

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre completo</b>	Introducción al Entrenamiento Deportivo y el Ejercicio Terapéutico
<b>Código</b>	E000007858
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia Comillas</a>
<b>Impartido en</b>	Grado en Fisioterapia [Cuarto Curso]
<b>Nivel</b>	Reglada Grado Europeo
<b>Cuatrimestre</b>	Semestral
<b>Créditos</b>	3,0 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa (Grado)
<b>Departamento / Área</b>	Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia
<b>Responsable</b>	Elisa Benito Martínez
<b>Horario</b>	Mañanas
<b>Horario de tutorías</b>	Previa petición de Hora
<b>Descriptor</b>	Asignatura Optativa que aportará al alumno bases introductorias sobre aspectos del entrenamiento deportivo que pueda resultarle útiles en los sistemas de recuperación de pacientes en el ámbito deportivo, usando herramientas biomecánicas que permitan objetivar y justificar las bases sobre las cuales realizar esta mejoría del sistema locomotor.

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	Elisa María Benito Martínez
<b>Departamento / Área</b>	Área de Fisioterapia
<b>Despacho</b>	DEspacho 2.3 +34 91 893 37 69 ext.515
<b>Correo electrónico</b>	elisabenito@comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
Asignatura Optativa que aportará al alumno bases introductorias sobre aspectos del entrenamiento deportivo que pueda resultarle útiles en los sistemas de recuperación de pacientes en el ámbito deportivo, usando herramientas biomecánicas que permitan objetivar y justificar las bases sobre las cuales realizar esta mejoría del sistema locomotor.

Conocimientos sobre ejercicio terapéutico para la recuperación y prevención de diferentes tejidos.

### Prerequisitos

Ninguno

### Competencias - Objetivos

#### Competencias

#### GENERALES

<b>CG01</b>	Capacidad de análisis y síntesis	
	<b>RA1</b>	Sintetiza la información extraída a través las herramientas de análisis en los distintos apartados de la materia
<b>CG02</b>	Capacidad de organización y planificación	
	<b>RA2</b>	Integra de forma organizada y planificada las actividades de la materia.
<b>CG03</b>	Comunicación oral y escrita en la lengua nativa	
	<b>RA1</b>	Conoce las herramientas de la comunicación oral y las estructuras de la comunicación escrita en lengua nativa.
	<b>RA2</b>	Aplica las herramientas de comunicación oral y escrita en el desarrollo de la materia.
	<b>RA3</b>	Demuestra habilidad en las exposiciones orales y escritas extrayendo la información relevante para la materia.
<b>CG06</b>	Capacidad de gestión de la información	
	<b>RA1</b>	Integra toda la información recibida relativa a su materia.
<b>CG08</b>	Toma de decisiones	
	<b>RA1</b>	Demuestra seguridad y justifica su toma de decisiones.
<b>CG14</b>	Razonamiento crítico	
	<b>RA1</b>	Conoce las herramientas necesarias para un adecuado razonamiento crítico.
	<b>RA2</b>	Aplica las herramientas necesarias para un adecuado razonamiento crítico.
<b>CG16</b>	Aprendizaje autónomo	

	<b>RA1</b>	Conoce las estrategias para poder desarrollar un adecuado aprendizaje autónomo.
	<b>RA2</b>	Organiza de forma autónoma su propio aprendizaje.
	<b>RA3</b>	Integra los conocimientos de forma autónoma
<b>CG17</b>	Adaptación a nuevas situaciones	
	<b>RA1</b>	Justifica los resultados de sus actuaciones ante las nuevas situaciones a las que se enfrenta.
<b>CG18</b>	Creatividad	
	<b>RA1</b>	Conoce las técnicas para mejorar la creatividad.
	<b>RA2</b>	Utiliza estrategias creativas en la materia.
<b>CG21</b>	Iniciativa y espíritu emprendedor	
	<b>RA1</b>	Conoce las estrategias para iniciar y emprender proyectos.
	<b>RA2</b>	Demuestra iniciativa para emprender actividades novedosas.
	<b>RA3</b>	Desarrolla actividades con iniciativa y espíritu emprendedor.
<b>ESPECÍFICAS</b>		
<b>CEA27</b>	Mantener una actitud de aprendizaje y mejora	
	<b>RA1</b>	Desarrolla la actitud de autoevaluación crítica que le permite detectar sus deficiencias formativas y corregirlas.
<b>CED04</b>	Conocimientos en Ciencias Clínicas	
	<b>RA1</b>	Conoce la anatomía estructural y funcional.
	<b>RA2</b>	Aplica los conocimientos anatómicos en un entorno clínico.
	<b>RA3</b>	Integra la estructura y la función en un entorno clínico.
<b>CEP09</b>	Examinar y valorar el estado funcional del paciente/usuario	
	<b>RA1</b>	Conoce y comprende la estructura y función de los órganos que constituyen cada aparato y sistema.
		Es capaz de comprender el comportamiento morfológico y funcional del cuerpo

	<b>RA2</b>	Es capaz de comprender el comportamiento fisiológico, funcional del cuerpo humano, mediante la exploración física y pruebas complementarias.
<b>CEP10</b>	Determinar el diagnóstico de Fisioterapia	
	<b>RA1</b>	Conoce las diferentes etapas que constituyen el diagnóstico en fisioterapia.
	<b>RA2</b>	Aplica las pautas de interpretación y análisis de los datos obtenidos en la etapa de valoración, para ser capaz de llegar a un diagnóstico específico de fisioterapia.
<b>CEP11</b>	Diseñar el Plan de Intervención o tratamiento de Fisioterapia	
	<b>RA1</b>	Conoce las diferentes etapas que constituyen el plan de intervención en las diferentes especialidades clínicas Fisioterapia.
	<b>RA2</b>	Aplica los recursos, herramientas y técnicas aprendidos en las diferentes especialidades clínicas.
	<b>RA3</b>	Argumenta y justifica el plan de intervención en las diferentes especialidades clínicas de Fisioterapia.
<b>CEP12</b>	Ejecutar, dirigir y coordinar el Plan de Intervención de Fisioterapia	
	<b>RA1</b>	Conoce las estrategias para ejecutar, dirigir y coordinar el plan de intervención en las diferentes especialidades clínicas en Fisioterapia.
	<b>RA2</b>	Es capaz de aplicar los recursos técnicos y métodos fisioterápicos necesarios para las diferentes especialidades clínicas.
	<b>RA3</b>	Es capaz de justificar y evaluar las actuaciones terapéuticas en las diferentes especialidades clínicas.
<b>CEP13</b>	Evaluar la evolución de los resultados	
	<b>RA1</b>	Conoce los métodos de evaluación del plan de intervención, en las diferentes especialidades clínicas en Fisioterapia, en función de la evolución del paciente.
	<b>RA2</b>	Aplica criterios de ajuste en el tratamiento en función de la evolución del paciente/usuario con respecto a los objetivos de tratamiento planteados previamente.
	<b>RA3</b>	Integra los datos obtenidos de la reevaluación del plan de intervención en fisioterapia, en las diferentes especialidades clínicas, en función de la evolución de los resultados.
<b>CEP14</b>	Elaborar el informe al alta de Fisioterapia	

	<b>RA1</b>	Razona y argumenta los criterios relativos a la toma de decisiones sobre la continuidad y/o finalización del tratamiento de Fisioterapia.
<b>CEP15</b>	Proporcionar una atención eficaz e integral	
	<b>RA1</b>	Conoce la patología con suficiente profundidad como para tener en cuenta los aspectos médicos y quirúrgicos más relevantes a la hora de evaluar a un paciente.
	<b>RA2</b>	Aplica esos conocimientos como una herramienta necesaria al desarrollar su función como fisioterapeuta.

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

1. Introducción al Entrenamiento Deportivo.
  - a. Principios básicos del entrenamiento deportivo
  - b. Cualidades físicas básicas: valoración y recuperación de las mismas
  - c. Periodización de la fuerza
  - d. Clasificación de las manifestaciones de la fuerza
2. Fisioterapia Deportiva frente a las lesiones: Prevención y tratamiento
  - a. Planificación y programación de la recuperación de la fuerza. Vuelta al entrenamiento.
  - b. Planificación y programación de la recuperación de la resistencia
  - c. Planificación y programación de la recuperación de la velocidad
3. Doping en el deporte
4. Trabajo a pie de pista/Campo. Práctica masaje con hielo
5. Actuación ante la conmoción cerebral
6. Ejercicio Terapéutico
  1. Bases del ejercicio Terapéutico
  2. Ejercicio Terapéutico según el tejido afecto
  3. Casos clínicos y ejercicio terapéutico según lesiones
  4. Programación y planificación de la recuperación deportiva con ejercicio terapéutico

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

1. Las *clases expositivas* se orientan principalmente a la adquisición de competencias generales y específicas de conocimiento, comprensión, análisis y síntesis de los contenidos teóricos y prácticos de la materia.
2. Las *clases prácticas (Habilidades y Simulación, Role Playing y Resolución de casos y problemas)* se centran en la adquisición de competencias especialmente específicas de tipo profesional en sus aspectos prácticos, en situaciones simuladas y/o también clínicas, fomentan la aplicabilidad de los

conocimientos teórico-prácticos necesarios para la adquisición de las competencias específicas. Estimulan al estudiante a organizar y planificar el trabajo -gestionado información proveniente de diferentes fuentes, a tener iniciativa en la resolución de las tareas encomendadas, y a tomar decisiones entre alternativas posibles.

3. *El trabajo dirigido*: Se propondrán por parte del profesorado, distintas situaciones y casos y problemas que los alumnos deberán resolver en grupo. Estos podrán ser expuestos en el aula al resto de los compañeros para su autoevaluación.
4. *El trabajo autónomo* del alumno. Se colgará en el portal del alumno los resúmenes de las distintas clases que se irán desarrollando a lo largo de la asignatura, para que se pueda hacer una lectura previa de las mismas así como complementar aquello que sea necesario en la documentación presentada. Una vez expuesto en el aula, resueltas las dudas y con todos los conceptos claros, el alumno deberá ser capaz de aplicar estas terapias y complementar aquellas dudas que le surjan con la información suministrada por el profesor, y a través de las tutorías y material colgado en la web. Con todo el conocimiento adquirido, el alumno deberá dominar todos estos conceptos para ser posteriormente capaz de aplicarlos en las asignaturas posteriores y en las estancias clínicas que tendrá a lo largo de los siguientes años. También preparará trabajos grupales y resolución de cuestiones, con consulta bibliográfica.
5. Finalmente las *actividades de tutoría* consisten en tiempos de seguimiento realizados por el profesor con el objetivo de acompañar el aprendizaje del estudiante, revisando contenidos y materiales presentados en las clases, y aclarando dudas en el desarrollo del trabajo autónomo del estudiante. Pueden ser horas de tutoría personal o grupal.

### Metodología Presencial: Actividades

- Clases magistrales con posibilidad de pequeñas intervenciones y discusiones en el aula.
- Seminarios y actividades de trabajo dirigido que se realizarán tras finalizar determinados temas de la asignatura.
- Exposiciones individuales o en equipo en el aula de diferentes temas relacionados con el temario.
- Clases prácticas a través de metodología activa en habilidades y simulación.
- Tutorías donde el profesor resolverá las dudas que se presenten a los alumnos, a través de la web.

**Se incorporará virtualización en modo bimodal simultáneo en todas las clases en las que no se pueda asegurar presencialidad al 100% durante el curso 2020/21.**

### Metodología No presencial: Actividades

- Trabajo autónomo del estudiante, donde realizará análisis y asimilación de los contenidos de la materia.
- Preparación y resolución de cuestiones relativas a las prácticas, consulta bibliográfica.
- Tutorías no presenciales (on line), donde se resolverán dudas que se presenten a los alumnos, a través de la web.

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

### HORAS PRESENCIALES

Clases expositivas	Clases prácticas (habilidades y simulación, role playing y resolución de casos y problemas)
15.00	15.00
<b>HORAS NO PRESENCIALES</b>	
Trabajo dirigido	Trabajo autónomo
15.00	45.00
<b>CRÉDITOS ECTS: 3,0 (90,00 horas)</b>	

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen de contenidos teóricos	Evaluación a través de prueba escrita con preguntas test, y/o cortas y/o casos y problemas	40
Para la superación de la asignatura será necesaria la asistencia al 100% de las clases prácticas (salvo justificación de causa mayor) y aprobar los trabajos y actividades correspondientes la bloque B: casos prácticos	Se realizarán caso clínico donde el alumno deberá dar respuesta con herramientas deportivas avanzadas de una planificación adecuada.  Se podrá modificar esta evaluación por la presentación de un trabajo en equipo con los datos obtenido en el aula.	40
Actividades dirigidas, resolución de casos y problemas en el aula y fuera del aula, controles de conocimiento así como actividades durante las clases como exposiciones en grupo de diferentes temas	Resolver adecuadamente los diferentes casos y problemas propuestos por el profesorado según lo desarrollado en el aula. Así como presentar las dinámicas solicitadas durante el curso.	20

### Calificaciones

El alumno deberá superar los 3 bloques (A, B y C) independientemente para poder superar la asignatura.

En el caso de no obtener una calificación mínima de 5 en cada uno de los bloques el alumno se deberá presentar a la convocatoria extraordinaria del bloque no superado. En el caso de desear presentarse a subir nota de alguno de los bloques, este podrá hacerlo con la consecuencia de poder subir o bajar su calificación y teniendo en cuenta que cuando no se haya superado, al menos, uno de los Bloques todo alumno obtendrá una calificación de "Suspenso" en la convocatoria Ordinaria-Extraordinaria.

El Bloque C: Será evaluado calculando la media aritmética de las notas obtenidas de las actividades que el profesor haya llevado a cabo durante el desarrollo de la asignatura.

### Convocatoria Ordinaria

EXAMEN DE CONTENIDOS TEÓRICOS (Bloque A): Se realizará un examen de contenidos tipo test con 3 posibles respuestas y sólo una verdadera, mediante cuestionario Moodle. (40% de la nota final)

EXAMEN SOBRE CONTENIDOS PRÁCTICOS (Bloque B) : Se realizará mediante la media aritmética de las actividades presentadas e indicados para la evaluación de este bloque: Casos clínicos, informes, evaluación con Kinovea. (40% de la nota final)

EVALUACIÓN CONTINUA (Bloque C): Se realizará mediante la media aritmética de las actividades y cuestionarios realizados en moodle e indicados para la evolución de este bloque . (20% de la nota final)

El alumno deberá superar los 3 bloques (A, B y C) independientemente para poder superar la asignatura.

En el caso de no obtener una calificación mínima de 5 en cada uno de los bloques el alumno se deberá presentar a la convocatoria extraordinaria del bloque no superado. En el caso de desear presentarse a subir nota de alguno de los bloques, este podrá hacerlo con la consecuencia de poder subir o bajar su calificación y teniendo en cuenta que cuando no se haya superado, al menos, uno de los Bloques todo alumno obtendrá una calificación de "Suspenso" en la convocatoria Ordinaria-Extraordinaria.

### Convocatoria Extraordinaria

- El alumno deberá someterse a la evaluación pertinente de los bloques no aprobados.
- Los alumnos que no superen (calificación mínima de 5) en el Bloque A; en la convocatoria ordinaria deberán presentarse a una prueba de conocimientos teóricos de las mismas características a la convocatoria ordinaria y en donde se evaluará la totalidad de los conocimientos teóricos impartidos en la asignatura. Para superar este apartado en la convocatoria extraordinaria será necesario obtener una calificación al menos de un 5 sobre 10. En el caso de no alcanzar la calificación de 5, el alumno deberá matricularse nuevamente de la asignatura en el siguiente curso académico al considerarse no superada la asignatura.
- Los alumnos que no superen (calificación mínima de 5) en el Bloque B en la convocatoria ordinaria deberán presentarse a una prueba de conocimientos prácticos de las mismas características a la convocatoria ordinaria y en donde se evaluará la totalidad de los conocimientos prácticos impartidos en la asignatura. Para superar este apartado en la convocatoria extraordinaria será necesario obtener una calificación al menos de un 5 sobre 10. En el caso de no alcanzar la calificación de 5, el alumno deberá matricularse nuevamente de la asignatura en el siguiente curso académico al considerarse no superada la asignatura.
- Los alumnos que no superen (calificación mínima de 5) en el Bloque C en la convocatoria ordinaria deberán elaborar y presentar en la fecha y hora destinada para el examen del Bloque A un trabajo que recoja las competencias evaluadas en el Bloque C:
  - Un trabajo inédito de revisión sobre un tema elegido por el profesor



- Con una extensión de 20 páginas a 1 sola cara, con un interlineado de 1,25 y letra 12 (Calibri o similar) y márgenes estándar word.
- En formato papel y grabado en CD en Word y PDF.
- Al menos 10 referencias bibliográficas, citadas en formato Vancouver o similar y que NO sean Páginas Webs.

\*El alumno que no presente el trabajo en la fecha indicada suspenderá el bloque y por lo tanto deberá matricularse nuevamente de la asignatura en el siguiente curso académico.

### Alumnos con escolaridad cumplida

Aquellos alumnos con la escolaridad cumplida podrán acogerse, el primer día de clase **tras comunicárselo por escrito al profesor titular de la asignatura**, al método presencial de clase descrito anteriormente debiendo acudir a clases o bien seleccionar el sistema de evaluación con la escolaridad cumplida, que se registrará a nivel evaluación según las siguientes proporciones:

Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria:

- Examen Teórico 60%. Será necesario obtener un 5 o calificación superior para considerar aprobada la asignatura. En el caso de no obtener dicha calificación en la convocatoria ordinaria deberá evaluarse nuevamente en la convocatoria extraordinaria debiendo matricularse nuevamente al curso siguiente en el caso de no superar la asignatura.
- Examen Práctico 40%. Será necesario obtener un 5 o calificación superior para considerar aprobada la asignatura. En el caso de no obtener dicha calificación en la convocatoria ordinaria deberá evaluarse nuevamente en la convocatoria extraordinaria debiendo matricularse nuevamente al curso siguiente en el caso de no superar la asignatura.

### Normativa sobre la pérdida de escolaridad

BLOQUE A (TEORÍA):

- a. La inasistencia, **no justificada**, a más de un tercio de las clases presenciales totales tendrá como consecuencia la **imposibilidad de presentarse a examen de la asignatura en la convocatoria ordinaria y extraordinaria** del curso académico.

El alumno deberá matricularse nuevamente de la asignatura en el siguiente curso académico.

- b. En caso de inasistencia a más de un 30% y menos de un 40% de las clases presenciales totales, por **causa debidamente justificada** (capítulo IV, art. 11.4 Normas académicas EUEF" SJD"), el alumno podrá recuperar la posibilidad de presentarse a examen de la asignatura en la convocatoria **ordinaria**.
  - o Condiciones para recuperar la posibilidad de presentarse a examen en convocatoria **ordinaria**:

Presentar Un trabajo inédito de revisión sobre un tema elegido por el profesor

Con una extensión de 20 páginas a 1 sola cara, con un interlineado de 1,25 y letra 12 (Calibri o similar) y márgenes estándar word. En formato papel y digital en Word o PDF.

Al menos 10 referencias bibliográficas, citadas en formato Vancouver o similar y que NO sean Páginas Webs.

Nota: El alumno que no presente el trabajo en la fecha indicada deberá presentarlo, en la nueva fecha que se le indique, para recuperar la posibilidad de presentarse a examen en **convocatoria extraordinaria**. En caso de no presentarlo en la nueva fecha indicada, deberá matricularse nuevamente de la asignatura en el siguiente curso académico.

#### BLOQUE B (PRÁCTICA):

- a. La inasistencia, **no justificada**, al total de las clases presenciales prácticas tendrá como consecuencia la **imposibilidad de presentarse a examen de la asignatura en la convocatoria ordinaria y extraordinaria del curso académico**, debiendo matricular nuevamente la asignatura en el siguiente curso académico.
- b. La **inasistencia justificada**, a más de un 30% y menos de un 40% de las clases presenciales prácticas, tendrá como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen de la asignatura en la convocatoria **ordinaria**.
  - o Condiciones para recuperar la posibilidad de presentarse a examen en convocatoria **extraordinaria**:
  - o Realizar una tutoría, en la fecha acordada por el profesor de la asignatura, y tras la revisión de la documentación indicada.
  - o El alumno que no se presente a la tutoría en la fecha indicada perderá la posibilidad de presentarse a examen en convocatoria **extraordinaria** y deberá matricularse nuevamente de la asignatura en el siguiente curso académico.
  - o En el caso de que la inasistencia sea debidamente justificada (capítulo IV, art. 11.4 Normas académicas EUEF" SJD"), pero supere el 40% de las clases presenciales prácticas, el alumno **podrá solicitar la anulación de la convocatoria correspondiente**. La solicitud, acompañada de los documentos acreditativos que procedan, deberá ser presentada 20 días antes de la fecha del comienzo de exámenes de la convocatoria correspondiente. En caso de concesión, dicha convocatoria no le será computada.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Bibliografía Básica

- Balius. Lesiones Musculares en el Deporte. Disponible en Eureka. 978849835755409-2016
- Wilmore. Fisiología del Deporte y el Ejercicio. Disponible en Eureka. 978849835920612-2014
- Romero. Prevención de lesiones en el deporte. Disponible en Eureka. 978849835556707-2011
- Ramón Suarez Gustavo. Biomecánica deportiva y control del entrenamiento. Ed Funámbulos Editores. 2009.

- Amelia Ferro Sánchez. La carrera de velocidad: metodología de análisis biomecánico. Ed Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Mel C. Siff, Yuri Verkhoshansky. Superentrenamiento. Ed Editorial Paidotribo, 2000.
- Pierre Harichaus, Jean Medelli. Tests de aptitud física y tests de esfuerzo: Evaluación científica de la aptitud física, Rendimiento deportivo. Editor INDE, 2006.
- Weineck, J. Entrenamiento total. 1º ed Paidotribo Barcelona, 2005.
- Meaños. Electroterapia aplicada. 1º ed. Formación continuada Madrid, 2002.
- Benito, E., Martínez-López, E. Electroestimulación aplicada al deporte. 1º ed. Wanceulen, Sevilla, 2013.
- Kisner, C. Ejercicio terapéutico. 1º ed. Paidotribo, Barcelona, 2005. [https://books.google.es/books?id=4KDLRvjzC\\_oC&printsec=frontcover&dq=ejercicio+terapeutico&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi7u7HupInjAhW](https://books.google.es/books?id=4KDLRvjzC_oC&printsec=frontcover&dq=ejercicio+terapeutico&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi7u7HupInjAhW)

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)