



GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

Código: AFD162_3

NIVEL: 3



Actividades: Acciones que forman parte de la programación y que tienen por finalidad proporcionar a los usuarios vivencias y experimentar hechos o comportamientos tales como adquirir conocimientos, desarrollar actitudes sociales y conseguir determinadas adaptaciones condicionales, destrezas y habilidades específicas.

Colaborar: Trabajar con otra u otras personas en la realización de una obra.

Composición corporal: Es el método de fraccionamiento del peso o masa corporal en compartimentos (masa esquelética, masa muscular, masa grasa, entre otros.) y la relación entre sus componentes y la actividad física, aplicable tanto a deportistas de élite como a la población sedentaria.

Comunicación: Trato, correspondencia entre dos o más personas.

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

Entrenamiento: Es un conjunto de procedimientos encaminados a provocar respuestas en el organismo que estimulen la adaptación de los sistemas y la mejora de las funciones tanto físicas como psicológicas

Evaluación: Proceso sistemático y planificado de recogida de información relativa al sistema en su conjunto para su posterior valoración, de modo que sea posible tomar las decisiones oportunas sobre la base de los datos recabados (reconducción, ajuste, entre otros.).

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.

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.

Fuerza: Capacidad para generar tensión intramuscular.

Metodología: Conjunto de criterios y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica en la SEP tales como: papel que juegan los usuarios y los técnicos en la utilización de medios y recursos, tipos de actividades, organización de los tiempos y espacios, secuenciación y tipo de tareas, entre otros.

Normas: Es una regla que debe ser respetada y que permite ajustar ciertas conductas o actividades.

Objetivos: Enunciado que expresa la orientación, los propósitos de alcance de lo programado. Identifica las capacidades, habilidades o destrezas que los usuarios deben desarrollar a lo largo de un período de tiempo determinado.



Organizar: Establecer o reformar algo para lograr un fin, coordinando las personas y los medios adecuados.

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

Prescripción: Proceso que implica definir y concretar los componentes de la dosis y se plasma en un programa de forma gráfica.

Recursos: Medio de cualquier clase que, en caso de necesidad, sirve para conseguir lo que se pretende.

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.

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

Test: Prueba destinada a evaluar conocimientos o aptitudes.

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

Aeróbic: Técnica gimnástica acompañada de música y basada en el control del ritmo respiratorio.

AFGSM: Actividad física en grupo con soporte musical.

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

Comunicación: Trato, correspondencia entre dos o más personas.

Coreografía: Serie de movimientos ordenados y estructurados, con un principio y final que se ejecutan dentro de una estructura musical y cuya finalidad principal consiste en el desarrollo de un entrenamiento cardiovascular específico.

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

Entrenamiento: Es un conjunto de procedimientos encaminados a provocar respuestas en el organismo que estimulen la adaptación de los sistemas y la mejora de las funciones tanto físicas como psicológicas.



Estrategia: En un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

Evaluación: Proceso sistemático y planificado de recogida de información relativa al sistema en su conjunto para su posterior valoración, de modo que sea posible tomar las decisiones oportunas sobre la base de los datos recabados (reconducción, ajuste, entre otros.)

Evento: Suceso importante y programado, de índole social, académica, artística o deportiva.

Feedback: Consiste en comunicar en forma verbal y/o no verbal a otra persona o grupo sobre su conducta y cómo ésta nos afecta. Incluye un componente perceptual (lo que yo observo en la conducta del otro) y un componente emocional (qué sentimientos provoca en mí la conducta observada). Sirve para reflejarle a los demás cuáles comportamientos pueden seguir realizando, dado los efectos positivos que causa sobre los otros, o cuáles modificar o cambiar en función del impacto negativo que ejercen.

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.

Fuerza: Capacidad para generar tensión intramuscular.

Habilidades: Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza.

Material: Son elementos agrupados en un conjunto el cual es, o puede ser, usado con algún fin específico. Los elementos del conjunto pueden tener naturaleza *real* (cuerdas, arneses, casco, anclajes, neoprenos...)

Metodología: Conjunto de criterios y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica en la SEP tales como: papel que juegan los usuarios y los técnicos en la utilización de medios y recursos, tipos de actividades, organización de los tiempos y espacios, secuenciación y tipo de tareas, entre otros.

Motivación: Aquella cosa que impulsan a una persona a realizar determinadas acciones y a persistir en ellas hasta el cumplimiento de sus objetivos.

Normas: Es una regla que debe ser respetada y que permite ajustar ciertas conductas o actividades.

Objetivos: Enunciado que expresa la orientación, los propósitos de alcance de lo programado. Identifica las capacidades, habilidades o destrezas que los usuarios deben desarrollar a lo largo de un período de tiempo determinado.

Optimizar: Buscar la mejor manera de realizar una actividad.



Planificación: Actividad orientada a estructurar un proceso en el que aparecerán como notas específicas sobre todo aspectos globales: objetivos, técnicas y métodos y procedimientos de control y evaluación del proceso.

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

Prescripción: Proceso que implica definir y concretar los componentes de la dosis y se plasma en un programa de forma gráfica.

Procedimientos: Es una serie ordenada de acciones que se orienta al logro de un fin o meta determinado. Se puede distinguir, en función de la naturaleza de las acciones que implican, entre procedimientos de componente motriz y de componente cognitivo. A su vez, los procedimientos pueden presentar distinto grado de generalidad, en función del número de acciones implicadas en su ejecución, de la estabilidad con la que tales acciones deban ser realizadas y del tipo de meta al se orientan. Este tipo de contenido básicamente engloba a las denominadas *destrezas*, *técnicas* y *estrategias*.

Programación: Organización, de manera concreta y al detalle, de todos los elementos y factores que se proponen en la planificación: objetivos, actividades, controles, otros, dándoles un orden, una distribución en el tiempo y una secuenciación de acuerdo con unos criterios derivados de la teoría de entrenamiento.

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

Recursos: Medio de cualquier clase que, en caso de necesidad, sirve para conseguir lo que se pretende.

Ritmo: Cadencia en la forma de progresión, que se traduce en una velocidad adaptada a la persona más débil del grupo.

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

Agentes mecánicos, físicos o químicos: Son factores del medio que influyen de diversas maneras en el proceso de la enfermedad; entre los físicos el calor, el frío, y la humedad extremos, la radiación, y el ruido, principalmente; químicos con propiedades o no farmacológicas; mecánicos como el caso de objeto punzocortantes.

Alineación manual de la columna cervical: Movilización suave del accidentado en ausencia de lesión de la columna vertebral para colocarlo en decúbito supino con la misma línea de cabeza, tronco y caderas.

Alteraciones orgánicas: Manifestación de signos o síntomas de la modificación del estado general de una persona a través de la inspección y observación del color de su rostro, la deformidad de un miembro fracturado, la importancia de una quemadura, la frecuencia y regularidad del pulso, el dolor localizado en una contusión, estado de consciencia, etc.



Asistir: Socorrer, favorecer, ayudar.

Aspiración de vómitos: Cuando el contenido del vómito no es expulsado, puede provocar la asfixia si alcanza las vías respiratorias en cantidad suficiente como puede ocurrir en intoxicaciones alcohólicas, por anestésicos u opiáceos, o en accidentados con pérdida de conocimiento.

Apertura, limpieza y desobstrucción de la vía aérea: Aplicación de la maniobra frente-mentón para permitir la permeabilidad de la vía y observar la presencia o no de cuerpos extraños o tejidos blandos que obstruyan el paso del aire, para proceder a su retirada o sujeción tirando hacia fuera como en el caso de la lengua.

Apnea: Falta o suspensión de la respiración.

Apoyo emocional: Es una de las estrategias de intervención en crisis que tiene por objetivo acoger, contener y/o amortiguar el impacto psicológico generado por el evento crítico a fin de facilitar que las personas afectadas se estabilicen y estructuren, previniendo la aparición de consecuencias psicológicas negativas producto de la exposición a dicho evento.

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

Balizamiento: Delimitación de alguna zona con el fin de acotar unos límites que por cualquier motivo, no interesa que se pasen.

Balón resucitador: Es una bolsa o balón autoinflable conectado a una válvula unidireccional que a su vez conecta, bien con una mascarilla de ventilación asistida, con un tubo endotraqueal o con una cánula de traqueotomía y se utiliza para insuflar aire en las vías aéreas.

CCE: Acrónimo de Centro Coordinador de Emergencias.

Comunicación: Trato, correspondencia entre dos o más personas.

Crisis convulsivas: Disfunción cerebral súbita o repentina que hace que la persona se desplome, presente agitaciones involuntarias y otras anomalías de carácter temporal en el funcionamiento cerebral, que a menudo van acompañadas de cambios en el nivel de consciencia o de pérdida de ella.

DEA: Acrónimo de Desfibrilador Automático.

DESA: Acrónimo de Desfibrilador Semiautomático.

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

Hemostasia: Contención o detención de una hemorragia mediante los mecanismos fisiológicos del organismo o por medio de procedimientos manuales, químicos, instrumentales o quirúrgicos.



Hipoxia: Familia de afecciones caracterizadas por una falta de oxígeno en los tejidos del cuerpo. Los signos y síntomas de la hipoxia incluyen desmayo, dificultad para respirar, dolor de cabeza, taquicardia, hormigueo, cianosis, etc.

Maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico: Combinación de acciones para la reanimación del accidentado comprobada la ausencia de respiración, llevándose a cabo el masaje cardíaco en la línea media del pecho en la zona baja del esternón e insuflando aire mediante “boca a boca” con la apertura de la vía aérea mediante la maniobra frente-mentón, en una relación de 30 compresiones a 2 insuflaciones.

Obstáculo o cuerpo extraño: Es un cuerpo o partícula de origen biológico o inerte, introducido voluntaria o involuntariamente en un lugar del organismo que no le corresponde.

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

Parada cardio-respiratoria: Ausencia de pulso y ritmo cardíaco.

PCR: Acrónimo de Parada Cardiorrespiratoria.

Permeabilidad de la vía aérea: Ausencia de obstrucción ocasionada por los tejidos blandos del piso de la boca (lengua) o cuerpo extraño.

PLS: Acrónimo de Posición Lateral de Seguridad.

Posición antishock: Consiste en una vez tumbar en decúbito supino al accidentado y elevarle las piernas.

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

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

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

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

Ritmo respiratorio: La inspiración y la espiración se realizan a intervalos regulares que constituyen el ritmo respiratorio. El ritmo considerado normal en el adulto es de alrededor de 16 veces por minuto.

Seguridad: Realizar una acción exenta de todo peligro, daño o riesgo.

Shock: Es una afección potencialmente mortal que se presenta cuando el cuerpo no está recibiendo un flujo de sangre suficiente produciéndose mareos, náuseas y desvanecimientos que pueden llevar a la inconsciencia e incluso la muerte.



Shock hipovolémico: Es una afección de emergencia en la cual la pérdida grave de sangre y líquido hace que el corazón sea incapaz de bombear suficiente sangre al cuerpo.

SVB: Acrónimo de Soporte Vital Básico.

Vigilancia: Cuidado y atención exacta en las cosas que están a cargo de cada uno.

Zarandeos: Agitar o mover con rapidez y energía a alguien o algo.