

Gym - Ginnastica

rope - fune
fireman's pole - pertica (in inglese, è il "palo dei vigili del fuoco")
bench - panca
mat - materassino
hula hoop - cerchio
scooter - monopattino
ladder - scala svedese
beam - trave
vaulting horse - cavalletto
basket - canestro
cone - birillo
club - mazza
parachute - paracadute
stilts - trampoli
ball - palla
medicine ball - palla medica, pallone da ginnastica
tennis ball - pallina da tennis
racket - racchetta da tennis
basketball - pallone da pallacanestro
badminton - badminton
shuttlecock - volano
volleyball net - rete della pallavolo
armband - bracciale

Istruzioni

Preparazione:

We're going to the gym now. - Adesso andiamo in palestra.

Please line up two by two outside the classroom. - Mettetevi in fila per due davanti all'aula.

Is this a line? - Questa è una fila?

(Christoph), where's your partner? - (Christoph), dov'è il/la tuo/a compagno/a?

(Christoph), who's your partner? - (Christoph), chi è il/la tuo/a compagno/a?

Don't forget your trainers and your PE bags. - Non dimenticate le scarpe da ginnastica e lo zainetto. *Don't forget your trainers and your gym bags.* - Non dimenticate le scarpe da ginnastica e lo zainetto.

Now let's go to the changing room. - Adesso andiamo nello spogliatoio.

Nello spogliatoio:

Get changed quickly. - Cambiatevi velocemente.

Put on your trainers. - Mettetevi le scarpe da ginnastica.

Whose are these trainers? - Di chi sono queste scarpe da ginnastica?

Take off your vest, otherwise you're going to be too hot in the gym. - Togliti la maglietta, altrimenti in palestra avrai caldo.

Anyone who is wearing jewellery (watch, necklace, earrings, and so on) please give it to me. - Tutti quelli che indossano dei gioielli (orologio, catenina, orecchini ecc.), per favore dateli a me.

Look, (Martin). - Guarda, (Martin).

Your laces are undone. - Hai le scarpe slacciate.

Don't forget to tie them. - Non dimenticarti di allacciarle.

Quick. - Sbrigatevi.

Run into the gym everyone. - Correte tutti in palestra.

In palestra - istruzioni generali:

Let's stand on the blue line. - Allineiamoci sulla riga blu.
Stand behind the blue line. - Mettetevi dietro la riga blu.
Run across the blue line. - Correte e superate la riga blu.
Here is the finishing line. - Questo è il traguardo.
Stand in a row. - Mettetevi in fila.

Lie on your stomachs on the floor. - Stendetevi proni.
Lie on your backs on the floor. - Stendetevi supini.
Lie on your sides on the floor. - Stendetevi di lato sul pavimento.

Come and sit down in a circle. - Venite qui e sedetevi in cerchio.
Let's sit in a circle now. - Adesso ci sediamo in cerchio.
Form a circle. - Formate un cerchio.
Sit down and cross your legs. - Sedetevi ed incrociate le gambe.

Let's form (four) groups, quickly. - Formiamo (quattro) gruppi, velocemente.
Let's form (four) teams, quickly. - Formiamo (quattro) squadre, velocemente.

Get into groups of (three). - Formate (gruppi di tre persone).

Count off in (fours). - Ad ognuno viene assegnato un numero (dall'uno al quattro).
Number off in (fours). - Ad ogni bambino viene assegnato un numero (dall'uno al quattro).
All the ones, you take the blue ribbons. - Tutti i numeri "uno" prendano i nastri blu.
All the twos, you get the red ribbons. - Tutti i numeri "due" ricevono invece i nastri rossi.

Let's do a warm-up activity now. - Adesso eseguiamo un esercizio di riscaldamento.
Let's play a game. - Facciamo un gioco.
On your marks, get set, go! - Tutti ai loro posti, pronti, via!
Ready, steady, go! - Attenzione, pronti, via!

In palestra - istruzioni particolari:

Giochi con la palla:

Toss the ball from one hand to the other. - Passate la palla da una mano all'altra.
Throw the ball against the wall. - Tirate la palla contro la parete.
Pass the ball to your partner. - Passate la palla al/alla vostro/a compagno/a.
Catch the ball. - Prendete la palla.
Pick up the medicine ball. - Sollevate il pallone da ginnastica.
Take the medicine ball. - Prendete il pallone da ginnastica.
Dribble the ball on the floor. - Dribblate la palla sul pavimento.
Bounce the ball, while weaving in and out of the cones. - Palleggiate mentre passate tra i birilli.
Roll the ball through your legs. - Fate rotolare la palla tra le gambe.
Put the ball on the floor. - Mettete la palla sul pavimento.

Arrampicarsi:

Climb up the ladder. - Salite su per la scala svedese.
Climb up the rope. - Arrampicatevi con la fune.
Use the monkey grip (when climbing up the ladder). - Utilizzate l'apposita presa (per arrampicarvi sulla scala svedese).

Slide down the fireman's pole. - Scivolatelo giù per la pertica.

Esercizi con la panca lunga:

Slide down the bench. - Scivolate giù dalla panca.
Crawl round the bench. - Camminate carponi intorno alla panca.
Crawl under the bench. - Strisciate sotto la panca.
Jump over the bench. - Saltate la panca.
Skip along the bench. - Saltellate lungo la panca.
Balance on the bench. - Tenetevi in equilibrio sulla panca.
(Peter and Thomas), can you please put the bench on the white line? - (Peter e Thomas), per favore, mettete la panca sulla linea bianca.

Esercizi di movimento:

Walk on the spot. - Fate un passo sul posto.
Run forwards. - Correte in avanti.
Run backwards. - Correte all'indietro.
Walk diagonally. - Camminate in diagonale, da un angolo all'altro.
Walk in a circle. - Camminate in cerchio.
Turn around. - Giratevi.
Walk on your toes. - Camminate sulle dita dei piedi.
Tiptoe to the (mat). - Camminate in punta di piedi (verso il materassino).
Walk sideways. - Camminate lateralmente.
Hop like a rabbit. - Saltellate come un coniglio.
Hop like a kangaroo. - Saltellate come un canguro.
Slither like a snake. - Strisciate come un serpente.
Crawl like a beetle. - Strisciate come uno scarafaggio.

Esercizi a terra:

Do a forward somersault. - Fate una capriola in avanti.
Do a backward somersault. - Fate una capriola all'indietro.
Do a forward roll. - Rotolate in avanti.
Do a backward roll. - Rotolate all'indietro.
Do a headstand. - Mettetevi a testa in giù.
Do a handstand. - Sollevatevi sulle mani.
Do a cartwheel. - Fate "la ruota".
Do press-ups. - Fate le flessioni.
Bend over and touch your toes. - Piegatevi e toccate le dita dei piedi.
Stretch your arms up above your head. - Alzate le braccia sopra la testa.
Make yourself as tall as you can. - Stendetevi verso l'alto più che potete.
Run two laps around the gym. - Fate due giri di corsa intorno alla palestra.
Jog two laps around the gym. - Fate due giri di corsa intorno alla palestra.

Giochi - istruzioni generali:

Team (two) has won. - Ha vinto la squadra (due).
Here are the winners. - Ecco i vincitori.
Let's play a game. - Facciamo un gioco.
You're on! - Tocca a te!
You're it! - Preso!
It's your turn. - Tocca a te.
Slow down. - Fate piano.
Watch out! - Fate attenzione!
Be careful! - Siate prudenti!
Watch what you're doing! - Sta attento a quello che fai!
Hold the ball! - Tenete la palla!
Stop bouncing the ball! - Non fate più rimbalzare la palla!
Freeze! - Restate immobili!
Don't move! - Non muovetevi.