

## 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 por la Universidad Pontificia Comillas</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. Olalla García Taibo
<b>Horario de tutorías</b>	Solicitar por correo electrónico

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	Olalla García Taibo
<b>Departamento / Área</b>	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>Despacho</b>	11
<b>Correo electrónico</b>	ogtaibo@cesag.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<p>Esta asignatura proporcionará al educador físico deportivo competencias en prevención de lesiones y readaptación físico-deportiva, tanto para la capacitación profesional de deporte competitivo institucionalizado como en deporte fitness y salud. 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 una reducción de la incidencia lesional (prevención), la disminución de la duración de la situación lesiva o una incorporación rápida y segura a la competición deportiva o actividad física.</p>
<b>Prerequisitos</b>
<p>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</p>

Metodología del Entrenamiento Deportivo, Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.

<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>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>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>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.								
	<table border="1"> <tr> <td><b>RA1</b></td> <td>Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.</td> </tr> <tr> <td><b>RA2</b></td> <td>Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo</td> </tr> <tr> <td><b>RA4</b></td> <td>Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar</td> </tr> </table>	<b>RA1</b>	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.	<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>RA1</b>	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.								
<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>RA4</b>	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones 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>CE14</b>	Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
	<b>RA1</b>	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales
	<b>RA2</b>	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
<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>RA1</b>	Diseña y transmite procesos de enseñanza-aprendizaje deportivo
	<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>CE19</b>		Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos
	<b>RA1</b>	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable.
	<b>RA2</b>	Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales
	<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>	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 un programa de prevención individualizado considerando el contexto deportivo.

RA4. Diseñar estrategias preventivas en entornos profesionales CAFYD de salud y educación.

RA5. Dirigir ejercicios físico-deportivos adaptando la intervención a las particularidades individuales y contextuales.

## 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 prevención de lesiones adaptados al deporte.

BT5. Programas de prevención en el contexto educativo y de 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

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico-práctico	Mínimo 25/50% El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	50
Ejercicios prácticos o resolución de problemas	Mínimo 10/20% El carácter es no recuperable en la convocatoria extraordinaria.	20
Evaluación de trabajos grupales	Mínimo 15/30% El carácter es no recuperable en la convocatoria extraordinaria.	30

## Calificaciones

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

## 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.

## 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 neurología. (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/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792>