

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 (QR: Audio)



- 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, cuidate, 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!)*

- Perché Marco si sente stanco e debole? *(¿Por qué Marco se siente cansado y débil?)*
 - Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
 - Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
 - Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
 - Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
- Cosa consiglia Alessia a Marco? *(¿Qué le aconseja Alessia a Marco?)*
 - Di lavorare di più e bere meno.
 - Di riposare di più e rilassarsi un po'.
 - Di mangiare solo un'insalata domani.
 - Di essere più forte e non avere sete.

1-d 2-b



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' _____. (Después de ocho horas en el ordenador estoy cansado y un poco sudado.)
a. sudate b. sudati c. sudata d. sudato
2. Dopo la doccia siamo pulite e _____. (Después de la ducha estamos limpias y relajadas.)
a. rilassata b. rilassate c. rilassato d. rilassati
3. Il paziente è debole e molto stanco, ma oggi è più _____ di ieri. (El paciente está débil y muy cansado, pero hoy está más descansado que ayer.)
a. riposati b. riposate c. riposato d. riposata
4. Dopo il corso serale vi sentite calme e _____, non più stressate per il lavoro. (Después del curso nocturno os sentís tranquilas y relajadas, ya no estresadas por el trabajo.)
a. rilassate b. rilassati c. rilassata d. rilassato

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

3. Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

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

Rellena los huecos: fame, sudato, sete, riposate, 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 (1) _____, hanno (2) _____ e (3) _____ 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 (4) _____. Alcuni sono ancora un po' (5) _____, ma altri si sentono (6) _____ e (7) _____. Se qualcuno è molto (8) _____ o ha (9) _____ 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.

(1) stanchi, (2) fame, (3) sete, (4) riposate, (5) deboli, (6) forti, (7) rilassati, (8) sudato, (9) dolore



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

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

1-b 2-b

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.*)
 - sentiamo*
 - sentono*
 - sento*
 - senti*
- Ieri _____ caduto dalle (*Ayer me caí por las escaleras y ahora me duele*
scale e ora ho il ginocchio dolorante. *la rodilla.*)
 - sono*
 - sei*
 - avete*
 - hai*
- Dopo il massaggio mi _____ (*Después del masaje me relajé y ya no me*
_____ rilassato e non mi *siento cansado.*)
sento più stanco.
 - ho*
 - ha*
 - sono / rilassato*
 - sono*

1. sento 2. sei 3. sono / rilassato

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



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, *Eh, si vede: sei anche un po' sudato. Ti fa male la testa?*

impiegata: *(Eh, se nota: también estás un poco sudado. ¿Te duele la cabeza?)*

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, *Vai nella sala relax, siediti, bevi un po' d'acqua e prenditi cura di te.*

impiegata: *(Ve a la sala de relax, siéntate, bebe un poco de agua y cuidate.)*

1. Perché Marco è stanco?

b. Caduta leggera durante la corsa

Luca, corridore: *Sara, sono caduto: mi fa un po' male il ginocchio e mi sento debole.*
(Sara, me he caído: me duele un poco la rodilla y me siento débil.)

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

Luca, corridore: *Sono anche molto sudato e ho sete; ho bisogno di bere.*
(También estoy muy sudado y tengo sed; necesito beber.)

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.)

1. Dopo la caduta, Luca si sente forte o debole?

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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** (*reposar*)

Presente

riposo

riposi

riposa

riposiamo

riposate

riposano

io

tu

lui/lei

noi

voi

loro

Cadere (*caer*)

Passato prossimo

sono caduto

sei caduto

è caduto

siamo caduti

siete caduti

sono caduti

Rilassarsi (*relajarse*)

Passato prossimo

mi sono rilassato

ti sei rilassato

si è rilassato

ci siamo rilassati

vi siete rilassati

si sono rilassati