A1.29 Estados físicos y sensaciones

Fysieke toestanden en sensaties

https://app.colanguage.com/nl/spaans/leerplan/a1/29

El hambre	*(De honger)*	**Lesionado**	*(Gekwetst)*
La sed	*(De dorst)*	**Sudado**	*(Gezweet)*
El dolor	*(De pijn)*	**Cuidarse**	*(Voor jezelf zorgen)*
Cansado	*(Moe)*	**Relajarse**	*(Ontspannen)*
Agotado	*(Uitgeput)*	**Meditar**	*(Mediteren)*

1. Dialoog: Estado físico y sensaciones

Pedro:	¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?	*(Wat een gezicht! Ben je erg moe?)*
Ana:	Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.	*(Ik ben uitgeput. Vandaag duurde de dag eindeloos.)*
Pedro:	¿Otra vez tanto lío en el trabajo?	*(Weer zo druk op het werk?)*
Ana:	Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza.	*(Ja. Veel stress, veel vergaderingen... Ik heb hoofdpijn.)*
Pedro:	Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?	*(Kom, ga even zitten. Wil je water? Heb je dorst?)*
Ana:	Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.	*(Ja, dank je. En ik heb ook een beetje honger.)*
Pedro:	Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.	*(Oké, ik maak snel iets voor je klaar. Maar luister: zo kun je niet doorgaan. Je moet loskoppelen.)*
Ana:	Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.	*(Ik weet het, ik moet ontspannen, ik heb vakantie nodig. Ik wil beter voor mezelf zorgen.)*
Pedro:	Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos.	*(Ik keek net naar vluchten. We zeggen al maanden 'we doen het nog wel' en uiteindelijk gebeurt het nooit.)*
Ana:	Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.	*(Je hebt gelijk. We praten er altijd over en er gebeurt niets. We kunnen iets rustigs zoeken, dicht bij zee.)*
Pedro:	Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.	*(Perfect. Vanavond eten we, gaan we samen zitten en boeken we. Geen excuses.)*
Ana:	Hecho.	*(Gedaan.)*

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?
   a. Está agotada y muy cansada.
   b. Está sudada después de hacer deporte.
   c. Está relajada y contenta.
   d. Está enferma en el hospital.
2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?
   a. Le duele la cabeza.
   b. Le duele la espalda.
   c. Le duele el estómago.
   d. Le duelen las piernas.

1-a 2-a

2. Grammatica: Het voltooid deelwoord als bijvoeglijk naamwoord: "-ado, -oso, ..."

Het voltooid deelwoord kan in sommige contexten de functie van bijvoeglijk naamwoord hebben.

1. Voltooide deelwoorden functioneren als bijvoeglijke naamwoorden wanneer ze een staat of kenmerk beschrijven. Voorbeeld: "Los niños están cansados".

	Singular ***(Enkelvoud)***	**Plural** ***(Meervoud)***
Masculino *(Mannelijk)*	Agotad**o** Él se siente **agotado**. *(Hij voelt zich uitgeput)*	Agotad**os** Ellos se sienten **agotados**. *(Zij voelen zich uitgeput)*
	Lesionad**o** El chico está **lesionado**. *(De jongen is gewond)*	Lesionad**os** Los chicos están **lesionados**. *(De jongens zijn gewond)*
Femenino *(Vrouwelijk)*	Sudad**a** Ella está **sudada**. *(Zij is gezweet)*	Sudad**as** Ellas están **sudadas**. *(Zij zijn gezweet)*
	Cansad**a** Ella se siente **cansada**. *(Zij voelt zich moe)*	Cansad**as** Ellas se sienten **cansadas**. *(Zij voelen zich moe)*

1. Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____.
   a. cansadas *b. cansados* *c. cansado* *d. cansada*
2. María y Laura están _____ después de la clase de baile.
   a. sudado *b. sudadas* *c. sudados* *d. sudada*
3. El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte.
   a. lesionada *b. lesionadoes* *c. lesionados* *d. lesionado*
4. Después del proyecto difícil, me siento _____ pero satisfecho.
   a. agotados *b. agotao* *c. agotado* *d. agotada*

***1**. cansados **2**. sudadas **3**. lesionado **4**. agotado*

3.Oefeningen

1. Regels van de bedrijfsgym (Audio beschikbaar in de app)

Woorden om te gebruiken: sudado, dolor, agotado, relajarse, tranquilos, cuidarse, lesionado, paras, sed

En nuestra empresa hay un pequeño gimnasio para los empleados. Muchos llegan cansados después del trabajo. Para _____ , el gimnasio ofrece clases suaves de estiramientos y meditación. Es importante escuchar el cuerpo: si tienes _____ , _____ . Si estás muy _____ o _____ , no uses las máquinas.

Después del ejercicio, el cuerpo está _____ y necesita agua. En la entrada hay una fuente para beber si tienes _____ . También hay una zona tranquila para _____ cinco minutos. Así los trabajadores salen menos tensos y se sienten más _____ al final del día.

In ons bedrijf is er een kleine gym voor werknemers. Velen komen na het werk moe binnen. Om goed voor jezelf te zorgen biedt de gym rustige rekoeveningen en meditatie aan. Het is belangrijk naar je lichaam te luisteren: als je pijn hebt, stop. Als je erg uitgeput of geblesseerd bent, gebruik dan de apparaten niet.

Na het sporten is je lichaam gezweet en heeft het water nodig. Bij de ingang is een drinkfontein voor als je dorst hebt. Er is ook een rustige plek om vijf minuten te ontspannen. Zo gaan werknemers minder gespannen naar buiten en voelen ze zich aan het eind van de dag rustiger.

1. ¿Por qué recomiendan escuchar el cuerpo en el gimnasio?

   _____

2. ¿Qué opciones ofrece el gimnasio para cuidarse después del trabajo?

   _____

2. Koppel elk begin aan het juiste einde.

1. Hoy estoy muy cansado,	a. tienes que cuidarte y descansar.
2. Después de la reunión larga,	b. necesito relajarme en casa.
3. Cuando salgo a correr,	c. estamos agotados en la oficina.
4. Si estás lesionado,	d. acabo sudado pero contento.

***1-b**: Vandaag ben ik erg moe, ik moet thuis uitrusten. **2-c**: Na de lange vergadering, zijn we op kantoor uitgeput. **3-d**: Als ik ga hardlopen, kom ik bezweet maar blij terug. **4-a**: Als je geblesseerd bent, moet je goed voor jezelf zorgen en rust nemen.*

3. Kies de juiste oplossing

1. Yo _____ cuido y hoy no bebo alcohol porque mañana tengo un examen importante. *(Ik zorg voor mezelf en vandaag drink ik geen alcohol omdat ik morgen een belangrijk examen heb.)*

   a. me *b. nos* *c. se* *d. te*

2. Después del trabajo tú _____ cuidas y haces una clase de yoga para relajarte. *(Na het werk zorg jij voor jezelf en volg je een yogales om te ontspannen.)*

   a. se *b. te* *c. nos* *d. me*

3. Mi compañero está muy cansado y no _____ cuida nada: siempre come mal y duerme poco. *(Mijn collega is erg moe en zorgt helemaal niet voor zichzelf: hij eet altijd slecht en slaapt weinig.)*

   a. nos *b. te* *c. se* *d. me*

4. Nosotros _____ cuidamos y hoy cenamos temprano porque estamos agotados. *(Wij zorgen voor elkaar en vanavond eten we vroeg omdat we uitgeput zijn.)*

   a. te *b. nos* *c. se* *d. me*

***1**. me **2**. te **3**. se **4**. nos*

4. Voltooi de dialogen

a. Cansancio tras jornada laboral

Compañero Luis:	*Tienes mala cara, ¿estás bien?*	*(Je ziet er niet goed uit, gaat alles wel goed?)*
Tú:	*1.*_____ _____	*(Ik ben erg moe, bijna uitgeput; vandaag was het werk heel zwaar.)*
Compañero Luis:	*Entonces esta noche tienes que cuidarte y descansar un poco.*	*(Dan moet je vanavond goed voor jezelf zorgen en even uitrusten.)*
Tú:	*2.*_____ _____	*(Ja, thuis wil ik douchen en daarna vijf minuten mediteren.)*

b. Dolor y sed después de correr

Amiga Marta:	*Estás sudado, ¿cómo te encuentras después de correr?*	*(Je bent bezweet — hoe voel je je na het hardlopen?)*
Tú:	*3.*_____ _____	*(Ik voel me redelijk, maar ik heb wat pijn in mijn been; ik denk dat ik een blessure heb.)*
Amiga Marta:	*Entonces hoy paramos aquí, es importante cuidarse.*	*(Laten we het voor vandaag hierbij houden, het is belangrijk goed voor jezelf te zorgen.)*
Tú:	*4.*_____ _____	*(Ja, ik heb nu water nodig; ik ben erg dorstig en wil even gaan zitten om te ontspannen.)*

***1**. Estoy muy cansada, casi agotada; hoy el trabajo ha sido muy duro. **2**. Sí, en casa quiero ducharme y luego meditar cinco minutos. **3**. Estoy bien, pero tengo un poco de dolor en la pierna; creo que estoy lesionado. **4**. Sí, ahora necesito agua, tengo mucha sed y quiero sentarme a relajarme un rato.*

5. Oefen in tweetallen of met je docent.

1. Estás en el trabajo. Es la hora de comer y un compañero te pregunta cómo estás. Explica que tienes mucha hambre y que necesitas comer algo. (Usa: el hambre, necesito, algo de comer)

Tengo hambre y _____

2. Estás en una reunión larga. Un colega quiere ir a tomar algo y te pregunta si quieres venir. Di que tienes sed y que quieres beber algo. (Usa: la sed, beber, agua)

Tengo sed y _____

3. Estás en el gimnasio con un amigo. Él te pregunta cómo está tu cuerpo después del trabajo y el deporte. Explica que estás muy cansado y que necesitas descansar. (Usa: cansado, el cuerpo, descansar)

Estoy cansado y _____

4. Hablas con tu médico de cabecera en el centro de salud. Él te pregunta qué haces para cuidarte. Explica brevemente cómo te cuidas. (Usa: cuidarse, caminar, comer bien)

Para cuidarme _____

6. Schrijf 4 of 5 zinnen over hoe jij je voelt na een werkdag en wat je doet om voor jezelf te zorgen.

Me siento cansado/a / Tengo dolor de... / Para cuidarme, practico... / Necesito descansar y beber agua

_____
_____
_____

4. Belangrijke werkwoorden

	Cuidarse
yo	me cuido
tú	te cuidas
él/ella/usted	se cuida
nosotros/nosotras	nos cuidamos
vosotros/vosotras	os cuidáis
ellos/ellas/ustedes	se cuidan