

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Readaptación al Ejercicio Físico

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

GRUPO: 2122-M2.1

CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativo

ECTS: 6,0

CURSO: 4º

SEMESTRE: 1º Semestre

IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

HORARIOS :

Día	Hora inicio	Hora fin
Lunes	19:00	21:00
Lunes	19:00	21:00
Martes	17:00	18:00
Martes	17:00	18:00
Martes	19:00	20:00

EXÁMENES ASIGNATURA:

Día	Hora inicio	Hora fin	Aula
31 de enero de 2022	16:00	18:30	Aula 1211
31 de enero de 2022	16:00	18:30	Aula 1212

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: DANIEL RABADÁN GARCÍA

EMAIL: drabadan@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Lunes a las 16:00 horas

CV DOCENTE:

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Preparador Físico y Readaptador Físico Deportivo en Real Valladolid CF S.A.D.

Entrenador Nacional UEFA-PRO de Fútbol por la RFEF.

Profesor Escuela de Entrenadores de la Federación de Castilla y León de Fútbol.

Profesor en la UEMC de la asignatura de Fundamentos de los Deportes IV: Fútbol desde 2019.

En el ámbito docente más de 5 años de experiencia impartiendo clases en la Federación de Castilla y León de Fútbol y más de 3 años en centros educativos tanto de Secundaria y Bachillerato como de Enseñanza Universitaria en diferentes áreas de conocimiento del Entrenamiento, la Readaptación Físico-Deportiva y la Educación Física.

CV PROFESIONAL:

Preparador Físico y Readaptador Físico-Deportivo en Categorías Inferiores del Real Valladolid CF S.A.D. desde hace 7 temporadas.

Actualmente Preparador Físico del Real Valladolid Promesas.

CV INVESTIGACIÓN:

Línea investigadora: Entrenamiento deportivo y alto rendimiento.

López-del-Río, M., Rabadán, D., Redondo, J.C. & Sedano, S. (2019). Relative Age Effect in Professional Football: Influence of Competitive Level and Playing Position. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 138, 26-39. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es(2019/4). 138.02

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

El aumento que ha experimentado la práctica de las actividades físicas y deportivas en las sociedades actuales junto con los altos niveles de exigencia, han provocado un incremento de la incidencia en el número de lesiones en el aparato locomotor.

La readaptación físico-deportiva y el reentrenamiento al esfuerzo durante la lesión, representan medios de acción para el restablecimiento y/o mejora de la "salud deportiva" (física, psíquica y social) y del rendimiento funcional del deportista una vez que se haya manifestado la patología. Y sin duda la fuerza se convierte durante este proceso en una de las cualidades relevantes a la hora de trabajar con el deportista lesionado.

En esta asignatura, encuadrada dentro del último curso de grado como materia optativa, se continuará con la aportación de conocimientos iniciados en la asignatura de patologías de lesiones y tratará principalmente de la aplicación de diferentes protocolos de readaptación de lesiones mediante el ejercicio físico fundamentalmente aplicables dentro del ámbito del deporte y de la actividad física. Para ello es necesario tener conocimientos previos adquiridos en asignaturas ya cursadas como Anatomía, Fisiología, Biomecánica, Metodología y Planificación del Entrenamiento.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. READAPTACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción al concepto de readaptación físico-deportiva. Intervención médico-terapéutica en las lesiones deportivas.
2. Fases de la readaptación físico-deportiva.
3. Entrenamiento de las capacidades condicionales del lesionado: Pautas generales. Procedimientos metodológicos.
4. Readaptación en el medio acuático.
5. Readaptación de lesiones musculares.
6. Readaptación de lesiones tendinosas.
7. Readaptación de lesiones óseas.
8. Readaptación de lesiones ligamentosas.

OBSERVACIONES CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

En cada tema se abordarán la intervención médico-terapéutica y los procedimientos metodológicos para la readaptación de la lesión deportiva que corresponda para cada lesión.

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Apoyo al alumno mediante material ofimático y audiovisual para el desarrollo de las clases teóricas y prácticas, además de la utilización de:

- Material de entrenamiento isoinercial (polea, yo-yo squat).
- Materiales de entrenamiento de la fuerza (máquinas de musculación, peso libre, gomas, etc...)
- Material de propiocepción (bosu, togu, pielaster, etc...)

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- CG02. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CG03. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE03. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CE05. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CE08. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana
- CE11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte
- CE14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
- CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
- CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Interpretar informes médicos e indicaciones terapéuticas y prescribir el ejercicio físico adecuado para la readaptación a la actividad físico-deportiva.
- Diseñar y redactar un informe que contenga protocolos de re-entrenamiento al esfuerzo en función de la lesión.
- Dirigir varias sesiones del programa de readaptación elaborado para un sujeto específico.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Boyle, M. (2017): El entrenamiento funcional aplicado a los deportes.. . ISBN: 9788416676309
- Freese, J. (2006): Fitness Terapéutico. . . ISBN: 9788480197731
- Joyce, D. (2015): Sports Injury Prevention and Rehabilitation: Integrating Medicine and Science for Performance Solutions. . . ISBN: 978-0415815062
- Prentice, W. E. (2001): Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva. . . ISBN: 9788480193245
- Pfeiffer, R and Magnus B. (2000): Las lesiones deportivas. . . ISBN: 9788480194280
- Verstegen, M. (2018): Bridging the Gap from Rehab to Performance. . . ISBN: 978-1931046664

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Anderson, M.; Hall, S. and Martin, M. (2015): Foundations of Athletic Training Prevention, Assessment, and management. . ISBN: 978-1451116526
- Bahr, R., Maehlum, S., Bolic, T. (2007): Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. . . ISBN: 9788498350067

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

<https://www.nata.org/about/athletic-training>(<https://www.nata.org/about/athletic-training>)
Athletic Trainer (Estados Unidos)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>)
Publicaciones científicas

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Se plantean temas relacionados con las lesiones y recuperación de lesiones buscando establecer debates promoviendo el espíritu crítico de los alumnos.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se desarrollarán sesiones teóricas donde el profesor se encarga de transmitir información al alumno.

MÉTODO HEURÍSTICO:

El protagonista de su propia formación es el estudiante, que debe buscar, preparar y asimilar los conocimientos, buscando un rol activo en el proceso de enseñanza. La tarea del profesor se limita a guiarle en la consecución de su tarea.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

Semanas:

1. Temas 1 y 2. Actividades formativas: clase presencial.
2. Tema 2. Actividades formativas: clase presencial.
3. Temas 2 y 3. Actividades formativas: clase presencial.
4. Tema 3. Actividades formativas: clase presencial, seminario, clase práctica, trabajo en grupo.
5. Temas 3 y 4. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
6. Tema 4. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
7. Tema 5. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
8. Tema 6. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
9. Examen test. Evaluación
10. Temas 6 y 7. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, problem based learning.
11. Tema 7. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
12. Tema 8 Actividades formativas: clase presencial, seminario, clase práctica, trabajo en grupo.
13. Tema 8. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo, laboratorio.
14. Tema 8. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, problem based learning.
15. Presentación y entrega de trabajos. Evaluación

“Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales”

“Las tutorías académicas grupales están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual”

La docencia y la evaluación en la asignatura se desarrollarán de forma presencial, siempre y cuando la Universidad cuente con la autorización por parte de las autoridades competentes, y atendiendo a los protocolos sanitarios establecidos, a lo previsto en el *Plan UEMC de medidas frente la Covid-19*, en el *Plan Académico de Contingencia* y en los *Planes Específicos* que se puedan implementar para atender a las particularidades de la titulación (<https://www.uemc.es/p/informacion-covid-19>).

Si existiese algún impedimento (situación sanitaria o situación de aislamiento de un alumno o grupo de alumnos) para la implementación de todo lo previsto inicialmente en esta guía docente, se fijará un nuevo escenario de impartición de la docencia y desarrollo de la evaluación a través de un Plan Específico, que será debidamente

comunicado al alumnado.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Prueba Objetiva									X							X	X	X
Entrega y Presentación de Trabajos															X	X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

Los contenidos y competencias necesarios para superar la asignatura serán evaluados de la siguiente forma en la evaluación ordinaria y extraordinaria:

- Prueba objetiva (20%). Prueba tipo test (puede ser de elección múltiple, verdadero/falso...) sobre los contenidos teórico-prácticos desarrollados en las clases teóricas. Se realizará la semana 9 y la nota obtenida (en caso de aprobar) se guardará tanto para la evaluación final como para la convocatoria extraordinaria de Julio.
- Trabajos y proyectos (40%). Presentación y entrega de un trabajo a propuesta del profesor cuya información se detallará en Moodle. Semana 15
- Prueba final escrita (40%). Evaluación final que consta de 3 partes: prueba objetiva tipo test de la materia que engloba contenidos teórico-prácticos de la asignatura (menos los temas que ya fueron evaluados en la semana 9 en el caso de que fueran aprobados por el alumno), preguntas de respuesta corta y preguntas de desarrollo relacionadas a un supuesto práctico. Se realizará en las semanas 17 o 18 según el calendario establecido por decanato. El valor de esta prueba será del 40% para los alumnos que únicamente se examinan del segundo bloque de materia, y del 60% para aquellos que se examinen de la materia completa.

En el caso de que el alumno no se presentase a alguna de las pruebas descritas anteriormente, esta se incluirá en la siguiente convocatoria. En todas las pruebas anteriormente descritas, será necesario obtener un 5 sobre 10 para superar la asignatura. Podría darse el caso de que un alumno obtuviese una nota media, ponderada entre todas las pruebas de evaluación, superior a los 5 puntos sobre 10, pero con una de las pruebas de evaluación suspensas. Dado caso, la calificación que figurará en el expediente de evaluación será la de la prueba suspensa.

En caso de que, debido a la situación sanitaria, las medidas de restricción de movilidad o en su caso de confinamiento, afecten a la Universidad en su conjunto o bien a la totalidad del Grado en CAFD, no pudiendo desarrollarse lo previsto en la guía docente, se activará el escenario previsto en el Plan específico para la adaptación de la evaluación aprobado por la Universidad en el siguiente link <https://www.uemc.es/p/plan-especifico-para-la-adaptacion-de-la-evaluacion-presencial> donde se establecen las directrices de evaluación adaptadas a un entorno remoto (no presencial).

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En la convocatoria extraordinaria se evaluará solamente la parte suspensa de la convocatoria ordinaria y con los mismos porcentajes de valoración para la nota final.

- Prueba escrita final (40%-60%). Evaluación final de la materia que engloba contenidos teórico-prácticos de la asignatura. Constará de 3 partes: prueba objetiva tipo test, preguntas de respuesta corta y preguntas de desarrollo relacionadas con un supuesto práctico. El valor de esta prueba será del 40% para los alumnos que únicamente se examinan del segundo bloque de materia, y del 60% para aquellos que se examinen de la materia completa.
- Trabajos y proyectos (40%). Presentación y entrega de un trabajo a propuesta del profesor cuya información se detallará en Moodle.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, en todas las pruebas anteriormente descritas será necesario obtener un 5 sobre 10 para superar la asignatura. Podría darse el caso de que un alumno obtuviese una nota media, ponderada

entre todas las pruebas de evaluación, superior a los 5 puntos sobre 10, pero con una de las pruebas de evaluación suspensas. Dado caso, la calificación que figurará en el expediente de evaluación será la de la prueba suspensa.

EVALUACIÓN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA (ESCENARIO OFF-CAMPUS)

Prueba objetiva (20%) y pruebas 2 de preguntas objetivas, respuestas cortas y desarrollo (40%) : la prueba se realizará a través de cuestionario y tarea de Moodle. Será supervisada por TEAMS y controlada por Smowl CM

Entrega y presentación de trabajo (40%) : e campus- tarea de Moodle. El profesor se reserva el derecho a realizar una prueba oral por TEAMS para asegurar la adquisición competencial del alumno

En caso de que, debido a la situación sanitaria, las medidas de restricción de movilidad o en su caso de confinamiento, afecten a la Universidad en su conjunto o bien a la totalidad del Grado en CAFD, no pudiendo desarrollarse lo previsto en la guía docente, se activará el escenario previsto en el Plan específico para la adaptación de la evaluación aprobado por la Universidad en el siguiente link <https://www.uemc.es/p/plan-especifico-para-la-adaptacion-de-la-evaluacion-presencial> donde se establecen las directrices de evaluación adaptadas a un entorno remoto (no presencial).

Notas comunes a la evaluación en convocatoria ordinaria y extraordinaria

La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.

Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura.

La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	40%
Trabajos y proyectos	40%
Pruebas objetivas	20%

EVALUACIÓN EXCEPCIONAL:

Los estudiantes que por razones excepcionales no puedan seguir los procedimientos habituales de evaluación continua exigidos por el profesor podrán solicitar no ser incluidos en la misma y optar por una «evaluación excepcional». El estudiante podrá justificar la existencia de estas razones excepcionales mediante la cumplimentación y entrega del modelo de solicitud y documentación requerida para tal fin en la Secretaría de la Universidad Europea Miguel de Cervantes en los siguientes plazos: con carácter general, desde la formalización de la matrícula hasta el viernes de la segunda semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de la Universidad, y hasta el viernes de la cuarta semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de nuevo ingreso. En los siete días hábiles siguientes al momento en que surja esa situación excepcional si sobreviene con posterioridad a la finalización del plazo anterior.

Se mantienen las condiciones establecidas por el profesorado para el alumnado que tiene concedida la evaluación excepcional, salvo aquellas pruebas de evaluación que requieran de una adaptación en remoto debido a la situación de confinamiento completo de la titulación o de la propia Universidad. Se atenderá en todo caso a lo previsto en el “Plan UEMC de medidas frente a la Covid-19”, así como a los Planes Específicos que se han

implementado para atender a la situación sanitaria motivada por el Covid-19
<https://www.uemc.es/p/documentacion-covid-19>