



Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte

Grado en Ciencias de
la Actividad Física y
del Deporte

Curso 2024/25



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

GUIA DOCENTE

Asignatura **Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte**

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Carácter: Optativa

Idioma: Castellano

Modalidad: Presencial

Créditos: 6

Curso: 4º curso

Semestre: 8º Semestre

Profesorado/Equipo Docente: Dra. Estrella Armada Cortés

1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1.1. Competencias

CB1: 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.

CB2: 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.

CB3: 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.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG1: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.

CG3: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG8: Promover, desarrollar y evaluar a través de la educación física, la formación en hábitos saludables de alimentación y de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población para la mejora de la condición física y la salud.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG10: Programar, desenvolver y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CG16: Utilizar la educación física y el deporte como un medio para formar en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional desempeñe su labor.

CE1: Identificar los procesos psicológicos que intervienen en la ejecución y adquisición motora y su evolución a lo largo del ciclo vital.

CE2: Conocer estrategias de intervención y motivación psicológicas para la atención individual y/o grupal en contextos de actividad física y de deporte.

CE7: Conocer la inervación de las estructuras y funciones del aparato locomotor y los grupos musculares, la vascularización de los miembros y las regiones topográficas más importantes.

CE8: Conocer el funcionamiento básico del sistema nervioso y del aparato digestivo y genitourinario.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE15: Conocer y describir los procesos de ingestión, transformación y utilización de los alimentos en el organismo.

CE16: Adquirir los conocimientos básicos relativos a la utilización de los nutrientes durante el ejercicio físico y conocer los factores de los que depende cada uno de ellos.

CE17: Evaluar la condición física saludable y programar intervenciones apropiadas, evitando prácticas inadecuadas o perjudiciales para las personas.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE23: Elaborar y desarrollar programas de actividad física y deportiva con el fin de aplicar los criterios de adaptación que faciliten la participación efectiva de las personas con discapacidades o problemas de marginación social.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

1.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Aplicar con corrección y seguridad los principios básicos de la ergonomía en la realización de actividad físico-deportiva.
- Prescribir ejercicio sin riesgo para la salud en población con patología de origen cardiovascular, pulmonar, metabólico, óseo y/o neurológico.
- Ser capaz de evaluar la capacidad del sujeto para la práctica regular de ejercicio físico: beneficios y riesgos asociados.

2. CONTENIDOS

2.1. Requisitos previos

Ninguno.

2.2. Descripción de los contenidos

El conocimiento de fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte, supone un eslabón básico necesario para el profesional de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Los ámbitos de actuación, modalidades y procedimientos terapéuticos, así como saber aplicar los estiramientos y vendajes dependiendo de la lesión, son conocimientos indispensables aplicables a cualquier situación deportiva o actividad física y conllevan un conocimiento que puede ayudar al futuro profesional.

Por ello, en esta asignatura se pretende que el alumno adquiera los conocimientos y destrezas necesarias para que pueda comprender la importancia de la fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte en el futuro profesional y aplicaciones.

2.3 Contenido detallado.

- Ámbitos de actuación de la fisioterapia en la actividad física y el deporte
- Modalidades terapéuticas en Fisioterapia. Fundamentos y desarrollo
- Valoración física y otros procedimientos terapéuticos en la actividad física y deportiva
- Procedimientos de fisioterapia en las lesiones más frecuentes en el ámbito deportivo
- Modalidades terapéuticas básicas (Crio-termoterapia, hidroterapia, cinesiterapia)
- Estiramientos (I) y (II): Cabeza, tronco MMSS y MMII

- Potenciación y estiramiento muscular mediante electroestimulación
- Vendajes funcionales y Kinesiotaping
- Ejercicios de sobrecarga excéntrica
- Reeducción Propioceptiva.
- Procedimientos de Masoterapia en el Deporte
- Modalidades terapéuticas más avanzadas.

2.3. Actividades Formativas

| ACTIVIDAD FORMATIVA | HORAS | PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD |
|---|-------|------------------------------|
| Clases Magistrales | 38 | 100 % |
| Caso Práctico | 21 | 50 % |
| Tutorías | 16 | 100 % |
| Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes | 20 | 0 % |
| Actividades a través de recursos virtuales | 1 | 50 % |
| Estudio individual y trabajo autónomo | 54 | 0% |

2.4. Metodologías Docentes

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título

MD1 - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

MD2 - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

MD3 - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

MD4 - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

MD5 - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física

y del deporte.

2.5. Actividades Dirigidas.

Actividad Dirigida 1 (AD1): *Casos Prácticos*. El alumno desarrollará en clase actividades de carácter práctico en relación a la temática desarrollada en cada caso.

Actividad Dirigida 2 (AD2): *Debate. Recursos Virtuales*: El profesor iniciará un debate en clase en relación a los contenidos de la asignatura y los alumnos deberán continuar con él.

Actividad Dirigida 3 (AD3): *Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes: Revisión Bibliográfica*: Se realizará por parte del alumnado una revisión bibliográfica en base a la temática seleccionada en clase.

3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

3.2. Criterios de evaluación

Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

| Sistemas de evaluación | Ponderación |
|---|-------------|
| Asistencia y participación en clase | 10% |
| Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo) | 30% |
| Prueba parcial (escrita/presentación trabajo) | 10% |
| Examen final o trabajo final | 50% |

Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

| Sistemas de evaluación | Ponderación |
|---|-------------|
| Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo) | 40% |
| Examen final o trabajo final presencial | 60% |

3.3. Restricciones

Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

4 BIBLIOGRAFÍA

Joyce, D., Daniel Lewindon, D (2015) Sports Injury Prevention and Rehabilitation: Integrating Medicine and Science for Performance Solutions

Paul Comfort, P. Earle Abrahamson, E (2010) Sports Rehabilitation and Injury Prevention. John Wiley & Sons, 2010

Brent Brotzman, S., Manske, R. C. (2011). Clinical Orthopaedic Rehabilitation E-Book: An Evidence-Based Approach - Expert Consult Elsevier Health Sciences

Brad Walker, B. (2017) La anatomía de las lesiones deportivas. Paidotribo

Salom Moreno, J. (2020). Readaptación tras las lesiones deportivas: un tratamiento multidisciplinar basado en la evidencia Editorial Médica Panamericana

Romero Rodríguez, D. (2011). Prevención de lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo Editorial Médica Panamericana

5 DATOS DEL PROFESORADO

| | |
|--|---|
| Nombre y Apellidos | Estrella Armada Cortés |
| Departamento | Ciencias de la Salud. |
| Titulación académica | Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. |
| Correo electrónico | earmada@nebrija.es |
| Localización | Campus de la Berzosa |
| Tutoría | Contactar con la profesora previa petición de fecha y hora por e-mail |
| Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación. | <p>Doctora en Ciencias del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid. Grado en Artes Escénicas por la Escuela Superior de Artes Escénicas de Málaga. Máster en Investigación en Ciencias del Deporte por la Universidad de Castilla-La Mancha y formación en osteopatía y osteopatía deportiva.</p> <p>Preparadora física y Readaptación deportiva en Alto Rendimiento en Fútbol y Balonmano. Experiencias con la Selección Absoluta Venezolana Femenina, Filial Alcorcón masculino ascenso 2RFEF, Madrid CFF Nacional, entre otros.</p> <p>Especialidad en Biomecánica, Alto Rendimiento, Readaptación de Lesiones y deporte y mujer.</p> |