

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Recuperación y Readaptación Funcional
Código	E000009405
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Cuarto Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Optativa (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Dr. Alejandro Bruñó Soler
Horario	A consultar en la web del centro
Horario de tutorías	Solicitar por correo electrónico abrunyo@cesag.org

Datos del profesorado

Profesor

Nombre	Alejandro Bruñó Soler
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	abruno@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura

Aportación al perfil profesional de la titulación

Esta asignatura proporcionará al educador físico deportivo competencias en readaptación de lesiones físico-deportivas, en los diferentes ámbitos profesionales CAFYD. Se desarrollarán resultados de aprendizaje relativos a 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 y necesidades. Para ello se facilitarán estrategias de intervención profesional que supongan disminución de la duración de la situación lesiva así como también una incorporación rápida y segura a la competición deportiva o actividad física.

Prerrequisitos

Se recomienda haber superado las asignaturas de: Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Anatomía funcional del aparato locomotor, Fisiología, Desarrollo, Aprendizaje y Control Motor, Tecnologías aplicadas a la AFD, Biomecánica aplicada a la AFD, Metodología de la Investigación y Análisis de Datos en la Actividad Física y el Deporte, Actividad Física y Salud, Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG02	Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA2	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos
	RA3	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.
CG03	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
	RA3	Planifica un proyecto complejo
CG05	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	RA3	Escribe con corrección
	RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados
CG06	Capacidad para el trabajo en equipo y el establecimiento de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA1	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.
	RA2	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo
	RA4	Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar
CG08	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA1	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico

RA2	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.
RA3	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos.
RA4	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos.

ESPECÍFICAS

CE02	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.	
	RA1	Conoce y aplica las diferentes adaptaciones estructurales y funcionales a la actividad física y deportiva.
	RA2	Conoce y transmite los diferentes beneficios estructurales y funcionales de la práctica físico-deportiva
CE05	Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.	
	RA1	Conoce y comprende las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como su desarrollo y evolución
	RA2	Identifica anomalías en diferentes habilidades y patrones de la motricidad humana.
CE07	Conocer, entender, y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.	
	RA2	Adapta las actividades físico-deportivas en función de las características biofisiológicas de los individuos.
CE08	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.	
	RA1	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte.
	RA2	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	RA3	Utiliza los distintos protocolos de medida e instrumentales más adecuados en la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales.
CE14	Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
	RA1	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales
	RA2	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
CE15	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva.	
	RA1	Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.
	RA2	Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad

CE16	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas deportivos en sus diferentes niveles.	
	RA1	Diseña y transmite procesos de enseñanza-aprendizaje deportivo
	RA5	Adapta la práctica deportiva en función de las características de las personas implicadas en la práctica del deporte en sus diferentes niveles
CE17	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	RA1	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones
	RA2	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
CE19	Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos	
	RA1	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable.
	RA2	Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales
	RA3	Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud.
	RA4	Diseña protocolos de evaluación de actividad física orientada hacia la salud
CEMAFS01	Conocer y comprender la fisiopatología de la práctica deportiva en la población infantil, adulta, mayores y discapacitados.	
	RA1	Adquiere los conocimientos sobre la fisiopatología de las lesiones deportivas.
	RA2	Aplica los conocimientos de la fisiopatología de las lesiones deportivas para el diseño de programas de actividad física y deporte en los distintos grupos de edad y discapacidad

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Objetivos/Resultados de Aprendizaje

RA1. Explicar los conceptos clave asociados a la reeducación funcional deportiva y a las lesiones deportivas.

RA2. Diseñar un programa de readaptación físico-deportiva individualizado adaptado a la naturaleza de la lesión y al deporte.

RA3. Diseñar estrategias dentro del contexto de la readaptación, en entornos profesionales CAFYD de rendimiento, salud, educación, con el objetivo de reducir el riesgo de recaídas y optimizar el retorno a la actividad físico-deportiva

Contenidos

Contenidos

- BT1. Readaptación físico-deportiva y lesiones deportivas: patología, fisiopatología y mecanismo lesivo según tejidos (muscular, tendinosa, ósea, articular).
- BT2. Incidencia lesiva, factores de riesgo y evento incitante según tejidos: muscular, tendinosa, ósea, articular.
- BT3. Programas de readaptación física deportiva adaptados a la naturaleza lesional y al tipo de deporte.
- BT4. Programas de readaptación en el contexto rendimiento, educación y salud.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

- Exposición de contenidos: oral, vídeo, texto.
- Revisión y búsqueda de información.
- Casos prácticos.
- Actividades de reflexión y puesta en común.
- Exposición y defensa de tema/caso.

Metodología No presencial: Actividades

- Estudio de contenidos teórico-prácticos.
- Elaboración de actividades teórico-prácticas.
- Preparación actividades de evaluación.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES

Lecciones magistrales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales		
20.00	40.00		
HORAS NO PRESENCIALES			
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
14.00	30.00	16.00	60.00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El uso de IA para crear trabajos completos o partes relevantes, sin citar la fuente o la herramienta o sin estar permitido expresamente en la descripción del trabajo, será considerado plagio y regulado conforme al Reglamento General de la Universidad.

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico-práctico	Mínima nota para evaluar 5 sobre 10 El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	50 %
Ejercicios prácticos o resolución de problemas	Mínima nota para evaluar 5 sobre 10 El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	20 %
Evaluación de trabajos individuales/grupales	Mínima nota para evaluar 5 sobre 10 El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	30 %

Calificaciones

La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales, cuya comprobación corresponde a cada profesor, es obligatoria para todos los alumnos. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura (Capítulo IV, Artículo 14, punto 2)

Es necesaria la participación activa en las sesiones prácticas, salvo justificante médico oficial.

No se realizará media de las calificaciones si no se obtiene el mínimo exigido en cada parte (mínimo aprobado en cada parte).

La demostrada realización fraudulenta de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna asignatura comportará, según las circunstancias, un suspenso (0) en su calificación que, en los casos más graves, puede llegar a la calificación de «suspenso» (0) en la convocatoria anual. En particular, se considera un fraude la inclusión en un trabajo de fragmentos de obras ajenas presentados de tal manera que se hagan pasar como propios del estudiante (Normas Académicas CESAG, art. 31).

Copiar en un examen es motivo de descalificación; el estudiante tendrá que repetir el examen y tendrá que esperar a la siguiente convocatoria para su presentación.

Es fundamental que los estudiantes aprendan a expresarse con corrección y fluidez de forma oral o escrita, adaptándose a los diferentes registros, lo que incluye la capacidad de escribir textos claros y bien estructurados, de analizar diferentes tipos de discursos y de redactar exposiciones detalladas de temas complejos. En la asignatura se acomete la valoración de la correcta expresión oral y escrita en las lenguas cooficiales, conocimiento exigido en el título como competencia general y competencia transversal. En este punto se evaluará la ortografía y la gramática. Las faltas ortográficas, gramaticales y léxicas restarán hasta 1 punto de la nota final de cada práctica y/o examen. No obstante, el profesor podrá decidir un suspenso con una sola falta, según la gravedad de ésta.

Con respecto a las actividades de evaluación y en concreto en lo relativo tanto a los trabajos como a los ejercicios prácticos y/o resolución de problemas, se valorará además de la coherencia y adecuación de las tareas, el hecho de respetar los respectivos plazos establecidos en la plataforma. En caso de incumplimiento de las fechas de entrega, la calificación de la evidencia correspondiente será de cero.

Según lo descrito en el Reglamento Interno de esta Universidad en caso de que el alumno cometa una falta (leve, grave, o muy grave, ver artículos 116-118) será sancionado pudiendo ser expulsado del centro (ver artículo 119).

El alumnado podrá emplear herramientas de Inteligencia Artificial (IA) en nivel 2 – planificación y nivel 3 – colaboración según la AI Assessment Scale (Perkins et al., 2024). Esto significa que la IA puede utilizarse para generar ideas, estructurar contenidos, recibir retroalimentación o mejorar la redacción. No obstante, el estudiante es responsable de revisar, editar y garantizar la validez académica y científica del trabajo presentado. El uso de IA debe mencionarse de forma transparente en los trabajos entregados.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
Semana 1. Actividades iniciales del BT1.		
Semana 2. Actividades de desarrollo del BT1.		
Semana 3. Actividades de síntesis del BT1.		
Semana 4. Actividades iniciales del BT2.		
Semana 5. Actividades de desarrollo y finales del BT2.		
Semana 6. Actividades iniciales del BT3.		
Semana 7. Actividades de desarrollo del BT3.		

Semana 8. Actividades de desarrollo del BT3.		
Semana 9. Actividades de desarrollo del BT3.		
Semana 10. Actividades de síntesis del BT3.		
Semana 11. Actividades de síntesis del BT3.		
Semana 12. Actividades iniciales del BT4.		
Semana 13. Actividades de desarrollo y de síntesis del BT4.		
Semana 14. Actividades iniciales del BT5.		
Semana 15. Actividades de desarrollo y síntesis del BT5. Entrega final del caso práctico.		

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

- Bahr, R. (2007). *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Madrid: Ed. Panamericana.
- Beardsley, C. (2019). *Hypertrophy: Muscle fiber growth caused by mechanical tension*. London: Ed. Strength and conditioning research limited.
- Beardsley, C. (2018). *Strength is Specific: The key to optimal strength training for sports* London: Ed. Strength and conditioning research limited.
- Boyle, M. (2017). *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes*. Madrid: Ed. Tutor.
- Doral, M. y Karlsson, J. (2015). *Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation*. Oxford: Ed. Springer-Verlag.
- Falsone, S. (2018). *Bridging the Gap from Rehab to Performance*. Mumbai: Ed. On Target Publications
- Joyce D., Lewindon D. (2016). *Sports Injury Prevention and Rehabilitation : Integrating Medicine and Science for Performance Solutions*. London: Ed. Taylor and Francis Ltd.
- Pérez Ortiz JM, Martín Barrero A. (2020). *Readaptación y prevención de lesiones. readaptación y prevención de lesiones. Volumen I - el tren superior*. Madrid: Ed. Wanceulen.
- Pérez Ortiz JM, Martín Barrero A. (2020). *Readaptación y prevención de lesiones. Volumen II - el tren inferior (protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional)*. Madrid: Ed. Wanceulen.
- Pérez Ortiz JM, Martín Barrero A. (2020). *Readaptación y prevención de lesiones. Volumen III - columna, pelvis y neuroología. (protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional)*. Madrid: Ed. Wanceulen.

Peterson, L. y Renström, A. (2016) *Sports Injuries Prevention, Treatment and Rehabilitation*, Fourth Edition. London: Ed. Routledge.

Romero, D y Tous, J. (2010). *Prevención de lesiones en el deporte*. Madrid: Ed. Panamericana,

Bibliografía Complementaria

Chicharro, J.L. y Sánchez, D. (2014). *Fisiología y Fitness para corredores*. Madrid: Ed. Prowellness,

Chulvi, I. y Masiá, L. (2014). *Entrenamiento de inestabilidad. Bases para el correcto entrenamiento*. Madrid: Ed. Cardeñoso,

Walker, B. (2009). *La anatomía de las lesiones deportivas*. Barcelona: Ed. Paidotribo.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

[https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/funcionamiento/privacidad.aspx?
csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/funcionamiento/privacidad.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)