



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL:** Iniciación deportiva en gimnasia aeróbica.

**Código:** AFD724

**NIVEL:** 2



**Acción correctiva:** aquella que llevamos a cabo para eliminar la causa de un problema una vez ha sucedido. Las acciones correctivas inciden sobre los problemas ya existentes.

**Acción preventiva:** aquella que llevamos a cabo para disminuir los posibles riesgos mediante la anticipación a las posibles causas, procurando eliminarlas antes de su existencia. Son actuaciones que procuran evitar los problemas, identificando el riesgo.

**Ágil:** en gimnasia acrobática, se denomina portor a los gimnastas que trepan sobre el portor en pirámides humanas.

**Alineación corporal:** colocación de las diferentes partes del cuerpo, durante la ejecución de un movimiento.

**Arbitraje:** acción de aplicar el reglamento deportivo para emitir un juicio en una determinada situación.

**Asertividad:** capacidad de comunicarse con autoridad, mostrando opiniones propias sin agredir ni someter la voluntad de quienes reciben la información.

**Balance:** movimiento que hace un cuerpo cuando se inclina de un lado a otro, o hacia delante y hacia atrás.

**Base o Portor:** en gimnasia acrobática, se denomina portor a los gimnastas que actúan como base en pirámides humanas.

**Calentamiento:** parte inicial de una sesión de entrenamiento, encaminada a situar a los deportistas en las condiciones fisiológicas y psicológicas óptimas para el aprovechamiento del núcleo principal de la sesión.

**Canon:** forma de composición musical basado en separaciones por intervalos de tiempo, donde una parte sigue a la otra.

**Ciclo:** Espacio temporal con un objetivo común.

**Ciclos operativos / ciclo de programación:** Cada uno de los diferentes períodos en los que se estructura temporalmente el entrenamiento deportivo. Usualmente se distingue entre microciclos, que constan de varias sesiones; mesociclos, que integran varios microciclos; macrociclos, que integran varios mesociclos. Según el modelo utilizado, también pueden encontrarse otros términos como fases, períodos o etapas.

**Clínic:** encuentro, de uno o varios días de duración, donde los ponentes exponen y comparten con otros técnicos y profesionales sus conocimientos y experiencias, generalmente, ante una audiencia reducida.



**Competición:** actividad oficial donde al menos dos equipos se enfrentan en la práctica de cualquier modalidad deportiva, sea individual o colectiva. Como resultado de la competición se obtiene una clasificación, ganadores y algún tipo de reconocimiento para los mejores.

**Condición física:** conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico.

**Contingencia:** acontecimiento no previsto que influye en el desarrollo de la actividad planteada.

**Control postural:** capacidad del cuerpo de mantener una alineación correcta del centro de gravedad dentro del eje corporal, de manera que todas las articulaciones y segmentos del cuerpo trabajen de forma óptima y global, coordinando las distintas tensiones musculares para equilibrar la postura.

**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.

**Ejecutar:** llevar a cabo una acción.

**Extensión:** movimiento de separación entre huesos o partes del cuerpo en dirección posteroanterior.

**Federación Internacional de Gimnasia (FIG):** organismo mundial que regula las normas de gimnasia deportiva a nivel competitivo, así como de celebrar periódicamente competiciones y eventos en cada una de sus disciplinas.

**Flexión:** movimiento de aproximación entre partes del cuerpo mediante la acción de los músculos.

**Flic-flac:** elemento gimnástico en el cual, tras una batida con ambos pies, se realiza un volteo con apoyo de las manos en el suelo, terminando el ejercicio de pie.

**Fuerza isométrica:** también conocida como fuerza estática, se refiere al trabajo de los músculos de forma inmóvil y no se produce ningún cambio en la longitud muscular.

**Gimnasia aeróbica:** habilidad para realizar de forma continuada complejos patrones de movimiento aeróbico y de alta intensidad con música.

**Habilidades motrices:** se refiere a los movimientos y acciones de los músculos.

**Hiperextensión:** extensión de un miembro o parte más allá del límite normal.



**Hoja de control:** recogida de datos o registro, para reunir y clasificar las informaciones según determinadas categorías mediante la anotación de datos.

**In situ:** Manipulación realizada en el lugar, en el sitio.

**Jogging:** ejercicio físico que consiste en correr una distancia larga a un ritmo moderado y constante, solo o en grupo, sin afán competitivo.

**Jumping jack:** ejercicio de aeróbic que consiste en saltar sin desplazarse, abriendo y cerrando las piernas y juntando y separando los brazos y manos sobre la cabeza.

**Kick:** o también llamada patada alta, es un movimiento de alto o bajo impacto que se origina desde la flexión de la cadera con la pierna extendida a diferentes niveles (alturas).

**Lunge:** movimiento de alto o bajo impacto que se origina desde la articulación de la cadera y que abre y cierra las piernas en diagonal. La rodilla de la pierna adelantada debe flexionarse y caer directamente sobre el pie.

**Marcha:** desplazamiento hacia delante.

**Núcleo principal:** Parte central de una sesión de entrenamiento, cuyo objetivo será la mejora física, técnica y/o táctica del deportista, mediante la realización de las tareas propuestas por el entrenador.

**Paloma:** se trata de un elemento de enlace inicial de las series acrobáticas delante del suelo, realizado en gimnasia artística, con batida alternativa de piernas y apoyo simultáneo de manos, que posee fase de vuelo.

**Plancha o push:** en gimnasia aeróbica, es un ejercicio isométrico de torso que consiste en mantener una posición por un periodo de tiempo prolongado. Fortalece os abdominales, la espalda y los hombros.

**Recepción:** acción de recibir un móvil procedente de cualquier zona del entorno.

**Rondada:** es un acelerador de la acrobacia hacia atrás.

**Rueda lateral:** movimiento en el que el practicante se desplaza lateralmente en línea recta manteniendo la espalda recta y situando las manos en el suelo para elevar las piernas por encima y aterrizar sobre ellas.

**Skip:** también conocido como “rodillas arriba”, es un ejercicio que se usa a menudo para entrenar y mejorar la técnica de la carrera, a través de la frecuente repetición del movimiento que consiste en el apoyo del pie en el suelo y la sucesiva flexión de la pierna (con el muslo que va hacia el pecho).



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

**Step:** es una actividad de ejercicio aeróbico intenso en la que se utiliza una plataforma (step) de forma rectangular y de unos 10-15cm de altura, de la que se sube y baja al ritmo de la música.