

Phrasal verbs para deporte y entrenamiento

Una ruta para hablar de sesiones de entrenamiento, rendimiento de equipo, evolución durante un partido y recuperación física.

20 usos contextuales	5 subtemas	11 conexiones
--------------------------------	----------------------	-------------------------

Ruta de aprendizaje

SUBTEMA	USOS
Preparación	4
Entrenamiento	4
Técnica y equipo	4
Competición	4
Recuperación	4



Escanea para abrir la lista web, consultar los otros significados de cada expresión y practicar con el quiz de 12 preguntas.

01 · Preparación

4 expresiones para este momento o función.

warm up

calentar

- 1 The runners warmed up before the interval session.
- 2 Warm your legs up with an easy lap around the track.

Conexión: 3 contextos · 1 sentidos

loosen up

soltar o relajar los músculos

- 1 Use gentle movements to loosen your shoulders up.
- 2 The goalkeeper loosened her wrists up before training.

stretch out

estirar

- 1 The team stretched out on the grass before practice.
- 2 He stretched his calves out after the long climb.

gear up

prepararse

- 1 The cyclists are gearing up for the mountain stage.
- 2 Fans are gearing up for the championship final.

02 · Entrenamiento

4 expresiones para este momento o función.

work out

entrenar

- 1 I work out three times a week.
 - 2 We worked out together at the outdoor gym.
- Conexión: 7 contextos · 6 sentidos

build up

aumentar gradualmente

- 1 Build your running distance up over several weeks.
 - 2 The coach built the player's minutes up after the injury.
- Conexión: 8 contextos · 6 sentidos

keep up

mantener el ritmo

- 1 She kept up with the faster group for the whole session.
- 2 I could not keep up on the steepest part of the route.

step up

aumentar el esfuerzo

- 1 The squad stepped the intensity up before the tournament.
- 2 The captain asked everyone to step up during the final quarter.

03 · Técnica y equipo

4 expresiones para este momento o función.

pass back

pasar hacia atrás

- 1 The midfielder passed the ball back to the defender.
- 2 Under pressure, she passed back to the goalkeeper.

line up

formarse o alinearse

- 1 The players lined up for the team photograph.
 - 2 Both teams lined up beside the tunnel before kickoff.
- Conexión: 3 contextos · 3 sentidos

take on

enfrentarse a

- 1 Our club takes on the league leaders on Saturday.
 - 2 The young boxer is ready to take on a more experienced opponent.
- Conexión: 3 contextos · 3 sentidos

back up

apoyar o cubrir

- 1 The second defender backed her teammate up.
 - 2 Midfielders must back the defense up when possession is lost.
- Conexión: 5 contextos · 3 sentidos

04 · Competición

4 expresiones para este momento o función.

kick off

comenzar

- 1 The match kicks off at seven.
 - 2 The cup final kicked off once the rain eased.
- Conexión: 3 contextos · 2 sentidos

fall behind

quedarse atrás

- 1 The team fell behind early in the second half.
- 2 We fell behind by eight points before halftime.

catch up

alcanzar

- 1 He caught up with the leading runner near the finish.
 - 2 The chasing group caught up during the final kilometer.
- Conexión: 2 contextos · 2 sentidos

pull ahead

tomar ventaja

- 1 The home side pulled ahead with ten minutes remaining.
- 2 She pulled ahead after the last turn.

05 · Recuperación

4 expresiones para este momento o función.

cool down

enfriar el cuerpo gradualmente

- 1 Walk for five minutes to cool down after the run.
 - 2 The class cooled down with slow stretches and breathing.
- Conexión: 2 contextos · 2 sentidos

ease off

reducir la intensidad

- 1 Ease off if you feel pain in your knee.
 - 2 The coach told the runners to ease off during the recovery lap.
- Conexión: 2 contextos · 2 sentidos

sit out

no participar temporalmente

- 1 She sat the final drill out because of a sore ankle.
- 2 Two starters sat the friendly match out to recover.

bounce back

recuperarse

- 1 The goalkeeper bounced back after a difficult first match.
 - 2 The team bounced back with a disciplined performance the following week.
- Conexión: 2 contextos · 1 sentido

Práctica transversal

Doce preguntas distribuidas entre todos los subtemas. Responde sin mirar la lista; después compara con las soluciones.

1. ¿Qué expresión significa **calentar**?
A. gear up B. loosen up C. stretch out D. warm up
2. Explica en español qué significa **work out** en esta frase:
I work out three times a week.
3. Escribe el phrasal verb que significa **pasar hacia atrás** en técnica y equipo.
4. ¿Qué expresión significa **comenzar**?
A. kick off B. catch up C. fall behind D. pull ahead
5. Explica en español qué significa **cool down** en esta frase:
The class cooled down with slow stretches and breathing.
6. Escribe el phrasal verb que significa **soltar o relajar los músculos** en preparación.
7. ¿Qué expresión significa **aumentar gradualmente**?
A. work out B. build up C. keep up D. step up
8. Explica en español qué significa **line up** en esta frase:
The players lined up for the team photograph.
9. Escribe el phrasal verb que significa **quedarse atrás** en competición.
10. ¿Qué expresión significa **reducir la intensidad**?
A. cool down B. sit out C. ease off D. bounce back
11. Explica en español qué significa **stretch out** en esta frase:
He stretched his calves out after the long climb.
12. Escribe el phrasal verb que significa **mantener el ritmo** en entrenamiento.

Soluciones: 1. warm up · 2. entrenar · 3. pass back · 4. kick off · 5. enfriar el cuerpo gradualmente · 6. loosen up · 7. build up · 8. formarse o alinearse · 9. fall behind · 10. ease off · 11. estirar · 12. keep up