

# 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
Iván Gonzalo Martínez	ivan.gonzalo@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.

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.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

No es necesario disponer de conocimientos previos adicionales para esta asignatura.

## CONTENIDOS

1. Sistemas de prevención de lesiones en función del tipo de modalidad deportiva y cliente tipo.
  - a. Incidencia y localización.
  - b. El mecanismo lesional.
  - c. Factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos.
2. La inmovilización: qué hacer en períodos donde no se puede entrenar.
  - a. Electroestimulación.
  - b. Entrenamiento oclusivo.
3. Prevención de lesiones a través de la preparación al movimiento.
  - a. Estructura de los calentamientos.
  - b. Dynamic Warm Up.
  - c. Programas de preparación al movimiento en función del tipo de actividad deportiva y lesión de nuestro cliente.
4. Pie
  - a. Estructura anatómica y biomecánica.
  - b. Programas de ejercicios: propuestas de prevención y readaptación.
5. Tobillo.
  - a. Estructura anatómica y biomecánica. Principales alteraciones: el esguince de tobillo, tendinopatías.
  - b. Programas de ejercicios: propuestas de prevención y readaptación.
6. Rodilla.
  - a. Estructura anatómica y biomecánica. Principales alteraciones: Ligamentos, Meniscos, tendinopatías.
  - b. Programas de ejercicios: propuestas de prevención y readaptación.
7. Complejo del Hombro.
  - a. Estructura anatómica y biomecánica.

- b. Programas de ejercicios: propuestas de prevencion y readaptacion.
- 8. Core y Estabilidad Central.
  - a. Estructura anatómica y biomecánica. Principales alteraciones: dolor lumbar, hernias.
  - b. Programas de ejercicios: propuestas de prevencion y readaptacion.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

La asignatura tiene un caracter eminentemente practico donde la participacion y la implicacion del alumnado es la base metodologica. El contenido teorico cobra importancia en cuanto sirva para apoyar y mejorar la comprension de los ejercicios practicos, y siempre partiendo de la reflexion y el debate. Se pretende que exista una puesta en practica inmediata a la teoria que se llevara a cabo fundamentalmente mediante el aprendizaje basado en proyectos colaborativos.

-Clase expositiva participativa.

-Seminarios teorico-practicos, talleres, conferencias de expertos, mesas redondas: Trabajo en pequen~os grupos con el fin de profundizar en contenidos didacticos especificos, tutorias individuales o grupales.

-Trabajos individuales o en grupo.

- Visitas a instalaciones relevantes.

- Análisis y propuestas de intervención en casos prácticos reales.

Evaluacion

-Estudio teorico y practico

-Trabajo virtual en red

Las actividades formativas, asi como la distribucion de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en funcion 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

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto

especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

### **Competencias generales**

### **Competencias específicas**

Conocer las lesiones frecuentes en el deporte, su prevención, diagnóstico y tratamiento, identificando las competencias propias del profesional de la actividad física y del deporte, de los otros agentes

Conocer el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa

Desarrollar una actitud de apertura y estudio hacia las nuevas tendencias y los hábitos de salud, deportivos, recreativos y de ocio y tiempo libre de la población

## **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

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

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

Aplicar las estrategias y técnicas de prevención de lesiones, incluyendo la identificación y aplicación de medidas preventivas apropiadas en diferentes escenarios de salud y actividad física.

## **SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

Sistema ordinario de evaluación:

Pruebas escritas y orales: 50%

Trabajos individuales y grupales: 20%

Actividades diarias y ejercicios: 15%

Asistencia y participación del alumno en clase (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, solo se evaluará la participación del alumno): 15% "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 matriculados, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):

Pruebas escritas y orales: 65%

Trabajos individuales y grupales: 35%

Para alumnos de 1o matricula: Se acogeran al sistema de evaluacion ordinario. Sera necesario obtener una calificacion 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 debera someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardandose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2o o mas matriculas: Se podran acoger al sistema de evaluacion ordinario o al sistema de evaluacion 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 acogeran al sistema alternativo de evaluacion, siendo su obligacion el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Academica: Segun normativa de la UFV, la dispensa academica supone la autorizacion del director de la titulacion para que un alumno en 1a matricula se someta al sistema alternativo de evaluacion. Sera concedida con caracter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Direccion de la titulacion.

-Las conductas de plagio, asi como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluacion, seran sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluacion y la Normativa de Convivencia de la universidad.

## **BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS**

### **Básica**

Romero, D., & Tous, J. Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo 2011  
Madrid, España: Panamericana.

### **Complementaria**

Joyce, D., & Lewindon, D. Sports injury prevention and rehabilitation: integrating medicine and science for performance solutions 2015  
Routledge