



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Entrenamiento de readaptación para la actividad física y el deporte

Asignatura	Entrenamiento de readaptación para la actividad física y el deporte			
Código	P02G050V01914			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua	Castellano			
Impartición				
Departamento				
Coordinador/a	Serrano Gómez, Virginia			
Profesorado	Serrano Gómez, Virginia			
Correo-e	vserrano@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

## Resultados de Formación y Aprendizaje

Código	
A1	Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
A2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
A3	Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A5	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

B19	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud.
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B21	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físicodeportivas.
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
C7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
C8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
C9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
C10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
C11	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo
C12	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo
C13	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
C14	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población adulta, mayores y discapacitados
C15	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud
C16	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y la salud
C17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
C18	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados

### Resultados previstos en la materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje		
Definir entrenamiento de readaptación, entrenamiento preventivo, reaprendizaje motor, retorno a la actividad física cotidiana y retorno a la práctica deportiva.	A4	B1 B2	C16 C17
Diferenciar entre alta médica, alta deportiva y alta funcional.	A1 A3	B1 B2	C10 C16 C17 C18
Entender los roles y las relaciones entre los componentes de un equipo interdisciplinar para la planificación y el desarrollo de un proceso de readaptación.	A1 A2	B2 B8 B14 B17 B18 B19 B20	C7 C8 C9 C15 C16
Describir los protocolos de entrenamiento físico más habituales en procesos de recuperación de lesiones.	A1 A2 A4	B18 B19 B21	C7 C8 C10 C13 C14 C15 C18
Explicar los aspectos fundamentales que se deben considerar en un proceso de entrenamiento de readaptación.	A1 A4 A5	B1 B2 B17 B18 B19	C7 C8 C9 C11 C12
Identificar las lesiones del aparato locomotor con mayor prevalencia en un contexto de práctica de actividad física.	A1 A5	B7 B17 B18 B19 B23	C10 C11 C13 C14
Determinar los objetivos, los métodos y los sistemas para el control de la calidad en un entrenamiento de readaptación.	A3 A4	B18 B19 B20 B21	C7 C8 C11 C18

Programar de forma individual, segura y controlada los contenidos seleccionados para un entrenamiento de readaptación.	A1 A3 A5	B2 B13 B17 B18	C7 C11 C13 C14 C15 C17 C18
Determinar la carga óptima que mejore la seguridad y eficacia en programas de intervención.	A1 A5	B1 B2 B3 B12 B13 B14 B19 B20	C7 C8 C11 C15 C16 C17
Aplicar estrategias de prevención para diferentes contextos de práctica.	A1 A2 A3	B5 B7 B19 B20 B23	C7 C8 C13 C14 C16 C17 C18

## Contenidos

Tema	
1. Definición de conceptos clave.	Contextualización. Conceptos. Objetivos y principios básicos. Competencias del readaptador.
2. Modelo multidisciplinar para la recuperación de lesiones.	Equipo multidisciplinar como parte activa del proceso.
3. Lesiones del aparato locomotor: prevalencia, factores de riesgo y efecto del ejercicio físico en prevención, calidad de vida y recuperación.	Principios fundamentales de las lesiones deportivas. Factores de riesgo y efecto del ejercicio en la prevención y calidad de vida. Etapas y objetivos del proceso lesivo. Lesiones más frecuentes del aparato locomotor.
4. Criterios metodológicos para el entrenamiento de readaptación.	Criterios metodológicos y de valoración. Prevención y planificación de la recuperación funcional.
5. Estrategias de entrenamiento físico para la prevención de lesiones del aparato locomotor.	La prevención de lesiones a partir del entrenamiento físico. Casos de prevención de lesiones del aparato locomotor.
6. Estrategias de entrenamiento físico para la recuperación de la condición física en población deportista y población no deportista.	Recuperación de lesiones a partir del entrenamiento en diferentes tipos de poblaciones. Casos de recuperación de lesiones en población deportista y no deportista.
7. Procedimientos de evaluación y control en un proceso de entrenamiento de readaptación	Valoración de las cualidades físicas del deportista lesionado. Vuelta al deporte desde una perspectiva objetivable y cuantificable.

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Trabajo tutelado	1	40	41
Lección magistral	18	0	18
Estudio de casos	4	10	14
Resolución de problemas	4	10	14
Portafolio/dossier	1	15	16
Prácticas de laboratorio	20	7.5	27.5
Presentación	2	10	12
Flipped Learning	1	5	6
Examen de preguntas objetivas	1.5	0	1.5

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

## Metodologías

	Descripción
Trabajo tutelado	El estudiante, en pequeño grupo, elabora un documento sobre la temática de la materia acordada previamente con el profesor/a.

Lección magistral	El carácter de la materia hace necesario combinar varios tipos de metodologías, dependiendo de la naturaleza de los objetivos a alcanzar y los contenidos a tratar. Se abogará por una metodología activa, alternando exposiciones magistrales y trabajo en pequeño grupo en las sesiones teóricas y vivencia de las diferentes propuestas de tareas (del profesor y de los propios alumnos) en las sesiones prácticas. Además, el alumno dispondrá de un soporte virtual de apoyo a la docencia, a través de la plataforma TEMA ( <a href="http://www.uvigo.es/faitic">http://www.uvigo.es/faitic</a> ), con el que podrá realizar un seguimiento parcialmente on-line de la materia. - Organización de la docencia: Las sesiones de carácter teórico y práctico se desarrollarán en horario y localización fijadas por el centro.
Estudio de casos	Actividad en la que se formulan estudios de caso y ejercicios relacionados con la asignatura que el alumno debe desarrollar
Resolución de problemas	Actividad en la que se formulan problemas y/o ejercicios relacionados con la asignatura. El alumno debe desarrollar las soluciones adecuadas o correctas mediante la ejercitación de rutinas, la aplicación de fórmulas o algoritmos, la aplicación de procedimientos de transformación de la información disponible y la interpretación de los resultados. Se suele utilizar como complemento de la lección magistral.
Portafolio/dossier	Documento donde se recogen prácticas y ejercicios resueltos.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimentales relacionadas con la materia objeto de estudio.
Presentación	Presentación y exposición de trabajos y prácticas
Flipped Learning	El estudiante recibirá a través de la plataforma de teledocencia faitic documentación para que pueda trabajar sobre ella y posteriormente poder plantear al profesor dudas o problemas de aprendizaje relacionado con estos contenidos

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Flipped Learning	Las dudas concretas sobre los contenidos se resolverán durante lo horario de tutoría, esta podrá ser acordada de forma presencial, a través de los despachos virtuales del profesorado, correo electrónico y/o plataforma Moovi.
Trabajo tutelado	Las dudas concretas sobre los contenidos se resolverán durante lo horario de tutoría, esta podrá ser acordada de forma presencial, a través de los despachos virtuales del profesorado, correo electrónico y/o plataforma Moovi.

### Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Trabajo tutelado	El estudiante, en pequeño grupo, elabora un documento sobre la temática de la materia acordada previamente con el profesor/a.	35	
Portafolio/dossier	Dossier de ejercicios y prácticas	20	
Presentación	Presentación/ exposición de trabajos y prácticas	5	
Examen de preguntas objetivas	Examen de preguntas objetivas	40	

### Otros comentarios sobre la Evaluación

Todo el alumnado asista o no a las aulas, tiene derecho a ser evaluado (mediante examen o según establezca la guía docente).

a) En la 1ª convocatoria el examen tendrá una valoración del 40%, el trabajo un 35%, presentación 5%, y el dossier/ sesiones prácticas un 20% (deberán asistir como mínimo al 80% de las sesiones). Los alumnos que no cumplan el 80% de asistencia, deberán realizar un examen práctico y/o se incluirá una pregunta/s extra/s de desarrollo en el examen de respuesta corta / test.

Es indispensable superar el examen teórico con una calificación mínima de 5 puntos para aprobar la materia.

b) De no tener superada la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas serán evaluadas en la 2ª edición, en las mismas condiciones.

c) Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad.

---

## Fuentes de información

---

### Bibliografía Básica

Bahr, R., **Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación.**, Médica Panamericana, 2007

Freese, J., **Fitness Terapéutico.**, Paidotribo, 2006

---

### Bibliografía Complementaria

Balius, R., Pedret, C., **Lesiones musculares en el deporte.**, Médica Panamericana, D.L., 2013

Boyle, M., **El entrenamiento funcional aplicado a los deportes.**, Ed. Tutor., 2017

Chicharro, J.L. y Sánchez, D., **Fisiología y Fitness para corredores.**, Ed. Prowellness, 2014

Doral, M. y Karlsson, J., **Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation.**, Ed. SpringerVerlag., 2015

García, O. & Serrano, V. (Coord.), **Entrenamiento Personal. Guía para el desarrollo profesional**, Médica Panamericana, 2017

Hall, C.M., Brody, L.T., **Ejercicio terapéutico. Recuperación Funcional.**, Paidotribo, 2006

Joyce D., Lewindo D., **Sports Injury Prevention and Rehabilitation : Integrating Medicine and Science for Performance Solutions. London.**, Taylor and Francis Ltd., 2016

Mayr, H. y Zaffagnini, S., **Prevention of Injuries and Overuse in Sports: Directory for Physicians, Physiotherapists, Sport Scientists and Coaches**, Ed. ESSKA, 2015

Romero, D., Tous, J., **Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo**, Médica Panamericana, 2010

Salom Moreno, S., **READAPTACION TRAS LAS LESIONES DEPORTIVAS: UN TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR BASADO EN LA EVIDENCIA**, Médica Panamericana, 2020

---

---

## Recomendaciones

---

### Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Programas de ejercicio físico y bienestar/P02G050V01910

---

### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Actividades de fitness/P02G050V01901

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

---