

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Readaptación al Ejercicio Físico
PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
GRUPO: 1819-M1.1
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

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: Raúl Zarzuela Martín
EMAIL: rzarzuela@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
HORARIO DE TUTORÍAS: Lunes a las 17:00 horas
CV DOCENTE: Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. ULE. Máster en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas. UCLM. 15 años de experiencia docente universitaria en el área de entrenamiento deportivo, readaptación deportiva, iniciación deportiva y especialización en fútbol.
CV PROFESIONAL: Readaptador físico-deportivo de Real Valladolid (1º Equipo). Preparador físico de categoría inferiores y filial del Real Valladolid durante 15 años.
CV INVESTIGACIÓN: Área de investigación: Entrenamiento Deportivo y valoración con EMG. Artículo: ■ Marín P.J; Zarzuela, R; Zarzosa, F; Herrero, A.J; Garatachea, N; Rhea, M. R and García-Lopez D. (2011). "Whole-body vibration as a method of recovery for soccer players". <i>European J Sport Sci</i> 11(0): 1-7.

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 patología 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 en patología de lesiones y entrenamiento deportivo.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **General** : Introducción a la readaptación físico-deportiva
 1. Contextualización : Concepto de readaptación físico-deportiva. Lesión deportiva y consecuencias.
 2. Fases de la readaptación físico-deportiva : Planificación de una lesión deportiva.
 3. Entrenamiento de la capacidades condicionales del lesionado:Pautas generales : Prescripción de ejercicio para el proceso de lesión.
 4. Readaptación en el medio acuatico : Utilización del agua dentro del proceso de recuperación de lesiones deportivas
2. **Específico** : Aplicación de conceptos de readaptación a las diferentes lesiones deportivas
 1. Readaptación de lesiones musculares : Prescripción de ejercicios durante un proceso de lesión muscular
 2. Readaptación de lesiones tendinosas : Prescripción de ejercicio durante un proceso de lesión tendinosa
 3. Readaptación de lesiones óseas : Precipción de ejercicios durante un proceso de lesión osea
 4. Readaptación de lesiones ligamentosas : Prescripción de ejercicio durante un proceso de lesión ligamentosa

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 (bosus, 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. Tutor. ISBN: 9788416676309
- Freese, J. (2006): Fitness Terapéutico. Paidotribo. ISBN: 9788480197731
- Joyce, D. (2015): Sports Injury Prevention and Rehabilitation: Integrating Medicine and Science for Performance Solutions. Routledge. ISBN: 978-0415815062
- Prentice, W. E. (2001): Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva. Paidotribo. ISBN: 9788480193245
- Pfeiffer, R and Magnus B. (2000): Las lesiones deportivas. Paidotribo. ISBN: 9788480194280
- Verstegen, M. (2018): Bridging the Gap from Rehab to Performance. On Target Publications. On Target Publications. ISBN: 978-1931046664

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Anderson, M.; Hall, S. and Martin, M (2015): Foundations of Athletic Training Prevention, Assessment, and management. . ISBN: 13: 978-1451116526
- Bahr, R., Maehlum, S., Bolic, T. (2007): Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Médica Panamericana. ISBN: 9788498350067

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

[Athletic Trainer \(Estados Unidos\)](https://www.nata.org/about/athletic-training)(<https://www.nata.org/about/athletic-training>)
Asociación de recuperadores de Estados Unidos

[Publicaciones científicas](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>)
Buscador de artículos

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, clase práctica, trabajo en grupo.
5. Temas 3 y 4. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
6. Temas 4 y 5. 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
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, clase práctica, trabajo en grupo.
13. Tema 8. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
14. Tema 8. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, problem based learning.
15. Presentación y entrega de trabajos

“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”

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
Examen parcial tipo test									X							X	X	X
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 1 (20%). Prueba tipo test 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.
- Prueba respuesta corta (40%). Evaluación final de respuesta corta 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). 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.
- Trabajos y proyectos (40%). Presentación y entrega de un trabajo a propuesta del profesor cuya información se detallará en Moodle. Semana 15.

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.

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 objetiva 1 (20%). Prueba tipo test sobre los contenidos teórico-prácticos desarrollados en las clases teóricas.
- Prueba respuesta corta (40%). Evaluación final de la materia que engloba contenidos teórico-prácticos de la asignatura
- 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.

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 corta	40%
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	0%
Pruebas orales	0%
Trabajos y proyectos	40%
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	0%
Técnicas de observación	0%
Pruebas objetivas	20%
Portafolio	0%

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.

Para los estudiantes que estén acogidos al Programa de Atención a la Diversidad y Apoyo al Aprendizaje -PROADA- podrán realizarse adaptaciones en las pruebas de evaluación o en otros aspectos descritos en la guía docente, sin que estas adaptaciones suponga una disminución en el grado de exigencia requerido para superar la asignatura. Estas adaptaciones se llevarán a cabo teniendo en cuenta las recomendaciones de los protocolos específicos diseñados para cada alumno particular.