



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE



FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro

SECRETARÍA DE ESTADO DE
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL Y UNIVERSIDADES

DIRECCIÓN GENERAL
DE FORMACIÓN PROFESIONAL

INSTITUTO NACIONAL
DE LAS CUALIFICACIONES

GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: FITNESS ACUÁTICO E HIDROCINESIA

Código: AFD511_3

NIVEL: 3



Asistir: Socorrer, favorecer, ayudar.

Autoprotección: Medidas que se deben tomar para prevenir riesgos laborales.

Baremo: Cuadro gradual establecido convencionalmente para evaluar los méritos personales, los resultados de una población, entre otros.

Barrera arquitectónica: Obstáculos físicos que impiden que determinados grupos de población puedan llegar, acceder o moverse por un edificio, lugar o zona en particular.

Batería de test: Conjunto de pruebas mediante las que se valoran, en términos generalmente cuantitativos, las características psicológicas o físicas de una persona.

Biotipología: Ciencia que estudia el conjunto de caracteres propios de ciertos seres vivos que permite su clasificación. Categoría de individuos que tienen en común ciertos caracteres morfológicos, psicológicos o fisiológicos.

Características psicósomáticas: Aspectos psicológicos y emocionales, que influyen de manera fisiológica en la realización de ejercicios (por ejemplo la tensión en la realización de ejercicios en personas noveles)

Carga de entrenamiento: Son los ejercicios que provocan una reacción en el organismo. Tiene dos variables: cuantitativa (volumen): cuanto hacemos (1, 2 repeticiones), y cualitativa (intensidad): como lo hacemos (más lento, más rápido). También influye la especificidad: que hacemos (controlando la respiración, por ejemplo), y la recuperación al esfuerzo: cuanto tiempo (1 minuto con 30"de recuperación)

CCE: Centro Coordinador de Emergencias.

Composiciones coreográficas: Resultado final de unión de movimientos rítmicos, según diferentes metodologías dentro del agua.

Consumo de oxígeno: Volumen de oxígeno que el cuerpo consume, que se relaciona al metabolismo de la persona en determinadas condiciones fisiológicas (reposo o ejercicio) y que varía con la edad, el sexo y la superficie corporal. El valor normal en reposo es 3.5 ml/Kg/min.

Cuestionario: Lista de preguntas que se proponen con cualquier fin.

DEA: Desfibrilador Automático.

DESA: Desfibrilador Semiautomático.



Emergencia: Situación de peligro o desastre que requiere una actuación inmediata.

Escala de Borg (escala de esfuerzo percibido): Escala numérica de percepción subjetiva del esfuerzo con descripciones verbales escritos que van desde 6 (ningún esfuerzo) hasta 20 (esfuerzo máximo). Permite medir de forma válida la intensidad del ejercicio.

Fatiga: Estado funcional de significación protectora, transitoria y reversible, expresión, a través de la cual se impone la necesidad de cesar, o cuando menos, reducir la magnitud del esfuerzo o la potencia de trabajo que se está efectuando.

Fitness acuático: Disciplina ubicada dentro del fitness o actividad física planificada, que aúna varias disciplinas, como la gimnasia, la tonificación, la natación y el ejercicio aeróbico. Se practica en espacios acuáticos no profundos y en él se distinguen diferentes variantes. Las más importantes son: aquaerobic y aquagym.

Flexibilidad: Capacidad que tiene un cuerpo para estirarse, elongarse y doblarse sin llegar a romperse. Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Flotación dorsal: Posición en la que el practicante tiene la parte frontal del cuerpo fuera del agua (supino).

Flotación ventral: Posición en la que el practicante tiene la parte frontal del cuerpo en contacto con el agua (prono).

Frase musical: Melodía con compás de 4x4 a cada grupo de 8 beats.

Fuerza: Capacidad para generar tensión intramuscular.

Grupo homogéneo: Grupo formado por elementos de la misma clase, de características semejantes o que guardan entre sí una proporción.

Hemostasia: Detención de una hemorragia de modo espontáneo o por medios físicos, como la compresión manual o el garrote, o químicos, como los fármacos.

Limitaciones funcionales: Restricción de las capacidades físicas o mentales para efectuar las tareas que requiere una vida independiente

PAS: Protocolo de actuación del primer interviniente: proteger, avisar y socorrer.

Patologías: Conjunto de síntomas de una enfermedad.

PCR: Acrónimo de Parada Cardiorrespiratoria.



PLS: Acrónimo de Posición Lateral de Seguridad.

Postura: Posición relativa de los segmentos del cuerpo entre si y su orientación en el espacio.

Prevenir: Preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin.

Primeros auxilios: Medidas o actuaciones que realiza el auxiliador, en el mismo lugar donde a ocurrido el accidente, hasta la llegada de personal especializado.

Principio de supercompensación: Principio de entrenamiento que establece que después de una carga de trabajo en la sesión y una recuperación adecuada, el organismo no solo restaura los niveles iniciales, sino que se establece en un nivel superior.

Programación: Planificación ordenada de las actividades a realizar.

Protocolo: Definición y descripción ordenada de las acciones que se deben realizar.

Psicosomático: Proceso psíquico que tiene influencia en lo somático.

RCP: Reanimación Cardiopulmonar. Conjunto de medidas terapéuticas que se aplican para recuperar o mantener las constantes vitales del organismo.

Relación segmentario–corporal: Distribución o posicionamiento de los segmentos corporales (brazos, piernas,..) con respecto al resto del cuerpo.

Resistencia aeróbica: Capacidad física que permite realizar un esfuerzo manteniendo un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno, permitiendo esfuerzos de larga duración realizados en general a intensidades moderada o baja.

Resistencia anaeróbica: Resistencia utilizada en ejercicios tan intensos que no pueden realizarse en presencia de oxígeno y deben utilizarse metabolismos anaeróbicos. Son esfuerzos de corta duración y alta o muy alta intensidad. Se clasifican en aláctica y láctica.

Serie musicales: Se denomina serie musical a la combinación de 4 frases musicales formada de esta manera por 32 beats.

Software: Conjunto de programas de cómputo, procedimientos, reglas, documentación y datos asociados que forman parte de las operaciones de un sistema de computación.

SVB: Acrónimo de Soporte Vital Básico.



Test: Prueba destinada a evaluar conocimientos o aptitudes.

Velocidad: Capacidad física básica de realizar gestos cíclicos o acíclicos en el menor tiempo posible.