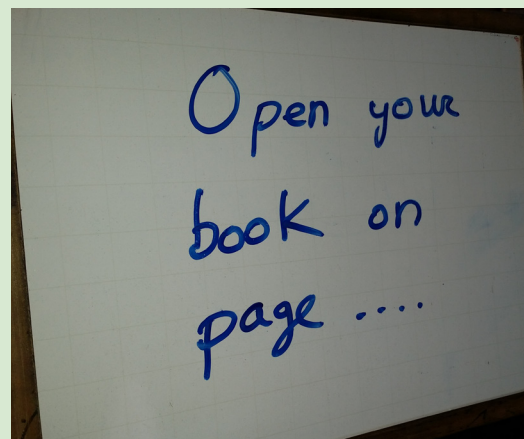
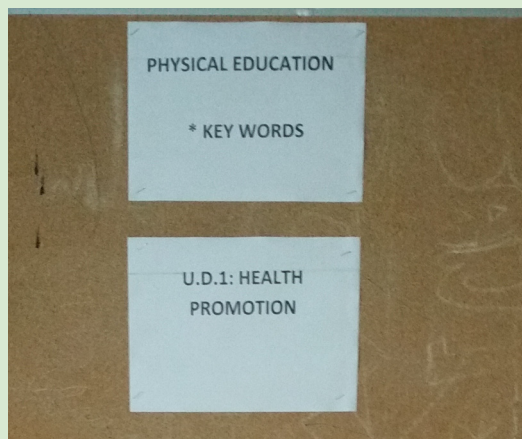




EDUCACIÓN FÍSICA BILINGÜE

BILINGUAL PHYSICAL EDUCATION

E.S.O. Y BACHILLER



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

AUTOR: JUAN MIGUEL REMOHÍ RUIZ

PHOTO
STUDENT:

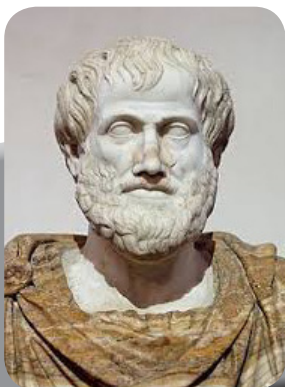
TEACHER:

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 2018

Autor: Juan Miguel Remohí Ruiz

Colaboradores: Elizabeth Gavilán Martínez, Jose Javier Remohí Ruiz y Fernando Gorriz Cavallero

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 Noguerols (PELOTA VALENCIANA) y Ángel Moreno González (BADMINTON).

Andrew White, Ian Iovett y Begoña Carmona.

Maquetación: Patricia Penavella Soto

Imprime: Gráficas82, S.L.

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 acogiéndose 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/PE. 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. 13

UNIDAD 2. EL CALENTAMIENTO/THE WARM-UP

Pág. 38

UNIDAD 3. LA CONDICIÓN FÍSICA/PHYSICAL FITNESS

Pág. 56

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. 97

- 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, BALONKORE.

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

UNIDAD 5. MULTIDEPORTE/MULTI-SPORTS

Pág. 121

COLPBOL Pág. 121

PILOTA VALENCIANA/VALENCIAN BALL Pág. 130

ATLETISMO/ATHLETICS/TRACK & FIELD Pág. 141

BÁDMINTON/BADMINTON Pág. 146

PÁDEL/PADDLE TENNIS Pág. 152

BALONMANO/HANDBALL Pág. 162

EL FÚTBOL/FOOTBALL or SOCCER Pág. 169

HOCKEY/HOCKEY Pág. 178

BALONCESTO/BASKETBALL Pág. 185

TOUCH RUGBY Pág. 194

VOLEIBOL/VOLLEYBALL Pág. 200

FÚTBOL GAÉLICO/GAELIC FOOTBALL Pág. 205

GOALBALL Pág. 211

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

Pág. 217

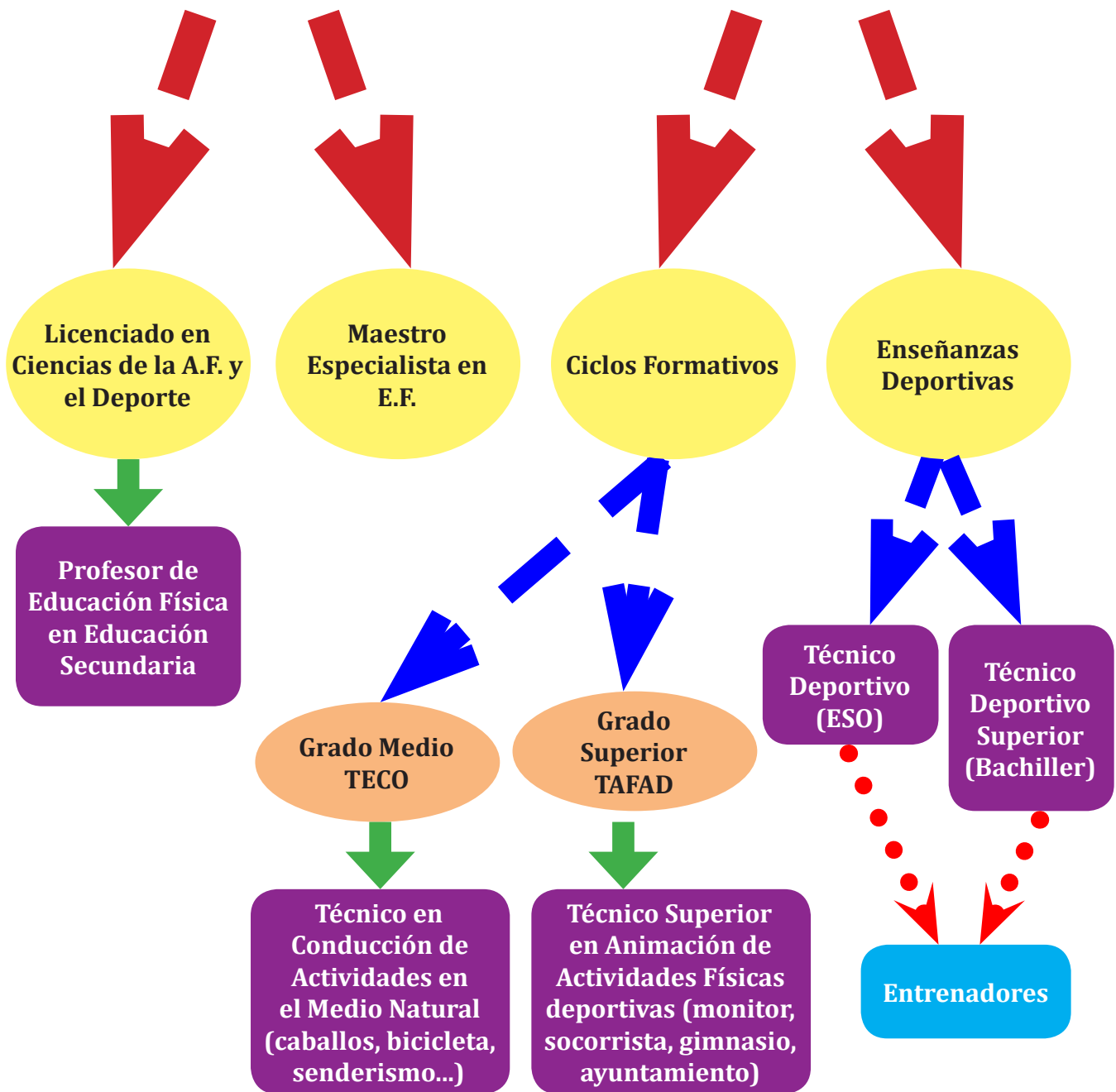
7. GLOSSARY-EQUIPMENT. ACTIVITY IN ENGLISH

Pág. 227

8. EVALUACIÓN. Competencias clave/KEY COMPETENCES

Pág. 245

Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la Educación Física



¿Por qué es importante hacer deporte o ejercicio físico?



PHYSICAL EDUCATION (P.E.)



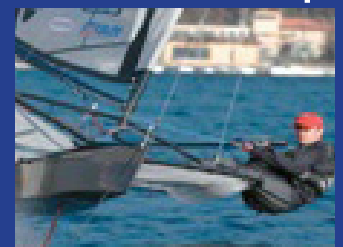
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD PHYSICAL FITNESS AND HEALTH



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 suspensión de la evaluación. **TERM FAIL (FOUR UNJUSTIFIED ABSENCES).**

If you are late you have to say
"Sorry I'm late" May I come in?

DON'T BE LATE

BEING ON TIME

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

- * **RESPECTAR 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** (100%) y **AUTOEXIGENCIA**
- * **INTERÉS** por aprender/**INTEREST IN LEARNING**
- * **RESPONSABILIDAD/RESPONSIBILITY**
- * **EQUIPO/TEAM WORK**

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

- **Take off... watches, rings, earrings and chains are dangerous accessories.**
- 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) please!**
- 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

A



BEING ON TIME or IN TIME

B

LIBRO, LÁPIZ y AGUA



BRING YOUR P.E. BOOK, A PENCIL AND WATER EVERY DAY

EQUIPACIÓN

C



TRACKSUIT



- SPORT SHOES
- TRAINERS
- SNEAKERS

ASEO PERSONAL Y CAMBIO DE ROPA



PERSONAL HYGIENE
CHANGE OF CLOTHING

OBSERVACIÓN DIARIA (BEHAVIOUR)

- * RESPETO/RESPECT
- * ESFUERZO/EFFORT
- * INTERÉS/INTEREST IN LEARNING
- * RESPONSABILIDAD/RESPONSIBILITY
- * EQUIPO/TEAM



A

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 ☐ - Práctica de hábitos saludables ☐
- Examen práctico individual ☐ grupal ☐
- A.F. Autónoma ☐ D.P.A. (Daily Physical Activity/Actividad física diaria) ☐
- Others: _____



S

3. TEÓRICO/THEORY/KNOWLEDGE

- Examen teórico (escrito ☐ oral) ☐
- Libro de Ed. Física (fichas, ampliaciones...) ☐
- Trabajos TIC: (videos, murales, power point...) ☐
- Others: _____



K

****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:		CURSO:		CURSO:		CURSO:	
	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
TALLA/ HEIGHT How tall are you?								
PESO/WEIGHT How much do you weigh?								
Valores normales 18-25 BODY MASS INDEX (BMI) 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	
1. FLEXIBILIDAD/FLEXIBILITY "SIT AND REACH" 												
2. RESISTENCIA/ENDURANCE/STAMINA (Health) CONTINUOUS RUNNING	C.C. 5'-10'-15'		C.C. 10'-15'-20'		C.C. 15'-20'-25'		C.C. 20'-25'-30'		LAPS:		LAPS:	
3. PROGRESSIVE SHUTTLE RUN TEST 20m Course navette												
4. 12 minute RUN TEST/ COOPER TEST												
5. FUERZA/TEST FOR STRENGTH / PRESS-UPS												
6. Abdominales máximas (lentas), SIT UPS or ABS máximas 												
7. PLANK or CORE 1'												
8. 1min BURPEE 1. SQUAT 2. PRESS-UP 3. JUMP												
9. POTENCIA/POWER = Speed x Strength STANDING LONG JUMP Salto Horizontal 												
10. HIGH JUMP  Salto Vertical (DETENT)												
11. TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL												
12. AGILIDAD ILLINOIS AGILITY RUN TEST FI x V												
13. AGILIDAD I.N.E.F												
14. TEST FOR SPEED / VELOCIDAD 10X5m SHUTTLE RUNS 10X5m												
15. VELOCIDAD 50m / SPEED 50m												
16. TÉCNICA: ADAPTACIÓN AL BALÓN F.C.A.F.E. BALL SKILLS 												
NÚMERO DE PRUEBAS SUPERADAS												
NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA												

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

CHANGE YOUR HABITS AND CHECK YOUR HEALTH



H E A D

Self-assessment



Bien



Regular



Mal

H

Higiene corporal
(ducha diaria)

1º ESO

2º ESO

3º ESO

4º ESO

Higiene dental
(cepillarse e hilo dental diario)

☐
☐
☐
☐

Higiene postural
(dormir, sentarse, mochila...)

☐
☐
☐
☐

E

Ejercicio físico
(3 días/semana)

1º ESO

2º ESO

3º ESO

4º ESO

Ejercicio mental
(leer, escribir, estudiar)

☐
☐
☐
☐

Ejercicio social
(Tener amigos)

☐
☐
☐
☐

A

Alimentación equilibrada
y variada

1º ESO

2º ESO

3º ESO

4º ESO

- Hidratación 8 vasos/día

☐
☐
☐
☐

- Desayuno completo (leche, cereales y fruta)

☐
☐
☐
☐

- Frutas y verduras (5 piezas)

☐
☐
☐
☐

D

Descanso
(8 h)

1º ESO

2º ESO

3º ESO

4º ESO

☐
☐
☐
☐

Evitar Hábitos **NO** saludables (**NO H.E.A.D.**)

1º ESO

2º ESO

3º ESO

4º ESO

- No tabaco

☐
☐
☐
☐

- No alcohol

☐
☐
☐
☐

- No sedentarismo

☐
☐
☐
☐

- No mala alimentación

☐
☐
☐
☐

- No estrés

☐
☐
☐
☐

- No dependencia móvil y otros apartados electrónicos

☐
☐
☐
☐

1º ESO

2º ESO

3º ESO

4º ESO

Should improve:

Debería mejorar:



REGISTRO DE NOTAS

ASPECTOS A EVALUAR Obligatorio -Asistencia-Puntualidad -Equipación -Aseo personal -Utilizar libro	Notas curso: 						Notas curso: 					
	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 A												
2. Nota práctica P												
3. Nota teórica T												
Average mark U.D.												
Nota trimestre												
Nota final curso	 OBSERVACIONES:						 OBSERVACIONES:					

AUTOEVALUACIÓN DIARIA (Actitud, valores y normas)

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)

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