



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

| | | | | | |
|--|---|------------------|------------------|----------------|---------|
| Asignatura: | Recuperación Funcional y Reentrenamiento al Esfuerzo | | | | |
| Subject: | Functional Recovery and Retraining Effort | | | | |
| Titulación: | Grado en Ciencias del Deporte | | | | |
| Departamento: | Salud y Rendimiento Humano | | | | |
| Módulo: | Itinerario de Orientación Profesional | | Código: | 115000069 | |
| Itinerario/s: | AFS - ED | | Carácter: | OPTATIVA | |
| Créditos ECTS: | 6 | Semestre: | Octavo | Lengua: | Español |
| Contextualización en el grado: | <p>Asignatura dentro del itinerario de Rendimiento que analiza el proceso lesional dentro del deporte profesional.</p> <p>El objetivo principal de la asignatura es conocer las técnicas 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.</p> <p>El reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición y el trabajo en equipo para el cuidado del deportista son alguno de los aspectos de esta asignatura que se incluye en el itinerario de rendimiento deportivo.</p> | | | | |
| Relación con otras asignaturas del grado: | <p>Lesiones en la AF y el D. Ergonomía y deporte. Fisiología del ejercicio y fisiología humana. Nutrición, deporte y valoración de la condición física. Cuantificación de las cargas en el deporte. Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Técnicas de intervención psicológica en el deporte. Planificación y entrenamiento físico de alto nivel. Musculación, métodos de entrenamiento en salas de pesas</p> | | | | |
| Recomendaciones y observaciones: | <p>Tener conocimientos de fisiología del ejercicio y de valoración de la condición física, traumatología del deporte y teoría y práctica del entrenamiento.</p> | | | | |

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

| |
|--|
| Competencias Generales: |
| <p>CG 3. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.</p> <p>CG 8. Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.</p> |
| Competencias Específicas: |
| <p>CE 7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.</p> |
| Resultados de aprendizaje: |
| <p>1.-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.</p> <p>2.-Planificar el reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición y el trabajo en equipo para el cuidado del deportista.</p> |

**PROGRAMA DE CONTENIDOS:**

| Unidades temáticas: | |
|---|--|
| Tema 1: | Proceso lesional. Características. Fases. |
| Tema 2: | Equipo multiprofesional. Recuperación funcional. |
| Tema 3: | Ejemplos de diferentes procesos de lesión. Casos según deportes y características específicas del deportista. |
| Tema 4: | Fisioterapia y deporte. Clasificación, indicaciones y técnicas en las lesiones del deporte. |
| Tema 5: | Hidroterapia. Termoterapia. Crioterapia. Electroterapia. Propiocepción. Masaje. Vendajes. |
| Tema 6: | Mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión. Individualización del mantenimiento de la condición física durante la lesión. |
| Tema 7: | Reentrenamiento al esfuerzo. Individualización del reentrenamiento. |
| Tema 8: | Seguimiento de un caso real en deporte de alto rendimiento. |
| Bibliografía Básica: | |
| <p>Anderson, B. (2004). Estirándose. Integral. Barcelona.</p> <p>Baechle T. y Earle R. (2000) Musculación: ejercicios, rutinas y programas. Hispano Europea. Barcelona.</p> <p>Bloomfield S. Y Coyle E. (2000) "Reposo en cama, declive del entrenamiento y mantenimiento de las adaptaciones inducidas por el entrenamiento". American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Brotzman S. (1996) Clinical Orthopaedic Rehabilitation. Mosby.</p> <p>Cascallana, C. (2003). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos. Madrid.</p> <p>Gabriel Ng. (2004) Tratamientos en Fisioterapia del ejercicio y del deporte. Elsevier. Madrid.</p> <p>Ledoupe, A y Dedee, M. (1996). Manual práctico de estiramientos musculares postisométricos. Ed. Masson. Barcelona.</p> | |
| Bibliografía Recomendada: | |
| <p>Bosco, C. (2000). La fuerza muscular : aspectos metodológicos (1ª ed.). Barcelona: INDE.-</p> <p>Gondra, J. y Jáuregui, A. (1996). Fatiga muscular. Recuperación Física en el deportista. Servicio Editorial de La Universidad del País Vasco.</p> <p>González Badillo, J. J., & Gorostiaga Ayestarán, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.</p> <p>Moffatt R. Cucuzzo N. (2000). "Conceptos de fuerza para la prescripción de un ejercicio". American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Mula, F.J. La rehabilitación del deportista lesionado: Orientación hacia la reeducación funcional. Revista digital Efdportes.com, 12: 1-6. 2000.</p> <p>Prentice, W. Técnicas de Rehabilitación en Medicina deportiva. Paidotribo, Barcelona. 1999.</p> | |
| Recursos: | |
| <p>Para el desarrollo de la asignatura se precisa de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos. - Espacio reducido para trabajos y tutorías grupales. - Aula con medios informáticos y de reproducción audiovisual. - Aula de prácticas 305. - Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado. | |



METODOLOGÍA:

Metodología docente:

Se utilizará metodología mixta utilizando el método expositivo y aprendizaje cooperativo basado en el estudio de casos problemas.

| | | | |
|---------------------------|-------------|------------------------------|-------------|
| Horas presenciales | 40 % | Horas no presenciales | 60 % |
|---------------------------|-------------|------------------------------|-------------|

EVALUACIÓN:

Métodos Generales 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.

Sistema de Calificación:

- 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



GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

| | | | | | |
|--------------------|--|----------------|-----|----------------|---------------------------------------|
| Asignatura: | Recuperación Funcional y Reentrenamiento al Esfuerzo | Código: | 069 | Módulo: | Itinerario de Orientación Profesional |
|--------------------|--|----------------|-----|----------------|---------------------------------------|

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

| Asignatura: | Recuperación Funcional y Reentrenamiento al Esfuerzo | Módulo: | Itinerario de Orientación Profesional |
|----------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| COMPETENCIA ESPECIFICA: | CE 7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. | | |
| RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA nº) | | INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas) | TEMAS RELACIONADOS |
| 1º | - 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. (1) | -Comprende la importancia de la recuperación funcional y del mantenimiento de la condición física en el proceso de lesión del deportista profesional. -ES CAPAZ DE PREVENIR LESIONES EN EL DEPORTE PROFESIONAL Y DE PROGRAMAR JUNTO CON OTROS PROFESIONALES LA RECUPERACION FUNCIONAL Y EL MANTENIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DURANTE EL PROCESO DE LESIÓN. | Temas 1, 2, 3, 4 y 5 |
| 2º | - Planificar el reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición y el trabajo en equipo para el cuidado del deportista. (2) | -Entiende las diferentes posibilidades de planificar el reentrenamiento al esfuerzo para mejorar el rendimiento al incorporarse a la competición. -COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE ESTA FASE FINAL DURANTE EL PROCESO DE LESIÓN PARA EVITAR NUEVAS SECUELAS Y RECIDIVAS. -ES CAPAZ DE HACER EL SEGUIMIENTO DE UN CASO REAL DE LA LESION DE UN DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO. | Temas 6, 7 y 8 |

**DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:**

| Asignatura: | Recuperación Funcional y Reentrenamiento al Esfuerzo. | Módulo: | Itinerario de Orientación Profesional |
|---|--|--|---------------------------------------|
| DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES: | <p>Asignatura que analiza el proceso de lesión dentro del deporte profesional. Describe las técnicas 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. La prevención de lesiones, el reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición y el trabajo en equipo para el cuidado del deportista son alguno de los aspectos representativos de esta asignatura.</p> <p>En el desarrollo de la asignatura se empleará una metodología expositiva que permitirá situar al alumno en el contexto apropiado para entender las características del proceso de lesión, desde su aspecto preventivo hasta la recuperación final. Es fundamental que contacten con la realidad de la lesión en un deportista profesional o de alto rendimiento, con el equipo multiprofesional que realiza los tratamientos y desarrollar un caso real sobre un deportista de un deporte que el alumno determine. El estudio del caso concreto, su seguimiento y la exposición en clase de ese caso, a veces con el propio deportista, es una buena forma de conocer el trabajo del preparador físico-recuperador dentro del equipo de especialistas que participa en el proceso de lesión.</p> | | |
| METODOLOGÍA | ACTIVIDADES FORMATIVAS | | TEMAS |
| | PRESENCIALES | NO PRESENCIALES | |
| Método expositivo. | - Exposición del profesor con participación activa de estudiantes | - Trabajo personal. - Tutorías. | Temas 1, 2 y 3 |
| Estudio de casos. | Exposición del profesor con participación activa de estudiantes Prácticas en laboratorio | - Trabajo personal. - Supuestos prácticos. - Tutorías. | Temas 4, 5, 6, 7 y 8 |
| Aprendizaje dialógico | Lecturas y análisis de documentos - Debates dirigidos - Trabajo de reflexión - Trabajo de observación - Resolución de problemas - Supuestos prácticos | - Trabajo personal - Trabajo de reflexión - Trabajo de observación - Tutorías | Todos los temas |
| OBSERVACIONES : | | | |

**DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:**

| | | | | | | | |
|---|--|------------|---------------------------|--|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| Asignatura: | Recuperación Funcional y Reentrenamiento al Esfuerzo | | | | Módulo: | Itinerario de Orientación Profesional | |
| Horas presenciales: | Teóricas: | | Prácticas: | | Exámenes: | | Totales: |
| | 30 | | 10 | | 20 | | 60 |
| Horas no presenciales: | Trabajo Autónomo | | Trabajo Tutorizado | | Preparación Exámenes | | Exámenes (on-line) |
| | 50 | | 10 | | 30 | | 0 |
| Total Volumen de Trabajo (horas) | | 150 | | | Total créditos ECTS | | 6 |

CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| Asignatura: | Recuperación Funcional y Reentrenamiento al Esfuerzo | | | | Módulo: | Itinerario de Orientación Profesional | |
| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | | |
| Temas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Act. Formativas | Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Lecturas. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula | Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula. | 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. | 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. | 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. | 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. Práctica en laboratorio. | |
| Act. Evaluación | | | | | | | |



| | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 | Semana 9 | Semana 10 |
|------------------------|---|---|--|--|--|
| Temas | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Act. Formativas | 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. Práctica en laboratorio. | 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. Práctica en laboratorio. | Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Conferencia. | Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Conferencia. | Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos |
| Act. Evaluación | | | | | Exposición de trabajos |
| | Semana 11 | Semana 12 | Semana 13 | Semana 14 | Semana 15 |
| Temas | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Act. Formativas | Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos | Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos | Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos. | Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos. | Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Exposición de trabajos. |
| Act. Evaluación | Exposición de trabajos | Exposición de trabajos | Exposición de trabajos | Exposición de trabajos | Exposición de trabajos |
| OBSERVACIONES : | | | | | |

**EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

| | | | |
|--------------------|--|----------------|---------------------------------------|
| Asignatura: | Recuperación Funcional y Reentrenamiento al Esfuerzo | Módulo: | Itinerario de Orientación Profesional |
|--------------------|--|----------------|---------------------------------------|

Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.

Todos los alumnos desarrollarán un trabajo de un caso real sobre la lesión de un deportista de alto rendimiento. La exposición de este caso, previa valoración de su contenido y calidad, posibilitará el aprobado de la asignatura.

Los alumnos que no expongan el trabajo en clase deberán realizar un examen teórico más la entrega de un trabajo (cada una de las partes contará un 50% de la nota 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.

| Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación. | | Porcentaje |
|--|--|-------------------|
| EVALUACION FORMATIVA (Continua) Ó MIXTA | Presentación del trabajo sobre un caso real de un proceso de lesión. | 90 % |
| | Asistencia y participación | 10 % |
| | TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%) | |
| EVALUACIÓN SUMATIVA (Final) | Examen teórico-práctico | 50 % |
| | Presentación del trabajo individual | 50 % |
| | TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%) | |

| | |
|------------------------|---|
| OBSERVACIONES : | Los alumnos que opten por este sistema de evaluación deberán presentar el trabajo individual y hacer el examen final, la calificación final será la nota media examen-trabajo, siempre que los dos estén aprobados. |
| | Todos los alumnos serán evaluados por el procedimiento de evaluación continua, salvo que sea indicado expresamente al profesor que la imparta en este año, como muy tarde a los 15 días de haber comenzado la docencia en la misma. |





RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

| | | | |
|---|---|----------------|---------------------------------------|
| Asignatura: | Recuperación Funcional y Reentrenamiento al Esfuerzo | Módulo: | Itinerario de Orientación Profesional |
| MATERIAL DE ESTUDIO. | <ul style="list-style-type: none">- Recursos bibliográficos (indicados en la ficha de la asignatura)- Recursos Web y Multimedia. | | |
| EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES. | <ul style="list-style-type: none">- Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos.- Espacio reducido para trabajos y tutorías grupales.- Aula de prácticas 305.- Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado. | | |
| ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL | <ul style="list-style-type: none">- Aula de trabajo en grupo. | | |