

# **Standard Grade Physical Education**

## **Standard Grade Wychowanie fizyczne**

### **Section 1: Words describing ways to learn skills**

Część 1: Słowa opisujące sposoby nauki umiejętności

#### **Demonstration**

A showing of a skill, eg. cartwheel, push pass, straddle entry

Pokazanie umiejętności np. gwiazdy, pchnięcie krążka kijkiem bez wykonania zamachu w hokeju, skok ratowniczy

#### **Duration of practice**

The amount of time a person practices for.

Ilość czasu podczas, którego ćwiczy dana osoba.

#### **Feedback**

Information given to someone when they have asked for help.

Informacje udzielone komuś, kto poprosił o pomoc.

#### **Practice**

Doing a skill again and again.

Ciągle powtarzanie czynności.

#### **Refinement**

An improvement, something which makes the skill better.

Udoskonalenie, coś co usprawnia umiejętność.

#### **Regularity of practice**

How often you practice.

Jak często ćwiczysz.

#### **Whole - part - whole**

Practising a whole skill for a time, followed by practising one part of the skill, followed by the whole skill again, eg. front crawl - full stroke, front crawl - arms only, front crawl - full stroke

Przećwiczenie całej umiejętności na raz, a następnie przećwiczenie części umiejętności i znowu całej umiejętności np. kraul do przodu - pełny ruch, kraul do przodu - tylko ramiona, kraul do przodu - pełny ruch

## **Section 2: General**

### **Część 2: Ogólna**

#### **Action**

The main part of the movement, eg contacting the shuttle in badminton, getting over the box in a vault.  
Główna część ruchu np. kontakt z lotką w badmintonie, przedostanie się przez skrzynię podczas skoku.

#### **Active stretching**

Gentle bouncing or bobbing movements which gradually stretch the muscles.

Delikatne ruchy podskakiwania lub kołysania, które stopniowo rozciągają mięśnie.

#### **Activity**

eg Basketball, gymnastics, hockey, badminton, swimming.

na przykład koszykówka, gimnastyka, hokej, badminton, pływanie.

#### **Aerobic**

Working with oxygen.

Pracujący z tlenem.

#### **Aerobic exercise**

Working at a steady pace, eg marathon running, long distance swimming.

Pracujący w stałym tempie, na przykład bieg w maratonie, pływanie długodystansowe.

#### **Aerobic endurance**

see "Cardiovascular endurance"

patrz "wytrzymałość sercowo - naczyniowa"

#### **Aesthetic**

Nice to look at, graceful.

Przyjemny w oglądaniu, pełen wdzięku.

#### **Asymmetrical**

Different shapes on each side of an imaginary line.

Różne kształty po obu stronach wyimaginowanej linii.

#### **Anaerobic**

Working without enough oxygen reaching the muscles.

Pracujący bez wystarczającej ilości tlenu docierającej do mięśni.

#### **Anaerobic exercise**

Working in short, fast bursts. eg 100m sprint race, 50m swimming race.

Pracujący w krótkich, szybkich zrywach, na przykład bieg na 100 metrów, wyścig pływacki na 50 metrów.

#### **Attacker**

Offensive player, person whose job it is to score goals/baskets.

Gracz ofensywny, osoba, której zadaniem jest zdobywać gole/kosze.

#### **Balance**

Keeping body steady while standing still and while moving.

Utrzymanie ciała w równowadze podczas stania nieruchomo i podczas poruszania się.

#### **Buoyancy**

To stay afloat.

Utrzymywać się na powierzchni wody.

#### **Cardiorespiratory system**

The heart and the blood vessels.

Serce i naczynia krwionośne.

#### **Cardiorespiratory endurance**

The ability of the heart, lungs and blood vessels to send enough oxygen to the muscles to keep them working.

Zdolność serca, płuc i naczyń krwionośnych do wysyłania wystarczającej ilości tlenu do mięśni, aby utrzymywać ich pracę.

**Centre of gravity**

The point in the body where the weight is concentrated, the balancing point of the body.

Punkt w ciele gdzie skupia się ciężar, punkt równowagi ciała.

**Community**

The area you live in and the people who live in it.

Teren gdzie mieszkasz i ludzie, którzy tam mieszkają.

**Competitive**

Trying hard to win.

Bardzo starający się wygrać.

**Concentration**

To give all your attention to something.

Poświęcić czemuś całą swoją uwagę.

**Consideration**

Thoughtful feelings for others.

Troskliwe uczucia w stosunku do innych osób.

**Control**

To be in command of what your body is doing.

Panować nad tym, co robi twoje ciało.

**Cool down**

A fairly short time of mild exercise done after hard exercise to help you recover quickly and efficiently.

Dość krótki czas łagodnych ćwiczeń wykonanych po ciężkim ćwiczeniu aby pomóc dojść do siebie szybko i sprawnie.

**Co-operation**

Working helpfully together.

Pomocna współpraca.

**Co-operative**

Willing to be helpful or working helpfully together.

Chętny do bycia pomocnym lub współpracujący pomocnie.

**Co-ordination**

The ability to use your senses, such as your eyes together with your body parts, such as your legs, eg foot-eye co-ordination, hand-eye co-ordination. The use of 2 or more parts of your body at the same time, when each part is doing something different, eg patting your head and rubbing your tummy.

Umiejętność używania swoich zmysłów, takich jak wzrok z częściami ciała, takimi jak nogi, na przykład koordynacja wzrokowo- ruchowa stóp, koordynacja wzrokowo-ruchowa rąk. Użycie 2 lub więcej części ciała w tym samym czasie, kiedy każda część ciała robi coś innego, na przykład poklepywanie się po głowie i głaskanie po brzuchu.

**Creative**

Showing imagination, making something up, eg gymnastics sequence, tactics for hockey.

Wykazujący wyobraźnię, wymyślający coś, na przykład sekwencję gimnastyczną, taktykę w hokeju.

**Defender**

A player who stops attackers getting goals.

Gracz, który powstrzymuje atakującego od zdobycia goli.

**Developing skills**

To become better by practising skills and by doing more difficult skills. eg standing shot putt, shot putt from chin/knee/toe, sidestep across circle, shift across circle.

Stawanie się lepszym poprzez ćwiczenie umiejętności oraz wykonywanie coraz trudniejszych umiejętności, na przykład pchnięcie kulą ze stania, pchnięcie kulą kiedy broda/kolano/ palec stopy umieszczone są w jednej linii, przemieszczanie się w kole przesuwając stopy jedna do drugiej, przesuwanie się w kole.

**Duration**

How long you work for, the time something lasts for.

Jak długo pracujesz, czas jak długo coś trwa.

**Etiquette**

Customs and unwritten rules of behaviour. eg collecting a ball which has gone off the pitch for a member of the other team.

Zwyczaj i niepisane zasady zachowania. Na przykład podniesienie piłki, która wypadła z boiska dla członka drużyny przeciwnej.

**Flexibility**

Being able to move your joints through a full range of movements with ease.

Umiejętność poruszania z łatwością swoimi stawami w pełnej gamie ruchów.

**Flight**

Movement in or through the air.

Ruch w lub przez powietrze.

**Flow**

Smooth or easy movement.

Płynny lub spokojny ruch.

**Flotation**

Being able to float.

Umiejętność unoszenia się na wodzie.

**Force**

A strength or power which changes something from being still to moving. A force can also change the speed at which something moves.

Siła lub moc, która zmienia coś co było nieruchome w coś co się porusza. Siła może również zmieniać prędkość z jaką coś się porusza.

**Frequency**

How often you work.

Jak często pracujesz.

**Heart**

The muscle that pumps blood around the body.

Mięsień, który pompuje krew po ciele.

**Heart rate**

The number of times that the heart beats in order to send blood around the body.

Ilość uderzeń, jakie wykonuje serce, żeby rozprowadzić krew po ciele.

**Individual**

One person.

Jedna osoba.

**Intensity**

How hard you work.

Jak ciężko pracujesz.

**Isometric exercise**

Muscles shorten when pressed against a stationary object, eg pushing palms together.

Mięśnie skracają się kiedy naciskają na nieruchomy obiekt, na przykład napieranie wzajemne na dłonie.

**Isotonic Exercise**

Muscles shorten or lengthen as you exercise, eg lifting weights

Mięśnie skracają się lub wydłużają w trakcie ćwiczeń, na przykład podczas podnoszenia ciężarów.

**Joints**

The place where two bones meet, eg hip joint, elbow joint.

Miejsce, gdzie spotykają się dwie kości, na przykład staw biodrowy, staw łokciowy.

**Judge**

A person who decides the result of a competition or gives an opinion about whether something is good or bad  
Osoba, która decyduje o wyniku zawodów lub wyraża opinię o tym, czy coś było dobre lub złe.

**Laws**

Regulations to be kept by everyone.

Przepisy, które mają być przez wszystkich przestrzegane.

**Layout**

A plan or a course which has been laid out.

Plan lub rozkład, który został przygotowany.

**Lever**

A long bar, tool, arm, leg etc

Długi drążek, narzędzie, ramię, noga itp.

**Leverage**

Being able to move something with a lever.

Umiejętność poruszenia czegoś za pomocą dźwigni.

**Ligaments**

Bands which hold two bones together.

Paski, który utrzymują dwie kości razem.

**Lungs**

"Bags" inside the chest which hold the air you breathe in

"Worki" wewnątrz klatki piersiowej, które przytrzymują wdychane powietrze.

**Mobility**

Being supple, bendy, flexible.

Bycie gibkim, giętkim, elastycznym.

**Motivate**

Make someone want to do something.

Sprawić aby ktoś chciał coś zrobić.

**Muscular endurance**

The ability of your muscles to keep working for a long time.

Zdolność mięśni do pracowania przez dłuższy czas.

**Objective**

Where the result is decided by what happens in the activity, eg In basketball - 10 baskets scored by one team, therefore result is 20-0. Unlike gymnastics, for example, where the result is decided by judges who give their own marks according to their own opinion.

Sytuacja gdy wynik jest ogłaszany na podstawie tego co się dzieje w danej sytuacji, na przykład w koszykówce - 10 koszy zdobytych przez jedną drużynę, zatem wynik jest 20-0. W przeciwieństwie do gimnastyki gdzie na przykład decyzję o wyniku podejmują sędziowie, którzy przydzielają swoje własne punkty w oparciu o swoją opinię.

**Observer**

A person who watches a performer carefully.

Osoba, która uważnie obserwuje wykonawcę.

**Outcome**

Result.

Wynik.

**Overload**

Working harder than normal

Pracując ciężiej niż zwykle

**Passive stretching**

Moving a limb as far as it will go then getting a partner to hold it there.

Poruszenie kończyną tak daleko jak się da i następnie poproszenie partnera aby ją przytrzymał w tym miejscu.

**Performer**

A person carrying out a skill or taking part in an activity.

Osoba wykonująca jakąś umiejętność lub uczestnicząca w czynności.

**Posture**

Position of the limbs or body.

Pozycja kończyn lub ciała.

**Power**

Strength combined with speed.

Siła połączona z szybkością.

**Preparation**

Getting ready, eg run up and take-off in vault.

Przygotowanie się, na przykład nabieg i wyskok.

**Progression**

Steady and gradual improvement or increase in the amount of work being done.

Stale i stopniowe ulepszenie lub zwiększenie ilości wykonywanej pracy.

**Propulsion**

Being driven/pushed away.

Bycie ciągniętym/pchanym.

**Recovery**

Returning to normal, landing, finishing off, eg follow through, landing after a handspring.

Powrót do normy, na ziemię, ukończenie, na przykład wykończenie uderzenia, lądowanie po zrobieniu przerzutu.

**Recovery period**

The time it takes your heart rate to return to normal after exercise.

Czas potrzebny na to, aby tętno wróciło do normy po ćwiczeniu.

**Repetition**

Doing something again and again.

Ciągłe wykonywanie czynności.

**Resistance**

A force that slows down or fights against movement, eg water resistance in swimming, wind resistance when running.

Siła, która spowalnia lub przeciwdziała ruchowi, na przykład opór wody w pływaniu, opór wiatru podczas biegania.

**Restrictions**

Being kept within certain limits.

Bycie utrzymywanym wewnątrz pewnych ograniczeń.

**Rhythm**

Regular pattern of movement, regular beat.

Regularny układ ruchów, regularne tempo.

**Role**

Job

Praca

**Rules**

Regulations to be kept by everyone

Przepisy, które muszą być przestrzegane przez wszystkich.

**Sanctions**

The penalty for breaking a rule/law.

Kara za złamanie przepisu/prawa.

**Sequence**

Several movements or actions linked together.

Kilka ruchów lub czynności powiązanych ze sobą

## **Skill**

eg overhead clear in badminton, forward roll in gymnastics, flick shot in hockey, fake and shoot in basketball  
na przykład odbicie lotki na koniec pola przeciwnika w badmintonie, przewrót w przód w gimnastyce, uderzenie podzrucające w hokeju, zwód i rzut w koszykówce.

## **Speed**

Quickness, moving fast.

Szybkość, szybkie poruszanie się.

## **Stamina**

Keeping going (muscular and cardiovascular). Staying power.

Kontynuowanie, utrzymywanie (mięśniowe i sercowo- naczyniowe). Wytrzymałość.

## **Strength**

The ability to exert force on an object.

Umiejętność używania siły na przedmiocie.

## **Subjective**

Result in decided by the opinions of judges who watch each performance.

Decyzja o wyniku podejmowana jest na podstawie opinii sędziów, którzy oglądają każdy występ.

## **Supporter**

A person who acts as a support for another person. A person who helps another to do a particular movement.

Osoba, która występuje jako wsparcie dla innej osoby. Osoba, która pomaga innym wykonać poszczególny ruch.

## **Symmetrical**

Exactly the same shapes on each side of an imaginary dividing line

Dokładnie ten sam układ po obu stronach wyimaginowanej linii dzielącej.

## **Tactics**

Plans used to decide the way a game is to be played.

Plany używane aby zdecydować w jaki sposób gra ma być rozegrana.

## **Technique**

A way of doing something, eg swimming (entering water) - straddle entry, deep dive, racing dive, straight entry,  
Badminton (serving) high serve - low serve, flick serve, backhand serve.

Sposób robienia czegoś, na przykład pływanie (wejście do wody)- skok ratowniczy, skok na główkę, skok startowy, skok prosty, badminton (zagrywka) wysoka zagrywka - niska zagrywka, lekka zagrywka, zagrywka bekhendem.

## **Tendons**

Bands that attach muscles onto bones.

Opaski, które przywiązują mięśnie do kości.

## **Tension**

Being "rigid", firm - able to hold a position without losing your balance.

Bycie "sztywnym", twardym - w stanie utrzymać pozycję bez stracenia równowagi.

## **Timekeeper**

Person who keeps a record of time.

Osoba, która kontroluje czas.

## **Timing**

Moving at the right moment.

Poruszanie się we właściwym momencie.

## **Transfer of weight**

To move from one part of the body to another. Hockey - moving your weight from back foot to front foot as you do a push pass. Gymnastics - moving your weight to different parts of the body as you cartwheel, foot, hand, hand, foot, foot.

Przesunąć się z jednej części ciała na drugą. Hokej - przeniesienie ciężkości z tylnej stopy na przednią podczas pchnięcia krążka kijkiem bez zrobienia zamachu. Gimnastyka - przenoszenie ciężaru ciała na różne części ciała podczas robienia gwiazdy, stopa, ręka, ręka, stopa, stopa.

**Warm up**

Gentle exercise done before taking part in an activity to prepare the body (mentally and physically) for the hard work to come.

Delikatne ćwiczenia wykonywane przed uczestnictwem w czynności ażeby przygotować ciało (umysłowo i fizycznie) do nadchodzącej ciężkiej pracy.

**Workload**

The amount of work you are doing.

Ilość wykonywanej pracy.

**Workrate**

The rate a person works at.

Tempo, w jakim jakaś osoba pracuje.