

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>

Esercizio 1: Riordina frasi

Istruzione: Crea frasi corrette e traduci.

1. la corsa, | gambe sudate. | stanco dopo | Mi sento | ho le

.....

2. ho molta | fame. | Dopo una | di lavoro, | lunga giornata

.....

3. e ora si | debole. | sente un po' | Lei è caduta | mentre faceva jogging

.....

4. perché mi | sento rilassato. | Preferisco riposare | a casa

.....

5. acqua fresca. | sete, bevo | Quando ho | sempre molta

.....

6. forte e | È importante | prendersi cura | sano. | di sé | per sentirsi

.....

Solutions:

importante prendersi cura di sé per sentirsi forte e sano.

1. Mi sento stanco dopo la corsa, ho le gambe sudate. 2. Dopo una lunga giornata di lavoro, ho molta fame. 3. Lei è caduta mentre faceva jogging e ora si sente un po' debole. 4. Preferisco riposare a casa perché mi sento rilassato. 5. Quando ho sete, bevo sempre molta acqua fresca. 6. È

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>



Esercizio 2:

Abbaia

Istruzione: Abbina le traduzioni

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| a. Ho molta sete | 1. ma ora sta meglio. |
| b. Dopo la corsa sono sudato | 2. e bevo un bicchiere d'acqua. |
| c. Lei è caduta ieri | 3. per sentirmi riposato. |
| d. Domani voglio riposare | 4. e devo fare una doccia veloce. |

Solutions:

1. Ho molta sete e bevo un bicchiere d'acqua. 2. Dopo la corsa sono sudato e devo fare una doccia veloce. 3. Lei è caduta ieri ma ora sta meglio. 4. Domani voglio riposare per sentirmi riposato.

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>

Esercizio 3: Raggruppare le parole

Istruzione: Classify the words into two categories: those that indicate physical sensations and those that describe actions or states related to rest and self-care.

la sete, forte, la fatica, debole, riposare, rilassarsi, la stanchezza, la fame, il dolore

Sensazioni fisiche

.....
.....
.....
.....

Cura di sé e riposo

.....
.....
.....
.....

Solutions:

1. Sensazioni fisiche: il dolore, la fame, la sete, la fatica, la stanchezza, debole, forte 2. Cura di sé e riposo: rilassarsi, riposare

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>



Esercizio 4:

Tradurre e usare in una frase

Istruzione: Scegli una parola, traducila e usala in una frase o dialogo.

1. Rilassarsi

.....

2. Debole

.....

3. Prendersi cura di sé

.....

4. Sudato

.....

5. Cadere

.....

Solutions:

1. To relax 2. Weak 3. Taking care of yourself 4. Sweaty 5. To fall

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>

Esercizio 5:

Esercizio di conversazione

Istruzione:

1. Come si sentono le persone in quelle situazioni? (*How do the people feel in those situations?*)



Example phrases:

- È esausto.
- Mi sento stanco la mattina.
- Mi sento esausto dopo il lavoro.
- Ho bisogno di bere qualcosa.
- Ho sete.
- Ho fame.
- Ha freddo.
- Mi sento caldo.

.....

.....

.....

.....

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>

Esercizio 6: Carte di dialogo

Istruzione: Scrivi un breve dialogo per ogni situazione.

1. Al lavoro dopo la pausa

Talk about how you feel after the break and what you need to feel better.

.....

.....

.....

.....

Come ti senti dopo la pausa?

How do you feel after the break?

Sono un po' stanco e sudato.

I am a bit tired and sweaty.

Hai bisogno di riposarti un po'?

Do you need to rest a little?

Sì, un po' di riposo mi farà bene.

Yes, a little rest will do me good.

Sono appena tornato dalla pausa, ma sono ancora sudato.

I just came back from the break, but I am still sweaty.

Bevi molta acqua, ti farà sentire meglio.

Drink lots of water, it will make you feel better.

Grazie, ho bisogno di idratarmi.

Thanks, I need to hydrate.

Dopo, mi sentirò più rilassato e riposato.

Afterwards, I will feel more relaxed and rested.

2. Dal medico per il mal di testa

Simulate a short visit to the doctor to describe how you feel and what you need.

.....

.....

.....

.....

Dottore, ho mal di testa e mi sento stanco.

Doctor, I have a headache and I feel tired.

Capisco, sei caduto o hai fatto sforzi?

I understand, did you fall or strain yourself?

No, sono solo molto sudato e affaticato.

No, I am just very sweaty and fatigued.

Ti prescrivo delle medicine per rilassarti.

I will prescribe some medicine to help you relax.

Come ti senti oggi?

How do you feel today?

Ho la febbre e mi sento debole e spossato.

I have a fever and I feel weak and worn out.

Hai bisogno di riposarti a casa.

You need to rest at home.

Sì, sono riposato ma ancora stanco.

Yes, I have rested but I am still tired.

3. In palestra dopo l'allenamento

Describe how you feel after the workout and what you need now.

.....

.....

.....

.....

Sei sudato dopo l'allenamento?

Are you sweaty after the workout?

Sì, molto sudato ma mi sento bene.

Yes, very sweaty but I feel good.

Hai bisogno di una doccia o di un po' di riposo?

Do you need a shower or some rest?

Prima una doccia, poi mi rilasso.

First a shower, then I'll relax.

Come ti senti dopo la corsa?

How do you feel after the run?

Sono sudato e un po' affaticato.

I am sweaty and a bit tired.

Bevi qualcosa e riposati un po'.

Drink something and rest a bit.

Sì, così mi sento più rilassato e riposato.

Yes, that way I feel more relaxed and rested.

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>



Esercizio 7: Scelta multipla

Istruzione: Scegli la soluzione corretta

1. Ieri sono _____ mentre camminavo nel parco.

- a. caduto b. caduta c. cadere d. caduti

2. Dopo una lunga giornata di lavoro, sono _____ e rilassato.

- a. riposa b. riposo c. riposati d. riposato

3. Tu ti sei _____ ascoltando la musica.

- a. rilassata b. rilassato c. rilassati d. rilassate

4. Loro sono _____ dopo la corsa in montagna.

- a. sudate b. sudato c. sudare d. sudati

Solutions:

1. caduto 2. riposato 3. rilassata 4. sudati

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>



Esercizio 8:

An afternoon of relaxation after work

Istruzione: Riempi gli spazi per completare questa breve storia

Dopo una lunga giornata in ufficio, io _____ un po' stanco e ho bisogno di riposare. Tu _____ riposato bene ieri sera? Io invece no, perché ieri _____ caduto mentre tornavo a casa dal lavoro. Mia moglie _____ cura di me molto bene. Nel pomeriggio noi _____ rilassati guardando un film in salotto. Ora mi _____ già molto meglio e domani _____ ancora un po'.

After a long day at the office, I **feel** a bit tired and need to rest. Did you **rest** well last night? I did not, because yesterday I **fell** while coming home from work. My wife **took** very good care of me. In the afternoon we **relaxed** watching a movie in the living room. Now I **feel** much better already and tomorrow I will **rest** a little more.

Sentire

To feel-Present

io sento

tu senti

lui/lei sente

noi sentiamo

voi sentite

loro sentono

Riposare

To rest-Present Perfect

io ho riposato

tu hai riposato

lui/lei ha riposato

noi abbiamo riposato

voi avete riposato

loro hanno riposato

Cadere

To fall-Present Perfect

io sono caduto/caduta

tu sei caduto/caduta

lui è caduto / lei è caduta

noi siamo caduti/cadute

voi siete caduti/cadute

loro sono caduti/cadute

Prendersi

To take care of oneself-Present

Perfect

io mi sono preso/a

tu ti sei preso/a

lui si è preso / lei si è presa

noi ci siamo presi/e

voi vi siete presi/e

loro si sono presi/e

Rilassarsi

To relax-Present Perfect

io mi sono rilassato/a

tu ti sei rilassato/a

lui si è rilassato / lei si è rilassata

noi ci siamo rilassati/e

voi vi siete rilassati/e

loro si sono rilassati/e

Riposare

To rest-Present

io riposo

tu riposi

lui/lei riposa

noi riposiamo

voi riposare

loro riposano

A1.29 Compiti / esercizi

A1.29 Homework / exercises

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>



Esercizio 9:

I participi passati come aggettivi

Istruzione: Fill in the correct word.

riposata, caduto, rilassata, sudato, caduti, stanche, rilassati

1. Maria si sente molto oggi.
2. Le ragazze sono dopo la corsa.
3. Ci siamo dopo il lavoro.
4. Dopo la corsa, lui è
5. Ieri sono e mi sono fatto male.
6. La ragazza è
7. Sono a causa del vento.
8. Il bambino è al parco.

Solutions:

1. riposata 2. stanche 3. rilassati 4. sudato 5. caduto 6. rilassata 7. caduti 8. caduto

