

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre completo</b>	Recuperación y Readaptación Funcional
<b>Código</b>	E000009405
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</a>
<b>Impartido en</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Cuarto Curso]
<b>Nivel</b>	Reglada Grado Europeo
<b>Cuatrimestre</b>	Semestral
<b>Créditos</b>	6,0 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa (Grado)
<b>Departamento / Área</b>	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
<b>Responsable</b>	Dra. María Teresa García Gutiérrez
<b>Horario de tutorías</b>	Solicitar por correo electrónico

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	María Teresa García Gutiérrez
<b>Departamento / Área</b>	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>Despacho</b>	mtgarcia@cesag.org Despacho 1
<b>Correo electrónico</b>	mtgarcia@cesag.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<p>En la presente asignatura se desarrollan los contenidos relacionados con los recuperación y readaptación funcional en la actividad física y el deporte. Mediante esta asignatura los alumnos adquirirán las competencias y resultados de aprendizaje relacionados con la recuperación y readaptación de lesiones deportivas desde el momento en que se producen hasta la vuelta a la actividad normal previa a dicha lesión. También</p> <p>Esta asignatura pretende conseguir el aprendizaje y adquisición de los conocimientos y destrezas, además de la evaluación y aplicación de las mismas de forma adecuada para el perfil de prevención y actuación de situaciones de riesgo o problemáticas provenientes de la práctica de actividades físicas y deportes.</p>
<b>Prerequisitos</b>

En esta asignatura se asume que el alumno/a ha adquirido y tiene integradas las bases de conocimiento y razonamiento correspondientes a las materias impartida en cursos anteriores (anatomía, fisiología, biomecánica, metodología y planificación del entrenamiento, primeros auxilios, salud deportiva, metodología de la investiga ).

Es imprescindible el uso de ropa deportiva apropiada para las clases prácticas.

Debido a la realización de actividad física, se requiere un mínimo de capacidad física para ser capaz de mantener el esfuerzo requerido durante las sesiones prácticas sin ningún tipo de problema.

<b>Competencias - Objetivos</b>									
<b>Competencias</b>									
<b>GENERALES</b>									
<b>CG02</b>	Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.								
	<table border="1"> <tr> <td><b>RA1</b></td> <td>Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.</td> </tr> <tr> <td><b>RA2</b></td> <td>Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos</td> </tr> <tr> <td><b>RA3</b></td> <td>Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.</td> </tr> </table>	<b>RA1</b>	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.	<b>RA2</b>	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos	<b>RA3</b>	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.		
<b>RA1</b>	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.								
<b>RA2</b>	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos								
<b>RA3</b>	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.								
<b>CG03</b>	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.								
	<table border="1"> <tr> <td><b>RA1</b></td> <td>Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática</td> </tr> <tr> <td><b>RA2</b></td> <td>Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo</td> </tr> <tr> <td><b>RA3</b></td> <td>Planifica un proyecto complejo</td> </tr> </table>	<b>RA1</b>	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática	<b>RA2</b>	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo	<b>RA3</b>	Planifica un proyecto complejo		
<b>RA1</b>	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática								
<b>RA2</b>	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo								
<b>RA3</b>	Planifica un proyecto complejo								
<b>CG05</b>	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva								
	<table border="1"> <tr> <td><b>RA1</b></td> <td>Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente</td> </tr> <tr> <td><b>RA2</b></td> <td>Interviene ante un grupo con seguridad y soltura</td> </tr> <tr> <td><b>RA3</b></td> <td>Escribe con corrección</td> </tr> <tr> <td><b>RA4</b></td> <td>Presenta documentos estructurados y ordenados</td> </tr> </table>	<b>RA1</b>	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente	<b>RA2</b>	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura	<b>RA3</b>	Escribe con corrección	<b>RA4</b>	Presenta documentos estructurados y ordenados
<b>RA1</b>	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente								
<b>RA2</b>	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura								
<b>RA3</b>	Escribe con corrección								
<b>RA4</b>	Presenta documentos estructurados y ordenados								
<b>CG06</b>	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.								

	<b>RA2</b>	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo
	<b>RA4</b>	Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar
<b>CG08</b>	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico
	<b>RA2</b>	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.
	<b>RA3</b>	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos.
<b>ESPECÍFICAS</b>		
<b>CE02</b>	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.	
	<b>RA1</b>	Conoce y aplica las diferentes adaptaciones estructurales y funcionales a la actividad física y deportiva.
	<b>RA2</b>	Conoce y transmite los diferentes beneficios estructurales y funcionales de la práctica físico-deportiva
<b>CE05</b>	Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.	
	<b>RA1</b>	Conoce y comprende las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como su desarrollo y evolución
	<b>RA2</b>	Identifica anomalías en diferentes habilidades y patrones de la motricidad humana.
<b>CE07</b>	Conocer, entender, y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.	
	<b>RA2</b>	Adapta las actividades físico-deportivas en función de las características biofisiológicas de los individuos.
<b>CE08</b>	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.	
	<b>RA1</b>	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte.



	<b>RA2</b>	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	<b>RA3</b>	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.
<b>CE15</b>	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva.	
	<b>RA1</b>	Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.
	<b>RA2</b>	Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad
<b>CE16</b>	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas deportivos en sus diferentes niveles.	
	<b>RA5</b>	Adapta la práctica deportiva en función de las características de las personas implicadas en la práctica del deporte en sus diferentes niveles
<b>CE17</b>	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	<b>RA1</b>	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones
	<b>RA2</b>	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
<b>CE18</b>	Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.	
	<b>RA2</b>	Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
	<b>RA3</b>	Diseña protocolos de evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
<b>CE19</b>	Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos	
	<b>RA3</b>	Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud.
	<b>RA4</b>	Diseña protocolos de evaluación de actividad física orientada hacia la salud
<b>CEMAFS01</b>	Conocer y comprender la fisiopatología de la práctica deportiva en la población infantil, adulta,	



	mayores y discapacitados.	
	<b>RA1</b>	Adquiere los conocimientos sobre la fisiopatología de las lesiones deportivas.
	<b>RA2</b>	Adquiere los conocimientos sobre la fisiopatología de las lesiones deportivas.
	<b>RA3</b>	Evalúa y modifica, los programas de actividad física y deporte en los distintos grupos de edad y discapacidad en base a los conocimientos de la fisiopatología de las lesiones deportivas.

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

#### Objetivos/Resultados de Aprendizaje

OR1. Conocer los diferentes tipos de lesiones músculo-esqueléticas por la práctica actividades físicas y deportivas.

OR2. Analizar las demandas físicas de las diferentes estructuras músculo-esqueléticas en función de la actividad física que se realice.

OR3. Aplicar diversidad de ejercicios físicos en la readaptación y recuperación de lesiones.

OR4. Evaluar deficiencias músculo-esqueléticas y planificaciones en el proceso de readaptación y recuperación de lesiones.

OR5. Aplicar planificaciones de entrenamiento en el proceso de readaptación y recuperación de lesiones.

OR6. Analizar con criterio la bibliografía relacionada con protocolos de readaptación y recuperación de lesiones.

#### Contenidos

##### Contenidos

Bloque temático I. El proceso de lesión y valoración deportiva.

Bloque temático II. Lesiones deportivas del miembro inferior y su recuperación y readaptación.

Bloque temático III. Lesiones deportivas del miembro superior y su recuperación y readaptación.

Bloque temático IV. Lesiones deportivas del tronco, raquis y cabeza y su recuperación y readaptación.

Bloque temático V. Mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión y su individualización

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

Lectura y comprensión de bibliografía.

Prácticas, seminarios y talleres.

Actividad evaluativa.

#### Metodología No presencial: Actividades

Estudio de contenidos teórico-prácticos.

Preparación de trabajos.

Elaboración de actividades teórico-prácticas.

Preparación actividades de evaluación.

Realización, exposición y evaluación de trabajos individuales y grupales.

### 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
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>			

### EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico 30% de la calificación total.	Mínima nota de 5 sobre 10 en todas las partes.	50 %
Examen práctico 20% de la calificación total.	El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	
Asistencia y realización de las prácticas	Mínima nota de 5 sobre 10 en todas las	

10% de la calificación total.  Realización y entrega trabajos individuales 20% de la calificación total.	partes.  El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	30 %
Trabajo individual/grupal 20% de la calificación total.	Mínima nota de 5 sobre 10 en todas las partes.  El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	20 %

### Calificaciones

Según se recoge en la actual Normativa del CESAG y en particular en el Punto 2 del Artículo 15 del Capítulo IV Evaluación:

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 aplicara 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.

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

### PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
Bloque temático I	Semana 1-3	
Bloque temático II	Semana 4-8	
Bloque temático III	Semana 9-11	
Bloque temático IV	Semana 11-13	
Bloque temático V	Semana 14-15	

### BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS



### Bibliografía Básica

- Boyle, M. *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes*. Madrid: Ed. Tutor. 2017
- Bahr, R. *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Madrid: Ed. Panamericana. 2007
- Doral, M. y Karlsson, J. *Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation*. Ed. Springer-Verlag. 2015
- Joyce D., Lewindo D. *Sports Injury Prevention and Rehabilitation : Integrating Medicine and Science for Performance Solutions*. London. Taylor and Francis Ltd. 2016
- Romero, D y Tous, J. *Prevención de lesiones en el deporte*. Madrid: Ed. Panamericana, 2010
- Walker, B. *La anatomía de las lesiones deportivas*. Ed. Paidotribo. 2009.

### Bibliografía Complementaria

- Bové, Toni. *El vendaje funcional*. Madrid: Ed. Harcourt. 2000
- Chicharro, J.L. y Sánchez, D. *Fisiología y Fitness para corredores*. Ed. Prowellness, 2014
- Chulvi, I. y Masiá, L. *Entrenamiento de inestabilidad. Bases para el correcto entrenamiento*. Ed. Cardeñoso, 2014
- Mayr, H. y Zaffagnini, S. *Prevention of Injuries and Overuse in Sports: Directory for Physicians, Physiotherapists, Sport Scientists and Coaches*. Ed. ESSKA. 2015

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/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)