

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
Aportación al perfil profesional de la titulación
<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>

Prerequisitos

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).

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.	
	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.	
	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	
	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.	

	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.	
	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.
	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de	



CE08	Conocer y aplicar los procesos 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. 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. Evaluación y análisis funcional del aparato locomotor.
- 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 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. Recuperación 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 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 partes	

10% de la calificación total. Realización y entrega trabajos individuales 20% de la calificación total.	partes. El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria, excepto la asistencia y participación.	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	Semana 3
Bloque temático II	Semana 4-7	Semana 6
Bloque temático III	Semana 8-10	Semana 11
Bloque temático IV	Semana 11-12	Semana 12
Bloque temático V	Semana 13-14	Semana 14
Bloque temático VI	Semana 15	Semana 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>