

EDUCACIÓN FÍSICA BILINGÜE

BILINGUAL PHYSICAL EDUCATION

E.S.O. Y BACHILLER



INSTRUCCIONES Y VOCABULARIO
ESPAÑOL-INGLÉS
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (HPE)
P.E. BOOK FOR FIVE SCHOOL YEARS

AUTOR: JUAN MIGUEL REMOHÍ RUIZ
COLABORADORA: ELIZABETH GAVILÁN MARTÍNEZ
(Licenciados en Educación Física)

PHOTO
STUDENT:

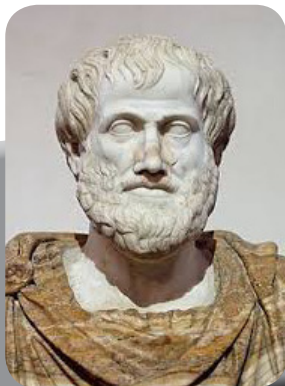
TEACHER:

Email:

NAME:

SURNAME:

SCHOOL:



Somos lo que hacemos día a día;
de modo que la excelencia no es un
acto, sino un hábito.

Aristóteles

Edición revisada 2016

Autor: Juan Miguel Remohí Ruiz

Colaboradores: Elizabeth Gavilán Martínez

Profesores Inglés I.E.S. Grao (Valencia): Pilar Torres Leza y Dai Berenguer Mclean.

Profesores de Educación Física: Jose Javier Remohí Ruiz (PÁDEL) Jordi Naya Nogueroles (PELOTA VALENCIANA) y Ángel Moreno González (BADMINTON).

Andrew White, Ian Iovett y Begoña Carmona.

Maquetación: Patricia Penavella Soto

Imprime: Servicecom

ISBN: 978-84-15161-94-3

Depósito Legal: V-2095-2013

Printed in Spain/Impreso en España.



Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de ninguna parte de este libro, ni de imágenes ni de texto, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico o de otro modo, tanto conocida como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni está permitido almacenarlo en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Alguna de las imágenes que incluye este libro son reproducciones que se han realizado acogiendo al derecho de cita que aparece en el artículo 32 de la Ley 22/18987, del 11 de noviembre, de la Propiedad intelectual. Educàlia Editorial agradece a todas las instituciones, tanto públicas como privadas, citadas en estas páginas, su colaboración y pide disculpas por la posible omisión involuntaria de algunas de ellas.

Educàlia Editorial S.L.

Avda. Jacarandas nº 2 - loft 327 - 46100 Burjassot - València

Tel: 963 768 542 - 960 624 309

E-Mail: educaliaeditorial@e-ducalia.com

www.e-ducalia.com

CONTENIDOS/CONTENTS

INICIO DE CURSO/BEGINNING OF THE SCHOOL YEAR

Normas básicas/P.E. RULES

Criterios de calificación/ASSESSMENT CRITERIA

Evaluación inicial-final. Test físicos/PHYSICAL FITNESS TEST (PFT)

REGISTRO DE NOTAS/MARKS REGISTRATION

UNIDAD 1. PROMOCIÓN DE LA SALUD/HEALTH PROMOTION

Pág. 12

UNIDAD 2. EL CALENTAMIENTO/THE WARM-UP

Pág. 36

UNIDAD 3. LA CONDICIÓN FÍSICA/PHYSICAL FITNESS

Pág. 54

Cualidades físicas básicas:

-La flexibilidad/SUPPLENESS/FLEXIBILITY

-La resistencia/STAMINA/ENDURANCE

-La fuerza/STRENGTH

-La velocidad/SPEED

Cualidades condicionales: Potencia/POWER y Agilidad/AGILITY

Cualidades psicomotrices: La coordinación/COORDINATION y el equilibrio/BALANCE

UNIDAD 4. LOS JUEGOS DE EDUCACIÓN FÍSICA/P.E. GAMES

Pág. 95

- JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES.

- FABRICACIÓN PROPIA/DIY (Do It Yourself). PALAS, INDIACA, FRISBEE, RINGO Y TESTIGO.

- MODIFICADOS: BLANCO Y DIANA, BATE Y CAMPO, CANCHA DIVIDIDA, INVASIÓN Y LUCHA

- ALTERNATIVOS: FRISBEE (ULTIMATE), INDIACA, KICKBALL, KINBALL, BIJBOL, BALONKORF.

- J.I.P. (JUEGOS DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA)

UNIDAD 5. DEPORTE

Pág. 118

ATLETISMO/ATHLETICS/TRACK & FIELD Pág. 118

BÁDMINTON/BADMINTON Pág. 123

COLPBOL Pág. 130

BALONMANO/HANDBALL Pág. 139

EL FÚTBOL/FOOTBALL or SOCCER Pág. 146

PILOTA VALENCIANA/VALENCIAN BALL Pág. 155

HOCKEY/HOCKEY Pág. 166

BALONCESTO/BASKETBALL Pág. 173

PÁDEL/PADDLE TENNIS Pág. 182

TOUCH RUGBY Pág. 191

VOLEIBOL/VOLLEYBALL Pág. 197

FÚTBOL GAÉLICO/GAELIC FOOTBALL Pág. 202

GOALBALL Pág. 208

UNIDAD 6. EXPRESIÓN CORPORAL/CORPORAL EXPRESSION. JUEGOS DRAMÁTICOS. ACROBACIAS. MALABARES. CUERDAS. ACROGIMNASIA. RELAJACIÓN Y MASAJE

Pág. 216

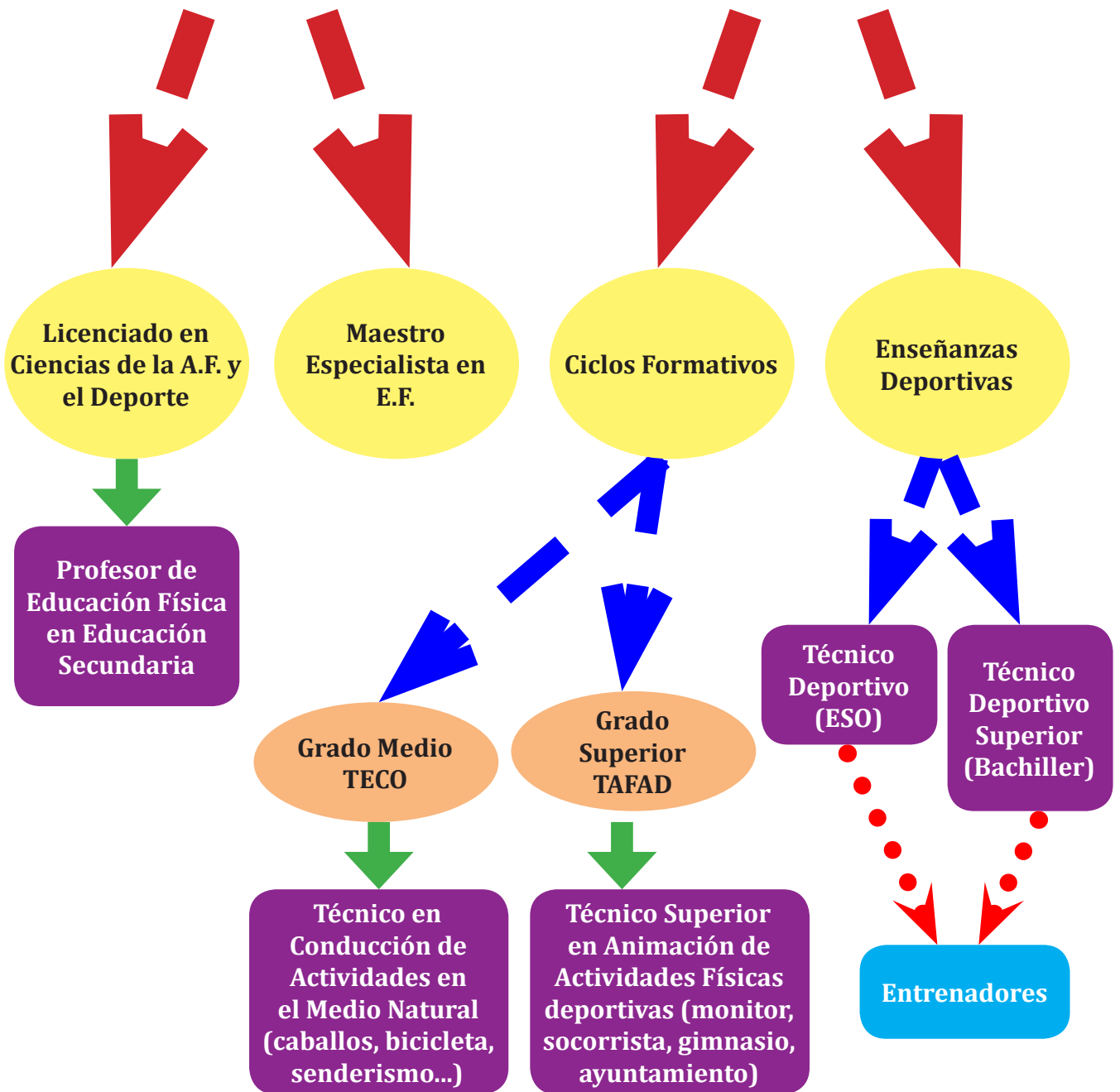
7. GLOSSARY-EQUIPMENT. ACTIVITY IN ENGLISH

Pág. 227

8. EVALUACIÓN. Competencias clave/KEY COMPETENCES

Pág. 244

Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la Educación Física



¿Por qué es importante hacer deporte o ejercicio físico?

PHYSICAL EDUCATION (P.E.)



CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
PHYSICAL FITNESS AND HEALTH



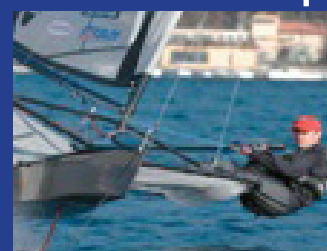
JUEGOS Y DEPORTES
GAMES AND SPORTS



EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN
BODY EXPRESSION



ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO
OUTDOOR ACTIVITIES



INICIO DE CURSO/**BEGINNING OF THE SCHOOL YEAR**

NORMAS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA/ P.E. CLASS RULES

1. ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD/ATTENDANCE AND PUNCTUALITY:

80%

- **ENCUENTRO/MEETING POINT:** Los alumnos tienen **8 minutos** para acudir rápidamente al lugar de encuentro y empezar la clase.
- *Los justificantes de faltas de asistencia se debe presentar al profesor cuando el alumno/a se incorpore al centro o como máximo 4 días después (pedir al profesor o conserje).*
- *Aportar un certificado médico o carta médica del profesor si se padece una enfermedad o lesión ya sea temporal o crónica O UN JUSTIFICANTE DEL CENTRO FIRMADO POR LOS PADRES.*
 - 2 retrasos **equivale a** una falta injustificada (**TWO LATE ATTENDANCES (you're late/Two tardies).**)
 - 4 faltas injustificadas/*es motivo de suspense de la evaluación.* **TERM FAIL (FOUR UNJUSTIFIED ABSENCES).**

DON'T BE LATE

BEING ON TIME

2. COMPORTAMIENTO / BEHAVIOUR Y ACTITUD EN LAS CLASES / CLASS ATTITUDE

RESPETAR Y AYUDAR/**RESPECT AND HELP OTHERS:** compañeros, profesores, material e instalaciones. "Los alumnos/as pagaran los desperfectos producidos por el uso inadecuado del material." **RESPECT ALL YOUR CLASSMATES**

ESFUERZO/**EFFORT**

INTERÉS por aprender/**INTEREST IN LEARNING**

RESPONSABILIDAD/**RESPONSIBILITY**

Mobile/cell phones and music are not allowed during class
Durante las clases móviles y música no están permitidos

**SWITCH OFF YOUR
MOBILE PHONE
PAY ATTENTION PLEASE!**



3. HÁBITOS DE HIGIENE / HYGIENE

EQUIPACIÓN/ASEO PERSONAL/CAMBIO DE ROPA

- Traer pantalón corto deportivo, chándal, camiseta deportiva, sudadera, calcetines, zapatillas deportivas y bolsa de aseo personal (jabón, toalla, desodorante, colonia, chanclas, muda de ropa limpia, toallitas húmedas...). **Trainers and gym bag**
- Traer una botella pequeña de agua para hidratarse. **Bring a small bottle of water**
- Recogerse el pelo/**Tie your hair back (tie back)**
- Obligatorio ducharse o asearse además de cambiarse de ropa.

HAVE A SHOWER

WASH YOURSELF

CHANGE YOUR CLOTHES

**DIVIÉRTETE Y DISFRUTA DE LA CLASE
HAVE FUN AND ENJOY THE P.E. CLASS**

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN/ASSESSMENT CRITERIA

1. ACTITUD VALORES Y NORMAS/ATTITUDE, VALUES AND RULES

ASISTENCIA y PUNTUALIDAD Attendance and Punctuality



BEIN ON TIME or IN TIME

LIBRO y LÁPIZ



BRING YOUR P.E. BOOK AND A PENCIL EVERYDAY

EQUIPACIÓN



TRACKSUIT



TRAINERS
SNEAKERS

ASEO PERSONAL Y CAMBIO DE ROPA



PERSONAL HYGIENE
CHANGE OF CLOTHING

OBSERVACIÓN DIARIA

RESPETO/**R**ESPECT

ESFUERZO/**E**FFORT

INTERÉS/**I**NTEREST IN LEARNING

RESPONSABILIDAD/**R**ESPONSIBILITY



El alumno que asista a clase sin equipación deportiva o por causa médica no pueda realizar la clase:

1. Trabaja con el libro, observando, analizando la clase y al final contestará una pregunta o realizará la reflexión final a sus compañeros de lo aprendido.
2. Ayudará al profesor **You'll be my helper**/Tú serás mi ayudante.



2. PRÁCTICO/PRACTICAL/SKILLS

- Observación diaria. Esfuerzo, nivel y progresión
- Nivel y progresión test físicos
- Examen práctico individual grupal
- A.F. Autónoma D.P.A. (daily physical activity)
- Others: _____



3. TEÓRICO/THEORY

- Examen teórico (escrito oral)
- Libro de ed. física (fichas, ampliaciones...)
- Trabajos tic: (videos, murales, power point...
- Others: _____





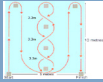





****Nota media (average mark):** se tendrá que aprobar las tres partes para sacar la nota media de la evaluación

¡Corre y no llegues tarde!/Hurry up and don't be late!

You've got a ten / Tienes un 10

INICIAL-FINAL EVALUATION

CHECK UP! BODY COMPOSITION	CURSO: INICIAL FINAL		CURSO: INICIAL FINAL		CURSO: INICIAL FINAL		CURSO: INICIAL FINAL	
TALLA/ HEIGHT How tall are you?								
PESO/WEIGHT How much do you weigh?								
BODY MASS INDEX (BMI) Valores normales 18-25 $I.M.C. = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2} =$								
PULSO EN REPOSO RESTING HEART RATE Pulsaciones/minuto/ Beats/minute								
PROBLEMAS MÉDICOS								
PRUEBA DE RAQUIS B (Bien) - R (Regular) - M (Mal)								
PHYSICAL FITNESS TEST TEST FÍSICOS	INICIAL FINAL		INICIAL FINAL		INICIAL FINAL		INICIAL FINAL	
FLEXIBILIDAD/FLEXIBILITY "SIT AND REACH" 								
RESISTENCIA/ENDURANCE/STAMINA (Health) CONTINUOUS RUNNING PROGRESSIVE SHUTTLE RUN TEST 20m Course navette 12 minute RUN TEST/ COOPER TEST	C.C. 5'-10'-15' LAPS:		C.C. 10'-15'-20' LAPS:		C.C. 15'-20'-25' LAPS:		C.C. 20'-25'-30' LAPS:	
 FUERZA/TEST FOR STRENGTH Abdominales máximas (lentas), SIT UPS or ABS máximas PLANK or CORE 1' 1min BURPEE 1. SQUAT 2. PRESS-UP 3. JUMP								
POTENCIA/POWER = Speed x Strength STANDING LONG JUMP  Salto Horizontal HIGH JUMP  Salto Vertical (DETENT) TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL								
AGILIDAD Fl x V  ILLINOIS AGILITY RUN TEST  AGILIDAD I.N.E.F								
TEST FOR SPEED/VELOCIDAD  SHUTTLE RUNS 10X5m VELOCIDAD/SPEED 50m								
TÉCNICA: ADAPTACIÓN AL BALÓN F.C.A.F.E.  BALL SKILLS								

AIM/OBJETIVO: Mejorar los niveles iniciales de condición física y técnica individual

REGISTRO DE NOTAS

ASPECTOS A EVALUAR Obligatorio -Asistencia-Puntualidad -Equipación -Aseo personal - Utilizar libro	Notas curso: <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>						Notas curso: <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>					
	1ª EV		2ª EV		3ª EV		1ª EV		2ª EV		3ª EV	
	U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6
1. Nota actitudes, valores y normas Respeto ⓐ Esfuerzo Interés Responsabilidad												
2. Nota práctica ⓑ												
3. Nota teórica ⓐ												
Average mark U.D.												
Nota trimestre												
Nota final curso	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/> OBSERVACIONES:						<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/> OBSERVACIONES:					

AUTOEVALUACIÓN DIARIA (Actitud, valores y normas) (0-3 puntos)

CURSO: _____

MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
SEP																																
OCT																																
NOV																																
DIC																																
ENE																																
FEB																																
MAR																																
ABR																																
MAY																																
JUN																																

F Falta de asistencia FJ Falta justificada AS Aseo R retraso EQ Equipación RT Respeto I Interés E Esfuerzo
LES Lesión EN Enfermo

AUTOEVALUACIÓN DIARIA (Actitud, valores y normas) (0-3 puntos)

CURSO: _____

MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
SEP																																
OCT																																
NOV																																
DIC																																
ENE																																
FEB																																
MAR																																
ABR																																
MAY																																
JUN																																

F Falta de asistencia FJ Falta justificada AS Aseo R retraso EQ Equipación RT Respeto I Interés E Esfuerzo
LES Lesión EN Enfermo

MARK REGISTRATION

MANDATORY: - Attendance and being on time - Sports clothes - Personal hygiene - Use your book 	Mark level: <input style="width: 60px; height: 25px; border: 1px solid red;" type="text"/>						Mark level: <input style="width: 60px; height: 25px; border: 1px solid red;" type="text"/>					
	1ST TERM		2ND TERM		3RD TERM		1ST TERM		2ND TERM		3RD TERM	
	D.U. 1	D.U. 2	D.U. 3	D.U. 4	D.U. 5	D.U. 6	D.U. 1	D.U. 2	D.U. 3	D.U. 4	D.U. 5	D.U. 6
1. ATTITUDES DAILY ATTITUDE MARK - Respect - Effort A - Interest - Responsibility												
2. SKILLS PRACTICAL MARK S												
3. KNOWLEDGE THEORY MARK K												
DIDACTIC UNIT AVERAGE MARK												
TERM MARK												
FINAL MARK	<u>OBSERVATIONS:</u> <input style="width: 80px; height: 25px; border: 1px solid black;" type="text"/>						<u>OBSERVATIONS:</u> <input style="width: 80px; height: 25px; border: 1px solid black;" type="text"/>					

SELF-ASSESSMENT (Attitudes, values and rules) DAILY MARK 0-3 points COURSE:

MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SEP																															
OCT																															
NOV																															
DIC																															
ENE																															
FEB																															
MAR																															
ABR																															
MAY																															
JUN																															

UA Unjustified Absence JA Justified absence HY Hygiene LA Late attendance SC Sports Clothes IN Injured S Sick
 Lack of... R Respect I Interest E Effort

SELF-ASSESSMENT (Attitudes, values and rules) DAILY MARK 0-3 points COURSE:

MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SEP																															
OCT																															
NOV																															
DIC																															
ENE																															
FEB																															
MAR																															
ABR																															
MAY																															
JUN																															

UA Unjustified Absence JA Justified absence HY Hygiene LA Late attendance SC Sports Clothes IN Injured S Sick
 Lack of... R Respect I Interest E Effort

P.E. CLASS BEHAVIOR



For school & classroom punctuality, please!

- Stop talking
- Keep calm
- Listen to your teacher
- Be quiet, please!
- Pay attention, please!
- Be on the ball, please! (be alert)



- Respect your teachers & classmates
- Play fair



- If you want to talk raise your hand, please!
- Show interest in learning



- Please, switch off your mobile phone before starting the class



- Make an effort and participate
- Work hard
- Be the best you

SUCCESS



Keep in mind!

- **USE ENGLISH WHENEVER YOU CAN!**
- Make an effort to speak in english
- Assign an english leader for group

UNIDAD 1. HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (H.P.E.)

**EDUCACIÓN FÍSICA (P.E.)
HEALTH TRIANGLE**

SOCIAL/SOCIAL
(comportamiento y actitud)
(VALORES) - **VALUES**



PSÍQUICO/MENTAL
(saber e intelectual)



FÍSICO PHYSICAL FITNESS
DEPORTE/SPORT
EXERCISE

DESEQUILIBRIO

GIMNASIA
GYMNASTICS



ENFERMEDAD
(ILLNESS DISEASE SICKNESS)
I'm ill. (I'm not feeling well)

DEFINICIÓN DE SALUD (según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.)

WHO (World Health Organisation).

La salud es el estado de bienestar físico, psíquico y social, y no la ausencia de enfermedad.

HEALTH IS A STATE OF PHYSICAL, MENTAL, SOCIAL WELL-BEING and not absence of disease or illness.

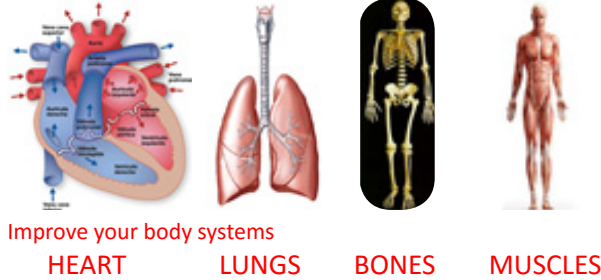
DRAW: WHAT DOES HEALTH MEAN?

Look at and review: - Triángulo de la salud (9:58)
Visita Youtube: - La buena condición física y salud (10:37)
- Actividad física, ejercicio y deporte (4:42)

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

BENEFICIOS A NIVEL FÍSICO/PHYSICAL BENEFITS

1. Mejora el funcionamiento de los sistemas (muscular, óseo...) y aparatos (circulatorio, respiratorio...) del cuerpo humano aumentando el grado de condición física: (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)



Improve your body systems

It improves your body system

2. Ayuda a controlar tu peso



Helps control your weight!

3. Retrasa el envejecimiento



It delays aging

4. Previene la OSTEOPOROSIS



Estimula la hormona del crecimiento

It prevents the osteoporosis

5. Bajar la F. cardíaca en reposo



Lower resting heart rate

6. Reduce el riesgo de sufrir enfermedades coronarias y cerebrales.



Reduces the risk of heart disease and stroke

Disminuye la hipertensión

7. Previene dolores de espalda



It protects against backpain

BENEFICIOS A NIVEL PSÍQUICO/MENTAL BENEFITS

1. Controla y reduce el estrés



Control and reduce stress

2. Regula el sueño y favorece el descanso.



Regulation of sleep

SLEEP WELL!

2. Canaliza la agresividad y mejora el autocontrol



It improves self-control

3. Mejora la autoestima e imagen corporal.



Improve self-esteem

BENEFICIOS A NIVEL SOCIO-AFECTIVO/SOCIAL BENEFITS

1. Mejora las relaciones sociales y educa en valores (integración, respeto, cooperación, superación, responsabilidad, autonomía...) Asimilar éxito y fracaso. **It improves social relationships.**

Y SOBRE TODO RECORDAR:

*La actividad física y el deporte aleja de los malos hábitos:



Sport keep away bad habits

Para conseguir los siguientes beneficios primero tendrá en cuenta:

FRECUENCIA FREQUENCY 3-4 TIMES A WEEK	DURACIÓN DURATION 30-45 MINUTES A DAY	INTENSIDAD INTENSITY 50-80% START SLOWLY AND INCREASELY PROGRESSIVE, PLEASE!
---	---	---

La **frecuencia** del ejercicio es más importante que la **duración**. **The frequency of exercising is more important than the duration.**

DAILY PHISICAL ACTIVITY (D.P.A.) (30 - 1 hour/day)

****Para conseguir una buena SALUD es necesario:
ESTILO DE VIDA SALUDABLE/HEALTHY LIFESTYLE**

CREAR HÁBITOS SALUDABLES

H E A D

HIGIENE

Corporal

Aseo - Ducha diaria



Uñas: pies y manos
Limpias y cortas.
No morderse las uñas



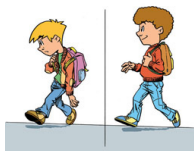
Feet / Hands / Nails ↓

Dental



Cepillarse los dientes
Usar seda dental

Postural



EJERCICIO

Físico

- Calentamiento
- Estiramientos
- Relajación
- Respiración

Psíquico

- Leer y escribir diariamente.



Social

- Respeto
- Interés
- Esfuerzo y empatía
- Responsabilidad



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA

HIDRATACIÓN



2 litros/día

- Desayunar correctamente (cereales integrales, fruta y leche desnatada)

DESARROLLAR SISTEMAS:

- * **Músculo-Esquelético**
- * **Fuerza-Flexibilidad**
- * **Cardio-Respiratorio**
- * **Resistencia**
- * **Nervioso**
- * **Velocidad**

DESCANSO 8 HORAS



- Postura correcta (fetal).
- Aumenta el crecimiento.
- Mejora la asimilación del aprendizaje

CORRECTA UTILIZACIÓN:

- * Revisar el espacio deportivo, instalaciones y zonas de peligro.
- * Material y equipación adecuados (zapatillas y ropa deportiva...)

CUIDADO DEL CUERPO

MANTENERME EN FORMA

PREVENCIÓN DE LESIONES Y ENFERMEDADES

FINAL ACTIVITY: REMEMBER AND REVIEW IN ENGLISH

For good health it's necessary

HEALTH OUTLINES, VOCABULARY IN ENGLISH

CREATE HEALTHY HABITS

H E A L D








Feet / Hands / Nails ↓













* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

BODY CARE

KEEP FIT

INJURY PREVENTION AND ILLNESS

