

# Physical Education Vocabulary

## VERBS

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| <i>To chase</i>         | Perseguir             |
| <i>To catch / grab</i>  | Atrapar               |
| <i>To carry</i>         | Transportar           |
| <i>To push</i>          | Empujar               |
| <i>To pull</i>          | Tirar                 |
| <i>To hop</i>           | Saltar a la pata coja |
| <i>To turn</i>          | Girar                 |
| <i>To receive / get</i> | Recibir               |
| <i>To steal</i>         | Robar                 |
| <i>To hit</i>           | Golpear               |
| <i>To lie down</i>      | Tumbarse              |
| <i>To kneel</i>         | Arrodillarse          |
| <i>To climb</i>         | Escalar               |

## EXERCISES

|                   |   |
|-------------------|---|
| <i>High knees</i> | Rodillas arriba                                 |
| <i>Lunges</i>     | Pasos largos flexionando rodillas               |
| <i>Butt kicks</i> | Talones al culo                                 |
| <i>Suicides</i>   | "Líneas" con carrera                            |
| <i>Push-ups</i>   | Flexiones                                       |
| <i>Pull-ups</i>   | Dominadas                                       |
| <i>Sit-ups</i>    | Abdominales                                     |
| <i>Burpees</i>    | Secuencia de salto vertical y flexión de brazos |
| <i>Squat</i>      | Sentadillas                                     |

## MATERIALS

*Wall bars*



*Cone / Markers*



*Jump rope / Skipping rope*



*Swedish bench*



*Hoop / Ring*



*Vaulting box*



*Mat*



*Sport bib / Jersey*



## EXPRESIONS

|  |   |
|--|---|
| <i>Change partner</i>                          | Cambiad de compañero                        |
| <i>Make a line / a circle</i>                  | Haced una línea/círculo                     |
| <i>Swap places</i>                             | Intercambiar sitios                         |
| <i>You are going to do the reverse</i>         | Vais a hacerlo al contrario                 |
| <i>The person who gets the ball first wins</i> | La persona que primero coja la pelota, gana |
| <i>The last one to touch the goal is it</i>    | El último en tocar la portería se la liga   |