

DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

| | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------|---------------------|
| Materia: | REEDUCACIÓN DEPORTIVA | | |
| Identificador: | 30660 | | |
| Titulación: | GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13) | | |
| Módulo: | FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS Y MECÁNICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE | | |
| Tipo: | OBLIGATORIA | | |
| Curso: | 3 | Periodo lectivo: | Primer Cuatrimestre |
| Créditos: | 6 | Horas totales: | 150 |
| Actividades Presenciales: | 60 | Trabajo Autónomo: | 90 |
| Idioma Principal: | Castellano | Idioma Secundario: | Inglés |
| Profesor: | | Correo electrónico: | |

PRESENTACIÓN:

El rol del reeducador deportivo es relativamente nuevo dentro del mundo del deporte y de la actividad física. Un reeducador deportivo tiene que conocer los procesos de lesión y de recuperación de los tejidos corporales, y los distintos métodos de entrenamiento según la disciplina deportiva, para poder ajustar perfectamente el trabajo del deportista a su proceso de recuperación. Todo ello sin olvidar la planificación y diseño de estrategias de prevención de lesiones.

Los alumnos que participen en esta asignatura conocerán y entenderán esta figura, así como sus relaciones con los distintos profesionales de la salud y el entrenamiento, asumiendo el reto de descubrir, analizar, conocer y justificar el mundo de la reeducación deportiva y sus actuaciones.

COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

| | | |
|--|----------------------------------|--|
| Competencias Generales de la titulación | G07 | Capacidad para resolución de problemas y la toma de decisiones |
| | G08 | Capacidad para trabajar en equipo |
| | G10 | Habilidad para las relaciones interpersonales |
| | G13 | Capacidad para el compromiso ético en su vida personal y profesional |
| Competencias Específicas de la titulación | E01 | Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. |
| | E02 | Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte |
| | E03 | Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles |
| | E04 | Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte |
| | E05 | Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud |
| | E07 | Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y actividades físico-deportivas |
| | E09 | Capacidad para seleccionar y saber utilizar el materiales y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad |
| | E13 | Capacidad para desarrollar las competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo |
| | E14 | Capacidad para desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional así como mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de toda la vida |
| | Resultados de Aprendizaje | R01 |
| R02 | | Aplicar las técnicas de rehabilitación básicas |
| R03 | | Conocer e identificar las diferente lesiones deportivas propias de cada disciplina deportiva |
| R04 | | Proponer trabajo general para la prevención de diferentes lesiones. |
| R05 | | Proponer trabajo general para la rehabilitación de diferentes lesiones |
| R06 | | Analizar e identificar las diferentes técnicas de trabajo compensatorio, kinesiológico y de inestabilidad |
| R07 | | Desarrollar y aplicar programas de rehabilitación deportiva |

| | |
|-----|---|
| R08 | Conocer y aplicar metodología de evaluación del proceso de rehabilitación |
| R09 | Conocer y aplicar material y equipamiento deportivo en procesos de rehabilitación deportiva |
| R10 | Resolver problemáticas reales y ficticias relacionadas con la rehabilitación deportiva |

REQUISITOS PREVIOS:

Se requieren conocimientos en Anatomía Humana, Fundamentos de Biomecánica, Sistemática del Ejercicio, Fisiología Aplicada al Ejercicio Físico e Inglés Aplicado.

Para el desarrollo de la asignatura serán de utilidad unos conocimientos generales sobre entrenamiento y lesiones musculares, así como un uso medio del inglés.

Será indispensable llevar ropa adecuada a las clases prácticas que vayan a impartirse (ya sea ropa/ zapatillas deportivas, ropa de baño, etc., según corresponda).

Aquellos alumnos que padezcan, hayan padecido o puedan padecer, atendiendo a los indicios o informes existentes, algún tipo de afección (lesiones, problemas cardiacos, respiratorios, etc.) que limiten temporal o permanentemente de cualquier forma su capacidad física, deberán comunicarlo al profesor responsable de la asignatura de manera inmediata, aportando la documentación que lo acredite en su caso, a fin de poder actuar en consecuencia.

Es imprescindible tener fácil acceso a internet para poder descargar y consultar la documentación necesaria del campus virtual (Plataforma Docente Universitaria: PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico y mantener un contacto directo y regular con la asignatura.

Los e-mails que se envíen al profesor deberán permitir la rápida identificación de su origen (renombrando el remitente o mediante la firma con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta; de igual modo, cada alumno situará en su perfil de la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica, que permita identificarlo.

Se responderá únicamente los e-mails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura; las de tipo administrativo (fechas y lugares de exámenes, etc.) deben consultarse en el tablón de anuncios o calendario de evaluación, o trasladarlas a la Secretaría Académica. Nadie podrá entrar en el aula una vez que el profesor haya comenzado la clase. Se prohíbe abandonar la misma sin autorización del profesor antes del término de la clase, así como comer, beber y fumar en su interior, incluso antes, en el descanso entre clases y al término de la misma.

En el caso de alumnos que por motivos de lesión, enfermedad u otras circunstancias, no puedan participar de forma directa en las clases prácticas, se deberán realizar trabajos complementarios que permitan compensar la asistencia a clase y la implicación "indirecta" en la asignatura. Dichos trabajos serán indicados por el docente.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Contenidos de la materia:

| |
|---|
| 1 - Lesión Deportiva |
| 1.1 - Definición, clasificación y epidemiología de las lesiones deportivas |
| 1.2 - Proceso de reparación de tendón/músculo/ligamento/hueso |
| 1.3 - Efectos de la inmovilización de tendón/músculo/ligamento/hueso |
| 1.4 - Efectos de la inmovilización sobre la condición física |
| 2 - Principios de la Reeducción Funcional Deportiva (RFD) |
| 2.1 - Definición de la Reeducción Funcional Deportiva e historia |
| 2.2 - Proceso lesional y de recuperación |
| 2.3 - Proceso de inmovilización/movilización |
| 2.4 - Procesos de recuperación/readaptación/reentrenamiento |
| 2.5 - ¿Cómo objetivar la RFD? Ficha de control |
| 2.6 - Trabajo en medios específicos |
| 2.7 - Organigrama deportivo. El rol del readaptador y su relación con otros profesionales |
| 2.8 - Adaptación de la planificación de RFD al deporte/deportista |
| 3 - Prevención de lesiones |
| 3.1 - Definición de prevención |

- | |
|---|
| 3.2 - Prevención de lesiones primaria/secundaria/terciaria |
| 3.3 - Prevención de lesiones en el deporte, en el equipo y para el deportista |
| 3.4 - Métodos generales de prevención y recuperación |

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

LOS MEDIOS INFORMÁTICOS O ELECTRÓNICOS DURANTE LAS CLASES SE UTILIZARÁN ÚNICAMENTE A INDICACIÓN DEL PROFESOR, Y EXCLUSIVAMENTE CON FINES DOCENTES.

Con la finalidad de lograr el desarrollo de las competencias establecidas en la asignatura, la metodología utilizada a lo largo de las sesiones será de tipo teórico-práctico.

Se aplicarán las teorías constructivistas, recurriendo y partiendo de las experiencias y los conocimientos del alumnado con una metodología activa, interactiva, tanto en el aula como en las demás áreas de trabajo, promoviendo una reflexión crítica de los contenidos. La posibilidad de utilizar medios electrónicos (TIC) durante la clase es potestativa del profesor, y siempre deberán emplearse con fines docentes referidos a la sesión impartida. Las sesiones se estructurarán en:

Sesiones teóricas.

Las sesiones teóricas se podrán dividir en:

1. **Lección magistral:** Forma de ofrecer directamente los contenidos teóricos de la materia, incluso apoyándose en las TIC (p.ej. videoconferencia), así como en la medida de lo posible promoviendo una interacción profesor-alumno y alumno-alumno que sea enriquecedora para el grupo.
2. **Debate:** A través de una propuesta o idea previa expuesta por el profesor, se procederá a emitir diferentes opiniones o mensajes siendo aceptados o rebatidos por el resto de los alumnos, con la participación del docente de forma activa, ya sea actuando como moderador u opinando sobre las ideas propuestas.
3. **Exposición:** Información emitida por parte de los alumnos, individual o grupalmente, de los contenidos trabajados autónomamente.
4. **Prime time task:** Actividad previa al inicio de la sesión o actividad principal que ayude al alumno a recordar conceptos clave de la sesión anterior o lo prepare mentalmente para la adquisición de nuevos aprendizajes.

Sesiones prácticas.

Las sesiones prácticas se podrán dividir en:

1. **Práctica:** Estas actividades podrán ser llevadas a cabo de manera individual o grupal, en las que se aplicarán de forma práctica la información adquirida en las sesiones teóricas. Dichas prácticas podrán ser dirigidas tanto por los alumnos como por el profesor.
2. **Taller:** Se integran la teoría y la práctica. A través de una idea principal, se indaga y los alumnos buscan soluciones al problema planteado. Finalmente, tras llegar a la óptima solución, se realiza una demostración práctica que permite el desarrollo de un aprendizaje más sólido y significativo.
3. **Seminario:** Se establece un tema a tratar previo a la reunión. Sin un material previo, a través de las ideas y conocimientos de los alumnos se debate sobre las diferentes propuestas expuestas, se llega a unas conclusiones unánimes que permitirán generar conocimiento.
4. **Pequeños grupos:** Esta metodología permite la integración de varias de las metodologías expuestas previamente (debate, exposición...). El rol del profesor consistirá en guiar al alumno en su aprendizaje.

Sesiones de tutoría.

Durante estas sesiones, el estudiante podrá plantear a los profesores, tanto de forma presencial como a través de la plataforma virtual, todas aquellas dudas que no han podido ser solucionadas durante las clases presenciales, así como los aspectos necesarios para aprobar la asignatura. Asimismo, durante este tiempo el alumno podrá solicitar bibliografía de ampliación específica de algún tema concreto y/ o cualquier otro tipo de información relacionada

con la materia. Por otra parte, durante estas sesiones se realizará un seguimiento de los grupos de alumnos, supervisando y orientando de manera más directa el proceso a seguir en cada una de las actividades realizadas.

El alumno siempre deberá comunicarse con el docente para concertar dicha tutoría.

NOTAS:

- Los e-mails que se envíen al profesor deberán permitir la identificación de su origen (renombrando el remitente con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta; de igual modo, cada alumno situará en su perfil de la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica, que permita identificarlo. Se responderán únicamente los emails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura. No se atenderán e-mails las 72 horas anteriores al examen.
- El Grado es presencial, por lo que los contenidos explicados en clase son evaluables y es responsabilidad del alumno obtenerlos cuando asiste o hacerse con ellos cuando falte a clase (la asistencia es obligatoria), sin que el alumno pueda exigir que sólo se examine de los que consten en la PDU, la cual es una herramienta de apoyo a la docencia y no una plataforma para el estudio on-line.

Volumen de trabajo del alumno:

| Modalidad organizativa | Métodos de enseñanza | Horas estimadas |
|---------------------------------|---|-----------------|
| Actividades Presenciales | Clase magistral | 16 |
| | Otras actividades teóricas | 4 |
| | Casos prácticos | 4 |
| | Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc. | 10 |
| | Debates | 2 |
| | Exposiciones de trabajos de los alumnos | 8 |
| | Proyección de películas, documentales etc. | 2 |
| | Talleres | 2 |
| | Prácticas de laboratorio | 4 |
| | Otras actividades prácticas | 3 |
| | Actividades de evaluación | 4 |
| | Asistencia a tutorías | 1 |
| Trabajo Autónomo | Estudio individual | 50 |
| | Preparación de trabajos individuales | 5 |
| | Preparación de trabajos en equipo | 5 |
| | Tareas de investigación y búsqueda de información | 5 |
| | Lecturas obligatorias | 4 |
| | Lectura libre | 2 |
| | Portafolios | 4 |
| | Otras actividades de trabajo autónomo | 15 |
| | Realización de pruebas escritas | 0 |
| Horas totales: | | 150 |

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Obtención de la nota final:

| | | |
|------------------------|------------|----------|
| Pruebas escritas: | 35 | % |
| Trabajos individuales: | 15 | % |
| Trabajos en equipo: | 15 | % |
| Prueba final: | 35 | % |
| TOTAL | 100 | % |

*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

Bibliografía básica:

| |
|---|
| PÉREZ JM., MARTÍN A. Readaptación y prevención de lesiones lesiones : protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional I. Sevilla 2020 |
| IZQUIERDO, M. Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid: Médica Panamericana. 2008 |
| PRENTICE, W. Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva. Madrid: Paidotribo. 2014 |
| BRUKNER, P., KHAN, K. Brukner and Khan`s Clinical Sports Medicine. Sidney: McGraw Hill. 2012 |
| SOLA A, VALDIVIESO Y. La Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones en el Medio Acuático. Madrid: Onporsport. 2013 |
| SALOM J., Readaptación tras las lesiones deportivas: un tratamiento multidisciplinar basado en la evidencia.Madrid: Médica Panamericana. 2020 |

Bibliografía recomendada:

| |
|--|
| HOHMANN, A., LAMES, M., LETZEIER, M. Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo. 2005 |
| MCGILL, S. Low Back Disorders. Estats Units: Human Kinetics. 2007 |
| MCGILL, S. Ultimate Back Fitness and performance. Canada: Wabamo.2004 |
| BOYLE, M. Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainersand Athletes. Unites States: On Target Publications. 2010 |
| BAECHLE, TR; Earle, RW. Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Madrid: Médica Panamericana. 2007 |
| GARCÍA-MANSO, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos. 1996 |
| VERSTEGEN, M., Williams, P. The Core Performance: The Revolutionary Workout Program to Transform Your Body. Unites States: Rodale. 2004 |

Páginas web recomendadas:

| | |
|--|---|
| Entrenamiento Funcional (González Zas) | http://temadeporte.blogspot.com.es |
| Anatomía Humana | http://leonardocoscarelli.blogspot.com.es |
| FIFA 11 | http://f-marc.com/11plus/11plus/ |

* Guía Docente sujeta a modificaciones