Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Universidad de Alcalá

Curso Académico 2022-2023

Optativa-Segundo Cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Readaptación Física-Deportiva
Código:	770043
Titulación en la que se imparte:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Departamento y Área de Conocimiento:	Ciencias Biomédicas Educación Física y Deportiva
Carácter:	Optativa
Créditos ECTS:	6 ECTS
Curso y cuatrimestre:	Optativa / Segundo cuatrimestre
Profesorado:	Mª de la Concepción Aponte García
Horario de Tutoría:	Se indicará al comienzo del curso
Idioma en el que se imparte:	Español

1. PRESENTACIÓN

El objetivo principal de la asignatura es conocer las técnicas de recuperación funcional después de las lesiones del deporte profesional o de alta competición, así como la importancia del mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión. El reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición y el trabajo en equipo para el cuidado del deportista son alguno de los aspectos de esta asignatura.

La asignatura forma parte de la formación básica contenidos en la Materia de Deporte y Calidad de Vida. Con esta asignatura se ofrece a los alumnos la posibilidad de conocer y comprender la metodología más adecuada, orientada a los deportistas que han sufrido lesiones en el aparato locomotor, con el fin de promover, mantener y recuperar la salud integral del individuo, permitiendo su reintegración en la actividad física y el deporte con plena seguridad.

Además, se presenta a los alumnos la posibilidad de aprender a actuar de forma multidisciplinar, en sujetos afectados por lesiones, con una metodología coordinada y secuencial entre profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, psicólogos, etc...). En particular, el estudiante adquirirá capacidades en los siguientes temas: la recuperación funcional en el deporte, lesiones deportivas, prevención de lesiones deportivas, diseño de un plan de trabajo, entrenamiento y medidas complementarias, protocolos de trabajo en lesiones.

Relación con otras asignaturas o temas de la carrera

La asignatura de Recuperación Funcional forma parte del conjunto de materias necesarias para aportar una base sólida de conocimiento en materia de educación física y salud. Fisiología del ejercicio/ Fisiología humana / Nutrición y Deporte /Valoración de la

condición física / Sistemas de Entrenamiento /Anatomía / Biomecánica / Actividad Física y Salud / Poblaciones Especiales / Actividades Acuáticas / Psicología del Deporte / Planificación del entrenamiento / Actividades Acuáticas/

Requisitos y Recomendaciones

Tener conocimientos de Fisiología del Ejercicio, Valoración de la Condición Física, Traumatología del Deporte y Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Haber superado y poseer un buen conocimiento de las asignaturas de Anatomía, Sistemas de Entrenamiento, Planificación del Entrenamiento, Biomecánica del Movimiento Humano.

2. COMPETENCIAS

Competencias genéricas:

1. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
2. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
3. Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
4. Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo a partir del adecuado uso de las fuentes de información y documentación científica.
5. Desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación, relación interpersonal, negociación y trabajo en equipo, así como la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas.
6. Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional en cada uno de ámbitos de la actuación profesional.
7. Desarrollar hábitos de excelencia, calidad y profesionalidad en cada uno de los ámbitos de actuación profesional, aplicando los derechos fundamentales y los valores propios de una cultura democrática.
8. Desarrollar actitudes que favorezcan el respeto a los derechos constitucionales.

Competencias específicas:

1. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.
2. Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.
3. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas, protocolos y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.

4. Conocer las Técnicas de Prevención y de Recuperación Funcional después de las lesiones del deporte profesional o de alta competición, así como la importancia del mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión.
5. Planificar el reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición y el trabajo en equipo para el cuidado del deportista.

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Total créditos
Proceso de la lesión deportiva. Características y fases	1 ECTS
Recuperación funcional	1 ECTS
Clasificación, indicaciones y técnicas en las lesiones del deporte.	1 ECTS
Mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión y su individualización	1 ECTS
Reentrenamiento al esfuerzo y su individualización	1 ECTS
Recuperación del gesto deportivo y movilidad	1 ECTS

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE-ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	Contenidos Teórico-Prácticos (48 horas) Total: 48 horas (24 teoría + 24 prácticas)
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	102 horas: trabajo autónomo del alumnado que Incluye horas de estudio, elaboración de actividades, preparación de exámenes, actividades *online, etc.*
Total horas	150 h.

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Clases presenciales	○ Clases teóricas, prácticas o teórico-prácticas en gran grupo. ○ Clases expositivas para presentar tema (exposición) con la posterior valoración conclusiva por parte del alumnado

	○ Clases para el desarrollo, aplicación, profundización de conocimientos a través de diferentes estrategias: debates y concursos. ○ Sesiones prácticas en las que aprender, conocer, experimentar y aplicar los recursos de que se dispone reconocer en los diferentes lesionados según su disciplina o modalidad deportiva los problemas que presentan. ○ Salidas Externas a centros relacionados con la materia
Trabajo autónomo	○ Búsqueda de artículos de investigación y Valoraciones críticas de los mismos ○ Lecturas ○ Trabajo de investigación en grupo ○ Realización de actividades para presentar en las clases ○ Estudio independiente
Tutorías individualizadas	○ Atención individual al alumnado con el fin de realizar un adecuado seguimiento de los mismos
Materiales y recursos	○ Medios impresos: fichas de trabajo y prensa ○ Medios visuales fijos proyectados: diapositivas y transparencias ○ Recursos sonoros: CD y discos ○ Medios audiovisuales: DVD ○ Medios informáticos: Internet ○ Recursos soporte: cañón de vídeo, grabadoras y pizarra. ○ Materiales deportivos específicos de enseñanza de la materia.

5. EVALUACIÓN: Procedimientos, criterios de evaluación y de calificación[1]

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo al artículo 6 de la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019. Última modificación en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 22 de julio de 2021

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes.

5.1. Criterios de evaluación

5.1.1. Evaluación contínua

La evaluación de las competencias se realizará teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación:

a) Asistencia al 85% del total de las clases presenciales tanto las teóricas como las prácticas (evaluación continua).

b) Participación activa y positiva dentro del grupo en las clases presenciales: mostrando interés a lo largo de la asignatura. Mostrar un adecuado comportamiento en las sesiones o foros de debate, siendo respetuosos con el profesor y resto de compañeros, así como con los posibles ponentes o invitados que participen en la signatura.

c) Realización de las actividades formativas propuestas durante las clases:

- Comprensión de los conceptos e ideas principales de los diferentes contenidos;
- Resolver de forma comprensiva los diferentes problemas y supuestos prácticos;
- Mostrar el dominio de los fundamentos técnico-tácticos y metodológicos de natación, tanto a nivel teórico como práctico.
- Mostrar capacidad de trabajo en equipo, con actitudes que faciliten el trabajo y el aprendizaje de los compañeros.
- Presentar de forma adecuada, tanto en la coherencia del contenido como en el rigor en la presentación, las diferentes tareas que se propongan: referencias bibliográficas correctas y oportunas; estilo de redacción, ortografía y presentación; representación gráfica; creatividad y originalidad.

Los estudiantes deben tener presente la obligatoriedad de los siguientes aspectos:

- Deben evitar realizar prácticas de copia o plagio, ya sea en las tareas o en las pruebas finales, en el caso de realizarlas serán suspendidos pudiéndose estudiar posibles acciones disciplinarias.
- Deben cuidar las instalaciones y equipamientos utilizados en las sesiones, mostrando un comportamiento esmerado cuando se encuentren en instituciones ajenas a la Universidad y asistan como alumnos de la Universidad de Alcalá (en estos casos no hay que olvidar que pueden dañar la imagen de la Universidad). El comportamiento contrario a lo explicado será motivo de suspenso, pudiéndose estudiar posibles acciones disciplinarias.

- Deben mostrar interés a a nivel práctico y teórico en los fundamentos básicos del a materia en ambas convocatorias.

5.1.2. Evaluación final

Los estudiantes a los que se les reconozca ser evaluados mediante este formato seguirán los mismos criterios que la evaluación continua excepto los apartados a y b.

5.2. Procedimientos de evaluación

5.2.1. Evaluación continua

Se parte de la premisa de asistencia obligatoria y participación activa al 85% a las clases presenciales. Los alumnos que no cumplan este porcentaje mínimo de asistencia, perderán la convocatoria ordinaria y tendrán que ser examinados en la extraordinaria.

Los procedimientos utilizados para la evaluación serán:

- Examen teórico de los contenidos de la asignatura.
- Trabajos presentados según las directrices que en su momento sean indicadas por el profesor.
- Evaluación sobre habilidades prácticas específicas relacionadas con la Readaptación Deportiva.
- Seguimiento de la conducta, participación y actitud mostrada en clase.

5.2.2. Evaluación final

- Examen teórico de los contenidos de la asignatura.
- Examen Práctico de los contenidos trabajados durante el cuatrimestre correspondiente.
- Presentación de trabajos específicos sobre la materia en la fecha del examen teórico.

5.3. Criterios de calificación

5.3.1. Evaluación continua.

La calificación final mediante el sistema de evaluación continua será el resultado de valorar los siguientes aspectos:

Actividades de evaluación	Criterios Calificación
a.- Examen teórico de los contenidos de la asignatura*	**40 %**
b.- Trabajos presentados según las directrices que en su momento sean indicados por el profesor.	**30 %**
c.- Evaluación práctica continua sobre los fundamentos y habilidades específicas desarrolladas en las sesiones prácticas	**25 %**
d.- Valoración sobre la participación, conducta, puntualidad….	**5 %**

* El tipo de examen se especificará en la presentación de la asignatura.

Se entiende que el alumno demuestra el dominio de competencias cuando aprueba todas las actividades (Teoría, Práctica, Trabajos).

5.3.2. Evaluación final

La calificación final mediante el sistema de evaluación final será el resultado de valorar los siguientes aspectos:

Actividades de evaluación	Criterios Calificación
a.- Examen teórico de los contenidos de la asignatura	**40 %**
b.- Examen práctico de las competencias procedimentales relacionadas con la asignatura, habilidades técnicas específicas y metodológicas de enseñanza aprendizaje.	**40 %**
c.- Es obligatorio haber presentado todos los trabajos solicitados, teniendo en cuenta que la falta de calidad de los mismos será motivo de suspenso.	**20 %**

Se entiende que el alumno demuestra el dominio de competencias cuando aprueba todas las actividades (Teoría, Práctica, Trabajos). .

5.3. Evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Las mismas que en el resto de evaluaciones, completar la materia y cumplir con la presentación de trabajos especificados durante el curso.

---

[1] *Siguiendo la* ***Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019 y modificada en sesión ordinaria en Consejo de Gobierno de 22 de julio de 2021****, es importante señalar los procedimientos de evaluación: por ejemplo, evaluación continua, final, autoevaluación, co-evaluación. Instrumentos y evidencias: trabajos, actividades. Criterios o indicadores que se van a valorar en relación a las competencias: dominio de conocimientos conceptuales, aplicación, transferencia conocimientos. Para el sistema de calificación hay que recordar la* ***Normativa del Consejo de Gobierno del 16 de Julio de 2009.***

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica

- Arnheim DD. (1994). *Fisioterapia y entrenamiento atlético. Causas, respuesta y tratamiento de las lesiones deportivas*. 2ª edición. Barcelona: Mosby/Doyma.
- Anderson, B. (2004). *Estirándose.* Integral. Barcelona.
- Baechle T. y Earle R. (2000) *Musculación: ejercicios, rutinas y programas.* Hispano Europea. Barcelona.
- Bahr R, Maehlum S, Bolic T. (2007). *Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación.* Madrid: Médica Panamericana.
- Cascallana, C. (2003). *Recuperación de lesiones. Planificación dsel entrenamiento físico.* Ed. Gymnos. Madrid.
- Freese, J. (2006). *Fitness Terapeútico*. Paidotribo, Barcelona.
- Gabriel Ng. (2004) *Tratamientos en Fisioterapia del ejercicio y del deporte*. Elsevier. Madrid.
- Guillén García P. (1996). *Lesiones deportivas.* Madrid: MAPFRE S.A.
- Guillén García P. (1990). *Traumatismos deportivos* . Madrid: MAPFRE S.A.
- Hall, C.M., Brody, L.T. (2006). *Ejercicio terapéutico. Recuperación Funcional*. Paidotribo, Barcelona.
- Kapandji I. A. (1998). *Fisiologia Articular*. Madrid: Médica Panamericana S.A.; 1998.
- Kolt GS, Snyder-Mackler L. (2004). *Fisioterapia del deporte y el ejercicio.* Madrid: Elsevier España, S.A.
- Kulund DN. (1986). *Lesiones del deportista*. Barcelona: Salvat.
- Prentice, W.E. (1997). *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Paidotribo, Barcelona.
- Schünke M, Schulte E, Schumacher U. (2005). *Prometheus: texto y atlas de anatomía.* Madrid: Médica Panamericana S.A.
- Renström PAFH. (1999). *Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas.* Barcelona: Paidotribo.

Bibliografía Complementaria

- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular: aspectos metodológicos*. Barcelona: INDE.
- Gondra, J. y Jáuregui, A. (1996). *Fatiga muscular. Recuperación Física en el deportista*. Servicio Editorial de La Universidad del País Vasco.
- González Badillo, J. J., & Gorostiaga Ayestarán, E. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde.
- Moffatt R. Cucuzzo N. (2000). *Conceptos de fuerza para la prescripción de un ejercicio*. American College of Sports.

- Medicine. *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Paidotribo. Barcelona.
- Mula, F.J. La rehabilitación del deportista lesionado: Orientación hacia la reeducación funcional. *Revista digital* Efdeportes.com, 12: 1-6. 2000.
- Prentice, W. (1999).*Técnicas de Rehabilitación en Medicina deportiva*. Paidotribo, Barcelona.

"La Universidad de Alcalá garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza- aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos".