

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	Dra. Olalla García Taibo
Horario de tutorías	Solicitar por correo electrónico

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

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura	
Aportación al perfil profesional de la titulación	
<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>	
Prerrequisitos	
<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>	

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>RA2</td> <td>Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos</td> </tr> <tr> <td>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>RA1</td> <td>Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo</td> </tr> <tr> <td>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>RA1</td> <td>Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Interviene ante un grupo con seguridad y soltura</td> </tr> <tr> <td>RA3</td> <td>Escribe con corrección</td> </tr> <tr> <td>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>RA1</td> <td>Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo</td> </tr> <tr> <td>RA4</td> <td>Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar</td> </tr> </table>	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		
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 preventivas en entornos profesionales CAFYD de rendimiento, salud, educación.

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 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

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.

. 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).

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 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.

CESAG



**GUÍA DOCENTE
2024 - 2025**

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)