

Guía docente de la asignatura

**Metología del Entrenamiento en
Fisioterapia**

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación: 07/07/2021

Grado	Grado en Fisioterapia	Rama	Ciencias de la Salud				
Módulo	Formación Optativa	Materia	Metodología del Entrenamiento en Fisioterapia				
Curso	4º	Semestre	1º	Créditos	6	Tipo	Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Se recomienda haber cursado asignaturas de Fisiología, Anatomía, Biomecánica Deportiva, Fundamentos de las Habilidades Motrices, etc.

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Concepto y desarrollo de la condición física.

Acondicionamiento físico

Metodología del desarrollo de la fuerza.

Metodología del desarrollo de la resistencia.

Metodología del desarrollo de la velocidad.

Metodología del desarrollo de la amplitud de movimiento.

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA**COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Conocer y comprender la morfología, la fisiología, la patología y la conducta de las personas, tanto sanas como enfermas, en el medio natural y social.
- CG02 - Conocer y comprender las ciencias, los modelos, las técnicas y los instrumentos sobre los que se fundamenta, articula y desarrolla la fisioterapia.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE03 - Conocer los cambios fisiológicos y estructurales que se pueden producir como consecuencia de la aplicación de la fisioterapia.
- CE07 - Comprender los aspectos psicológicos en la relación fisioterapeuta-paciente. Identificar los factores que intervienen en el trabajo en equipo y en situaciones de liderazgo.
- CE10 - Identificar el concepto, evolución y fundamentos de la fisioterapia en sus aspectos científicos y profesionales. Comprender la teoría general del funcionamiento, la discapacidad y la salud y su clasificación internacional, así como los modelos de intervención en fisioterapia y su práctica asistencial. Conocer y aplicar las bases teóricas y el desarrollo de los métodos y procedimientos fisioterapéuticos.
- CE11 - Tener la capacidad de valorar desde la perspectiva de la fisioterapia, el estado funcional del paciente/usuario, considerando los aspectos físicos, psicológicos y sociales del mismo. Comprender y aplicar los métodos y procedimientos manuales e instrumentales de valoración en Fisioterapia y Rehabilitación Física, así como la evaluación científica de su utilidad y efectividad.
- CE14 - Comprender y realizar los métodos y técnicas específicos referidos al aparato locomotor (incluyendo terapias manuales, terapias manipulativas articulares, osteopatía y quiropraxia), a los procesos neurológicos, al aparato respiratorio, al sistema cardiocirculatorio y a las alteraciones de la estática y la dinámica.
- CE16 - Identificar el tratamiento fisioterapéutico más apropiado en los diferentes procesos de alteración, prevención y promoción de la salud así como en los procesos de crecimiento y desarrollo. Identificar la situación del paciente/usuario a través de un diagnóstico de cuidados de fisioterapia, planificando las intervenciones, y evaluando su efectividad en un entorno de trabajo cooperativo con otros profesionales en ciencias de la salud. Conocer y aplicar las guías de buena práctica clínica.
- CE17 - Comprender los conceptos fundamentales de la salud y la función que realiza el fisioterapeuta en el sistema sanitario. Promover hábitos de vida saludables a través de la educación para la salud. Comprender los factores relacionados con la salud y los problemas relacionados con la fisioterapia en los ámbitos de la Atención Primaria, Especializada y de la Salud Laboral.
- CE18 - Conocer la fisiopatología de las enfermedades identificando las manifestaciones que aparecen a lo largo del proceso, así como los tratamientos médico-quirúrgicos, fundamentalmente en sus aspectos fisioterapéuticos y ortopédicos. Identificar los cambios producidos como consecuencia de la intervención de la fisioterapia. Fomentar la participación del usuario y familia en su proceso de recuperación.
- CE19 - Conocer el Sistema Sanitario Español y los aspectos relacionados con la gestión de los servicios de salud, fundamentalmente aquellos en los que intervenga la fisioterapia. Conocer y analizar los procesos de gestión de un servicio o unidad de Fisioterapia. Conocer y aplicar los mecanismos de calidad en la práctica de fisioterapia, ajustándose a los criterios, indicadores y estándares de calidad reconocidos y validados para el adecuado ejercicio profesional. Conocer las bases éticas y jurídicas de la profesión en un contexto social cambiante. Conocer los códigos éticos y deontológicos profesionales.
- CE20 - Conocer e identificar los problemas psicológicos y físicos derivados de la violencia de género para capacitar a los estudiantes en la prevención, la detección precoz, la asistencia, y la rehabilitación de las víctimas de esta forma de violencia.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT01 - Toma de decisiones.
- CT02 - Resolución de problemas.
- CT03 - Capacidad de organización y planificación.
- CT04 - Capacidad de análisis y síntesis
- CT05 - Comunicación oral y escrita en la lengua nativa.



- CT07 - Trabajo en equipo.
- CT08 - Razonamiento crítico.
- CT09 - Aprendizaje autónomo.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Concienciar al profesional en Ciencias de la Salud de la naturaleza interdisciplinar de su profesión, para que su labor se conecte y se coordine con la de otros profesionales, (profesionales de la actividad física y el deporte, psicólogos, sociólogos, personal sanitario, etc.) promoviendo el cuidado de la salud y colaborando en el tratamiento de las lesiones y patologías que padezcan los pacientes.
- Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física
- Conocer los factores que determinan la actividad física y la condición física, así como los principios básicos sobre el acondicionamiento físico, las cualidades físicas, su evolución y desarrollo.
- Conocer los sistemas, métodos y medios de acondicionamiento físico en pacientes con algún tipo de patología orgánica o lesión, teniendo como fin el tratamiento de enfermedades y/o lesiones, así como la prevención, el fomento y mantenimiento de la salud.
- Disponer de conocimientos básicos sobre la organización del proceso de acondicionamiento físico en función de las características y necesidades de los pacientes.
- Capacidad para evaluar niveles básicos de actividad física y condición física para poder interpretar adecuadamente los programas de ejercicio orientado hacia la salud.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

- Bloque temático I: Conceptualización y principios del acondicionamiento físico.

Tema 1. Actividad física y condición física relacionadas con la salud. Beneficios, riesgos y perjuicios de la actividad física. Salud frente a rendimiento.

Tema 2. Acondicionamiento físico.

Tema 3. Concepto de carga y sus componentes.

Tema 4. La adaptación del organismo al proceso de acondicionamiento físico.

Tema 5. Los principios del acondicionamiento físico.

- Bloque temático II: Cualidades físicas

Tema 6. La resistencia

Tema 7. La fuerza

Tema 8. Flexibilidad y movilidad



Tema 9. Velocidad y capacidades coordinativas

- Bloque temático III: Actividad física para diferentes patologías y situaciones especiales.

Trabajos a realizar por los alumnos eligiendo y consensuando temas de actualidad y relevancia en base a los contenidos de la asignatura.

PRÁCTICO

Seminarios/Talleres

- Seminarios temáticos desarrollados por parte de profesorado o personal experto invitado; o bien propuestas por parte de los alumnos
- Posibilidad de realización de talleres o visitas guiadas a centros e instalaciones deportivas, según disponibilidad y acuerdos con los diferentes centros y personal responsable (Centros Wellness, Instituto de Investigación Deporte y Salud, etc.). Por motivos organizativos, la realización de este tipo de actividades podría ubicarse fuera del horario lectivo oficial de la asignatura.

Prácticas de Campo

Según las características de la propia práctica, se podrán desarrollar en el aula, salas de demostración o instalaciones deportivas de la universidad (Campus Cartuja, Facultad de Ciencias del Deporte, iMUDS, etc.)

- Calentamiento y vuelta a la calma
- Valoración de la condición física
- Resistencia cardiorrespiratoria
- Tonificación muscular
- Amplitud de movimiento
- Capacidades coordinativas
- Aplicaciones prácticas en diferentes entornos: medio acuático, terrestre, gravitatorio, etc.
- Otras prácticas propuestas por los alumnos

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- ALTER, M.J. (1990). Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- ANDERSON, B. (1980). Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose. Ed. Integral. Barcelona.
- BAECHLE, T.R.; EARLE R.W. [Ed]. (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Ed. Médica Panamericana. Madrid.
- BECERRO, M. (2000). Entrenamiento de la fuerza para todos. Federación Internacional de Halterofilia. Madrid.
- BOSCO, C. (2000). La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Inde. Barcelona.



- COMETTI, G. (1998). Los métodos modernos de musculación. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- DELAVIER, F. (2004). Guía de los movimientos de musculación. Descripción anatómica. Paidotribo. Barcelona
- GARCIA, J.M.; NAVARRO, M; RUIZ, J.A. (1996). Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones. Gymnos. Madrid. GARCÍA MANSO, J.M. ; NAVARRO, M.; RUIZ, J.A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Gymnos. Madrid.
- GROSSER, M., STARISCHKA, P., ZIMMERMANN, O. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Teoría y práctica en todas las especialidades deportivas. Ed. Martínez Roca.
- GROSSER, M., HERMAN, H., TUSKER, C, ZINTL, F. (1991) El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- GROSSER, M., STARISCHKA, P. (1988). Test de la condición física. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- GROTKASTEN, S. y KIENZERLE, H. (1998). Gimnasia para la columna vertebral. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- HEYWARD, V.H. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona
- IRIGOYEN, J.M. (1998). Cardiología y deporte. Ed. Gymnos. Madrid.
- JIMÉNEZ, J. (1998). Columna vertebral y medio acuático. Ed. Gymnos. Madrid
- LLORET RIERA, M. (1997). Natación terapéutica. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- LLORET RIERA, M. (1998). 1020 ejercicios y actividades de readaptación motriz. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- MAHLER, D.A. (2005). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1989). Salud y deporte para todos. Ed. Eudema. Madrid.
- PLATONOV, V.N. (1991). La adaptación en el deporte. Ed. Paidotribo. Barcelona
- RUIZ TENDERO, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Ed. Wanceulen. Sevilla.
- SERRA GRIMA, J.R. (1996). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- SOUCHARD, P.E. (1998). Stretching global activo. De la perfección muscular a los resultados deportivos. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. (1999). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics. Champaign (IL).
- ZATSIORSKY, V. (1995). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics. Champaign. (IL).

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ENLACES RECOMENDADOS

- American College of Sport Medicine (ACSM):

<http://www.acsm.org/>

- Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte:

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>

- Archivos de Medicina del Deporte (Federación Española de Medicina del Deporte):

<http://www.femede.es/deporte.asp>



- Apunts. Medicina de l'esport:

<http://www.apunts.org/cgi-bin/wdbcgi.exe/apunts/home.home>

- The ALPHA Study: Assessing Levels of PHysical Activity and fitness at population level.

<https://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/>

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Clases teóricas
- MD03 Prácticas en Sala de Demostración
- MD06 Seminarios
- MD07 Estudio y trabajo autónomo y en grupo
- MD08 Presentación y defensa de trabajos
- MD10 Tutorías académicas y Evaluación

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

Evaluación continua:

- Examen de contenido tanto teórico como práctico (40%)
- Elaboración y presentación de trabajos. Valoración de los contenidos y su aplicación práctica como elementos fundamentales, junto a ello la presentación y aspectos formales (20%)
- Prácticas de campo. Asistencia e implicación (40%)

Condiciones necesarias para aprobar la asignatura: sumar un mínimo del 50% del cómputo global de la asignatura.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Idem evaluación única final descrita en la guía docente

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

1.- Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante deberá solicitarlo a la Dirección del Departamento, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua. Deberá ser aceptada de forma expresa por la dirección del Departamento, por lo que contará con 10 días para que se le comunique y por escrito.

2.- Se realizará en un solo acto académico que consistirá en:

- Examen teórico y presentación-defensa de trabajos en relación con el programa de la asignatura.



3.- El valor de la nota final se corresponderá con:

1. Examen de contenido tanto teórico como práctico: 70%
2. Elaboración de un trabajo en relación con el programa de la asignatura: 20%
3. Exposición y defensa de dicho trabajo: 10%

Condiciones necesarias para aprobar la asignatura: Sumar un mínimo del 50% del cómputo global de la asignatura.

