italiano. Hai avuto una settimana molto intensa e vuoi dire che hai bisogno di tempo per rilassarti e prenderti cura di te. (Usa: rilassarsi, prendersi cura di sé, ho bisogno di tempo)

Nel weekend voglio \_\_\_\_\_

**6. Escribe 4 o 5 frases para contar cómo te sientes después del trabajo o del estudio y qué haces para relajarte y descansar.**

*Dopo il lavoro mi sento... / Di solito, quando sono stanco... / Per rilassarmi, io... / Mi prendo cura di me con...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Verbos importantes**

	Riposare	Cadere	Rilassarsi
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