

Gorputz Hezkuntzaren

HIZTEGIA



KULTURA SAILA

Hizkuntza Politikarako Saiburuordetza

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Viceconsejería de Política Lingüística

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2012

Lan honen bibliografia-erregistroa
Eusko Jaurlaritzaren Liburutegi Nagusiaren katalogoan aurki daiteke:

<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

Argitaraldia: I.a, 2012ko urria

Ale-kopurua: 1.500 ale

© argitaraldi honena: Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazio Orokorra

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Internet: www.euskara.euskadi.net/euskalterm

Inprimaketa: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ISBN: XXXXXXXXXXXXXXXX

Lege gordailua: XXXXXXXXX

HITZAURREA

HIZKUNTZA EROSO eta erraz hitz egin eta erabiliko bada, baliabide eta tresna egokiak beharrezkoak dira, eta eginkizun horretan leku garrantzitsua betetzen dute hiztegiek. Hizkuntzak etengabe aldatzen dira bizirik badaude, garai eta behar berrietara egokitzeko, eta, horrenbestez, hizkuntza baten modernizazioaren eta eguneratzearen prozesua ez da inoiz amaitzen. Horregatik, hizkuntzaren altxor lexikoa etengabe elikatu behar da, hizkuntza bera normalizatzeko batetik eta erabiltzaileen beharrei erantzuteko bestetik. Horregatik, helburu horri jarraituta argitaratzen dugu eskuartean duzun hiztegi hau, zalantzarik gabe, euskararen erabilera erraztuko duena.

Euskara Biziberritzeko Plan Nagusiak, corpus-plangintzari eta euskararen kalitateari dagokienez, Hiztegi Batua amaitu eta argitaratzea, eta datozen urteotarako terminologia-lanaren plangintza egitea agindu zuen (EBPN VI.3.3.a).

Hori horrela, Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak (HPS) EBPNk agindutakoa gauzatzeko, hainbat ekimen jarri zuen martxan: batetik, "EUSKALTERM Euskal Terminologia Banku Publikoa" sortu zuen 2001ean; bestetik, Terminologia Batzordea eratu zuen Euskararen Aholku Batzordearen barruan.

EUSKALTERM erabilera publikoko bankua da, Eusko Jaurlaritzak bideratu eta sustatu nahi duen terminologiaren produkzioaren, ku-deaketaren eta hedapenaren muina. Banku hori metodologia eta irizpide jakin batzuen arabera eguneratu eta elikatzen da, beti ere Terminologia Batzordeak onartutako jarduketa-planak jarraituz.

Beraz, EUSKALTERM Terminologia Banku Publikoa etengabe elikatzen eta zabaltzen ari gara Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzatik IVAPekin lankidetzan, euskal terminologiaren normalizazioari eta zabalkundeari ekin eta eusteko. Terminologia Batzordeari dagokio, bestalde, terminologia-alorrean dauden lehenetsunak finkatzea, lan-proposamenak egin, terminologia-lanerako irizpideak ezartzea eta abar.

Lan horren guztiaren emaitza da eskuartean duzuen hiztegi hau. Hiztegia jorratzen duen eremuko erabiltzaileen premiak asetzeko baliagarri izatea nahi genuke, bai eta gure hizkuntzaren normalizazio eta eguneraketaren bidean urrats garrantzitsua izatea ere. Hiztegi hau eta honekin batera argitaratzen ditugun guztiak eguneroko jardunean erabiltzera animatzen zaituztegu guztiok, euskaldunok lexiko gero eta aberatsagoa izan dezagun gure eguneroko bizitzan ere.

Vitoria-Gasteiz, 2012ko urriaren 1a

Lourdes Auzmendi Ayerbe

Hizkuntza Politikarako sailburuordea

HIZTEGIARI BURUZKO ARGIBIDEAK

Hiztegi hau UZEI Terminologia eta Lexikografia Zentroak egin du EUSKALTERM Terminologia Banku Publikoa (www.euskara.euskadi.net/euskalterm) eguneratzeko eta elikatzeko entitate horrek Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzarekin (HPS) izenpetutako kontratuen barruan. Kontratuok HPSk eta IVAPek finantzatu dituzte, bi erakunde horiek sinatutako hitzarmenen bidez.

EUSKALTERM Terminologia Banku Publikoa da Terminologia Batzordeak finkatutako terminologia-lana zabaltzeko ardatza. Aldi berean esan behar da Terminologia Batzordeak onartutako jarduketa-planen barruan ezarritako lehenetsuen arabera eguneratzen dela Terminologia Banku Publikoa.

Euskararen Aholku Batzordeko Terminologia Batzordeak¹ euskarazko terminologia-lanerako finkatu zuen metodologiari jarraituta, hiztegi hau, lehenengoz, hizkuntzalariez eta eremuko adituez osatutako batzorde teknikoak aztertu eta landu zuen, Terminologia Batzordeari behin betiko proposamena luzatzeko. Normalizazio-prozesuaren azken urratsa Terminologia Batzordeak onartzea izan da.

Beraz, hemen duzue eremu honetako terminologiaren erabiltzaileei **Terminologia Batzordeak gomendatzen dien terminologia**.

1 176/2007 DEKRETUA, urriaren 16koa, Euskararen Aholku Batzordeari buruzkoa

Hiztegia erabilitako ponderazio-markak:

(4) Termino normalizatua / gomendatua

(3) Termino onartua (baina ez lehenetsia, beste bat gomendatzen delako)

Hiztegia erabilitako laburtzapenak:

eu euskara

es español

Sin. sinonimoa

Ik. ikus

NORMALIZAZIOA

BATZORDE TEKNIKOA

Alazne Mutiloa (Salesiarrak ikastetxea)

Margari Gomendio (SHEE-IVEF)

Jabier Agirre (UZEI)

Koordinatzailea: **Izaskun Osinalde** (HPS)

TERMINOLOGIA BATZORDEA

Lourdes Auzmendi Ayerbe, Hizkuntza Politikarako sailburuordea

M^a Encarnacion Echazarra Huguet, IVAPeke zuzendari nagusia

Ivan Igartua Ugarte, EABko idazkaria

Araceli Díaz de Lezana Fernández de Gamarra, Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzako ordezkaria

Maite Imaz Leunda, IVAPeke ordezkaria

Andoni Sagarna Izagirre, Euskaltzaindiaren ordezkaria

Iker Etxebeste Zubizarreta, Unibertsitate Zerbitzuetarako Euskal Ikastetxeko (UZEIko) ordezkaria

Xabier Alberdi Larizgoitia, Euskal Herriko Unibertsitateko Euskara Institutuko ordezkaria

Ibon Olaziregi Salaberria, Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailaren Euskara Zerbitzuaren ordezkaria

Mertxe Olaizola Maiz, aditua

Alberto Atxabal Rada, aditua

Joseba Erkizia Itoitz, aditua

Miel Loinaz Beristain, aditua

Asier Larrinaga Larrazabal, aditua

Alfontso Mujika Etxeberria, aditua

UZEIren LANKIDE IZAN DIREN ADITUAK

Antton Anasagasti. Durangoko Fr. Juan de Zumarraga Institutuko irakaslea

Eneko Garcia. Eibarko kiroldegiko teknikaria

Luis Mari Zulaika. SHEE / IVEFeko irakaslea

EREMU - ZUHAITZA



- 1 Anatomia**
 - 1.1. Hezurak
 - 1.2. Giltzadurak
 - 1.3. Muskuluak

- 2 Fisiologia**
 - 2.1. Erlaxazioa
 - 2.2. Arnasketa
 - 2.3. Gorputzaren garapena

- 3 Gimnastika**
 - 3.1. Ariketak
 - 3.2. Aparatuak
 - 3.3. Jolasak. Jokoak. Kirolak
 - 3.4. Aisia. Olgeta

- 4 Kirol-medikuntza**
 - 4.1. Lesioak
 - 4.2. Errehabilitazioa

- 5 Sasoian jartzea**
 - 5.1. Fitnessa
 - 5.2. Aerobica

AURKIBIDEA



Bokabularioa sailka	11
1. Anatomia	12
2. Fisiologia	14
3. Gimnastika.	20
4. Kirol-medikuntza.	34
5. Sasoian jartzea	36
Euskarazko aurkibidea	40
Gaztelaniazko aurkibidea	50
Erreferentzia bibliografikoak.	59

BOKABULARIOA SAILKA

I. ANATOMIA

artikulazio

Ik. giltzadura

1

behe-atal (4)

es tren inferior

2

biraketa-ardatz (4)

es eje de rotación

3

enbor (4)

es tronco

4

gihar (4)

es masa magra

5

giltzadura (4)

Sin. artikulazio (4)

es articulación

6

goi-atal (4)

es tren superior

7

gorputzaren aurretik atzera-ko ardatz (4)

Irudizko lerro zuzena, plano frontalaren perpendikularra eta gorputzaren grabitate-zentrotik pasatzen dena.

es eje anteroposterior del cuerpo

8

gorputzaren luzetarako ardatz (4)

Irudizko lerro zuzena, plano horizontalaren perpendikularra eta gorputzaren grabitate-zentrotik pasatzen dena.

es eje longitudinal del cuerpo

9

gorputzaren zeharkako ardatz (4)

Irudizko lerro zuzena, plano sagitalaren perpendikularra eta gorputzaren grabitate-zentrotik pasatzen dena.

es eje transversal del cuerpo

10

hezur (4)

es hueso

11

kartilago (4)

es cartilago

12

lotailu (4)

es ligamento

13

muskulu (4)

Sin. muskulu eskeletiko (4)

es músculo; músculo esquelético

14

muskulu abduktore (4)

Sin. muskulu urruntzaile (4)

es músculo abductor; músculo separador

15

muskulu aduktoare (4)

Sin. muskulu hurbiltzaile (4)

es músculo aductor; músculo aproximador

16

muskulu agonista (4)

es músculo agonista

17

muskulu antagonista (4)

es músculo antagonista

muskulu eskeletiko

Ik. muskulu

muskulu hurbiltzaile

Ik. muskulu aduktore

18

muskulu sinergista (4)

es músculo sinergista

muskulu urruntzaile

Ik. muskulu abduktore

19

muskulu-masa (4)

es masa muscular

20

muskulu-zuntz (4)

Sin. zuntz muskular (4)

es fibra muscular

21

pelbis-zoru (4)

es suelo pélvico

22

plano frontal (4)

Giza gorputza aurreko eta atzeko aldeetan zatitzen duen plano; abdukzio eta adukziooko mugimenduak plano horretan gertatzen dira.

es plano frontal

23

plano horizontal (4)

Sin. zeharkako plano (4)

Giza gorputzaren enborra goiko eta beheko zatietan banatzen duen plano; plano horretan gertatzen dira errotazioko mugimenduak.

es plano horizontal; plano transversal

24

plano sagital (4)

Gorputza eskuineko eta ezkerreko aldeetan banatzen duen plano; plano horretan gertatzen dira flexioa eta estentsioa.

es plano sagital

25

tendoi (4)

es tendón

zeharkako plano

Ik. plano horizontal

zuntz muskular

Ik. muskulu-zuntz

2. FISILOGIA

26

abiadura (4)

es velocidad

ahalmen fisikoak

Ik. gaitasun fisikoak

27

albo batera aldentze (4)

es separación lateral

28

albo-flexio (4)

es flexión lateral

29

antebertsio (4)

Gorputzaren zeharkako ardatza mugimendu-ardatz gisa hartuz, gerritik gorako zatia aurrerantz eramatean datzan mugimendua.

es anteversión; flexión hacia delante

30

arintasun (4)

Gorputzak espazioan duen jarrera eta norabidea abiadura egokiarekin aldatzeko ahalmena. Horretarako, hainbat gaitasun (koordinazioa, abiadura, indarra eta malgutasuna) modu harmoniatsuan konbinatzen dira.

es agilidad

arnas hartze

Ik. inspirazio

31

arnas maiztasun (4)

Sin. arnasketaren maiztasun (3)
Minutuko ematen diren arnas zikloen kopurua, hau da zenbat arnas hartze eta arnasbotatze egiten diren minutu batean. Ariketa fisikoarekin aldatu egiten da arnas maiztasuna, baina egoera normalean adin-tarte bakoitzak du bere maiztasun propioa (70 ziklo/min 5 urteko umeentzat, 55 ziklo/min 12-13 urteko gazteentzat eta 40-45 ziklo/min 25-30 urteko helduentzat).

es frecuencia respiratoria

arnasbotatze

Ik. espirazio

arnasketaren maiztasun

Ik. arnas maiztasun

artikulazioen mugikortasun

Ik. giltzadura-mugikortasun

32

automatismo (4)

Sin. keinu automatiko (4)

es automatismo; gesto automático

33

azelerazio (4)

es aceleración

34

begi-eskuen arteko koordinazio (4)

es coordinación óculo-manual

35

begi-oinen arteko koordinazio (4)

es coordinación óculo-pédica

36

bihotz-maiztasun (4)

Sin. bihotz-taupaden maiztasun (3)
 Bihotzak minutuko egiten dituen taupaden kopurua. Bihotz-taupaden edo bihotz-zikloen osagaien erregulartasuna ere hartzen ditu kontuan.

es frecuencia cardiaca

bihotz-taupaden maiztasun

Ik. bihotz-maiztasun

37

doitasun (4)

Mugimendu bat denborazko eta espaziozko zehaztasun jakin batzuetan egiteko ezaugarria.

es precisión

elkarrekintza

Ik. interakzio

38

erlaxatu (4)

es relajarse

39

erlaxazio (4)

es relajación

40

erreakzio-ahalmen (4)

Sin. erreakzionatzeko gaitasun (4)

es capacidad de reacción

erreakzionatzeko gaitasun

Ik. erreakzio-ahalmen

41

errendimendu (4)

Kirol-ekintza baten edo jarduera fisiko baten emaitza, une jakin batean. Parametro fisikoak zein fisiologikoak erabiliz neurtu edo agerian jar daiteke: esate baterako, minutuko arnas bolumena edo bihotz-maiztasuna, mugitutako halteren pisua edo proba jakin batean lortutako emaitza.

es rendimiento

42

erresistentzia aerobiko (4)

es resistencia aeróbica

43

erresistentzia anaerobiko (4)

es resistencia anaeróbica

44

erresistentzia-indar (4)

es fuerza resistencia

45

erretrobertsio (4)

Gorputzaren zeharkako ardatza mugimendu-ardatz gisa hartuz, gerritik gorako zatia atzerantz eramatean datzan mugimendua.

es retroversión; extensión hacia atrás

46

errotazio (4)

es rotación

47

esku nagusi (4)

es mano dominante

48

espazio-denboren egituraketa (4)

es estructuración espacio-temporal

49

espirazio (4)

Sin. arnasbotatze (4)

es espiración

50

estentsio (4)

es extensión

51

estimulu (4)

es estímulo

52

flexio (4)

es flexión

53

flexionatu (4)

es flexionar

54

gaitasun fisikoak (4)

Sin. ahalmen fisikoak (4)

es aptitudes físicas; capacidades físicas

55

gaitasun pertzeptiboak (4)

es aptitudes perceptivas

56

gaitasun psikomotorrak (4)

es aptitudes psicomotrices

57

garapen motor (4)

es desarrollo motor

58

giltzadura-mugikortasun (4)

Sin. artikulazioen mugikortasun (4)
 Hezur-giltzaduren eta bizkarrezurraren prestazio eta ezaugarrietan oinarrituz mugimenduak sortzeko gaitasuna. Giltzaduren forma eta egiturak eta muskulu, tendoi eta lokailuen luzera eta elastikotasunak osatzen dute mugikortasunaren oinarria.
 es movilidad articular

59

gorputz-enborraren bihur-dura (4)

es torsión del tronco

60

gorputz-eskema (4)

es esquema corporal

61

gorputz-irudi (4)

es imagen corporal

62

gorputzasun (4)

es corporalidad

63

grabitate-zentro (4)

Gorputzaren pisu osoa, edo gorputz-atal batena, kontzentratzen duen puntu teorikoa, normalean pelbis inguruan kokatu ohi dena. Gorputzeko puntu horretan orekatzen dira goiko eta beheko masak.

es centro de gravedad

hautemate

Ik. pertzepzio

64

hazkunde-erritmo (4)

es ritmo de crecimiento

65

ibili (4)

es caminar; marchar

66

ikuseremu (4)

Sin. ikusmen-eremu (4)

es campo visual

ikusmen-eremu

Ik. ikuseremu

67

ikuspen periferiko (4)

es visión periférica; visión marginal

68

indar (4)

es fuerza

69

indar esplosibo (4)

es fuerza explosiva

70

indar maximo (4)

es fuerza máxima

71

inspirazio (4)

Sin. arnas hartze (4)

es inspiración

72

interakzio (4)

Sin. elkarrekintza (4)

es interacción

jokabide motor

Ik. portaera motor

keinu automatiko

Ik. automatismo

73

kirol-hastapen (4)

Sin. kirolean haste (4)

es iniciación deportiva

kirolean haste

Ik. kirol-hastapen

74

koordinazio (4)

Gorputzak edo gorputz-atal batek ekintza jakin bat modu orekatuan, harmonikoki eta eraginkortasunez egiteko duen gaitasuna.

es coordinación

lan-kargak

Ik. laneko kargak

75

laneko kargak (4)

Sin. lan-kargak (4)

es cargos de trabajo

76

lateralitate (4)

Gorputzaren alde bat besteari nagusitzea zeregin motorrak egitean. Hazkunde neurologikoko prozesu bat da, eta eboluzio bati esker albo bateko gorputz-atal bat kontrako aldeko atalari nagusitzen zaio, modu naturalean, ariketa fisikoaren bidez zuzendua nahiz indartua izan daitekeen arren.

es lateralidad

77

lokomozio-aparatu (4)

es aparato locomotor

78

malgutasun (4)

Giltzadura bat, minik edo deserosotasunik sentitu gabe, bere mugimendu-zabaltasunik handiengan mugitzeko gaitasuna. Ikertzaile edo aditu batzuek malgutasuna oinarrizko gaitasun fisikotzat jotzen dute; beste batzuentzat, ordea, bigarren mailako gaitasun motorra da, edo gainerako gaitasunak errazten dituen osagaia, mugimenduak erregulatu eta doitzera mugatzen delako.

es flexibilidad

79

mekanismo erreflexu (4)

es mecanismo reflejo

80

motrizitate (4)

Gizabanakoak, gainerako animalia-espezie gehienek bezala, mugimendu autogenoak sortzeko duen gaitasuna.

es motricidad

81

mugimendu (4)

Norabide desberdinetan diharduten bi indar edo gehiagoren lehiaren ondorioz gertatzen den fenomenoa, espazioan gorputzak lekuz aldatzen direnean gauzatzen dena.

es movimiento

muskulu-tonu

Ik. tonu muskular

82

muskulu-uzkurdura (4)

Muskulu baten ertzak edo muturrak laburtzearen ondorioa, estimulu egoki batek, bulkada nerbioak normalean, sortua.

es contracción muscular

83

muskulu-uzkurdura isometriko (4)

es contracción muscular isométrica

84

muskulu-uzkurdura isotoniko

es contracción muscular isotónica

85

muskuluen elastikotasun (4)

Muskuluak luzatu eta berriro bere hasierako atsedean-jarrerara itzultzeko duen ahalmena, luzatzea eragin duen indarra amaitu ondoren, betiere luzatze hori gehiegizkoa izan ez bada.

es elasticidad muscular

86

neke (4)

Prozesu fisiologiko batek maila jakin batean funtzionatzen jarraitzeko duen ezintasuna eta/edo gorputz osoak aurrez ezarritako ariketa-intentsitate bati eusteko duen ezintasuna.

es fatiga

87

O₂-kontsumo (4)

Sin. oxigeno-kontsumo (4)

es consumo de O₂

88

oin nagusi (4)

es pie dominante

89

oinarrizko gaitasun fisiko (4)

es cualidad física básica

90

oreka (4)

es equilibrio

91

orientazio espazial (4)

es orientación espacial

92

oxigeno-bolumen (4)

es volumen de oxígeno

oxigeno-kontsumo

Ik. O₂-kontsumo

93

oxigeno-zor (4)

es deuda de oxígeno

p/m

Ik. pultsazio minutuko

94

pertzepzio (4)

Sin. hautemate (4)

es percepción

95

portaera (4)

es comportamiento

96

portaera motor (4)

Sin. jokabide motor (4)

es conducta motriz

97

pronazio (4)

Eskuen barne-errotazioa, gorputzaren
erdiko marra edo lerrorantz, eskuak
aurrera begirako jarreratik abiatuz.

es pronación

98

pultsazio minutuko (4)

Sin. p/m (4) ; taupada minutuko (3) ;
t/m (3)

es pulsaciones por minuto; p/m

99

pultsometro (4)

es pulsómetro; pulsímetro

100

sinergia muskular (4)

es sinergia muscular

101

supinazio (4)

Besaurrearen mugimendua, eskua
barrutik kanporantz birarazten duena,
esku-ahurrak aurrealderantz erakutsiz.

es supinación

t/m

Ik. pultsazio minutuko

taupada minutuko

Ik. pultsazio minutuko

102

tentsio muskular (4)

es tensión muscular

103

tonu muskular (4)

Sin. muskulu-tonu (4)

es tono muscular

104

tonu postural (4)

es tono postural

105

uzkurtu (4)

es contraerse

106

zangokaden luzera (4)

es amplitud de la zancada

107

zurruntz (4)

es agarrotamiento

3. GIMNASTIKA

108

abdominal (iz.) (4)
es abdominal

109

abiapuntuko jarrera (4)
Sin. abiatzeko jarrera (3)
es posición de partida

abiatzeko jarrera
Ik. abiapuntuko jarrera

110

adierazkortasun (4)
es expresividad

ahalegin
Ik. esfortzu fisiko

111

ahoz beherako etzanera (4)
Sin. ahuspezko etzanera (4)
Sostenguko oinarria kokotsak, bularrak, eta izterren, belauen nahiz oinen aurrealdeak osatzen duten etzateko modua.
es tumbado boca abajo; decúbito prono; decúbito ventral

112

ahoz gorako etzanera (4)
Sostenguko oinarria garondoak, bizkarrak, ipurmasailek, eta izterren, hanken nahiz oinen atzealdeak (orpoeak alegia) osatzen duten etzateko modua.
es tumbado boca arriba; decúbito supino; decúbito dorsal

ahuspezko etzanera
Ik. ahoz beherako etzanera

113

aireko itzulipurdi (4)
es voltereta en el aire

114

aireratze (4)
es despegue

115

akrobazia (4)
es acrobacia

116

albo-gurpil (4)
es rueda lateral

117

albo-iraulketa (4)
es volteo lateral

118

albo-lekualdatze (4)
Sin. alboranzko desplazamendu (3)
es desplazamiento lateral

119

albo-makurdura (4)
Sin. albora makurtze (4)
es inclinación lateral

albora makurtze
Ik. albo-makurdura

alboranzko desplazamendu
Ik. albo-lekualdatze

120

aldagela (4)
es vestuario

121

alderantzizko bermatze (4)
es apoyo invertido; pino

122

apar-gomazko bloke (4)
es bloque de espuma; bloque de gomaespuma

123

aparatuko ariketa (4)

es ejercicio en aparato

124

ariketa (4)

es ejercicio

125

ariketa estatiko (4)

es ejercicio estático

ariketen taula

Ik. gimnastikako taula

arrastaka ibili

Ik. narrasean ibili

126

artaziak egin (4)

es hacer tijeras

ataza motor

Ik. zeregin motor

127

atsedeneko jarrera (4)

es posición de descanso

128

atzeranzko itzulipurdi (4)

es voltereta atrás

129

aulki suediar (4)

Sin. banku suediar (3)

es banco sueco

130

aurkari (4)

Talde baten kontra ari den beste taldea (edo talde horretako jokalaria).

es adversario; contrario; oponente

131

aurrerantz murgildu (4)

es lanzarse hacia delante

132

aurreranzko itzulipurdi (4)

es voltereta adelante

133

baldartasun motor (4)

es torpeza motriz

134

baloi (4)

es balón

135

baloi medizinal (4)

Larruzko, gomazko edo plastikozko objektu esferikoa, 1 kg-tik 5 kg-ra bitarteko pisua izan ohi duena. Indarra lantzeko erabiltzen da, ariketa globalen nahiz ariketa lokalizatuen bidez batez ere goiko gorputz-adarretako muskulutaldeak, baina baita enborrekoak eta zangoetakoak ere, lantzeko.

es balón medicinal

136

baloia atzerantz birarazi (4)

es rodar el balón hacia atrás

137

baloia aurrerantz birarazi (4)

es rodar el balón hacia delante

138

baloia botatu (4)

es botar el balón

139

baloia jaurti (4)

es lanzar el balón

140

baloia lurretik birarazi (4)

es hacer rodar el balón

141

banakako kirol (4)

es deporte individual

banku suediar

Ik. aulki suediar

142

barra finko (4)

Gizonezkoen gimnastika artistikoan erabiltzen den aparatua: 2,75 m-ko altuera duten bi euskarri finkoren gainean ezarritako altzairuzko barra zilindrikoa da, eta 2,40 m-ko luzera eta 28 mm-ko zabalera ditu.

es barra fija

barra paralelo asimetrikoak

Ik. paralelo asimetrikoak

barra paraleloak

Ik. paraleloak

143

behaketa-erregistro (4)

es registro de observación

144

belauniko (4)

es de rodillas; arrodillado

145

beldurra kentzeko koltxoi (4)

es colchoneta quitamiedos

146

bermatzeko oin (4)

es pie de apoyo

147

beso egile (4)

es brazo ejecutante; brazo ejecutor

148

beso jaurtitzaille (4)

es brazo lanzador

149

besoak eta zangoak txanda-katze (4)

es alternancia brazo-pierna

150

besoak luzatu (4)

Sin. besoak zabaldu (4)

es extender los brazos

besoak zabaldu

Ik. besoak luzatu

151

bira (4)

Sin. itzuli (4); biraketa (3)

Gorputzaren luzetarako ardatzaren inguruan, inolako puntu finkorik mantendu gabe, gorputz osoaren lekualdatzea dakarren mugimendu zirkularra. Eskuinaldera edo ezkeraldera egin daiteke.

es giro; vuelta

bira egin

Ik. biratu

biraketa

Ik. bira

152

biratu (4)

Sin. bira egin (3)

es girar

153

bizkarra kakotu (4)

es arquear la espalda

154

borondatezko mugimendu (4)

Sin. nahitako mugimendu (4)

es movimiento voluntario

155

bote (4)

es bote

156

bulkada (4)

es impulso

157

bulkada hartu (4)

es tomar impulso

158

bulkada-fase (4)

es fase de impulso; fase de batida

159

defentsa (4)

es defensa

160

desplazamendu-abiadura (4)

Sin. lekualdatze-abiadura (3)

es velocidad de desplazamiento

161

diagonal (4)

es diagonal

162

egite (4)

es ejecución

163

epaile (4)

es juez

164

eraginkortasun (4)

es eficacia

165

eraso (4)

es ataque

166

eraztunak (4)

Gizonezkoen gimnastika artistikoan erabiltzen den aparatua: portiko moduko bat da, bertatik bi kable daude esekita, eta haietako bakoitzak 18 cm-ko diametroa eta 28 mm-ko lodiera dituen uztai bati eusten dio.

es anillas

167

eredu motor (4)

es patrón motor

168

erorketa-fase (4)

es fase de caída

erortzeko hobi

Ik. jausleku

169

erreakzio-abiadura (4)

es velocidad de reacción

170

errelebo (4)

es relevo

errenkada

Ik. ilara

171

errepikapen (4)

es repetición

eseki

Ik. zintzilikatu

172

esfortzu fisiko (4)

Sin. ahalegin (3)

es esfuerzo físico

173

eskailera bertikal (4)

es escalera vertical

174

eskailera horizontal (4)

es escalera horizontal

175

eskuen gaineko bermatze (4)

es apoyo de manos

176

espazioaren okupazio (4)

es ocupación del espacio

177

etxeko talde (4)

es equipo local

etzanera

Ik. jarrera horizontal

178

fantasiazko jolas (4)

es juego de fantasía

179

frisbee (4)

es frisbee

180

geldialdi (4)

es parada

181

gimnasio (4)

Kirolarien entrenamendurako beharrezkoak diren gimnastikako tresnekin hornitua dagoen kirol-instalazioa.

es gimnasio

182

gimnasta (4)

es gimnasta

183

gimnastika (4)

Ariketa fisiko sistematizatuena bitartez gorputza arindu, malgutu eta indartzeko artea; aparatu edo tresnekin nahiz gabe egin daiteke.

es gimnasia

184

gimnastika artistiko (4)

Gimnastikako diziplina, hainbat aparatutan ariketak egitean datzana.

es gimnasia artística

185

gimnastika erritmiko (4)

Gimnastikako, balleteko eta dantzako elementuak konbinatzen dituen gimnastikako diziplina; ariketak musikaz lagunduta egiten dira, bakarka nahiz taldeka, eta soka, uztaia, baloia, mazoak edo xingola erabiltzen dira.

Jatorrian emakumeen diziplina izan den arren, azken urteotan gizonezkoak ere aritzen dira gimnastika erritmikoan.

es gimnasia rítmica

186

gimnastikako aparatu (4)

Gimnastika artistikoan, ariketak egiteko erabiltzen diren tresnetako bakoitza. Emakumeetan paralelo asimetrikoak, oreka-barra, jauzi-zaldia eta zorua bereizi ohi dira, eta gizonezkoetan, berriz, jauzi-zaldia, barra finkoa, zaldi arkuaduna, zorua, eratzunak eta paraleloak.

es aparato de gimnasia

187

gimnastikako taula (4)

Sin. ariketen taula (4)

es tabla de gimnasia; tabla de ejercicios

188

goma elastiko (4)

es goma elástica

189

gora egin (4)

es trepar

190

gorputz-adierazpen (4)

es expresión corporal

191

gorputzeko higiene (4)

es higiene corporal

hanka-puntetan

Ik. oin-puntetan

192

harrera (4)

Sin. hartze (3)

es recepción

hartze

Ik. harrera

193

hautazko ariketa (4)

es ejercicio libre

194

hegaldi (4)

es vuelo

195

hegaldi-fase (4)

es fase de vuelo

herrestan ibili

Ik. narrasean ibili

196

herri-kirol jaialdi (4)

es festival de deporte popular

197

horma-barrak (4)

Pareta baten kontra ezarritako zurezko sare-modukoa. 1 m-ko zabalera duten hiru gorputzez osatua dago, eta gorputz bakoitzak 10 maila ditu. Malgutasuna lantzeko, abdominalak egiteko edota giza gorputzaren muskulatura indartzeko erabiltzen da.

es espalderas

198

ibilaldi (4)

Luzera eta intentsitate oso aldakorreko txango edo paseoa.

es marcha

199

ibilaldi neurtu (4)

es marcha regulada

200

ibilbide (4)

es recorrido; trayectoria

201

ibilbideari aurrea hartu (4)

es anticiparse a la trayectoria

202

ibilketak atletiko (4)

Lekualdatze-modalitate bat: bi oinetako batek beti egon behar du zoruarekin kontaktuan, eta, gorputzaren grabitate-zentroa bermatze-oinaren ardatzaren gainetik pasatzen den arte, zango hori ezin da belaunetik flexionatu.

es marcha atlética

203

igotzeko soka (4)

es cuerda de trepa

204

ilara (4)

Sin. errenkada (4)

es hilera

205

imitaziozko jolas (4)

es juego de imitación

206

indargetze (4)

es amortiguación

207

iraulketa (4)

Gorputz osoa bere zeharkako ardatzaren gainean lekuz aldatzea eragiten duen mugimendu zirkularra, ardatz horizontalean gertatzen dena. Aurreranzko nahiz atzeranzko iraulketa izan daiteke.

es volteo

208

itu (4)

es blanco; diana

itzuli

Ik. bira

209

itzulipurdi (4)

Zeharkako ardatzaren inguruan eta eskuak, bizkarra eta burua bermatuz egindako 360º-ko biraketa. Aurrerantz nahiz atzerantz egin daiteke.

es voltereta

210

jarrera (4)

es actitud

211

jarrera (4)

Sin. posizio (4)

Gimnastikan gorputza ezartzeko erabiltzen diren oinarritzko moduetariko bakoitza. Gorputz-adarren, enborraren edo buruaren posizioa aldatuz, gainerako abiatzeko jarrerak sortzen dira: tente edo zutikakoa, belaunikakoa, eseritakoa, etzanekoa eta esekitakoa.

es posición

212

jarrera horizontal (4)

Sin. etzanera (4)

es posición horizontal

213

jausleku (4)

Sin. erortzeko hobi (4)

es foso de caída

214

jauzi (4)

Sin. salto (4)

es salto

215

jauzi egin (4)

Sin. salto egin (4)

es saltar

jauzi egiteko tranpolin

Ik. tranpolin

216

jauzi nagusi (4)

Gimnastikan, gorputzaren zeharkako ardatzaren inguruan airean biraketa osoa egitean datzan ariketa; edozein aparatutan egin daiteke.

es mortal; salto mortal

217

jauzi nagusi bikoitz (4)

es doble salto mortal

218

jauzi nagusi hirukoitz (4)

es triple salto mortal

219

jauzi-zaldi (4)

Gimnastika artistikoan, gainetik jauzi egiteko erabiltzen den gimnastikako aparatua. Larruz estalitako egurrezko gorputz bat da, altueran erregulatzeko modua ematen duten euskarrien gainean bermatua. Hainbat neurritakoa izan daitekeen arren, hauek dira lehiaketa ofizialetako neurriak: 120 cm-ko luzera, 95 cm-ko zabalera, eta 135 cm-ko altuera.

es caballo de saltos; potro

220

jauziak lotze (4)

es enlaces de saltos

221

joko (4)

Lehiaketa-sistemaren edo zoriaren ondorioz irabazlea eta galtzailea sortzen dituen jarduera arautua.

es juego

222

joko-eremu (4)

es espacio de juego; terreno de juego

223

jolas (4)

Sin. jostaketa (3)

Olgeta edo atsegin hartzea beste helbururik ez duen jarduera fisiko edo mentala, arautua nahiz arautu gabea.

es juego

224

jolas funtzional (4)

es juego funcional

jolasleku

Ik. jolastoki

225

jolastoki (4)

Sin. jolasleku (4)

es patio de recreo

jostaketa

Ik. jolas

226

kanpoko talde (4)

es equipo visitante

katamarka

Ik. lau hankan

katamarrean ibili

Ik. lau hankan ibili

227

keinu (4)

es gesto

keinu bizi

Ik. keinu esplosibo

228

keinu esplosibo (4)

Sin. keinu bizi (3)

es gesto explosivo

229

keinu-abiadura (4)

es velocidad gestual

230

kirol (4)

es deporte

231

kirol aurreko joko (4)

es juego predeportivo

232

kirol-gimnastika (4)

es gimnasia deportiva

233

kirol-ikaskuntza (4)

es aprendizaje deportivo

234

kirol-instalazio (4)

es instalación deportiva

235

kirol-irakaskuntza (4)

es enseñanza deportiva

236

kirol-jai (4)

es fiesta deportiva

237

kirol-joko (4)

Sin. kirol-jolas (3)

es juego deportivo

kirol-jolas

Ik. kirol-joko

238

kirol-pista (4)

es pista deportiva; pista de deportes

239

kokoriko (4)

Sin. pikotxean (3)

es en cuclillas

240

koltxoneta (4)

es colchoneta

241

kontraeraso (4)

es contraataque

korrika egin

Ik. lasterka egin

korrikaldi

Ik. lasterketa

korrikaldi suabe

Ik. lasterketa lasai

242

lankidetza-jolas (4)

es juego cooperativo

laster egin

Ik. lasterka egin

243

lasterka egin (4)

Sin. korrika egin (4) ; laster egin (3)

es correr

244

lasterketa (4)

Sin. korrikaldi (3)

es carrera

245

lasterketa lasai (4)

Sin. korrikaldi suabe (3)

es carrera suave

246

lasterketarako korridore (4)

es pasillo de carrera

247

lau hankan (4)

Sin. katamarka (3)

es a cuatro patas; en cuadripedia

248

lau hankan ibili (4)

Sin. lau oinean ibili (4) ; katamarrean ibili (3)

es gatear; andar a gatas

lau oinean ibili

Ik. lau hankan ibili

249

lehia (4)

es competencia

250

lehiaketa (4)

es competición

251

lehiazko jolas (4)

es juego competitivo

lekualdaketa

Ik. lekualdatze

252

lekualdatze (4)

Sin. lekualdaketa (4)

Aurrerantz, atzerantz, zeharka eta abar emandako pausoak, norabide jakin batean mugitzeko modua ematen dutenak. Ondorengoak izaten dira, normalean, gehien erabiliak: ibilketa edo ibilera; lasterketa; lau oinean ibiltzea; narrasean, herrestan edo arrastaka ibiltzea; gora egitea eta lerradura.

es desplazamiento

lekualdatze-abiadura

Ik. desplazamendu-abiadura

253

lerradura

es deslizamiento

254

lerro

es fila

255

luzatu (4)

es estirarse

256

malabarismo (4)

es malabarismo; juegos malabares

257

manipulazioak (4)

es manipulaciones

258

marruskadura (4)

Kontaktuan dauden bi azalen artean sortzen den indarra. Azal bat bestearen gainean lerratzeari edota elkarren aurka biratzeari kontra egiten dio indar horrek

es rozamiento

259

martxan jartze (4)

es puesta en acción

260

mazo (4)

Gimnastika erritmikoan, egurrez edo material sintetikoaz egindako birlaitxurako eskuzko aparatua, luzeran 40-50 cm-koa eta pisuan gutxienez 150 g-koa.

es maza

261

minitramp (4)

es mini-tramp

262

mugikortasun-ariketa (4)

es ejercicio de movilidad

263

mugimendu erritmiko (4)

es movimiento rítmico

264

mugimendu pendular (4)

Sin. pendulu-mugimendu (4)

es movimiento pendular

265

mugimendu zirkular (4)

es movimiento circular

266

mugimenduen arintasun (4)

es soltura de los movimientos

267

mugimenduen kateamendu (4)

es encadenamiento de movimientos

268

nahitaezko ariketa (4)

es ejercicio obligatorio

nahitako mugimendu

Ik. borondatezko mugimendu

269

narrasean ibili (4)

Sin. herrestan ibili (4) ; arrastaka ibili (4)

es andar a rastras

270

norabide-aldaketa (4)

es cambio de dirección

271

ohe elastiko (4)

es cama elástica

272

oin-puntetan (4)

Sin. hanka-puntetan (4)

es de puntillas

273

oinarrizko abilezia motor (4)

Sin. oinarizko trebetasun motor (4)

Bere ekintzak eraginkortasun, adimen eta trebezia-maila handiarekin egiten dituen kirolariaren kalitatea.

es habilidad motriz básica; destreza motriz básica

oinarrizko trebetasun motor

Ik. oinarrizko abilezia motor

274

oldar (4)

es batida

275

oreka-barra (4)

Emakumeen gimnastika artistikoan erabiltzen den aparatua: aluminiozko barra horizontal bat da, larruz edo material sintetiko zestalia, 5 m luze eta 10 cm zabal, lurretik 1,20 m-ko altueran kokatua, eta zertxobait inklinatutako bi euskarriren gainean ezarria.

es barra de equilibrio

276

paralelo asimetrikoak (4)

Sin. barra paralelo asimetrikoak (4) Emakumeen gimnastika artistikoan erabiltzen den aparatua: zuntz edo egurrezko bi barra dira, 2,40 m-ko luzera eta 42-48 mm-ko diametroa dutenak, elkarrekiko paraleloan eta altuera diferenteetan kokatuak, eta bina euskarri finkoren gainean bermatzen dira.

es paralelas asimétricas; barras paralelas asimétricas

277

paraleloak (4)

Sin. barra paraleloak (4) Gizonezkoen gimnastika artistikoan erabiltzen den aparatua: zuntz edo egur leundu, gogor eta elastikozko bi barra dira, 3,50 m-ko luzera dutenak, elkarrekiko paraleloan eta bata bestetik 42-52 cm-ra kokatuak, eta altuera erregulagarriko bina euskarriren gainean bermatzen dira.

es paralelas; barras paralelas

278

partida (4)

es partido; encuentro

pendulu-mugimendu

Ik. mugimendu pendular

279

pertzepziozko trebetasun (4)

es habilidad perceptiva

280

pika (4)

es pica

pikotxean

Ik. kokoriko

281

pilota (4)

es pelota

282

pirueta (4)

Gorputzaren luzetarako ardatzaren inguruan 360º-ko bira bat edo gehiago egitean datzan ariketa gimnastikoa.

es pirueta

283

plantxa (4)

Hanka bat jaso eta gorputza kontrako noranzkoan inklinatzean datzan ariketa gimnastikoa. Hankaren jarrera eta igoeraren arabera, izan daiteke bizkar-plantxa (hanka aurrerantz eta gorputza atzerantz), aurpegi-plantxa (gorputza aurrerantz eta hanka atzerantz) eta albo-plantxa (gorputza alde baterantz eta hanka kontrako alderantz).

es plancha

284

plinto (4)

Zenbait ariketa fisiko ikasi eta egiteko erabili ohi den aparatua, hainbat moduluz osatua: moduluak bata bestearen gainean jarritz, altuera diferenteak lortzen dira.

es plinton; plinto

posizio

Ik. jarrera

285

posizio-aldaketa (4)

es permuta

286

postura (4)

es postura

287

presionatu (4)

Sin. zanpatu (3)

es presionar

288

proba fisiko (4)

es prueba física

289

progresio (4)

es progresión

290

pultsazioak hartu (4)

Sin. taupadak hartu (3)

es cogere las pulsaciones

291

punteria (4)

es puntería

292

puntuazio-sistema (4)

es sistema de puntuación

293

rol-banaketa (4)

es reparto de roles

salto

Ik. jauzi

salto egin

Ik. jauzi egin

294

saltometro (4)

es saltómetro

295

saskiratze (4)

es canasta

soka igo

Ik. sokan gora egin

296

sokan gora egin (4)

Sin. soka igo (3)

es trepar la soga

297

sokasaltoan aritu (4)

es saltar a la comba; saltar a la cuerda

298

sokasaltoko soka (4)

es cuerda de saltar

299

sostenguko oinarri (4)

es base de sustentación

300

talde-estrategia (4)

es estrategia de conjunto

301

talde-kirol (4)

es deporte de equipo

302

taldekide (4)

es compañero de equipo

303

tatami (4)

es tatami

taupadak hartu

Ik. pultsazioak hartu

teknika ikastea

Ik. teknikaren ikaskuntza

304

teknikaren ikaskuntza (4)

Sin. teknika ikaste (4)

es aprendizaje de la técnica

tenteko jarrera

Ik. zutikako jarrera

test-andana

Ik. test-bateria

305

test-bateria (4)

Sin. test-andana (4)

es batería de tests

306

topaketa (4)

es meeting; reunión

307

trapolin (4)

Sin. jauzi egiteko trapolin (4)

Gimnastika artistikoan, hainbat tresnataraz sartzeko ulean kirolariaren bulkada handitzeko erabiltzen den aparatua.

es trampolín; trampolín de salto

308

trebetasun motor (4)

es destreza motriz

309

trosta (4)

es trote

310

trostan (4)

es al trote

311

trostan ibili (4)

es trotar

312

txapelketa (4)

es campeonato

313

txingoka (4)

es a la pata coja

314

uzkurdura (4)

es contracción

315

uztai (4)

Gimnastika erritmikoan, eskuz erabiltzeko aparatua, 80-90 cm-ko diametroa eta gutxienez 300 g-ko pisua duen egurrezko edo plastikozko eraztun batez osatua.

es aro

xingola

Ik. zinta

316

zaldi arkudun (4)

Gizonezkoen gimnastika artistikoan erabiltzen den aparatua: ohiko jauzi-zaldi estandar bat da, eta muturretatik 11 cm-ko distantziara 45-50 cm-ko altuera duten bi arku eransten zaizkio.

es caballo con arcos

317

zaldi-jauzi (4)

es salto del potro

318

zangalatrau eserita (4)

es sentado a horcajadas

319

zango batekin oldar egin (4)

es batir con una pierna

320

zango biekin oldar egin (4)

es batir con ambas piernas

321

zango flexionatu (4)

es pierna flexionada

322

zango-gurutzatze (4)

es cruce de piernas

323

zango-jaurtitze (4)

es lanzamiento de la pierna

324

zangoak gurutzatuta eserita (4)

es sentado con piernas cruzadas

325

zangokaden maiztasun (4)

es frecuencia de la zancada

zanpatu

Ik. presionatu

326

zeregin motor (4)

Sin. ataza motor (4)

Gorputz-hezkuntzan eta kirolean ikasleei agintzen zaizkien ariketa fisikoak; horietan, alderdi funtzional hutsez gain pertzepzio edo ezagutzamailako bestelako helburuak ere garatu eta lantzen dira.

es tarea motriz

327

zinta (4)

Sin. xingola (4)

es cinta

328

zintzilikatu (4)

Sin. eseki (4)

es suspenderse; colgarse

329

zirkuitu (4)

es circuito

330

zirkundukzio (4)

Gorputz-atal baten edo gehiagoren desplazamendu zirkularra; besoak nahiz hankak hedatuta daudela, flexio, estentsio, abdukzio, adukzio eta errotazioko mugimenduak konbinatuz lortzen da.

es circunducción

331

zoru (4)

es suelo

332

zoruko ariketa (4)

es ejercicio de suelo

333

zubia egin (4)

es hacer el puente

334

zutikako jarrera (4)

Sin. tenteko jarrera (3)

Ohiko ariketa gimnastikoetan erabiltzen den funtsezko jarrera, gainerako jarrera guztien abiapuntua: zutik, oinak elkarren ondoan bilduta eta zuzen, enborra zuzen, burua aurrera begira eta besoak enberrari itsatsita.

es posición de firmes

4. KIROL-MEDIKUNTZA

akats postural

Ik. jarrerazko akats

335

akidura (4)

Sin. akitze (4)

Muskulu batek jarduerari eusteko duen erabateko ezintasuna.

es agotamiento

akitze

Ik. akidura

ariketa abdominal hipopresibo

Ik. hipopresibo

336

azterketa mediko (4)

Sin. mediku-azterketa (4)

es reconocimiento médico

behaztopa

Ik. estropezu

337

bibrazio (4)

es vibración

338

bihurritu (iz.) (4)

es esguince; torcedura

339

eroriko (4)

es caída

340

esfortzu-proba (4)

es prueba de esfuerzo

341

eskoliosi (4)

es escoliosis

342

estropezu (4)

Sin. behaztopa (3)

es tropezón

343

fisura (4)

Sin. pitzadura (3)

es fisura

344

gainentrenamendu (4)

es sobreentrenamiento

345

gainkarga (4)

es sobrecarga

346

gainluzatze (4)

Sin. gaintiramendu (3)

es sobreestiramiento

gaintiramendu

Ik. gainluzatze

347

hezur-haustura (4)

es fractura de un hueso

348

hiperaktibitate (4)

es hiperactividad

349

hipertrofia (4)

es hipertrofia

350

hipopresibo (4)

Sin. ariketa abdominal hipopresibo (4)

es hipopresivo; ejercicio abdominal hipopresivo

351

jarrerazko akats (4)

Sin. akats postural (4)

es vicio postural

352

kontraktura muskular (4)

Sin. muskuluaren kontraktura (4)

es contractura muscular

353

lepoko zartako (4)

es latigazo cervical

354

lokadura (4)

es luxación

355

lordosi (4)

es lordosis

356

masaje (4)

Muskuluak igurtzi, estutu edo kolpekatzean datzan praktika terapeutikoa. Muskuluak egoera hoberenean mantentzeko, nahiz tonifikatu, erlaxatu edota lesio baten ondotik suspertu eta egoera normala berreskuratzeko egin ohi da.

es masaje

mediku-azterketa

Ik. azterketa mediko

357

muskulaturaren hipertonia (4)

es hipertonía de la musculatura

muskulu-kalanbre

Ik. muskuluetako arranpa

358

muskulu-lesio (4)

es lesión muscular

muskuluaren kontraktura

Ik. kontraktura muskular

359

muskuluetako arranpa (4)

Sin. muskulu-kalanbre (3)

es calambre muscular

pitzadura

Ik. fisura

360

talka (4)

es choque

361

tendinitis (4)

es tendinitis

362

zaintiratu (4)

es tirón muscular; distensión muscular

363

zifosi (4)

es cifosis

364

zuntz-haustura (4)

es rotura de fibras; desgarro muscular

365

zurruntasun (4)

es rigidez

5. SASOIAN JARTZEA

366

3. adinekoentzako gimnastika (4)

es gimnasia para la 3ª edad

367

aerobic (4)

Hogei bat minutuz gutxienez, modu erritmiko, jarraitu eta atseginean egindako ariketa-konbinazioen seriea. Aerobic hitzak, berez, «oxigenoarekin» esan nahi du; edozein jarduera aerobikok gizabanakoari dakarkion ahaleginak oxigenoa erabiltzea eskatzen du energia lortzeko, eta horrek gorputzaren arnas eta bihotz-gaitasuna hobetzeko modua ematen du.

es aerobic

368

aisialdiko jarduera (4)

Sin. olgeta-jarduera (3)

es actividad recreativa

369

aisialdiko kirol (4)

es deporte recreativo

370

aplikazio-ariketa (4)

es ejercicio de aplicación

371

aquafitness (4)

es aquafitness

372

aquagym (4)

Sin. uretako gimnastika (3)

es aquagym

373

aquarunning (4)

es aquarunning

374

ariketa fisiko (4)

es ejercicio físico

375

asimilazio-ariketa (4)

es ejercicio de asimilación

atseden

Ik. atsedaldi

376

atsedaldi (4)

Sin. atsedan (4)

Entrenamenduetan, gorputz- eta kirol-jarduerarik gabeko tartea. Atsedengaraiak saioen arteko erregenerazio-maila bizkortzen du, nekea arinduz, segidan karga edo esfortzu handiagoak egitea ahalbidetzen du, eta lesioak agertzeari aurrea hartzeko modua ematen digu.

es reposo

aurkakotasun-kirol

Ik. aurkakotasuneko kirol

377

aurkakotasuneko kirol (4)

Sin. aurkakotasun-kirol (4)

es deporte de oposición

378

beroketa (4)

Sin. berotze (4)

Ariketa-saio baten aurretik egiten den jarduera fisikoa, intentsitate ertain edo moderatukoa, ondoren egingo diren lan gogorragoetarako prestatzeko gorputza.

es calentamiento

berotze

Ik. beroketa

379

berotze-ariketa (4)

es ejercicio de calentamiento

380

besoa armatu (4)

es armar el brazo

circuit training

Ik. zirkuituko entrenamendu

381

egoera motor (4)

es situación motriz

382

egokitzapen fisiko (4)

Sasoi fisikoaren maila jakin bat lortzeko, mantentzeko edo hobetzeko helburuarekin egiten den entrenamendu-prozesua.

es acondicionamiento físico

383

entrenamendu (4)

Pertsonaren gaitasun fisikoak, koordinaziokoak eta psikikoak mailarik gorenean garatzeko asmoz egiten den lan-prozesu jarraitua, kirol-errendimendu maximoa lortzera bideratua.

es entrenamiento

entrenamendua zatikatze

Ik. entrenamenduaren periodizazio

384

entrenamenduaren periodizazio (4)

Sin. entrenamendua zatikatze (4)

es periodización del entrenamiento

385

errekuperazio (4)

Kirola praktikatzean esfortzu bat egin ondoren, kirolariak sasoi fisiko egokia berreskuratzea.

es recuperación

386

eskola-kirol (4)

es deporte escolar

387

fartlek (4)

Metodo jarraituaren barruan sartzen den entrenamendu-modua: askotariko intentsitate, distantzia eta erritmoak txandakatzen dira etenik gabeko ahaleginaren barruan, inolako asedenik gabe eta tartean gimnastikako ariketarik egin gabe.

es fartlek

388

fitness (4)

Ariketa- eta jarduera-multzoa, pertsona bati bizi-kalitate hobereana izateko modua ematea bilatzen duen egoera lantzera bideratua.

es fitness

389

forma fisiko (4)

Sin. sasoi (4)

Kirolari baten gaitasun fisiko eta psikomotorra. Prestakuntza fisiko egokia beharrezkoa da forma fisikoa hobetzeko, hau da, ariketa fisikoak ahalik eta eraginkortasun handienez egiteko eta lesioei aurrea hartzeko.

es condición física; forma física

390

giltzadurak askatu (4)

es soltar articulaciones

391

Gorputz Hezkuntza (4)

es Educación Física

392

Gorputz Hezkuntza Berezi (4)

es Educación Física Especial

393

Gorputz Hezkuntzako saio (4)

es sesión de Educación Física

394

guztiontzako kirol (4)

es deporte para todos

395

intentsitate baxuko gimnastika (4)

es gimnasia de baja intensidad

396

interval training (4)

Esfortzuen artean atsedenaldiak tartekatuz, lana eta atsedena txandakatzen dituen entrenamendu-sistema. Horrek, ahalegin bakoitzaren ondotik nolabait errekuperatu, eta errepikapen bakoitzean nahi den intentsitatearekin lan egiteko modua ematen dio gorputzari.

es interval training

397

jarduera fisiko (4)

es actividad física

398

jazz-dantza (4)

es danza-jazz

399

kirol egokitu (4)

es deporte adaptado

400

kirol hezitzaile (4)

es deporte educativo

401

kirol osasungarri (4)

es deporte salud

402

kirol-jarduera fisiko (4)

es actividad físico-deportiva

lankidetzako kirol

Ik. lankidetzako kirol

403

lankidetzako kirol (4)

Sin. lankidetzako kirol (4)

es deporte de cooperación

404

lasterketa jarraitu (4)

es carrera continua

luzaketa

Ik. luzatze

405

luzatze (4)

Sin. luzaketa (3) ; tiramendu (3)
Gorputz-atalak beren mugimenduzabaltasunik handienez hedatzea, muskulatura eta giltzadurak ondorengo esfortzurako ahalik eta modurik hoberenez prestatzeko.

es estiramiento

406

muskuluak bigundu (4)

es desentumecer músculos

407

natura-inguruneko jarduerak (4)

es actividades en el medio natural

408

Oinarrizko Gorputz Hezkuntza (4)

es Educación Física de Base

olgeta-jarduera

Ik. aisialdiko jarduera

409

Pilates (4)

es Pilates

410

prestakuntza fisiko (4)

Kirol-entrenamenduaren prozesua osatzen duten zatietako bat: bere helburua kirolariaren ezaugarri fisikoak hobetzea da, ondoren errendimendu hobe lortzeko.

es preparación física

sasoi

Ik. forma fisiko

411

spinning (4)

es spinning

412

stretching (4)

es stretching

tiramendu

Ik. luzatze

413

trebatze (4)

es adiestramiento

414

uretako errehabilitazio (4)

es rehabilitación acuática

uretako gimnastika

Ik. aquagym

415

zirkuituko entrenamendu (4)

Sin. circuit training (4)

Jatorrian, modu zirkularrean ezarritako etapa edo estazioak banan-banan pasatzean datzan entrenamenduko metodoa. Gaur egun, gorputz-atalak lantzeko, askotariko ariketak egiten dira, jarraian edo txandaka, indarra eta erresistentzia aldi berean lantzeko.

es circuit training; entrenamiento en circuito

416

zirkuituko lan (4)

es trabajo en circuito

EUSKARAZKO AURKIBIDEA



3. adinekoentzako gimnastika, 366

A

abdominal, 108
 abiadura, 26
 abiapuntuko jarrera, 109
 abiatzeko jarrera, 109
 adierazkortasun, 110
 aerobic, 367
 ahalegin, 172
 ahalmen fisikoak, 54
 ahoz beherako etzanera, 111
 ahoz gorako etzanera, 112
 ahuspezko etzanera, 111
 aireko itzulipurdi, 113
 aireratze, 114
 aisialdiko jarduera, 368
 aisialdiko kirol, 369
 akats postural, 351
 akidura, 335
 akitze, 335
 akrobazia, 115
 albo batera aldentze, 27
 albo-flexio, 28
 albo-gurpil, 116
 albo-iraulketa, 117
 albo-lekualdatze, 118
 albo-makurdura, 119
 albora makurtze, 119
 alboranzko desplazamendu, 118
 aldagela, 120
 alderantzizko bermatze, 121
 antebertsio, 29
 apar-gomazko bloke, 122
 aparatuko ariketa, 123
 aplikazio-ariketa, 370
 aquafitness, 371

aquagym, 372
 aquarunning, 373
 ariketa, 124
 ariketa abdominal hipopresibo, 350
 ariketa estatiko, 125
 ariketa fisiko, 374
 ariketen taula, 187
 arintasun, 30
 arnas hartze, 71
 arnas maiztasun, 31
 arnasbotatze, 49
 arnasketaren maiztasun, 31
 arrastaka ibili, 269
 artaziak egin, 126
 artikulazio, 5
 artikulazioen mugikortasun, 58
 asimilazio-ariketa, 375
 ataza motor, 326
 atsedeen, 376
 atsedenaldi, 376
 atsedeneko jarrera, 127
 atzeranzko itzulipurdi, 128
 aulki suediar, 129
 aurkakotasuneko kirol, 377
 aurkakotasun-kirol, 377
 aurkari, 130
 aurrerantz murgildu, 131
 aurreranzko itzulipurdi, 132
 automatismo, 32
 azelerazio, 33
 azterketa mediko, 336

B

baldartasun motor, 133
 baloi, 134
 baloi medizinal, 135
 baloia atzerantz birarazi, 136

baloia aurrerantz birarazi, 137
 baloia botatu, 138
 baloia jaurti, 139
 baloia lurretik birarazi, 140
 banakako kirol, 141
 banku suediar, 129
 barra finko, 142
 barra paralelo asimetrikoak, 276
 barra paraleloak, 277
 begi-eskuen arteko koordinazio, 34
 begi-oinen arteko koordinazio, 35
 behaketa-erregistro, 143
 behaztopa, 342
 behe-atal, 1
 belauniko, 144
 beldurra kentzeko koltxoi, 145
 bermatzeko oin, 146
 beroketa, 378
 berotze, 378
 berotze-ariketa, 379
 beso egile, 147
 beso jaurtitzaille, 148
 besoa armatu, 380
 besoak eta zangoak txandakatze, 149
 besoak luzatu, 150
 besoak zabaldu, 150
 bibrazio, 337
 bihotz-maiztasun, 36
 bihotz-taupaden maiztasun, 36
 bihurritu, 338
 bira, 151
 bira egin, 152
 biraketa, 151
 biraketa-ardatz, 2
 biratu, 152
 bizkarra kakotu, 153
 borondatezko mugimendu, 154
 bote, 155
 bulkada, 156
 bulkada hartu, 157
 bulkada-fase, 158

C

circuit training, 415

D

defentsa, 159
 desplazamendu-abiadura, 160
 diagonal, 161
 doitasun, 37

E

egite, 162
 egoera motor, 381
 egokitzapen fisiko, 382
 elkarrekintza, 72
 enbor, 3
 entrenamendu, 383
 entrenamendua zatikatze, 384
 entrenamenduaren periodizazio, 384
 epaile, 163
 eraginkortasun, 164
 eraso, 165
 eraztunak, 166
 eredu motor, 167
 erlaxatu, 38
 erlaxazio, 39
 eroriko, 339
 erorketa-fase, 168
 erortzeko hobi, 213
 erreakzio-abiadura, 169
 erreakzio-ahalmen, 40
 erreakzionatzeko gaitasun, 40

errekuperazio, 385
 errelebo, 170
 errendimendu, 41
 errenkada, 204
 errepikapen, 171
 erresistentzia aerobiko, 42
 erresistentzia anaerobiko, 43
 erresistentzia-indar, 44
 erretrobertsio, 45
 errotazio, 46
 eseki, 328
 esfortzu fisiko, 172
 esfortzu-proba, 340
 eskailera bertikal, 173
 eskailera horizontal, 174
 eskola-kirol, 386
 eskoliosi, 341
 esku nagusi, 47
 eskuen gaineko bermatze, 175
 espazio-denboren egituraketa, 48
 espazioaren okupazio, 176
 espirazio, 49
 estentsio, 50
 estimulu, 51
 estropezu, 342
 etxeko talde, 177
 etzanera, 212

F

fantasiako jolas, 178
 fartlek, 387
 fisura, 343
 fitness, 388
 flexio, 52
 flexionatu, 53
 forma fisiko, 389
 frisbee, 179

G

gainentrenamendu, 344
 gainkarga, 345
 gainluzatze, 346
 gaintiramendu, 346
 gaitasun fisikoak, 54
 gaitasun pertzeptiboak, 55
 gaitasun psikomotorrak, 56
 garapen motor, 57
 geldialdi, 180
 gihar, 4
 giltzadura, 5
 giltzadura-mugikortasun, 58
 giltzadurak askatu, 390
 gimnasio, 181
 gimnasta, 182
 gimnastika, 183
 gimnastika artistiko, 184
 gimnastika erritmiko, 185
 gimnastikako aparatu, 186
 gimnastikako taula, 187
 goi-atal, 6
 goma elastiko, 188
 gora egin, 189
 Gorputz Hezkuntza, 391
 Gorputz Hezkuntza Berezi, 392
 Gorputz Hezkuntzako saio, 393
 gorputz-adierazpen, 190
 gorputz-enborraren bihurtura, 59
 gorputz-eskema, 60
 gorputz-irudi, 61
 gorputzaren aurretik atzerako
 ardatz, 7
 gorputzaren luzetarako ardatz, 8
 gorputzaren zeharkako ardatz, 9
 gorputzeko higie, 191
 gorpuztasun, 62
 grabitate-zentro, 63
 guztiontzako kirol, 394

H

hanka-puntetan, 272
 harrera, 192
 hartze, 192
 hautazko ariketa, 193
 hautemate, 94
 hazkunde-eritmo, 64
 hegaldi, 194
 hegaldi-fase, 195
 herrestan ibili, 269
 herri-kirol jaialdi, 196
 hezur, 10
 hezur-haustura, 347
 hiperaktibitate, 348
 hipertrofia, 349
 hipopresibo, 350
 horma-barrak, 197

I

ibilaldi, 198
 ibilaldi neurtu, 199
 ibilbide, 200
 ibilbideari aurrea hartu, 201
 ibili, 65
 ibilketa atletiko, 202
 igotzeko soka, 203
 ikuseremu, 66
 ikusmen-eremu, 66
 ikuspen periferiko, 67
 ilara, 204
 imitaziozko jolas, 205
 indar, 68
 indar esplosibo, 69
 indar maximo, 70
 indargetze, 206

inspirazio, 71
 intentsitate baxuko gimnastika, 395
 interakzio, 72
 interval training, 396
 iraulketa, 207
 itu, 208
 itzuli, 151
 itzulipurdi, 209

J

jarduera fisiko, 397
 jarrera, 210, 211
 jarrera horizontal, 212
 jarrerazko akats, 351
 jausleku, 213
 jauzi, 214
 jauzi egin, 215
 jauzi egiteko tranpolin, 307
 jauzi nagusi, 216
 jauzi nagusi bikoitz, 217
 jauzi nagusi hirukoitz, 218
 jauzi-zaldi, 219
 jauziak lotze, 220
 jazz-dantza, 398
 jokabide motor, 96
 joko, 221
 joko-eremu, 222
 jolas, 223
 jolas funtzional, 224
 jolasleku, 225
 jolastoki, 225
 jostaketa, 223

K

kanpoko talde, 226
 kartilago, 11
 katamarca, 247
 katamarrean ibili, 248
 keinu, 227
 keinu automatiko, 32
 keinu bizi, 228
 keinu esplosibo, 228
 keinu-abiadura, 229
 kirol, 230
 kirol aurreko joko, 231
 kirol egokitu, 399
 kirol hezitzaile, 400
 kirol osasungarri, 401
 kirol-gimnastika, 232
 kirol-hastapen, 73
 kirol-ikaskuntza, 233
 kirol-instalazio, 234
 kirol-irakaskuntza, 235
 kirol-jai, 236
 kirol-jarduera fisiko, 402
 kirol-joko, 237
 kirol-jolas, 237
 kirol-pista, 238
 kirolean haste, 73
 kokoriko, 239
 koltxoi, 240
 koltxoneta, 240
 kontraeraso, 241
 kontraktura muskular, 352
 koordinazio, 74
 korrika egin, 243
 korrikaldi, 244
 korrikaldi suabe, 245

L

lan-kargak, 75
 laneko kargak, 75
 lankidetzeta-jolas, 242
 lankidetzeta-kirol, 403
 lankidetzako kirol, 403
 laster egin, 243
 lasterka egin, 243
 lasterketa, 244
 lasterketa jarraitu, 404
 lasterketa lasai, 245
 lasterketarako korridore, 246
 lateralitate, 76
 lau hankan, 247
 lau hankan ibili, 248
 lau oinean ibili, 248
 lehia, 249
 lehiaketa, 250
 lehiazko jolas, 251
 lekualdaketa, 252
 lekualdatze, 252
 lekualdatze-abiadura, 160
 lepoko zartako, 353
 lerradura, 253
 lerro, 254
 lokadura, 354
 lokomozio-aparatu, 77
 lordosi, 355
 lotailu, 12
 luzaketa, 405
 luzatu, 255
 luzatze, 405

M

malabarismo, 256
 malgutasun, 78
 manipulazioak, 257
 marruskadura, 258
 martxan jartze, 259
 masaje, 356
 mazo, 260
 mediku-azterketa, 336
 mekanismo erreflexu, 79
 minitrap, 261
 motrizitate, 80
 mugikortasun-ariketa, 262
 mugimendu, 81
 mugimendu erritmiko, 263
 mugimendu pendular, 264
 mugimendu zirkular, 265
 mugimenduen arintasun, 266
 mugimenduen kateamendu, 267
 muskulaturaren hipertonia, 357
 muskulu, 13
 muskulu abduktore, 14
 muskulu aduktore, 15
 muskulu agonista, 16
 muskulu antagonista, 17
 muskulu eskeletiko, 13
 muskulu hurbiltzaile, 15
 muskulu sinergista, 18
 muskulu urruntzaile, 14
 muskulu-kalanbre, 359
 muskulu-lesio, 358
 muskulu-masa, 19
 muskulu-tonu, 103
 muskulu-uzkurdura, 82
 muskulu-uzkurdura isometriko, 83
 muskulu-uzkurdura isotoniko, 84
 muskulu-zuntz, 20
 muskuluak bigundu, 406
 muskuluaren kontraktura, 352

muskuluen elastikotasun, 85
 muskuluetako arranpa, 359

N

nahitaezko ariketa, 268
 nahitako mugimendu, 154
 narrasean ibili, 269
 natura-inguruneko jarduerak, 407
 neke, 86
 norabide-aldaketa, 270

O

O₂-kontsumo, 87
 ohe elastiko, 271
 oin nagusi, 88
 oin-puntetan, 272
 oinarritzko abilezia motor, 273
 oinarritzko gaitasun fisiko, 89
 Oinarritzko Gorputz Hezkuntza, 408
 oinarritzko trebetasun motor, 273
 oldar, 274
 olgeta-jarduera, 368
 oreka, 90
 oreka-barra, 275
 orientazio espazial, 91
 oxigeno-bolumen, 92
 oxigeno-kontsumo, 87
 oxigeno-zor, 93

P

p/m, 98
 paraleloak, 277
 paralelo asimetrikoak, 276
 partida, 278
 pelbis-zoru, 21
 pendulu-mugimendu, 264
 pertzepzio, 94
 pertzepziozko trebetasun, 279
 pika, 280
 pikotxean, 239
 Pilates, 409
 pilota, 281
 pirueta, 282
 pitzadura, 343
 plano frontal, 22
 plano horizontal, 23
 plano sagital, 24
 plantxa, 283
 plinto, 284
 portaera, 95
 portaera motor, 96
 posizio, 211
 posizio-aldaketa, 285
 postura, 286
 presionatu, 287
 prestakuntza fisiko, 410
 proba fisiko, 288
 progresio, 289
 pronazio, 97
 pultsazio minutuko, 98
 pultsazioak hartu, 290
 pultsometro, 99
 punteria, 291
 puntuazio-sistema, 292

R

rol-banaketa, 293

S

salto, 214
 salto egin, 215
 saltometro, 294
 saskiratze, 295
 sasoi, 389
 sinergia muskular, 100
 soka igo, 296
 soka gora egin, 296
 sokasaltoan aritu, 297
 sokasaltoko soka, 298
 sostenguko oinarri, 299
 spinning, 411
 stretching, 412
 supinazio, 101

T

t/m, 98
 talde-estrategia, 300
 talde-kirol, 301
 taldekide, 302
 talka, 360
 tatami, 303
 taupada minutuko, 98
 taupadak hartu, 290
 teknika ikaste, 304
 teknikaren ikaskuntza, 304
 tendinitis, 361

tendoi, 25
 tenteko jarrera, 334
 tentsio muskular, 102
 test-andana, 305
 test-bateria, 305
 tiramendu, 405
 tonu muskular, 103
 tonu postural, 104
 topaketa, 306
 tranpolin, 307
 trebatze, 413
 trebetasun motor, 308
 trosta, 309
 trostan, 310
 trostan ibili, 311
 txapelketa, 312
 txingoka, 313

U

uretako errehabilitazio, 414
 uretako gimnastika, 372
 uzkurdura, 314
 uzkurtu, 105
 uztai, 315

X

xingola, 327

Z

zaintiratu, 362
 zaldi arkudun, 316
 zaldi-jauzi, 317
 zangalatrau eserita, 318
 zango batekin oldar egin, 319
 zango biekin oldar egin, 320
 zango flexionatu, 321
 zango-gurutzatze, 322
 zango-jaurtitze, 323
 zangoak gurutzatuta eserita, 324
 zangokaden luzera, 106
 zangokaden maiztasun, 325
 zanpatu, 287
 zeharkako plano, 23
 zeregin motor, 326
 zifosi, 363
 zinta, 327
 zintzilikatu, 328
 zirkuitu, 329
 zirkuituko entrenamendu, 415
 zirkuituko lan, 416
 zirkundukzio, 330
 zoru, 331
 zoruko ariketa, 332
 zubia egin, 333
 zuntz muskular, 20
 zuntz-haustura, 364
 zurruntasun, 365
 zurruntze, 107
 zutikako jarrera, 334

GAZTELANIAZKO AURKIBIDEA



A

a cuatro patas, 247
 a la pata coja, 313
 abdominal, 108
 aceleración, 33
 acondicionamiento físico, 382
 acrobacia, 115
 actitud, 210
 actividad física, 397
 actividad físico-deportiva, 402
 actividad recreativa, 368
 actividades en el medio natural, 407
 adiestramiento, 413
 adversario, 130
 aeróbic, 367
 agarrotamiento, 107
 agilidad, 30
 agotamiento, 335
 al trote, 310
 alternancia brazo-pierna, 149
 amortiguación, 206
 amplitud de la zancada, 106
 andar a gatas, 248
 andar a rastras, 269
 anillas, 166
 anteverción, 29
 anticiparse a la trayectoria, 201
 aparato de gimnasia, 186
 aparato locomotor, 77
 apoyo de manos, 175
 apoyo invertido, 121
 aprendizaje de la técnica, 304
 aprendizaje deportivo, 233
 aptitudes físicas, 54
 aptitudes perceptivas, 55
 aptitudes psicomotrices, 56
 aquafitness, 371
 aquagym, 372
 aquarunning, 373

armar el brazo, 380
 aro, 315
 arquear la espalda, 153
 arrodillado, 144
 articulación, 5
 ataque, 165
 automatismo, 32

B

balón, 134
 balón medicinal, 135
 banco sueco, 129
 barra de equilibrio, 275
 barra fija, 142
 barras paralelas, 277
 barras paralelas asimétricas, 276
 base de sustentación, 299
 batería de tests, 305
 batida, 274
 batir con ambas piernas, 320
 batir con una pierna, 319
 blanco, 208
 bloque de espuma, 122
 bloque de gomaespuma, 122
 botar el balón, 138
 bote, 155
 brazo ejecutante, 147
 brazo ejecutor, 147
 brazo lanzador, 148

C

caballo con arcos, 316
 caballo de saltos, 219

caída, 339
 calambre muscular, 359
 calentamiento, 378
 cama elástica, 271
 cambio de dirección, 270
 caminar, 65
 campeonato, 312
 campo visual, 66
 canasta, 295
 capacidad de reacción, 40
 capacidades físicas, 54
 cargas de trabajo, 75
 carrera, 244
 carrera continua, 404
 carrera suave, 245
 cartilago, 11
 centro de gravedad, 63
 choque, 360
 cifosis, 363
 cinta, 327
 circuit training, 415
 circuito, 329
 circunducción, 330
 coger las pulsaciones, 290
 colchoneta, 240
 colchoneta quitamiedos, 145
 colgarse, 328
 compañero de equipo, 302
 competencia, 249
 competición, 250
 comportamiento, 95
 condición física, 389
 conducta motriz, 96
 consumo de O_2 , 87
 contraataque, 241
 contracción, 314
 contracción muscular, 82
 contracción muscular isométrica, 83
 contracción muscular isotónica, 84
 contractura muscular, 352
 contraerse, 105

contrario, 130
 coordinación, 74
 coordinación óculo-manual, 34
 coordinación óculo-pédica, 35
 corporalidad, 62
 correr, 243
 cruce de piernas, 322
 cualidad física básica, 89
 cuerda de saltar, 298
 cuerda de trepa, 203

D

danza-jazz, 398
 de puntillas, 272
 de rodillas, 144
 decúbito dorsal, 112
 decúbito prono, 111
 decúbito supino, 112
 decúbito ventral, 111
 defensa, 159
 deporte, 230
 deporte adaptado, 399
 deporte de cooperación, 403
 deporte de equipo, 301
 deporte de oposición, 377
 deporte educativo, 400
 deporte escolar, 386
 deporte individual, 141
 deporte para todos, 394
 deporte recreativo, 369
 deporte salud, 401
 desarrollo motor, 57
 desentumecer músculos, 406
 desgarro muscular, 364
 deslizamiento, 253
 despegue, 114
 desplazamiento, 252

desplazamiento lateral, 118
 destreza motriz, 308
 destreza motriz básica, 273
 deuda de oxígeno, 93
 diagonal, 161
 diana, 208
 distensión muscular, 362
 doble salto mortal, 217

E

Educación Física, 391
 Educación Física de Base, 408
 Educación Física Especial, 392
 eficacia, 164
 eje anteroposterior del cuerpo, 7
 eje de rotación, 2
 eje longitudinal del cuerpo, 8
 eje transversal del cuerpo, 9
 ejecución, 162
 ejercicio, 124
 ejercicio abdominal hipopresivo, 350
 ejercicio de aplicación, 370
 ejercicio de asimilación, 375
 ejercicio de calentamiento, 379
 ejercicio de movilidad, 262
 ejercicio de suelo, 332
 ejercicio en aparato, 123
 ejercicio estático, 125
 ejercicio físico, 374
 ejercicio libre, 193
 ejercicio obligatorio, 268
 elasticidad muscular, 85
 en cuadripedia, 247
 en cuclillas, 239
 encadenamiento de movimientos, 267
 encuentro, 278
 enlaces de saltos, 220

enseñanza deportiva, 235
 entrenamiento, 383
 entrenamiento en circuito, 415
 equilibrio, 90
 equipo local, 177
 equipo visitante, 226
 escalera horizontal, 174
 escalera vertical, 173
 escoliosis, 341
 esfuerzo físico, 172
 esguince, 338
 espacio de juego, 222
 espalderas, 197
 espiración, 49
 esquema corporal, 60
 estímulo, 51
 estiramiento, 405
 estirarse, 255
 estrategia de conjunto, 300
 estructuración espacio-temporal, 48
 expresión corporal, 190
 expresividad, 110
 extender los brazos, 150
 extensión, 50
 extensión hacia atrás, 45

F

fartlek, 387
 fase de batida, 158
 fase de caída, 168
 fase de impulso, 158
 fase de vuelo, 195
 fatiga, 86
 festival de deporte popular, 196
 fibra muscular, 20
 fiesta deportiva, 236
 fila, 254

fisura, 343
 fitness, 388
 flexibilidad, 78
 flexión, 52
 flexión hacia delante, 29
 flexión lateral, 28
 flexionar, 53
 forma física, 389
 foso de caída, 213
 fractura de un hueso, 347
 frecuencia cardiaca, 36
 frecuencia de la zancada, 325
 frecuencia respiratoria, 31
 frisbee, 179
 fuerza, 68
 fuerza explosiva, 69
 fuerza máxima, 70
 fuerza resistencia, 44

G

gatear, 248
 gesto, 227
 gesto automático, 32
 gesto explosivo, 228
 gimnasia, 183
 gimnasia artística, 184
 gimnasia de baja intensidad, 395
 gimnasia deportiva, 232
 gimnasia para la 3ª edad, 366
 gimnasia rítmica, 185
 gimnasio, 181
 gimnasta, 182
 girar, 152
 giro, 151
 goma elástica, 188

H

habilidad motriz básica, 273
 habilidad perceptiva, 279
 hacer el puente, 333
 hacer rodar el balón, 140
 hacer tijeras, 126
 higiene corporal, 191
 hilera, 204
 hiperactividad, 348
 hipertonía de la musculatura, 357
 hipertrofia, 349
 hipopresivo, 350
 hueso, 10

I

imagen corporal, 61
 impulso, 156
 inclinación lateral, 119
 iniciación deportiva, 73
 inspiración, 71
 instalación deportiva, 234
 interacción, 72
 interval training, 396

J

juego, 221, 223
 juego competitivo, 251
 juego cooperativo, 242
 juego de fantasía, 178
 juego de imitación, 205
 juego deportivo, 237

juego funcional, 224
juego predeportivo, 231
juegos malabares, 256
juez, 163

L

lanzamiento de la pierna, 323
lanzar el balón, 139
lanzarse hacia delante, 131
lateralidad, 76
latigazo cervical, 353
lesión muscular, 358
ligamento, 12
lordosis, 355
luxación, 354

M

malabarismo, 256
manipulaciones, 257
mano dominante, 47
marcha, 198
marcha atlética, 202
marcha regulada, 199
marchar, 65
masa magra, 4
masa muscular, 19
masaje, 356
maza, 260
mecanismo reflejo, 79
meeting, 306
mini-tramp, 261
mortal, 216
motricidad, 80

movilidad articular, 58
movimiento, 81
movimiento circular, 265
movimiento pendular, 264
movimiento rítmico, 263
movimiento voluntario, 154
músculo, 13
músculo abductor, 14
músculo aductor, 15
músculo agonista, 16
músculo antagonista, 17
músculo aproximador, 15
músculo esquelético, 13
músculo separador, 14
músculo sinergista, 18

O

ocupación del espacio, 176
oponente, 130
orientación espacial, 91

P

p/m, 98
parada, 180
paralelas, 277
paralelas asimétricas, 276
partido, 278
pasillo de carrera, 246
patio de recreo, 225
patrón motor, 167
pelota, 281
percepción, 94
periodización del entrenamiento, 384

permuta, 285
 pica, 280
 pie de apoyo, 146
 pie dominante, 88
 pierna flexionada, 321
 Pilates, 409
 pino, 121
 pirueta, 282
 pista de deportes, 238
 pista deportiva, 238
 plancha, 283
 plano frontal, 22
 plano horizontal, 23
 plano sagital, 24
 plano transversal, 23
 plinto, 284
 plinton, 284
 posición, 211
 posición de descanso, 127
 posición de firmes, 334
 posición de partida, 109
 posición horizontal, 212
 postura, 286
 potro, 219
 precisión, 37
 preparación física, 410
 presionar, 287
 progresión, 289
 pronación, 97
 prueba de esfuerzo, 340
 prueba física, 288
 puesta en acción, 259
 pulsaciones por minuto, 98
 pulsímetro, 99
 pulsómetro, 99
 puntería, 291

R

recepción, 192
 reconocimiento médico, 336
 recorrido, 200
 recuperación, 385
 registro de observación, 143
 rehabilitación acuática, 414
 relajación, 39
 relajarse, 38
 relevo, 170
 rendimiento, 41
 reparto de roles, 293
 repetición, 171
 reposo, 376
 resistencia aeróbica, 42
 resistencia anaeróbica, 43
 retroversión, 45
 reunión, 306
 rigidez, 365
 ritmo de crecimiento, 64
 rodar el balón hacia atrás, 136
 rodar el balón hacia delante, 137
 rotación, 46
 rotura de fibras, 364
 rozamiento, 258
 rueda lateral, 116

S

saltar, 215
 saltar a la comba, 297
 saltar a la cuerda, 297
 salto, 214
 salto del potro, 317
 salto mortal, 216
 saltómetro, 294

sentado a horcajadas, 318
 sentado con piernas cruzadas, 324
 separación lateral, 27
 sesión de Educación Física, 393
 sinergia muscular, 100
 sistema de puntuación, 292
 situación motriz, 381
 sobrecarga, 345
 sobreentrenamiento, 344
 sobreestiramiento, 346
 saltar articulaciones, 390
 soldadura de los movimientos, 266
 spinning, 411
 stretching, 412
 suelo, 331
 suelo pélvico, 21
 supinación, 101
 suspenderse, 328

T

tabla de ejercicios, 187
 tabla de gimnasia, 187
 tarea motriz, 326
 tatami, 303
 tendinitis, 361
 tendón, 25
 tensión muscular, 102
 terreno de juego, 222
 tirón muscular, 362
 tomar impulso, 157
 tono muscular, 103
 tono postural, 104
 torcedura, 338
 torpeza motriz, 133
 torsión del tronco, 59

trabajo en circuito, 416
 trampolín, 307
 trampolín de salto, 307
 trayectoria, 200
 tren inferior, 1
 tren superior, 6
 trepar, 189
 trepar la soga, 296
 triple salto mortal, 218
 tronco, 3
 tropezón, 342
 trotar, 311
 trote, 309
 tumbado boca abajo, 111
 tumbado boca arriba, 112

V

velocidad, 26
 velocidad de desplazamiento, 160
 velocidad de reacción, 169
 velocidad gestual, 229
 vestuario, 120
 vibración, 337
 vicio postural, 351
 visión marginal, 67
 visión periférica, 67
 volteo, 207
 volteo lateral, 117
 voltereta, 209
 voltereta adelante, 132
 voltereta atrás, 128
 voltereta en el aire, 113
 volumen de oxígeno, 92
 vuelo, 194
 vuelta, 151

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. [et al.]. *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*. Vol. I, II. Barcelona: Inde, 1993. [La Educación Física en Reforma]
- Gorputz Hezkuntzaren oinarriak Lehen Hezkuntzarako*. I. eta II. libk. UZEI. Bilbo: EHU. 2003
- CALQUIST, M.; AMYLONG, T. *Gimnasia infantil. En busca del ritmo en la gimnasia*. Buenos Aires: Paidós. 1976.
- FERNANDEZ DE JAUREGI, D. *Oinarrizko prestakuntza fisikoa (fitxa didaktikoak)*. Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak. 2001
- GALERA, A.D. *Manual de Didáctica de la Educación Física. II*. Barcelona: Paidós. 2001
- GENERALITAT DE CATALUNYA. *Diccionari de Gimnàstica*. Barcelona: Generalitat de Catalunya; Enciclopèdia Catalana. 1992.
- Diccionari general dels esports olímpics*. Barcelona: Generalitat de Catalunya; Enciclopèdia Catalana. 1992.
- GONZALEZ ARAMENDI, J.M. *Jarduera fisikoa, kirola eta bizitza*. Ostoa, S.A. 2003.
- JIMENEZ, F.J.; DIAZ, M. *Diccionario de educación física en primaria*. Huelva: Huelvako Unibertsitatea. 2001.
- LAGARDERA, F. *Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo. 1999.
- MUTILOA, A. *Oinarrizko soin hezkuntza (fitxa didaktikoak)*. Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak. 2002.
- PARLEBAS, P. *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo. 2001
- RUIZ PEREZ, L.M. *Gaitasun motorra: eskolako heziketa fisikoaren ikasketa motorra ulertzeko elementuak*. Gasteiz: Eusko Jaurlaritz. Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 2002.