

VOCABULARY Y EXPRESIONES RELACIONADAS CON EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

1.1. VERBOS RELACIONADOS CON EL DEPORTE/ SPORT VERBS

<p>(to)</p> <p>Throw: Lanzar</p> <p>Shoot: Tirar</p> <p>Bounce: Botar</p> <p>Kick: Patear</p> <p>Pass: Pasar</p> <p>Run: Correr</p> <p>Aim: Apuntar</p> <p>Feint: Fintar, Amagar</p> <p>Jogging: Trotar</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>Dive: Tirarse al suelo/piscina</p> <p>Hit: Golpear</p> <p>Slide/surf: Deslizar</p>	<p>(to)</p> <p>Volley: Volear</p> <p>Block: Bloquear, Taponar</p> <p>Keep: Mantener</p> <p>Climb: Escalar</p> <p>Ride: Montar bici/caballo</p> <p>Referee: Arbitrar</p> <p>Go up: Ascender</p> <p>Roll/turn: Enrollarse/girar sobre uno mismo</p> <p>Score: Anotar/puntuar</p> <p>Sprint: Esprintar</p> <p>Win: Ganar</p> <p>Loose: Perder</p> <p>Intercept: Interceptar</p> <p>Hold: Sostener</p> <p>Lift: Levantar</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.2. ACCIONES DEPORTIVAS PARA EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA/ SPORT ACTIONS FOR THE P.E. TEACHER

<p>Kneeling on de floor: De rodillas en el suelo</p> <p>On all fours: A cuatro patas</p> <p>Sitting down on the floor: Sentado en el suelo</p> <p>Lying on back/on side: Tumbado boca arriba/de lado</p> <p>Prone position: Tumbado boca abajo</p> <p>Holding (extending) arms sideways: Brazos en cruz</p> <p>Hands clasped behind the head: Manos en la nuca</p> <p>Take two steps: Dar dos pasos</p> <p>Short steps: Pasos cortos</p> <p>Anticlockwise: Sentido contrario a las agujas del reloj</p> <p>By the rhythm of the music: Al ritmo de la música</p> <p>Forwards /Backwards: De frente/ de espaldas</p> <p>Facing/face to face: Cara a cara</p> <p>Back to back: Espalda con espalda.</p>	<p>Jump on one foot/on two feet: Salto a la pata coja/ con dos piernas</p> <p>Moving on: Ponerse en marcha</p> <p>Tumble: Voltereta</p> <p>Supports: Ayudas</p> <p>Safety norms: Normas seguridad</p> <p>Side steps: Pasos laterales</p> <p>Hold hands: Coger de las manos</p> <p>Handstand: Equilibrio invertido/hacer el pino</p> <p>Walk on hands: Andar en equilibrio invertido</p> <p>Push-ups: Flexiones de brazos</p> <p>Sit-ups: Abdominales</p> <p>Pull-ups: Dominadas (flexiones de brazos en barra)</p> <p>Squat jumps: Saltos desde cuclillas</p> <p>Dips: Fondos de brazos (triceps)</p> <p>Shuttle-run: Carrera en el sitio rodillas arriba (skipping)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.3. MATERIAL E INSTALACIONES /RESOURCES AND FACILITIES

<p>Court: Pista baloncesto, fútbol-sala, voley Pitch: Pista rugby, fútbol. Elastic: Cinta elástica Bib: Peto Field: Pista Line: Calle, línea Gym: Gimnasio Post: Poste Floor: Suelo Baton: Testigo Goal: Portería Board: Tablero Basket: Canasta Goal Net: Red De Portería Mat: Colchoneta Racket: Raqueta Shuttle: Volante bádminton</p>	<p>Whistle: Silbato Rim: Aro Wall: Pared y barrera de fútbol Hardles/obstacules: Vallas Cones: Conos End/center line: Línea de fondo/central Ball: Balón, pelota Bat: Bate Bench: Banco sueco Climbing rope: Cuerda fija al techo Box: Plinton Springboard: Trampolín Landig mat: Colchoneta fina Mattress: Colchoneta gruesa Bar: Pica de madera Rope: Cuerda Hoop: Aro de rítmica</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.4. IMPERATIVO, EXPRESIONES Y VOCABULARIO PARA LAS SESIONES/ IMPERATIVE, EXPRESSIONS VOCABULARY FOR THE SESSIONS.

<p>Ready, steady, go: Preparados, listos, ya. You need to organize yourselves into groups of: Teneis que organizaros en grupos de... Call the roll: Pasa lista Turn once/twice: Gira una/dos veces Swap places: Intercambiar sitios Together/apart: Juntos/separados Hold your hands: Cogeros de las manos Come back: Vuelve Change partner: Cambia de compañero Get into groups/circle of: Hacer grupos/corro de Make a line/get in line: Hacer filas</p> <p>The person who gets the ball first wins: La persona que coja la pelota primero gana. Tell the children that you want them to get into alphabetical order: Diles que quieres que se pongan por orden alfabético You have to run around the orange cones: Tienes que rodear el cono naranja. You cannot go outside of the black line (volleyball court): No podeis salir de la línea negra (campo de voleibol)</p>	<p>When you reach the final line you have to take off a shoe: Cuando llegues a la línea final tienes que quitarte una zapatilla.</p> <p>Warm-up: Calentamiento Main lesson: Parte principal Warm-down: Vuelta a la calma</p> <p>Pulse/heart rate: Pulso Inspiration/Expiration: Inspiración/expiration Relay game: Juego de relevos Partner activity: Actividad por parejas Catcher : Receptor Thrower: Lanzador Winner: Ganador Loser: Perdedor Server: Sacador Defender: Defensor Referee: Árbitro</p> <p>Feint: Finta Foul: Falta Goal: Meta</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.1. CONDICIÓN FÍSICA Y CUALIDADES COORDINATIVAS O MOTRICES/ FITNESS, SKILL RELATED FITNESS

Warm-up: Calentamiento

Main lesson: Parte principal

Warm-down: Vuelta a la calma

Personal Hygiene: Higiene personal

Correct clothing and shoe: Ropa y calzado adecuado

Sleep and rest: Sueño y descanso

Nutrition and balanced diet: Nutrición y dieta equilibrada.

Speed ; average speed: Velocidad, velocidad (media)

Endurance: Resistencia

POWER, strength: Fuerza, vigor físico

Elasticity, flexibility: Flexibilidad

Skills: Habilidades

Timing: Percepción espacio-temporal

Agility: Agilidad

Balance: Equilibrio

Co-ordination: Coordinación

Reaction time: Tiempo de reacción/velocidad de reacción

3.2. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO/ SPORT TRAINING

Reaction Game: Juego de velocidad de reacción o de reflejos

Stretching of muscles: Estiramientos

Anaerobic/aerobic capacity: Capacidad anaeróbica/aeróbica

Isometric/isotonic contraction: Contracción isométrica/isotónica

Training: Entrenamiento

Frecuency: Frecuencia

Intensity: Intensidad

Pulse/heart rate: Pulso

Inspiration/Expiration: Inspiración/expiration

Blood: Sangre

Circulatory/cardiovascular system: Sistema circulatorio/cardiovascular

Muscle fibres: Fibras musculares

A five-drill program that will train: Un programa de cinco ejercicios que entrenará

Speedwork. To improve your quickness: Trabajo de velocidad. Para mejorar tu rapidez

Exercise for weight loss: Ejercicios para perder peso.

Swing shift: Cambio de ritmo

A simple shoulder program for volleyball injury prevention: Un programa simple para prevenir la lesión de hombro en voleibol.

2.1. PARTES DEL CUERPO/ PARTS OF THE BODY

Arteria	Artery	Hueso	Bone
Articulación	Joint	Labio	Lip
Barbilla ; Mentón	Chin	Lengua	Tongue
Boca	Mouth	Ligamento	Ligament
Brazo	Arm	Mano	Hand
Cabeza	Head	Mejilla	Cheek
Cadera	Hip	Muñeca	Wrist
Cara	Face	Músculo	Muscle
Ceja	Eyebrow	Muslo	Thigh
Cerebro	Brain	Nalgas	Buttocks
Cintura	Waist	Nariz	Nose
Codo	Elbow	Nervio	Nerve
Corazón	Heart	Nudillo	Knuckle
Costado	Side	Ojo	Eye
Costilla	Rib	Oreja	Ear
Cráneo	Skull	Palma de la mano	Palm
Cuello	Neck	Pantorrilla	Calf
Dedo de la mano	Finger	Pecho	Chest
Dedo índice	Index finger	Pelo	Hair
Dedo corazón	Middle finger	Pie	Foot
Dedo anular	Ring finger	Piel	Skin
Dedo meñique	Little finger	Pierna	Leg
Dedo del pie	Toe	Pulgar	Thumb
Diente/dientes	Tooth/Teeth	Puño	Fist
Empeine	Instep	Rodilla	Knee
Espalda	Back	Sangre	Blood
Espina dorsal	Spine	Talón	Heel
Esófago	Esophagus	Tobillo	Ankle
Estómago	Stomach	Tendón	Tendon
Frente	Forehead	Trasero	Bottom
Garganta	Throat	Uña	Nail
Hombro	Shoulder	Vena	Vein

4.1. ATHLETICS-ATLETISMO

Change Of Pace: Cambio De Ritmo Curb: Cuerda Distance Man: Fondista False Start: Salida Nula Hammer Throw: Lanzamiento De Martillo Heat: Serie Clasificatoria High Jump: Salto De Altura Hurdles: Vallas Javelin: Jabalina Lanes: Calles Lap: Vuelta Y Doblar Long Jump: Salto De Longitud Middle-Distance Runner: Mediodfondista	Pace Maker: Liebre Performance: Marca Pole Vault: Salto Con Pértiga Relay: Relevo Road Race: Cross Set: Listos Shot-Put: Lanzamiento De Peso Sprint: Carrera De Velocidad Starting Blocks: Tacos De Salida Track: Prueba Atlética Walk: Marcha Water Jump: Ría
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.2. TENNIS-TENIS

Ace: Saque Directo Advantage: Ventaja Approach Shot: Golpe De Subida A La Red Backhand: Revés Backspin: Efecto, Cortar La Pelota Baseline: Línea De Fondo Break Serve: Rotura De Servicio Deuce: Iguales A 40 Double Fault: Doble Falta Doubles Court: Campo De Dobles Fault: Servicio Errado Forehand: Drive, Derecha Game: Juego Let: Media, Repetir Servicio Lob: Globo	Love: Cero Match: Partido Match Point: Punto De Partido Net: Red, Bola Que Toca La Red Passing Shot: Pasante Rally: Intercambio, Peloteo Return: Resto, Restar Serve: Servicio, Servir Service Court: Cuadro De Saque Set: Set Slice: Dejada Smash: Remate, Smash Tie-Breaker: Muerte Súbita Top Spin: Liftar, Liftado Volley: Volea
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.3. SWIMMING-NATACIÓN

Backstroke: Estilo Espalda Breaststroke: Braza Butterfly: Mariposa Crawl: .Crol Dolphin Kick: Patada De Delfín False Start: Salida Nula Flutter-Kick: Pies De Crol Freestyle: Estilo Libre Gravity Wave: Turbulencias, Olas, Ondas Heat: Clasificatorias	Lane: Calle Lane Lines: Corcheras Lap: Vuelta, Largo Medley: Estilos Negative Split: Nadar En Negatvo Relay: Relevo Split: Tiempo Intermedio Touch: Toque De Llegada Tumble Turn: Viraje De Crol Y Espalda Turn Judge: Juez De Calle
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.1. FOOTBALL-FÚTBOL

Corner Kick: Saque De Esquina Defender: Defensa Direct Free Kick: Libre Directo Dive: Piscinazo, Tirarse Dribble: Regatear Foul: Falta Goal: Meta Y Gol Goal Kick: Saque De Puerta Goal Line: Línea De Gol Goalkeeper Or Goalie: Portero Header: Cabezazo O Remate De Cabeza Kick-Off: Saque Inicial Match: Partido	Centre Circle: Círculo Central Midfielder: Medio, Centrocampista Offside: Fuera De Juego Penalty Area: Area De Meta Penalty Kick: Lanzamiento De Penalty Red Card: Tarjeta Roja Short Pass: Pase En Corto Sidelines: Líneas De Banda Striker: Delantero Team: Equipo Throw-In: Saque De Banda Wall: Barrera
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.2. BASKETBALL-BALONCESTO

Bank Shot: Tiro A Tabla Basket: Canasta Block: Tapón Bounce: Botar Center: Pivot Double Dribble: Dobles Dribble: Controlar, Manejar Dunk: Mate End Line: Línea De Fondo Fast Break: Contrataque Free Throw: Tiro Libre Guard: Escolta Key: Zona De 3 Segundos	Man-To-Man: Defensa Individual Personal Foul: Falta Personal Pick: Bloqueo Playmaker: Base Rebound: Rebote Rim: Aro Steal: Robo Three-Point Basket: Triple Time-Out: Tiempo Muerto Travelling: Pasos Wing: Alero Zone: Defensa En Zona
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.3. HANDBALL-BALONMANO

Centre Line: Línea Central Corner Throw: Saque De Esquina Court Player: Jugador De Campo Exclusion: Expulsión Feint: Finta Field Player: Jugador De Campo Four-Metre Line: Línea De Portero En 4m. Free Throw: Golpe Franco Free-Throw Line: Línea De 9 M. Goal Area: Área Goal Area Line: Línea De 6m. Goalkeeper: Portero Hip Throw: Lanzamiento De Cadera	Jump Shot: Lanzamiento En Suspensión Lob Shot: Vaselina Line Player: Pivote Penalty Line: Línea De 7m Penalty Throw: Lanzamiento De 7m. Running Shot: Lanzamiento En Carrera Throw-In: Saque De Banda Throw-Off: Saque Inicial To Wind Up: Armar El Brazo Two-Minute Suspension: Exclusión Wing: Extremo Wrist Shot: Lanzamiento De Muñeca
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.4. VOLLEYBALL- VOLEIBOL

Ace: Saque Directo	Front-Row Player: Delantero
Attack Line: Línea De Zaguero	Hit: Toque
Back-Row Player: Zaguero	Hold: Retención
The Back-Row Attack: Ataque Zaquero	Jump Pass: Pase En Suspensión
Ball In: Balón Bueno	Libero: Libero
Ball Out: Balón Fuera	Rotate: Rotación
Block: Bloquear, Bloqueo	Plongeon: Plancha
Block Out: Bloqueo Fuera	Screen: Pantalla
Centre Line: Línea Central	Serve: Saque
Dig: Recepción, Antebrazos	Set: Set, Colocación, Colocar
End Line: Línea De Fondo	Setter: Colocador
Fault: . Fallo, Error	Spike: Remate
Feint: Finta Y Fintar	