

P.E. BASIC VOCABULARY

<p>1. Verbos relacionados con el deporte / Sport verbs:</p> <p>(to)</p> <p>Walk: caminar</p> <p>Throw: lanzar</p> <p>Shoot: tirar/disparar (a portería)</p> <p>Bounce: botar</p> <p>Kick: patear</p> <p>Pass: pasar</p> <p>Run: correr</p> <p>Aim: apuntar</p> <p>Jogging: trotar (carrera suave)</p> <p>Drop: dejar caer, no coger con las manos</p> <p>Catch: coger</p> <p>Serve: sacar</p> <p>Set: colocar (voleibol)</p> <p>Fall: caer</p> <p>Hit: golpear</p> <p>Block: bloquear, taponar</p> <p>Keep: mantener</p> <p>Climb: scalar</p> <p>Referee: arbitrar</p> <p>Roll/turn: girar sobre uno mismo</p> <p>Score: anotar, puntuar</p> <p>Sprint: esprintar (correr al máximo)</p> <p>Win: ganar</p> <p>Lose: perder</p> <p>Intercept: interceptar</p> <p>Hold: sostener, aguantar</p> <p>Lift: levantar</p>	<p>2. Material e instalaciones / Resources and facilities:</p> <p>Court: pista de baloncesto, fútbol sala o voley</p> <p>Pitch: campo de rugby o fútbol</p> <p>Track: pista de atletismo</p> <p>Field: pista</p> <p>Line: línea, calle</p> <p>End/center line: línea de fondo/central</p> <p>Sidelines: líneas laterales (de banda)</p> <p>Gym: gimnasio</p> <p>Floor: suelo</p> <p>Goal: portería</p> <p>Net: red</p> <p>Board: tablero</p> <p>Basket: canasta</p> <p>Mat: colchoneta</p> <p>Whistle: silbato</p> <p>Wall: pared</p> <p>Hurdles/obstacles: vallas/obstáculos</p> <p>Cones: conos</p> <p>Ball: balón, pelota</p> <p>Racket: raqueta</p> <p>Suttlecock: volante</p> <p>Bench: banco</p> <p>Bar: pica</p> <p>Rope: cuerda</p> <p>Hoop: aro</p> <p>Trellis: espaldera</p> <p>Stick: palo, bastón</p> <p>Helmet: casco</p> <p>Compass: brújula</p> <p>Bib: peto</p> <p>Post: poste</p> <p>Baton: testigo</p>	<p>3. Acciones básicas:</p> <p>Wait for your turn: esperar tu turno</p> <p>Ready, steady, go!: preparados, listos, ya!</p> <p>Jump: salto</p> <p>Skip: salto pequeño</p> <p>Tumble: voltereta</p> <p>Hold hands: cogerse de las manos</p> <p>Swing: balanceo</p> <p>Repeat the sequence: repite la secuencia</p> <p>To the rythm of the music: al ritmo de la música</p> <p>In front of: delante de</p> <p>Face to face: cara a cara</p> <p>Back to back: espalda con espalda</p> <p>Swap places: intercambiar el sitio</p> <p>Change partner: cambiar de compañero</p> <p>Clockwise/Anticlockwise: en el sentido de las agujas del reloj / en el sentido contrario a las agujas del reloj</p> <p>Together: juntos</p> <p>Apart: separados</p> <p>Get in circle/Gather round: hacer un círculo</p> <p>In line: en fila</p> <p>In pairs: en parejas</p> <p>Come back: volver</p> <p>Backwards: de espaldas/hacia atrás</p> <p>Forwards: de frente/hacia delante</p> <p>Move on: ponerse en marcha / avanzar</p> <p>Push – ups: flexiones de brazos</p> <p>Sit- ups: abdominales</p> <p>Pull-ups: dominadas (flexiones de brazos en barra)</p> <p>Squats: sentadillas</p> <p>Squat-jumps: saltos desde cuclillas</p>
---	---	---

<p>4. Body Parts / Partes del cuerpo:</p> <p>Bone: hueso Muscle: músculo Joint: articulación Ligament: ligamento Heart: corazón Head: cabeza Neck: cuello Shoulders: hombros Arms: brazos Elbow: codo Forearms: antebrazos Wrist: muñeca Fingers: dedos de las manos Knuckles: nudillos Chest: pecho Back: espalda Waist: cintura Hip: cadera Bottom: trasero Leg: pierna Thigh: muslo Knee: rodilla Calf / calves: pantorrilla/s Ankle: tobillo Foot/feet: pie/pies Heel: talón del pie Toes: dedos de los pies</p>	<p>5. Condición Física / Fitness:</p> <p>Warm-up: calentamiento Cool-down: enfriamiento / vuelta a la calma Pulse / heart rate: pulso / frecuencia cardiaca Personal Hygiene: higiene personal Correct clothing and shoe: ropa y calzado adecuado Endurance: resistencia Speed: velocidad Flexibility: flexibilidad Strength / power: fuerza Agility: agilidad Co-ordination: Coordinación Balance: equilibrio Training: entrenamiento Stretching: estiramiento Intensity: intensidad Improve: mejorar Effort: esforzarse Skill: habilidad Injury: lesión Blood: sangre Sore muscle: músculo dolorido Stiffness: agujetas Pulled muscle: tirón muscular</p> <p>6. Otros:</p> <p>Call the roll: pasar lista Put everything in place: ponerlo todo en su sitio Pick-up the material: recoger el material Rest rooms / locker rooms: vestuarios Make pairs: hacer parejas Safety rules: normas de seguridad</p>	<p>7. Juegos y deportes:</p> <p>Team: equipo Winner: ganador Loser: perdedor Server: el que saca Referee: árbitro Foul: falta Goal: gol Attack: atacar Defend: defender Defense: defensa Reaction time: tiempo de reacción Kick-off: saque inicial Dribble: regatear Throw-in: saque de banda Penalty: penalti Goalkeeper/goalie: portero Opponent: oponente/adversario Offside: fuera de juego Match: partido Relay game: juego de relevos</p> <p>8. Posiciones estáticas / static positions:</p> <p>Stand: de pie On one foot: a la pata coja On all fours: de rodillas Crouch: de cuclillas Sit: sentado Squat: sentado con las piernas flexionadas Lying on back/on side: tumbado boca arriba/de lado Prone position/lying on your belly: tumbado boca abajo Holding (or extending) arms sideways: brazos en cruz Hands clasped behind your head: manos en la nuca</p>
---	---	---

Frases útiles en clase / Useful phrases during the class:

<p>Organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Puedo ir al servicio?: May I go to the bathroom, please? - Necesito llenar mi botella: I need to refill my bottle. - ¿Puedo coger un balón?: May I borrow a ball? - ¿Nos podemos ir ya?: Can we go now? - ¿Qué hora es?: What time is it? - ¿Cuándo acaba el plazo para entregar los deberes?: Can you tell me when the homework is due for? / When is the deadline for the homework? - ¿Has traído tus cosas?: Did you bring your stuff/things? - ¿Te has cambiado de camiseta/zapatillas?: Did you change your t-shirt/shoes? - Tienes que guardarlo en su sitio cuando acabes: You have to put it back where it belongs when you're finished. - No hay balones para todos, así que hay que compartir: There are not enough balls for everyone, so you need to share. 	<p>Enfermedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me duele el brazo/tobillo/rodilla: My arm/ankle/knee hurts. - Me duele la cabeza: I have a headache - No me encuentro bien: I feel sick/I don't feel so good. - ¿Puedo parar? Necesito descansar: May I stop for a while? I need some rest. - Tengo un esguince en el tobillo: I have a sprain in my ankle <p>Disciplina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deja de hacer eso: Stop doing that / Stop it!! - ¿Me estáis escuchando?: Are you listening to me? - Por favor, silencio: Please, be quiet. - Dejad de botar los balones: Stop bouncing the balls - ¿Cuántos puntos de actitud me quedan?: What's my score for attitude? - No lo voy a repetir/Solo lo voy a decir una vez: I'm not going to repeat that / I'm only saying this once. - Cuidado con tu comportamiento: Watch your behaviour. - En orden, sin armar jaleo: Calmly, without making any chaos. 	<p>Situaciones prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Entiendes?/¿Está entendido?: Do you understand?/ Is that understood? - ¿Cuántas veces hay que hacerlo?: How many times should I do this? - ¿Puedes repetir el ejercicio/lo que hay que hacer?: Could you repeat the instructions for this exercise, please? - ¿Has terminado?: Are you finished?/ Did you finish? - Sí, he terminado/No, necesito más tiempo: Yes, I finished / No, I need more time. - ¿Cómo va el marcador?: What's the score? - ¿Cuánto has hecho?/¿Cuál es tu marca?: What is your mark? - Necesito un voluntario: I need a volunteer - ¿Me acercas el balón de baloncesto?: Could you fetch me the basketball? - No hagáis trampas, sed sinceros con vuestros resultados: Don't cheat, be honest about your performance.
---	--	--

