



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Adestramento de readaptación para a actividade física e o deporte

Materia	Adestramento de readaptación para a actividade física e o deporte			
Código	P02G050V01914			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento				
Coordinador/a	Serrano Gómez, Virginia			
Profesorado	Serrano Gómez, Virginia			
Correo-e	vserrano@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

## Resultados de Formación e Aprendizaxe

Código	
A1	Que os estudantes demostren posuír e comprender coñecementos nunha área de estudo que parte da base da educación secundaria xeral e adoita atoparse a un nivel que, malia se apoiar en libros de texto avanzados, inclúe tamén algúns aspectos que implican coñecementos procedentes da vangarda do seu campo de estudo.
A2	Que os estudantes saiban aplicar os seus coñecementos ó seu traballo ou vocación dunha forma profesional e posúan as competencias que adoitan demostrarse por medio da elaboración e defensa de argumentos e a resolución de problemas dentro da súa área de estudo.
A3	Que os estudantes teñan a capacidade de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro da súa área de estudo) para emitir xuízos que inclúan unha reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica ou ética.
A4	Que os estudantes poidan transmitir información, ideas, problemas e solución a un público tanto especializado coma non especializado.
A5	Que os estudantes desenvolvan aquelas habilidades de aprendizaxe necesarias para emprender estudos posteriores cun alto grao de autonomía.
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.
B8	Coñecemento e comprensión da estrutura, función e desenvolvemento das diferentes manifestacións da motricidade humana.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B14	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
B17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis.
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.
B19	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde.
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas.

B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.
C7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
C10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
C11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
C12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
C13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
C14	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación adulta, maiores e discapacitados
C15	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
C16	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde
C17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
C18	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados

### Resultados previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe		
Definir adestramento de readaptación, adestramento preventivo, reaprendizaxe motor, retorno á actividade física cotiá e retorno á práctica deportiva.	A4	B1 B2	C16 C17
Diferenciar entre alta médica, alta deportiva e alta funcional.	A1 A3	B1 B2	C10 C16 C17 C18
Entender os roles e as relacións entre os compoñentes dun equipo interdisciplinar para a planificación e o desenvolvemento dun proceso de readaptación.	A1 A2	B2 B8 B14 B17 B18 B19 B20	C7 C8 C9 C15 C16
Describir os protocolos de adestramento físico máis habituais en procesos de recuperación de lesións.	A1 A2 A4	B18 B19 B21	C7 C8 C10 C13 C14 C15 C18
Explicar os aspectos fundamentais que se deben considerar nun proceso de adestramento de readaptación.	A1 A4 A5	B1 B2 B17 B18 B19	C7 C8 C9 C11 C12
Identificar as lesións do aparello locomotor con maior prevalencia nun contexto de práctica de actividade física.	A1 A5	B7 B17 B18 B19 B23	C10 C11 C13 C14
Determinar os obxectivos, os métodos e os sistemas para o control da calidade nun adestramento de readaptación.	A3 A4	B18 B19 B20 B21	C7 C8 C11 C18

Programar de forma individual, segura e controlada os contidos seleccionados para un adestramento de readaptación.	A1 A3 A5	B2 B13 B17 B18	C7 C11 C13 C14 C15 C17 C18
Determinar a carga óptima que mellore a seguridade e eficacia en programas de intervención.	A1 A5	B1 B2 B3 B12 B13 B14 B19 B20	C7 C8 C11 C15 C16 C17
Aplicar estratexias de prevención para diferentes contextos de práctica.	A1 A2 A3	B5 B7 B19 B20 B23	C7 C8 C13 C14 C16 C17 C18

### Contidos

Tema	
1. Definición de conceptos clave.	Contextualización. Conceptos. Obxectivos e principios básicos. Competencias do readaptador.
2. Modelo multidisciplinar para a recuperación de lesións.	Equipo multidisciplinar como parte activa do proceso.
3. Lesións do aparello locomotor: prevalencia, factores de risco e efecto do exercicio físico en prevención, calidade de vida e recuperación.	Principios fundamentais das lesións deportivas. Factores de risco e efecto do exercicio na prevención e calidade de vida. Etapas e obxectivos do proceso lesivo. Lesións máis frecuentes do aparello locomotor.
4. Criterios metodolóxicos para o adestramento de readaptación.	Criterios metodolóxicos e de valoración. Prevención e planificación da recuperación funcional.
5. Estratexias de adestramento físico para a prevención de lesións do aparello locomotor.	A prevención de lesións a partir do adestramento físico. Casos de prevención de lesións do aparello locomotor.
6. Estratexias de adestramento físico para a recuperación da condición física en poboación deportista e poboación non deportista.	Recuperación de lesións a partir do adestramento en diferentes tipos de poboacións. Casos de recuperación de lesións en poboación deportista e non deportista.
7. Procedementos de avaliación e control nun proceso de adestramento de readaptación	Valoración das calidades físicas do deportista lesionado. Volta ao deporte desde unha perspectiva obxectivable e cuantificable.

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Traballo tutelado	1	40	41
Lección maxistral	18	0	18
Estudo de casos	4	10	14
Resolución de problemas	4	10	14
Cartafol/dossier	1	15	16
Prácticas de laboratorio	20	7.5	27.5
Presentación	2	10	12
Flipped Learning	1	5	6
Exame de preguntas obxectivas	1.5	0	1.5

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Traballo tutelado	O estudante, en pequeno grupo, elabora un documento sobre a temática da materia acordada previamente co profesor/a.

Lección maxistral	O carácter da materia fai necesario combinar varios tipos de metodoloxías, dependendo da natureza dos obxectivos a alcanzar e os contidos a tratar. Avogarase por unha metodoloxía activa, alternando exposicións maxistras e traballo en pequeno grupo nas sesións teóricas e vivencia das diferentes propostas de tarefas (do profesor e dos propios alumnos) nas sesións practicas. Ademais, o alumno disporá dun soporte virtual de apoio á docencia, a través da plataforma TEMA ( <a href="http://www.uvigo.es/faitic">http://www.uvigo.es/faitic</a> ), co que poderá realizar un seguimento parcialmente on-line da materia. - Organización da docencia: As sesións de carácter teórico e práctico desenvolveranse en horario e localización fixadas polo centro.
Estudo de casos	Actividade na que se formulan estudos de caso e exercicios relacionados coa materia que o alumno debe desenvolver
Resolución de problemas	Actividade na que se formulan problemas e/ou exercicios relacionados coa materia. O alumno debe desenvolver as solucións adecuadas ou correctas mediante a exercitación de rutinas, a aplicación de fórmulas ou algoritmos, a aplicación de procedementos de transformación da información dispoñible e a interpretación dos resultados. Adóitase utilizar como complemento da lección maxistral.
Cartafol/dossier	Documento onde se recollen prácticas e exercicios resoltos.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentales relacionadas coa materia obxecto de estudo.
Presentación	Presentación e exposición de traballos e prácticas
Flipped Learning	O estudante recibirá a través da plataforma de teledocencia faitic documentación para que poida traballar sobre ela e posteriormente poder expor ao profesor dúbidas ou problemas de aprendizaxe relacionada con estes contidos

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Flipped Learning	As dúbidas concretas sobre os contidos resolveranse durante o horario de tutoría, esta poderá ser acordada de forma presencial, a través das oficinas virtuais do profesorado, correo electrónico e/ou plataforma Moovi.
Traballo tutelado	As dúbidas concretas sobre os contidos resolveranse durante o horario de tutoría, esta poderá ser acordada de forma presencial, a través das oficinas virtuais do profesorado, correo electrónico e/ou plataforma Moovi.

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballo tutelado	O estudante, en pequeno grupo, elabora un documento sobre a temática da materia acordada previamente co profesor/a.	35	
Cartafol/dossier	Dossier de exercicios e prácticas	20	
Presentación	Presentación/ exposición de traballos e prácticas	5	
Exame de preguntas obxectivas	Exame de preguntas obxectivas	40	

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Todo o alumnado asista ou non ás aulas, ten dereito a ser avaliado (mediante exame ou segundo estableza a guía docente).  
a) Na 1ª convocatoria o exame terá unha valoración do 40%, o traballo un 35%, presentación 5%, e o dossier/ sesións prácticas un 20% (deberán asistir como mínimo ao 80% das sesións). Os alumnos que non cumpran o 80% de asistencia, deberán realizar un exame práctico e/o se incluírá unha pregunta/s extra/s de desenvolvemento no exame de resposta curta / test.

É indispensable superar o exame teórico cunha cualificación mínima de 5 puntos para aprobar a materia.

b) De non ter superada a materia na primeira convocatoria, as competencias non adquiridas serán avaliadas na 2ª edición, nas mesmas condicións.

c) As datas oficiais dos exames pódense consultar na web da facultade.

### Bibliografía. Fontes de información

#### Bibliografía Básica

Bahr, R., **Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamento 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
- 

---

## **Recomendacións**

---

### **Materias que se recomienda cursar simultaneamente**

---

Programas de exercicio físico e benestar/P02G050V01910

---

### **Materias que se recomienda ter cursado previamente**

---

Actividades de fitness/P02G050V01901

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Valoración e prescrición do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

---