

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
-------------	--

Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud
-----------------------	----------------------

Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud
-------------------	----------------------

Asignatura:	Readaptación Deportiva
-------------	------------------------

Tipo:	Optativa
-------	----------

Créditos ECTS:	6
----------------	---

Curso:	4
--------	---

Código:	5263
---------	------

Periodo docente:	Octavo semestre
------------------	-----------------

Materia:	Actividad Física y Salud
----------	--------------------------

Módulo:	Actividad Física orientada a la Salud
---------	---------------------------------------

Tipo de enseñanza:	Presencial
--------------------	------------

Idioma:	Castellano
---------	------------

Total de horas de dedicación del alumno:	150
--	-----

Equipo Docente	Correo Electrónico
Alejandro Muñoz Moreno	alejandro.munoz@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

El aumento que ha experimentado la práctica de las actividades físicas y deportivas en las sociedades actuales junto con los altos niveles de exigencia, han provocado un incremento de la incidencia en el número de lesiones en el aparato locomotor. El ejercicio físico se convierte en uno de los grandes aliados del fisioterapeuta para el tratamiento y recuperación de esas lesiones junto con otras técnicas más pasivas.

La readaptación físico-deportiva durante la lesión, representa el modelo de acción para el restablecimiento y/o mejora de la "salud deportiva" (física, psíquica y social) y del rendimiento funcional del deportista una vez que se haya manifestado la patología. Y sin duda la fuerza se convierte durante este proceso en una de las cualidades relevantes a la hora de trabajar con el deportista lesionado.

OBJETIVO

Diseñar el plan de intervención de ejercicio físico atendiendo a criterios de adecuación, validez y eficiencia. Evaluar la evolución de los resultados obtenidos con el tratamiento pautado en relación con los objetivos marcados. Dirigir varias sesiones del programa de readaptación elaborado para un sujeto específico

CONTENIDOS

Lesiones

Introducción: El papel del ejercicio en la prevención.

Bloque 1: Histología, fisiopatología y biomecánica de los tejidos.

- El músculo
- El tendón
- El ligamento
- El cartílago

Bloque 2: Biomecánica de la Columna Vertebral

- Sistema Estabilizador Local
- Sistema Estabilizador Global
- Programa de ejercicio: propuestas de prevención y readaptación.
- Alteraciones estructurales y ejercicios.

Bloque 3: Miembro superior.

- Cintura escapular: Biomecánica, alteraciones del movimiento y ejercicios.
- Columna cervical: Alteraciones estructurales y ejercicio.

Tema 4: Miembro inferior

- Cadera, rodilla, complejo tobillo-pie: Biomecánica, alteraciones motoras y ejercicios.

Tema 5: La inmovilización y la falta de movimiento osteo-articular y muscular: consecuencias y ejercicios.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

La asignatura tiene un carácter eminentemente práctico donde la participación y la implicación del alumnado es la base metodológica. El contenido teórico cobra importancia en cuanto sirva para apoyar y mejorar la comprensión de los ejercicios prácticos, y siempre partiendo de la reflexión y el debate. Se pretende que exista una puesta en práctica inmediata a la teoría que se llevará a cabo fundamentalmente mediante el aprendizaje basado en proyectos colaborativos. La asignatura tendrá un marcado enfoque colaborativo, donde las responsabilidades y esfuerzos individuales serán puestos al servicio de todo el grupo.

-Clase expositiva participativa

-Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias, mesas redondas: Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos, tutorías individuales o grupales.

-Trabajos individuales o en grupo

- Evaluación
- Estudio teórico y práctico
- Trabajo virtual en red

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
Clases Expositivas Seminarios teórico-prácticos, Talleres, Conferencias, Mesas Redondas: Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos, tutorías individuales o grupales Trabajos individuales o en grupo Evaluación	Estudio Teórico/Práctico Trabajo Virtual en Red

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Competencias generales

Competencias específicas

Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características v necesidades

Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Elaborar programas de ejercicio físico dirigidos a la prevención de lesiones en deportistas

Elaborar planes de entrenamiento para personas con lesiones músculo-esqueléticas, con el fin de reincorporarse en el menor tiempo posible a su actividad deportiva previa a la lesión

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Sistema ordinario de evaluación:

Pruebas escritas y orales: 60%

Trabajos individuales y grupales: 15%

Actividades diarias y ejercicios: 15%

Asistencia y participación del alumno en clase (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, sólo se evaluará la participación del alumno): 10% "La asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva."

Sistema alternativo de evaluación (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):

Pruebas escritas y orales: 60%

Trabajos individuales y grupales: 20%

Actividades diarias y ejercicios: 20%

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

-Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

-Los exámenes se realizarán de manera presencial en todos los casos

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Woolf-May, K. (2008). Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Barcelona, España: Masson.

Complementaria

Vivian, H. y Heyward, P. (2001). Evaluación y prescripción del ejercicio. Barcelona, España: Paidotribo