

CURSO 2016-17

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA:

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (PLAN ANTIGUO)

MATERIA

Datos de la materia	
Nombre	Optatividad
Coordinador	D. Néstor Pérez Mallada
Titulación	Grado en Fisioterapia
Asignatura/as	Introducción al entrenamiento deportivo, Fisioterapia y dependencia, Fisioterapia con discapacitados Psíquicos, Fisioterapia en el medio Laboral.
Créditos ECTS	6
Carácter	Optativa
Departamento	Ciencias de la salud
Área	Fisioterapia
Universidad	Pontificia Comillas

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre	Introducción al Entrenamiento Deportivo.
Código	
Curso	4º
Semestre/s	2º Semestre
Créditos ECTS	3
Horario	Mañana
Profesores	D. ^a Elisa M ^a Benito Martínez
Descriptor	Asignatura Optativa que aportará al alumno bases introductorias sobre aspectos del entrenamiento deportivo que pueda resultarle útiles en los sistemas de recuperación de pacientes en el ámbito deportivo, usando herramientas biomecánicas que permitan objetivar y justificar las bases sobre las cuales realizar esta mejoría del sistema locomotor.

DATOS DEL PROFESORADO

Profesor	
Nombre	Dña. Elisa M ^a Benito Martínez
Departamento	Ciencias de la Salud
Área	Fisioterapia
Despacho	Despachos compartidos profesores.
Correo-e	elisa.benito@comillas.edu
Teléfono	+34 91 893 37 69 ext.515
Horario de tutorías	Según horarios publicados por la Jefatura de Estudios

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
Asignatura Optativa que aportará al alumno bases introductorias sobre aspectos del entrenamiento deportivo que pueda resultarle útiles en los sistemas de recuperación de pacientes en el ámbito deportivo, usando herramientas biomecánicas que permitan objetivar y justificar las bases sobre las cuales realizar esta mejoría del sistema locomotor.
Prerrequisitos
Ninguno.
Competencias Genéricas de la asignatura
Instrumentales
CG 1. Capacidad de análisis y síntesis. CG 2. Capacidad de organización y planificación. CG 6. Capacidad de gestión de la información.
Interpersonales
CG 8. Toma de decisiones. CG 9. Trabajo en equipo.
Sistémicas
CG 17. Motivación por la calidad.
Competencias Específicas de la asignatura
Conceptuales (saber)
CEP 21. Mantener actualizados los conocimientos, habilidades y actitudes.
Procedimentales (saber hacer)
CEA 27. Mantener una actitud de aprendizaje y mejora. CEP 26. Motivar a otros. CEA 29. Ajustarse a los límites de su competencia profesional. CEA 30. Colabora y coopera con otros profesionales.
Actitudinales (saber ser)
CEA 34. Trabajar con responsabilidad.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques temáticos
Módulo único:
<ol style="list-style-type: none">1. Introducción al Entrenamiento Deportivo.<ol style="list-style-type: none">a. Equipo multidisciplinarb. Principios básicos del entrenamiento deportivoc. Periodización de la fuerzad. Tipos de contracciones muscularese. Clasificación de las manifestaciones de la fuerzaf. Programación: Sesión, ciclo, temporada2. Fisioterapia Deportiva: Prevención:<ol style="list-style-type: none">a. Estudio de las cualidades físicas básicas y complementarias. Sistemas biomecánico de evaluación.b. Fisioterapia preventiva. Vendajes. Prevención en discapacitados.3. Fisioterapia Deportiva frente a las lesiones:<ol style="list-style-type: none">a. Planificación y programación de la recuperación de la fuerza, resistencia aeróbica. Vuelta al entrenamiento.b. Evaluación del rendimiento deportivo.4. Nutrición en el entrenamiento deportivo5. Doping en el deporte

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura
<p>Las <i>clases magistrales</i> consisten en sesiones expositivas, explicativas y/o demostrativas de contenidos con presentaciones realizadas por el profesor o por los propios estudiantes. Tienen como objeto la explicación de conceptos, enfoques y fenómenos propios de la asignatura. : Competencias generales: CG1, CG2, CG6, CG17. Competencias específicas: CEA29, CEA34.</p> <p>Los <i>seminarios, talleres, actividades grupales de trabajo dirigido</i> son sesiones presenciales de tipo monográfico supervisadas por el profesor o un experto en las que el estudiante se convierte en el motor principal de la clase. El objetivo es que contraste a través de una serie de actividades los conocimientos que le permitan interpretar la realidad social, y las situaciones objeto de intervención profesional. Competencias generales: CG8, CG9, CG17. Competencias específicas: CEP26, CEA29, CEA30.</p> <p>El <i>trabajo autónomo</i> del estudiante incluye principalmente actividades de estudio y trabajo individual o grupal, tanto para la preparación individual de exámenes, trabajos, lecturas, etc., como para la preparación en grupo de seminarios, lecturas, trabajos de investigación, etc., cuyo fin es la exposición en clase o la realización de trabajos grupales propios de la asignatura. Competencias generales: CG1, CG2, CG6, CG17. Competencias específicas: CEP21 / CEA27, CEA34.</p> <p>Las <i>actividades de tutoría</i> consisten en tiempos de seguimiento realizados por el profesor con el objetivo de acompañar el aprendizaje del estudiante, revisando contenidos y materiales presentados en las clases, y aclarando dudas en el desarrollo del trabajo autónomo del estudiante. Pueden ser horas de tutoría personal o grupal.</p>
Metodología Presencial: Actividades
<ul style="list-style-type: none">• Clases magistrales con posibilidad de pequeñas intervenciones y discusiones en el aula.• Seminarios y actividades de trabajo dirigido que se realizarán tras finalizar determinados temas de la asignatura.

- Exposiciones individuales o en equipo en el aula de diferentes temas relacionados con el temario.
- Clases prácticas a través de metodología activa en habilidades y simulación.
- Tutorías donde el profesor resolverá las dudas que se presenten a los alumnos, a través de la web.

Metodología No presencial: Actividades

- Trabajo autónomo del estudiante, donde realizará análisis y asimilación de los contenidos de la materia.
- Preparación y resolución de cuestiones relativas a las prácticas, consulta bibliográfica.
- Tutorías no presenciales (on line), donde se resolverán dudas que se presenten a los alumnos, a través de la web.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO			
HORAS PRESENCIALES			
Clases teóricas	Clases prácticas	Actividades académicamente dirigidas	Evaluación
10	20	1	2
HORAS NO PRESENCIALES			
Trabajo autónomo sobre contenidos teóricos	Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos	Realización de trabajos colaborativos	Estudio
5	20	27	5
CRÉDITOS ECTS:			3

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	CRITERIOS	PESO
Prueba escrita de conocimientos teóricos al finalizar las clases. Es necesario aprobar este apartado para poder superar la asignatura.	Dominio de los conocimientos teóricos y operativos de la materia.	50%
Calificación práctica. Para presentarse a esta prueba será necesario haber asistido al menos al 80% de las prácticas en el aula. Es necesario aprobar este apartado para poder superar la asignatura.	Se realizará un caso clínico en el aula en donde el alumno deberá dar respuesta con herramientas deportivas avanzadas de una planificación adecuada. Se podrá modificar esta evaluación por una presentación de un trabajo en equipo con los datos obtenido en el aula.	30%
Trabajo Dirigido. Para superar este bloque será necesario haber asistido a la jornada y obtener al menos un 5 del trabajo a presentar.	Reflexión personal combinada con datos de las Jornadas de Fisioterapia.	20%

La asistencia a las Jornadas de Fisioterapia que se realizarán en los meses de marzo-abril del curso académico, será necesaria para la superación de la asignatura del apartado correspondiente (20%). Sobre la actividad, el profesor de la asignatura indicará las características de un trabajo que se deberá presentar el día del examen. El alumno deberá entregar copia del certificado de asistencia a las jornadas, junto con el trabajo a presentar el día de la prueba.

Los alumnos que no asistan a las Jornadas no superaran este apartado debiendo presentar un trabajo de características especiales que el profesor de la asignatura indicará una vez finalizado el periodo lectivo. Para aquellos alumnos cuya asistencia a las jornadas no pueda realizarse por causas justificadas por jefatura de Estudios, el profesor adaptará una actividad de carga similar al resto de sus compañeros que le comunicará personalmente.

La convocatoria Extraordinaria: Será necesario que se presente aquellos alumnos que no haya superado alguno de los dos contenidos anteriores, manteniendo la calificación de aquellos que si haya superado.

Alumnos con la escolaridad cumplida
<p>Aquellos alumnos con la escolaridad cumplida podrán acogerse, el primer día de clase tras comunicárselo por escrito al profesor titular de la asignatura, al método presencial de clase descrito anteriormente debiendo acudir a clases o bien seleccionar el sistema de evaluación con la escolaridad cumplida ,que se regirá a nivel evaluación según las siguientes proporciones :</p> <p>Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen Teórico 70%. Será necesario obtener un 5 o calificación superior para considerar aprobada la asignatura. En el caso de no obtener dicha calificación en la convocatoria ordinaria deberá evaluarse nuevamente en la convocatoria extraordinaria debiendo matricularse nuevamente al curso siguiente en el caso de no superar la asignatura. • Trabajo Práctico-teórico 30% .Será necesario presentar un trabajo y obtener un 5 o calificación superior para considerar aprobada la asignatura. En el caso de no obtener dicha calificación en la convocatoria ordinaria deberá evaluarse nuevamente en la convocatoria extraordinaria debiendo matricularse nuevamente al curso siguiente en el caso de no superar la asignatura. La normativa del trabajo será administrada por el profesorado en el momento adecuado y su fecha de presentación será la misma que para el examen teórico-práctico.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades Presenciales y No presenciales	Tiempo aproximado de dedicación a la actividad
Módulo 1	30 horas

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

Libros de texto

- Louis Mélenec. Valoración de las discapacidades y del daño corporal: baremo internacional de invalideces Ed. Elsevier España, 1996.
- C. Génot. Kinesioterapia: Evaluaciones. Técnicas pasivas y activas del aparato locomotor. Principios. Miembros inferiores Volumen 1 de Kinesioterapia: Evaluaciones, técnicas pasivas y activas del aparato locomotor. I Principios, Ed Editorial Médica Panamericana, 2005.
- Ramón Suarez Gustavo. Biomecánica deportiva y control del entrenamiento. Ed Funámbulos Editores. 2009.
- Rodrigo C Miralles Marrero, Iris Miralles Rull. Biomecánica clínica de las patologías del aparato locomotor .Ed. McGraw Hill- 2007.
- Amelia Ferro Sánchez. La carrera de velocidad: metodología de análisis biomecánico. Ed Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Katerine Caballero, Luz María Duque, Sandra Ceballos, Juan Carlos Ramirez, Alejandro Peláez. Conceptos básicos para el análisis electromiográfico. Ed. CES Odontología.
- Mel C. Siff, Yuri Verkhoshansky. Superentrenamiento. Ed Editorial Paidotribo, 2000.
- Pierre Harichaus, Jean Medelli. Tests de aptitud física y tests de esfuerzo: Evaluación científica de la aptitud física, Rendimiento deportivo. Editor INDE, 2006.
- Jesús J. Rojo González. Fundamentos del movimiento humano..5º ed Elsevier España, 2006.
- Weineck, J. Entrenamiento total. 1º ed Paidotribo Barcelona, 2005.
- Meañes. Electroterapia aplicada. 1º ed. Formación continuada Madrid, 2002.
- Benito, E., Martínez-López, E. Electroestimulación aplicada al deporte. 1º ed. Wnaceulen, Sevilla, 2013.