

ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

Recuperacion funcional y reentrenamiento al esfuerzo

CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE

2016-17 - Segundo semestre

Datos Descriptivos

Nombre de la Asignatura	Recuperacion funcional y reentrenamiento al esfuerzo
Titulación	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
Centro responsable de la titulación	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
Semestre/s de impartición	Octavo semestre
Módulos	Modulo 10 itinerario de orientacion profesional
Carácter	Optativa
Código UPM	115000069
Nombre en inglés	Functional recovery and retraining effort

Datos Generales

Créditos	6	Curso	4
Curso Académico	2016-17	Período de impartición	Febrero-Junio
Idioma de impartición	Castellano	Otros idiomas de impartición	

Requisitos Previos Obligatorios

Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

Conocimientos Previos

Asignaturas Previas Recomendadas

Entrenamiento y optimizacion de la tecnica deportiva

Lesiones en la actividad fisica y el deporte

Otros Conocimientos Previos Recomendados

El coordinador de la asignatura no ha definido otros conocimientos previos recomendados.

Competencias

CE7 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

CG3 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG8 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

Resultados de Aprendizaje

RA7 - Capacidad de trabajar en equipo.

RA238 - Conocer las técnicas de prevención y de recuperación funcional después de las lesiones del deporte profesional o de alta competición, así como la importancia del mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión. 2.-Planificar el reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición y el trabajo en equipo para el cuidado del deportista.

Profesorado

Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Jimenez Martinez, Javier (Coordinador/a)	207 E.S.	javier.jimenezm@upm.es	X - 09:00 - 12:00 V - 09:00 - 12:00

Nota.- Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

Descripción de la Asignatura

Asignatura dentro del itinerario de Rendimiento que analiza el proceso lesional dentro del deporte profesional. El objetivo principal de la asignatura es conocer las técnicas de recuperación funcional después de las lesiones del deporte profesional así como la importancia del mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión.

El reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición, el retorno a la actividad y el trabajo en equipo multidisciplinar son algunos de los aspectos de esta asignatura que tiene como principal objetivo contactar con un equipo multiprofesional en un caso real de lesión en el deporte..

Temario

1. Proceso lesional. Características. Fases.
2. Equipo multiprofesional. Recuperación funcional.
3. Ejemplos de diferentes procesos de lesión. Casos según deportes y características específicas del deportista.
4. Fisioterapia y deporte. Clasificación, indicaciones y técnicas en las lesiones del deporte.
5. Hidroterapia. Termoterapia. Crioterapia. Electroterapia. Propiocepción. Masaje. Vendajes.
6. Mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión. Individualización del mantenimiento de la condición física durante la lesión.
7. Reentrenamiento al esfuerzo. Individualización del reentrenamiento.
8. Protocolos. Prevención. Recuperación. Retorno a la actividad
9. Protocolos en diferentes deportes.
10. Seguimiento de un caso real en deporte de alto rendimiento.

Cronograma

Horas totales: 70 horas

Horas presenciales: 70 horas (44.9%)

Peso total de actividades de evaluación continua:
100%

Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 2	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 3	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			
Semana 4	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 5	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			
Semana 6	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			

Semana 7	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>			
Semana 8	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>			
Semana 9	<p>Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <p>Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>			
Semana 10	<p>Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Conferencia.</p> <p>Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>			
Semana 11	<p>Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos</p> <p>Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>			<p>Presentación por parte del alumno de un caso real de lesión en deporte profesional y descripción del proceso lesional. seguimiento del equipo multidisciplinar.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>PI: Técnica del tipo Presentación Individual</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>
Semana 12	<p>Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos</p> <p>Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>			
Semana 13	<p>Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos</p> <p>Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas</p>			

Semana 14	Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas			
Semana 15	Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas			
Semana 16	Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas			Valoración de asistencia y participación Duración: 02:00 OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua Actividad presencial
Semana 17				Presentación del trabajo individual (50%). Examen escrito sobre cualquier tema desarrollado en la asignatura incluidas las presentaciones de los casos reales desarrolladas en clase por los alumnos (50%) Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Actividad no presencial

Nota.- El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

Nota 2.- Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.

Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
11	Presentación por parte del alumno de un caso real de lesión en deporte profesional y descripción del proceso lesional. seguimiento del equipo multidisciplinar.	04:00	Evaluación continua	PI: Técnica del tipo Presentación Individual	Sí	90%	5 / 10	CE7, CG3, CG8
16	Valoración de asistencia y participación	02:00	Evaluación continua	OT: Otras técnicas evaluativas	Sí	10%	5 / 10	
17	Presentación del trabajo individual (50%). Examen escrito sobre cualquier tema desarrollado en la asignatura incluidas las presentaciones de los casos reales desarrolladas en clase por los alumnos (50%)	02:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No	100%	5 / 10	CG8, CE7, CG3

Criterios de Evaluación

Evaluación continua : Se tendrán en cuenta, el trabajo realizado durante el curso, asistencia, participación y la presentación de un trabajo individual o en grupo sobre el proceso de recuperación de una lesión en un deportista de alto rendimiento. Seguimiento de un caso real, en contacto directo y colaboración con el equipo multidisciplinar que trata al deportista. La exposición de este caso, previa valoración de su contenido y calidad, posibilitará el aprobado de la asignatura.



Evaluación por ?solo prueba final?: Esta opción debe ser solicitada por el alumno en las dos primeras semanas del semestre.

Los alumnos que no expongan el trabajo individual o por grupos en clase deberán realizar la prueba final.

Para el examen final, los alumnos acudirán con el trabajo individual del caso real y realizarán una prueba escrita cuyo contenido puede incluir cualquiera de los temas tratados en clase, incluidas las presentaciones de los compañeros de los casos de lesión de deportistas de alto rendimiento.

Se realizará una evaluación de conocimientos teórico-prácticos. Para superar la asignatura habrá que responder correctamente al 50% de las cuestiones en la prueba escrita y aprobar la exposición del trabajo individual sobre un caso real de lesión de un deportista de alto rendimiento.

- Para calificar a los estudiantes, se valorará la participación en los trabajos encomendados, la presentación y/o exposición de trabajos en las fechas requeridas, la asistencia y participación en los trabajos cooperativos, y las pruebas de asimilación teóricas.

- En caso de que el profesor o el tribunal de evaluación compruebe que un alumno ha copiado, entendiéndose por copia, en un ejercicio de examen escrito, ayudarse consultando subrepticamente el ejercicio de otro examinando, libros, apuntes etc., o utilizar cualquier medio no lícito que aumente artificialmente la calificación del alumno, se procederá a calificar automáticamente al alumno con 0 puntos en el acta correspondiente a esa convocatoria

Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
Espacios	Equipamiento	Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos. - Espacio reducido para trabajos y tutorías grupales. - Medios informáticos y de reproducción audiovisual en el aula.
Bibliografía recomendada 1	Bibliografía	Bahr, R. y Maehlum, S. (2007). Lesiones Deportivas: Diagnóstico, Tratamiento y rehabilitación. Madrid: Panamericana.
Bibliografía recomendada 2	Bibliografía	Balius y Pedret. (2013). Lesiones Musculares en el deporte. Ed. Panamericana.
Bibliografía recomendada 3	Bibliografía	Cascallana, Carlos. (2007). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Grada Sport Books. Colección Fútbol.
Bibliografía recomendada 4	Bibliografía	Lalín, C. (2008). La readaptación lesional (I parte): fundamentación y contextualización. RED. Tomo XXII, nº 2:27-35
Bibliografía recomendada 5	Bibliografía	Lalín, C. (2008). La readaptación lesional (II parte): reentrenamiento físico deportivo del deportista lesionado. RED. Tomo XXII, nº 3: 29-37
Bibliografía recomendada 6	Bibliografía	Paredes, V. (2004). Papel del preparador físico durante la recuperación de lesionados en el fútbol profesional. Revista digital Lecturas: Educación física y deportes, 10(77)
Bibliografía recomendada 7	Bibliografía	Paredes, V. (2012). La Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones. Ed. Onporsport.
Bibliografía recomendada 8	Bibliografía	Rodas, G., Pruna, R., Til, LL., Martí, C. y col. (2009). Guía de Práctica Clínica de las lesiones musculares. Revista Apunts Medicina de L'Esport, 44 (164): 179-203.
Bibliografía recomendada 9	Bibliografía	Romero, D., y Tous, J. (2011). Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
Bibliografía recomendada 10	Bibliografía	Sola Vicente, A. (2013). La Readaptación de Lesiones en el Medio Acuático. Ed. Onporsport.