



CAMPUS
DE EXCELENCIA
INTERNACIONAL

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte -
Inef

ANX-PR/CL/001-01

GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115000069 - Recuperacion funcional y reentrenamiento al esfuerzo

PLAN DE ESTUDIOS

11CD - Grado en Ciencias del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2017-18 - Segundo semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

| | |
|---|----|
| 1. Datos descriptivos | 1 |
| 2. Profesorado | 1 |
| 3. Conocimientos previos recomendados | 2 |
| 4. Competencias y resultados de aprendizaje | 2 |
| 5. Descripción de la asignatura y temario | 3 |
| 6. Cronograma | 5 |
| 7. Actividades y criterios de evaluación | 8 |
| 8. Recursos didácticos | 10 |

1. Datos descriptivos

1.1 Datos de la asignatura

| | |
|------------------------------------|--|
| Nombre de la Asignatura | 115000069 - Recuperacion funcional y reentrenamiento al esfuerzo |
| Nº de Créditos | 6 ECTS |
| Carácter | 115000069 |
| Curso | Cuarto curso |
| Semestre | Octavo semestre |
| Período de impartición | Febrero-Junio |
| Idioma de impartición | Castellano |
| Titulación | 11CD - Grado en Ciencias del Deporte |
| Centro en el que se imparte | Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef |
| Curso Académico | 2017-18 |

2. Profesorado

2.1 Profesorado implicado en la docencia

| Nombre | Despacho | Correo electrónico | Horario de tutorías* |
|--|-----------------|---------------------------|--|
| Javier Jimenez Martinez (Coordinador/a) | 207 E.S. | javier.jimenezm@upm.es | X - 09:00 - 12:00 V - 09:00 - 12:00 |

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

3. Conocimientos previos recomendados

3.1 Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Entrenamiento y optimización de la técnica deportiva
- Lesiones en la actividad física y el deporte

3.2 Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

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

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1 Competencias que adquiere el estudiante al cursar la asignatura

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.

4.2 Resultados del aprendizaje al cursar la asignatura

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.

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1 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..

5.2 Temario de la asignatura

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.

6. Cronograma

6.1 Cronograma de la asignatura*

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

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 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> | | | |
| 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> | | | |
| 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> | | | |
| 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> | | | |
| 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>PI: Técnica del tipo Presentación IndividualEvaluación continua</p> <p>Duración: 04:00</p> |
| 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> | | | |
| 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> | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 14 | <p>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</p> | | | |
| 15 | <p>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</p> | | | |
| 16 | <p>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</p> | | | <p>Valoración de asistencia y participación OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua Duración: 02:00</p> |
| 17 | | | | <p>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%) EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p> |

* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1 Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1 Evaluación continua

| Sem. | Descripción | Modalidad | Tipo | Duración | Peso en la nota | 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. | PI: Técnica del tipo Presentación Individual | Presencial | 04:00 | 80% | 5 / 10 | CE7 CG3 CG8 |
| 16 | Valoración de asistencia y participación | OT: Otras técnicas evaluativas | Presencial | 02:00 | 20% | 5 / 10 | |

7.1.2 Evaluación sólo prueba final

| Sem. | Descripción | Modalidad | Tipo | Duración | Peso en la nota | Nota mínima | Competencias evaluadas |
|------|--|-------------------------------------|---------------|----------|-----------------|-------------|------------------------|
| 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%) | EX: Técnica del tipo Examen Escrito | No Presencial | 02:00 | 100% | 5 / 10 | CE7 CG3 CG8 |

7.1.3 Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

7.2 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, entendiendo 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

8. Recursos didácticos

8.1 Recursos didácticos de la asignatura

| Nombre | 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. |