

PHYSICAL EDUCATION. UNIT 1

“VOC”. (VOCABULARY).

CORRER	RUN
LEVANTAR	LIFT, RAISE
LEVANTARSE.....	STAND UP
MOVER	MOVE
LANZAR	THROW UP
RODEAR	GO ROUND, GO AROUND
SENTARSE	SIT, SIT DOWN
ANDAR	WALK, WALK ON
AGUANTAR	ENDURE, SUPPORT, HOLD
PONERSE EN CUCLILLAS	SQUAT
PASAR ALGO	PASS (PASS BACK: HACIA ATRÁS)
SALTAR.....	JUMP
EMPUJAR	PUSH
TIRAR	PULL
BOTAR	BOUNCE
PARAR	STOP
DAR PALMADA	CLAP
DAR UN PASO	STEP
GOLPEAR	HIT
TUMBARSE.....	LIE DOWN
IMPEDIR	BLOCK
INTERCEPTAR	INTERCEPT
GIRAR	TURN
ESTIRAR	STRETCH
ARQUEAR	ARCH
RODAR	ROLL
CHUTAR	SHOOT
INCLINARSE	BEND

TOMARSE EL PULSO	TAKING ONE’S PULSE
CORAZÓN	HEART.
RITMO CARDIACO	HEART RATE
PULSO BASAL (O DE REPOSO)	BASAL PULSE
PULSACIONES	BEATS
TEMPERATURA	TEMPERATURE
MULTIPLICAR	MULTIPLY
COMPROBAR	CHECK-UP

INTENSIDAD.....	INTENSITY
EJERCICIO	EXERCISE
EJERCICIO FÍSICO	WORK OUT
MOVIMIENTOS	MOVEMENTS
SALTOS	JUMPING JACKS
ELEVACIÓN DE RODILLAS	SKIPPING
FONDOS	PUSH-UPS
PASOS CRUZADOS	CROSS STEPPING

HACIA ATRÁSBACKWARD
HACIA DELANTE.....FORWARD
SUAVESMOOTH
DESPACIOSLOW
LIGEROLIGHT
ALTA.....HIGH
RÁPIDO.....FAST
DURO.....HARD

INCREMENTARINCREASE
AÑADIR, SUMAR.....ADD
CALENTAMIENTO.....WARMING UP
MÚSCULOS.....MUSCLES
CANSANCIO.....FATIGUE
ERROR.....MISTAKE
PAREJA.....PARTNER
EQUIPO.....TEAM
HILERAROW
FILALINE
PONERSE EN FILA.....GET IN LINE(S)

EXPRESIONES: “ ESTOY MUERTO DE CANSANCIO “ - “ I’M READY TO
DROP”

“ I’M DEAD TIRED “