

Standard Grade Word Bank-
Activities

Word	Definition / Explanation	Translation
Types of Activities		
<ul style="list-style-type: none"> • Individual 	<p>An individual activity is performed by one person. E.g. Long jump in athletics.</p>	<p>Pojedyncza czynność wykonywana przez jedną osobę, np. skok w dal w lekkoatletyce.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Team 	<p>A team activity is performed by a group of people E.g. Football</p>	<p>Czynność zespołowa jest wykonywana przez grupę ludzi, np. piłka nożna.</p>
<p>Competitive</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Directly Competitive 	<p>Directly competitive activities are activities where a person or team has a direct influence on their opponent's performance. E.g. Rugby</p>	<p>Bezpośrednio konkurencyjne czynności są czynnościami, w których osoba lub drużyna ma bezpośredni wpływ na wykonanie przeciwników, np. rugby.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Indirectly Competitive 	<p>Indirectly competitive activities are activities where a person or team compete against another person or team but cannot have any influence over others</p>	<p>Pośrednio konkurencyjne czynności są czynnościami, w których osoba lub drużyna współzawodniczy przeciwko osobie lub drużynie, ale nie może mieć wpływu na wykonanie innych osób, np. badminton</p>

	performance. E.g. Badminton	
<ul style="list-style-type: none"> • Non-Competitive 	<p>Non-Competitive activities are performed for enjoyment or for fitness reasons and are not performed competing against other people or teams. E.g. Hill-Walking</p>	<p>Niekonkurencyjne czynności są wykonywane dla rozrywki lub w celu utrzymania sprawności fizycznej i nie są wykonywane konkurencyjnie przeciwko innym osobom lub drużynom. Np. turystyka górską</p>
Scoring Systems		
<ul style="list-style-type: none"> • Objective 	<p>Objective scoring is measured by definite means - time, points, runs, goals, distance. E.g. Hockey, High Jump, 800m Run</p>	<p>Obiektywne punktowanie jest mierzone precyzyjnymi środkami - czasem, punktami, kolejkami, golami, odległością, np. hokej, skok wzwyż, bieg na 800m.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Subjective 	<p>Subjective scoring methods are based on the opinions of judges. Points are awarded for quality of skills/ movement, rhythm, flow and use of space. E.g. Gymnastics, Diving, Dance</p>	<p>Metody subiektywnego punktowania oparte są na opiniach sędziów. Punkty przyznawane są za jakość umiejętności/ruchu, rytmu, płynności i wykorzystania przestrzeni, np. gimnastyka, nurkowanie, taniec.</p>

Reasons for Participation		
<ul style="list-style-type: none"> Physical 	Participants may take part for the physical challenge of completing a task or competition. E.g. Rock Climbing	Uczestnicy mogą brać udział w fizycznym wyzwaniu ukończenia zadania lub zawodów, np. wspinaczka
<ul style="list-style-type: none"> Social 	Performers may like participating for the social aspect of meeting other people. E.g. Aerobics, Football	Wykonawcy mogą uczestniczyć z powodów towarzyskich w celu spotykania innych ludzi, np. aerobik, piłka nożna.
<ul style="list-style-type: none"> Health 	Performers may participate because they enjoy keeping fit or require rehabilitation from an injury. E.g. Swimming, Jogging	Wykonawcy mogą uczestniczyć ponieważ lubią być sprawni fizycznie lub wymagają rehabilitacji po kontuzji, np. pływanie, jogging.
<ul style="list-style-type: none"> Personal 	Performers may take part for personal reasons such as improving a certain aspect of fitness or because they enjoy the sport. E.g. Swimming	Wykonawcy mogą uczestniczyć z osobistych powodów takich jak polepszenie pewnego aspektu ich sprawności lub ponieważ lubią sport, np. pływanie

Creativity		
<ul style="list-style-type: none"> • Creativity 	<p>Performing creatively means to perform as a way of self-expression in an individual and unique way. E.g. Dance, gymnastics</p>	<p>Wykonywanie kreatywne oznacza wykonanie jako sposób samo wyrażenia się w indywidualny i unikatowy sposób, np. taniec, gimnastyka.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Flow 	<p>The way in which one action links to the next. E.g. Free / smooth / fluent - Bound / fixed / jerky</p>	<p>Sposób w jaki jedna czynność łączy się z drugą, np. Swobodnie/gładko/płynnie - w powiązaniu z czymś/unieruchomiony/nierówno</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Weight 	<p>The degree of power used in a movement/ routine. E.g. Firm movement / strong / heavy - Fine touch / soft / light / delicate</p>	<p>Stopień siły użyty w ruchu/układzie. Np. pewny ruch/mocny/ciężki - drobne dotknięcie/miękki/lekki/ delikatny</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Space 	<p>'Where' the action takes place. E.g. High / Low (deep), to the left / right, forward / backward</p>	<p>"tam" gdzie czynność ma miejsce. Np. wysoko/nisko (głęboko)/ na lewo, prawo, do przodu, do tyłu.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Time 	<p>How quickly the action/ routine is performed. E.g. Fast / quick - Held / slow</p>	<p>Jak szybko czynność/układ są wykonywane, np. szybko/prędko - wstrzymanie/powoli</p>

Tactics & Strategies		
<ul style="list-style-type: none"> • Strategy 	<p>A strategy is a plan that a performer or team organise prior to a game / performance</p> <p>E.g. Using width in attack in hockey/ football to open up an opponent's defence</p>	<p>Strategia jest planem, który wykonawca lub drużyna organizują przed grą/wykonaniem. Np. korzystając z szerokości podczas ataku w hokeju/piłce nożnej w celu otwarcia obrony przeciwnika.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tactic 	<p>A tactic is a specific way of carrying out a particular strategy. The overall aim of tactics is to play to an individuals' / team's strengths and to an opponent's weaknesses.</p> <p>E.g. Football - allowing a defender to overlap a midfielder in order to use the wing to play the ball into the box.</p>	<p>Taktyka jest specyficznym sposobem przeprowadzenia konkretnej strategii. Ogólny cel taktyki to grać według mocnych stron danej osoby/drużyny i słabych stron przeciwnika. Np. piłka nożna- pozwolenie obrońcy na pokrycie z graczem pola środkowego, aby wykorzystać skrzydło do zagrania piłki do bramki.</p>
Principles of Play		
<ul style="list-style-type: none"> • Principle of Play 	<p>The varying principles needed to apply tactics and</p>	<p>Różne zasady potrzebne do zastosowania taktyki i strategii tj. gry zespołowe.</p>

	strategies in team games.	
<p>Using & Creating Space in Attack:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Width • Depth • Mobility 	<p>Attacking using the wide areas to try and stretch the opposition's defence to create space in the middle.</p>	<p>Atakowanie z wykorzystaniem szerokich obszarów, aby spróbować rozciągnąć obronę przeciwników, żeby stworzyć przestrzeń w środku.</p>
	<p>Having other players both in front and behind a player to create lots of passing options.</p>	<p>Posiadanie innych graczy zarówno z przodu jak i za graczem, żeby stworzyć dużo możliwości podania.</p>
	<p>Inter the changing positions with other players to confuse the opposition & create space by making runs off the ball.</p>	<p>Zamienianie się pozycjami z innymi graczami, żeby zmylić przeciwnika i stworzyć przestrzeń za pomocą uciekania z piłką.</p>
<p>Restricting & Denying Space in Defence:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depth • Delay 	<p>Having more the one line of defence in the event of an opponent beating or getting past a player. E.g. Sweeper in hockey.</p>	<p>Posiadanie więcej niż jedną linię obrony, w przypadku gdy przeciwnika pokona lub obejdzie gracz, np. wymiatacz w hokeju.</p>

<ul style="list-style-type: none"> Cover 	<p>Slowing down an attack to give players time to move back and defend. Also used to put pressure on an attacker without having to commit to tackling.</p>	<p>Zwolnienie ataku, aby dać czas graczom przesunąć się na obronę. Również aby wyrzucić presję na atakującym bez angażowania się do bloku.</p>
	<p>Giving defensive support to a team-mate who is challenging an attacker in possession on the ball.</p>	<p>Udzielanie wsparcia w obronie członkowi drużyny, który wyzwala atakującego posiadającego piłkę.</p>
<p>Official & Unofficial Rules</p>		
<ul style="list-style-type: none"> Official Rule 	<p>Formal rules that are written down in a rule book. They MUST be adhered to during play.</p>	<p>Formalne reguły, które są zapisane w przepisach.</p> <p>Podczas gry trzeba TRZEBA ich przestrzegać.</p>
<p>Official Rules:</p> <ul style="list-style-type: none"> Restrictions 	<p>E.g. Basketball - Moving with the ball. If a player wants to run / move more than 2 steps with the ball, then the player must dribble.</p>	<p>Np. koszykówka - poruszanie się z piłką. Jeśli gracz chce uciec/poruszyć się o więcej niż 2 kroki z piłką, to gracz musi kozłować.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Skills 	<p>E.g. Hockey - Penalty Flick. Rules can be responsible for</p>	<p>Np. hokej - rzut karny. Reguły mogą być odpowiedzialne za nauczenie gracza</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Scoring 	<p>making players learn a skill. In order to take a penalty flick, a player must first learn how to flick a hockey ball.</p>	<p>umiejętności. W celu wykonania rzutu karnego, gracz najpierw musi się nauczyć jak pchnąć krążek hokejowy.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Lay-Out / Shape 	<p>E.g. Hockey - Scoring a goal. The ball must be struck at goal from inside the 'D' area. No goal will be awarded if the ball goes into the goal from outside the 'D'.</p>	<p>Np. hokej - zdobycie gola. Krążek musi być wystrzelony z wewnątrz pola oznaczonego literą "D". Gol nie zostanie uznany, jeśli krążek zostanie wystrzelony spoza pola oznaczonego literą „D”</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Equipment 	<p>E.g. Volleyball - Service Rotation. So as to prevent the best server from always serving and the best blocker from always being at the net, players rotate positions on the court after every service.</p>	<p>Np. siatkówka - zmiana podczas serwisów. W celu zapobiegnięcia, aby zawsze serwował najlepszy serwer, a najlepszy blokujący był przy siatce, gracze zmieniają pozycje na boisku po każdym serwie.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tactics 	<p>E.g. Basketball - Net Height. In basketball, the rim of the basket must be set at 3.048m (10 feet).</p>	<p>Np. koszykówka - wysokość siatki. W koszykówce obręcz kosza musi być ustawiona na wysokości 3.048m (10 stóp).</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Safety 		
<ul style="list-style-type: none"> • Sanctions 	<p>E.g. Football - Offside Rule. This rule allows defending teams to delay attackers from getting the ball in to the box when trying to score a goal,</p>	<p>Np. piłka nożna - spalony. Ten przepis pozwala drużynie broniącej na opóźnienie atakujących przed strzeleniem piłki do bramki, kiedy próbują zdobyć gola.</p>
	<p>E.g. Rugby - Tackling. To prevent players from getting injured, tackles are not allowed to be made around the neck or head.</p>	<p>Np. rugby - blok. W celu uchronienia graczy przed kontuzjami bloki nie są dozwolone dookoła szyi lub głowy.</p>
	<p>Punishment for failing to follow rules. E.g. Football - Referee's Cards. If a player commits a foul (e.g. two-footed tackle or obstructing another player's movement) then the referee will give that player a yellow card. If the player commits a second offence</p>	<p>Kara za nieprzestrzeganie przepisów. Np. piłka nożna - kartki sędziego. Jeśli gracz popełni faul (np. zablokuje dwoma nogami lub zablokuje ruchy innego gracza), wtedy sędzia da temu graczowi żółtą kartkę. Jeśli ten gracz popełni drugie przewinienie, dostaje czerwoną kartkę, schodzi z boiska i nie wolno mu ponownie grać.</p>

	they are given a red card, are sent off the pitch and not allowed to play again.	
<ul style="list-style-type: none"> • Unofficial / Unwritten Rule / Code of Conduct 	<p>These are not written in rule books and relate to the way in which performers should behave whilst participating in an activity. E.g. Badminton - Shaking hands with the opposition and the umpire at the end of a match. Players who do this are considered to have good sportsmanship or etiquette.</p>	<p>Nie są one zapisane w przepisach i odnoszą się do sposobu , w jaki wykonawcy powinni się zachować podczas uczestniczenia w czynności, np. badminton - uścisk ręki z przeciwnikiem i sędzią po skończeniu meczu. Gracze, którzy tak robią są uznawani za wykazujących się sportowym zachowaniem i etykietą.</p>
Adapting Activities		
Adapting Activities	The process of changing an activity to allow performers to practise or improve their performance by making an activity easier to play.	Proces zmiany czynności, aby umożliwić wykonawcom poćwiczenie lub ulepszenie ich wykonania poprzez uczynienie czynności łatwiejszej do wykonania.

<p>Adapting:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rules • Scoring 	<p>E.g. Volleyball - Playing a conditioned game. Allowing the ball to bounce on the ground before players have to volley or dig the ball to their team mates or over the net.</p>	<p>Np. Siatkówka - granie gry uwarunkowanej. Pozwolenie na odbijanie się piłki od powierzchni zanim gracz uderzy z woleja lub wykopie piłkę do członka drużyny lub poprzez siatkę.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Opponents 	<p>E.g. Basketball - Scoring a basket. Instead of awarding 2 points, 3 points could be given for using a lay up in a match in order to encourage the use of the lay up shot.</p>	<p>Np. Koszykówka - zdobycie kosza. Zamiast przyznania 2 punktów, można przyznać 3 punkty za użycie dwutaktu w meczu, aby zachęcać do używania dwutaktu do rzutów.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Equipment • Duration 	<p>E.g. Hockey - Playing 6V4. Playing 6 attackers versus 4 defenders enables the attackers to practise putting the defence under pressure and other attacking tactics.</p>	<p>Np. hokej - gra 6 na 4. Gra 6 atakujących na 4 obrońców umożliwia atakującym wystawianie obrony pod presją i na inne taktyki ataku.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Team Size 	<p>E.g. Badminton - Racket size. Using a shorter handled racket whilst playing makes it easier to hit the shuttle because the head of the racket is nearer the player's hand.</p>	<p>Np. Badminton - rozmiar rakiety. Używając podczas grania rakiet o krótszej rękojeści czyni uderzenie lotki łatwiejszym, ponieważ głowa rakiety jest bliżej ręki gracza.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Lay-Out 	<p>E.g. Rugby - Shortening game time. It may help younger or less experienced players to play a shorter game as their fitness levels may not be good enough to play the full 80 minutes.</p>	<p>Np. Rugby - skrócenie czasu gry. Może pomóc młodszym lub mniej doświadczonym graczom do zagrania krótszej gry, ponieważ poziom ich sprawności fizycznej może nie być wystarczająco dobry do zagrania pełnych 80 minut.</p>
	<p>E.g. Football - 5V5 games. Playing with fewer players allows participants to have more time to play the ball and practise skills.</p>	<p>Np. piłka nożna gry 5 na 5. Gra z mniejszą ilością graczy pozwala uczestnikom na więcej czasu na granie piłką i ćwiczenia umiejętności.</p>
	<p>E.g. Badminton - Playing half court games.</p>	<p>Np. badminton - granie z połowy boiska. Poprzez używanie tylko połowy</p>

	By only using half a court, the playing space is made long and thin. This encourages players to play long and short shots.	boiska, obszar do grania staje się długi i cienki. To zachęca graczy do grania długich i krótkich zagrań.
Roles & Responsibilities		
<ul style="list-style-type: none"> • Roles & Responsibilities 	When performing in a group or team activity, it is vital that everyone knows what their role is and what their responsibilities are. The success of any tactic depends on how well the team operate as a unit, when each player is performing their own role to the best of their ability.	Podczas wykonywania czynności grupowej lub zespołowej bardzo ważne jest, aby każdy znał swoją rolę i obowiązki. Sukces każdej taktyki zależy od tego jak dobrze zespół działa jako jedność, gdy każdy gracz odgrywa swoją rolę jak najlepiej potrafi.
<ul style="list-style-type: none"> • Performer 	A participant in an activity. E.g. Football - There are various performing roles that can be	Uczestnik w czynności. Np. Piłka nożna - istnieją różne role, które można odgrywać (bramkarz, obrońca, gracz środkowy, napastnik).

	performed (goalkeeper, defender, midfielder, striker).	
<ul style="list-style-type: none"> • Helper / Supporter 	<p>A person who helps others to perform to the best of their ability. E.g. Gymnastics - Supporting a performer who is doing a handstand. E.g. Volleyball - Observing a player playing in a match and giving them feedback about their strengths and weaknesses.</p>	<p>Osoba, która pomaga innym jak najlepiej wykonywać swoje zadanie. Np. gimnastyka - wspieranie wykonawcy, który robi stójkę na rękach. Np. siatkówka - obserwowanie gracza grającego w meczu i udzielanie mu opinii o jego mocnych i słabych stronach.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Opponent 	<p>During practice people may be required to act as an opponent in order to help them to practice a specific skill. E.g. Hockey - Being a goalkeeper against someone practising shooting in order to make the practise more realistic.</p>	<p>Podczas ćwiczeń, niektóre osoby mogą być proszone do występowania w roli przeciwnika, aby pomóc przećwiczyć konkretną umiejętność. Np. hokej - bycie bramkarzem przeciwko komuś ćwiczącemu strzały do bramki, aby ćwiczenie było bardziej realistyczne.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Officiator 	<p>Officiators are in charge of an activity and of making decisions about the outcome of a game.</p> <p>E.g. Gymnastics - Judge.</p> <p>Taking on the role of being a judge means that you are in charge of giving marks for the quality of the performance.</p> <p>E.g. Badminton - Umpiring.</p> <p>Being an umpire means that you are in charge of deciding where the shuttle lands on court and who scores the points.</p>	<p>Sędziowie odpowiadają za czynność i podejmują decyzje o wyniku gry.</p> <p>Np. gimnastyka - sędzia. Przyjęcie roli sędziego oznacza, że jesteś odpowiedzialny za przyznawanie ocen za jakość wykonania.</p> <p>Np. Badminton - sędziowanie. Bycie sędzią oznacza, że jesteś odpowiedzialny za decydowanie, gdzie ląduje lotka na boisku i przyznajesz punkty.</p>
<p>Physical & Personal Qualities</p>		
<p>Physical Qualities:</p>	<p>Physical qualities can usually be seen by looking at a person.</p> <p>They also affect the activities that people participate in or the role that participants</p>	<p>Cechy fizyczne widać zwykle patrząc na osobę. Mają one również wpływ na czynności, w których ludzie uczestniczą lub na rolę jaką uczestnicy odgrywają w czynności.</p>

	<p>perform in an activity.</p> <p>E.g. Strength, Agility / Agile, Stamina, Speed / Fast, Height / Tall, Good Eyesight</p> <p>E.g. Football - Defender. Defenders in football are usually taller players who are agile. Having these qualities means that they are able to block shots and mark players effectively.</p>	<p>Np. siła, zwinność/sprawny, wytrzymałość, szybkość/szybki, wysokość/wysoki, dobry wzrok.</p> <p>Np. piłka nożna - obrońca. Obrońcy w piłce nożnej są zwykle wyższymi graczami, którzy są zwinni. Posiadanie tych cech oznacza, że są w stanie zablokować strzały i skutecznie kryć graczy.</p>
Personal Qualities:	<p>Personal qualities cannot be seen by looking at a person. They make the person who they are and have an affect on how a person performs an activity.</p> <p>E.g. Concentration, Fairness, Determination, Motivation E.g. An umpire or referee must</p>	<p>Cech osobowych nie można zobaczyć patrząc na osobę. Sprawiają, że osoba jest kim jest i mają wpływ na to jak ta osoba wykonuje jakąś czynność. Np. Koncentracja, sprawiedliwość, determinacja, motywacja. Np. sędzia musi mieć dobre umiejętności koncentracji i musi również być sprawiedliwy, aby skutecznie nadzorować mecz/grę.</p>

	<p>have good concentration skills and they must also be fair in order to effectively oversee a match/ game.</p>	
--	---	--