



GLOSARIO DE TÉRMINOS

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES : EJECUTAR TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NATACIÓN CON EFICACIA Y SEGURIDAD

Código: ECP0269_2

NIVEL: 2



Apnea prolongada: Situación en la que, de manera consciente, se alarga el tiempo en el que se permanece sin respirar.

Desplazamiento acuático: Acción de trasladarse en el medio acuático gracias al impulso de piernas y/o brazos.

Eficacia: Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

Inmersión: Introducción completa de la persona dentro del agua.

Instalación acuática: Conjunto formado por el espacio de agua y todas las instalaciones auxiliares relacionadas con el mismo, como aseos, accesos, zona sanitaria, zona de recreo, y otras posibles.

Material auxiliar: Conjunto de objetos aptos para manejarse en el agua, que ayudan al usuario al aprendizaje o al entrenamiento de actividades acuáticas.

Modelo técnico de referencia: Patrón de movimiento identificado como la ejecución ideal en cuanto a eficiencia, eficacia, fluidez y dinamismo, planteado como objetivo a reproducir.

Propulsión: Procedimiento utilizado para avanzar en el agua.

Pulsómetro: Instrumento tecnológico que mide la frecuencia cardíaca de la persona que lo porta, en tiempo real.

Situación de apnea: Aquella que se produce ubicando la nariz y boca de manera transitoria bajo el agua, conllevando consecuentemente una interrupción de la respiración.

Técnica de flotación: Aquella que fomenta la capacidad del cuerpo para mantenerse suspendido en la superficie del agua, sin hundirse.

Técnica de zambullida: Aquella que se utiliza para introducirse de manera súbita en el agua, con seguridad y eficiencia.