

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)
Responsable	Dra. María Teresa García Gutiérrez
Horario de tutorías	Solicitar por correo electrónico

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

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<p>Aportación al perfil profesional de la titulación</p> <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 produce una lesión hasta la vuelta a la actividad previa a dicha lesión.</p> <p>Esta asignatura pretende conseguir el aprendizaje y adquisición de los conocimientos y destrezas necesarias para planificar un programa de readaptación individualizado.</p> <p>Además, se aplicarán instrumentos de evaluación para prevenir lesiones y conocer el estado de recuperación.</p>
<p>Prerequisitos</p> <p>En esta asignatura se asume que el estudiante 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 investigación, fundamentos de los deportes).</p>

Es imprescindible el uso de ropa deportiva apropiada para las clases prácticas. Debido a la realización de actividad física, se requiere un mínimo de condición física.

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.								
	<table border="1"> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA2</td> <td>Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA3</td> <td>Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.</td> </tr> </table>	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.				
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.								
	<table border="1"> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA1</td> <td>Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA2</td> <td>Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA3</td> <td>Planifica un proyecto complejo</td> </tr> </table>	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		
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								
	<table border="1"> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA1</td> <td>Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA2</td> <td>Interviene ante un grupo con seguridad y soltura</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA3</td> <td>Escribe con corrección</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA4</td> <td>Presenta documentos estructurados y ordenados</td> </tr> </table>	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
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.								
	<table border="1"> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA2</td> <td>Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA4</td> <td>Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar</td> </tr> </table>	RA2	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo	RA4	Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar				
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.								
	<table border="1"> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA1</td> <td>Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">RA2</td> <td>Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.</td> </tr> </table>	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.				
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.	
	RA1	Identifica las diferentes características del desarrollo evolutivo relacionadas con la actividad física y deportiva de las distintas poblaciones.
	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.	
	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	
	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	Adquiere los conocimientos sobre la fisiopatología de las lesiones deportivas.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Objetivos/Resultados de Aprendizaje

- OR1. Comprender los diferentes tipos de lesiones músculo-esqueléticas en las actividades físicas y deportivas.
- OR2. Conocer y aplicar sus conocimientos en lesiones deportivas del miembro inferior para su readaptación, valoración y prevención.
- OR3. Conocer y aplicar sus conocimientos en lesiones deportivas del miembro superior para su readaptación, valoración y prevención.
- OR4. Conocer y aplicar sus conocimientos en lesiones deportivas del tronco, raquis y cabeza para su readaptación, valoración y prevención.
- OR5. Aplicar planificaciones de entrenamiento en el proceso de readaptación y proceso de lesiones.
- OR6. Identificar e interpretar con criterio la bibliografía relacionada con protocolos de readaptación y recuperación de lesiones en actividades físicas y deportes concretos.

Contenidos

Contenidos

Bloque temático I. El proceso de lesión y fundamentos de readaptación de lesiones.

Bloque temático II. Lesiones deportivas del miembro inferior y su readaptación, valoración y prevención.

Bloque temático III. Lesiones deportivas del miembro superior y su readaptación, valoración y prevención.

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

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

Bloque temático VI. Readaptación de lesiones en actividades físicas y deportes concretos.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

Lectura y comprensión de bibliografía.

Prácticas, seminarios y talleres.

Realización, exposición y evaluación de actividades evaluativas individuales y grupales.

Metodología No presencial: Actividades

Estudio de contenidos teórico-prácticos.

Preparación de trabajos.

Elaboración de actividades teórico-prácticas.

Preparación actividades de evaluación.

Realización 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
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN



Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico-práctico	Mínima nota de 5 sobre 10. El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	50 %
Ejercicios prácticos y resolución de problemas 20% de la calificación total.	Mínima nota de 5 sobre 10. El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	30 %
Trabajo individual/grupal 20% de la calificación total.	Mínima nota de 5 sobre 10. 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	
Entrega y evaluación de ejercicios prácticos y resolución de problemas del bloque temático I		Semana 3
Bloque temático II	Semana 4-7	
Entrega y evaluación de ejercicios prácticos y resolución de problemas del bloque temático II		Semana 6
Bloque temático III	Semana 8-10	

Entrega y evaluación de ejercicios prácticos y resolución de problemas del bloque temático III		Semana 11
Bloque temático IV	Semana 11-12	
Entrega y evaluación de ejercicios prácticos y resolución de problemas del bloque temático IV		Semana 12
Bloque temático V	Semana 13-14	
Entrega y evaluación del trabajo individual/grupal Entrega y evaluación de ejercicios prácticos y resolución de problemas del bloque temático V		Semana 14
Bloque temático VI	Semana 15	
Entrega y evaluación de ejercicios prácticos y resolución de problemas del bloque temático VI		Semana 15

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

[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 neurología. (protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional).* Madrid: Ed. Wanceulen.

Boyle, M. (2017). *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes.* Madrid: Ed. Tutor.

Bahr, R. (2007). *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación.* Madrid: Ed. Panamericana.

Doral, M. y Karlsson, J. (2015). *Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation.* Oxford: Ed. Springer-Verlag.

Joyce D., Lewindo D. (2016). *Sports Injury Prevention and Rehabilitation : Integrating Medicine and Science for Performance Solutions.* London: Ed. Taylor and Francis Ltd.

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

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

Bibliografía Complementaria

Bové, Toni. (2000). *El vendaje funcional*. Madrid: Ed. Harcourt.

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,

Mayr, H. y Zaffagnini, S. (2015). *Prevention of Injuries and Overuse in Sports: Directory for Physicians, Physiotherapists, Sport Scientists and Coaches*. London: Ed. ESSKA.

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)