

Término	Sugerencia Visual	Definición	Uso Pedagógico	Término en Inglés
Frecuencia Cardíaca	Un gráfico de pulsaciones o una persona tomándose el pulso en el cuello.	Número de veces que el corazón se contrae por minuto para bombear sangre al cuerpo.	Clave en todos los cursos para el autocontrol de la intensidad del esfuerzo.	Heart Rate (HR)
Resistencia Aeróbica	Imagen de una persona corriendo a ritmo constante en un entorno natural.	Capacidad del organismo de mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante mucho tiempo.	Contenido central en 1º y 2º de ESO para la mejora de la salud cardiovascular.	Aerobic Endurance
Core	Esquema del torso humano resaltando los músculos abdominales y lumbares.	Conjunto de músculos de la zona media del cuerpo (abdominales, lumbares, pelvis) que estabilizan la columna.	Se trabaja intensamente en 4º de ESO y Bachillerato para la prevención de lesiones.	Core / Central Stability
Flexibilidad	Alumno realizando un estiramiento de isquiotibiales (ej. test de Seat and Reach).	Capacidad de una articulación de realizar un movimiento con la máxima amplitud posible.	Se evalúa y entrena en todos los niveles para mantener la movilidad articular.	Flexibility

Término	Sugerencia Visual	Definición	Uso Pedagógico	Término en Inglés
Higiene Postural	Dibujo comparativo de una postura correcta vs. incorrecta al estar sentado o cargar peso.	Conjunto de normas y consejos para mantener la posición adecuada del cuerpo y proteger la columna.	Muy importante en 1º de ESO para prevenir problemas de espalda por el peso de las mochilas.	Postural Hygiene
Propiocepción	Persona manteniendo el equilibrio sobre una sola pierna o sobre un bosu.	Capacidad del cerebro de saber la posición exacta de cada parte del cuerpo en cada momento.	Se utiliza en Bachillerato para el entrenamiento funcional y la rehabilitación de lesiones.	Proprioception
Metabolismo Basal	Icono de una batería o un esquema de las funciones vitales (respiración, digestión).	Energía mínima que necesita el cuerpo para mantenerse vivo en reposo absoluto.	Concepto teórico avanzado para 1º de Bachillerato en el bloque de nutrición.	Basal Metabolic Rate (BMR)
Juego Limpio	Dos rivales dándose la mano al finalizar un partido.	Comportamiento honesto y respetuoso de los deportistas hacia los rivales, árbitros y reglas.	Valor transversal que se evalúa en todos los cursos a través del comportamiento social.	Fair Play
Calentamiento	Secuencia de dibujos de	Conjunto de ejercicios realizados	Se enseña la estructura (general y	Warm-up

Término	Sugerencia Visual	Definición	Uso Pedagógico	Término en Inglés
	movilidad articular y activación suave.	antes de la actividad principal para preparar el cuerpo y evitar lesiones.	específica) de forma progresiva desde 1º de ESO.	
Gasto Energético	Icono de una llama de fuego o una persona realizando diferentes actividades físicas.	Energía total que consume el cuerpo sumando el metabolismo basal y la actividad física diaria.	Se trabaja en 4º de ESO para que el alumno aprenda a equilibrar su dieta y ejercicio.	Energy Expenditure