



PHYSICAL FITNESS AND HEALTH VOCABULARY

(Vocabulario de Condición física y salud)

- **Physical fitness:** condición física
- **Health:** salud
- **Healthy:** saludable
- **Body weight:** peso corporal
- **Body height:** altura corporal
- **Body mass index (BMI):** índice de masa corporal (IMC)
- **Waist circumference:** perímetro de circunferencia
- **Body composition:** composición corporal
- **Muscle- skeletal fitness:** capacidad músculo- esquelética
- **Motor fitness:** capacidad motora
- **Cardiorespiratory fitness:** capacidad cardiorespiratoria/aeróbica
- **Physical test:** prueba física
- **Index:** índice
- **Reference values:** valores de referencia
- **Heart rate:** frecuencia cardíaca
- **Level:** nivel
- **Standing long jump:** salto de longitud
- **Agility:** agilidad
- **Speed:** velocidad
- **Endurance:** resistencia
- **Strength:** fuerza
- **Balance:** equilibrio
- **Coordination:** coordinación

Basic movements:

- **Upper body (tren superior):**
 - ✓ **Push-up:** empuje o flexión
 - ✓ **Sit-ups:** abdominales
 - ✓ **Front/lateral plank:** plancha frontal/lateral
 - ✓ **Pull:** tracción

- **Lower body (tren inferior):**
 - ✓ **Squat:** sentadilla
 - ✓ **Lateral squat:** sentadilla lateral
 - ✓ **Lunge:** zancada
 - ✓ **Shoulder bridge:** puente de hombros



IES DELGADO BRACKENBURY

Academic year 2018/2019

Physical Education

Teacher: Isabel María Ortigosa Melero

Materials:

- **Measuring tape:** cinta métrica
- **Metre:** metro
- **Cone:** cono
- **Elastic band:** banda elástica
- **Medicinal ball:** balón medicinal
- **Stick:** pica, palo
- **Chronometer/timer:** cronómetro