



GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA GIMNASIA RÍTMICA

Código: AFD727

NIVEL: 2



Balón medicinal: pelota grande llena de aire que se utiliza para jugar o para practicar determinados deportes.

Batida: momento del salto de un atleta en el que los pies se despegan del suelo con un fuerte impulso.

Bosu: es una plataforma sobre la que se realiza el ejercicio que tiene tanto un lado plano como un lado cóncavo.

Clínicos: palabra que se emplea para una demostración de un arte en particular, de carácter informal y pedagógico, donde uno o varios especialistas exponen desde su experiencia, estilos y técnicas particulares, generalmente ante una audiencia reducida que toma parte en la presentación haciendo preguntas.

Contingencia: posibilidad de que una cosa suceda o no suceda.

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.

Fitball: ejercicio físico que se realiza con el balón suizo para tonificar y fortalecer los músculos del organismo, al mismo tiempo que se mejora el equilibrio y la coordinación de todo el cuerpo.

Gesto técnico: corresponden a las acciones corporales del ser humano para el manejo y control de las herramientas, artefactos, instrumentos manuales, máquinas etc.

Gimnasia rítmica: modalidad gimnástica femenina que desarrolla especialmente la expresividad corporal y se practica con acompañamiento musical y determinados aparatos móviles, como la cuerda, las mazas, la cinta, el aro o la pelota.

Hoja de control de mantenimiento: Sistema de registro de las operaciones de mantenimiento desarrolladas, en el que se deberá hacer constar la fecha, las instalaciones y equipamientos revisados, la identidad de la personas o personas que han realizado la inspección, el estado del equipamiento revisado y en caso de haber sido necesario, las acciones desarrolladas, así como cualquier otro aspecto deportivo o técnico que se considere oportuno.

Licencia federativa: documento oficial expedido por la Real Federación Española de Gimnasia que habilita a un gimnasta para practicar este deporte como federado y también para su reglamentaria alineación en encuentros y torneos tanto oficiales como no oficiales.

Lúdico: del juego o relacionado con esta actividad.



Mazas: son el único aparato de gimnasia rítmica compuesto por dos piezas, esto supone una dificultad añadida pues la gimnasta debe manejar ambas mazas a la vez que ejecuta el ejercicio. El material del que están compuestas suele ser caucho o plástico, menos común son las mazas de madera.

Movimiento en ocho: se debe mover la pelota con forma de ocho, la gimnasta debe tener la mano relajada, nunca tomar la pelota. Son muy necesarias en este elemento la amplitud y la elegancia del movimiento.

Pliometría: técnica de entrenamiento que sirve para mejorar el rendimiento del atleta y que se basa en una serie de ejercicios enfocados a mejorar la fuerza, velocidad y rapidez.

Real Federación Española de Gimnasia (RFEG): es el máximo organismo nacional de gimnasia en España.

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

Relevé: una posición en pie elevándose sobre la punta.

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

Tempo: velocidad con que se interpreta una composición musical.