

## GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

### 2054 - READAPTACIÓ A L'ESFORÇ

#### Informació general

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Quart
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Roger Font Ribas <[rfont@tecnocampus.cat](mailto:rfont@tecnocampus.cat)>
  - Sara González Millán <[sgonzalezm@tecnocampus.cat](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Els materials complementaris poden estar també en anglès

#### Competències que es treballen

##### Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment en la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que inclouen una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic

##### Específica

- Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i de l'esport
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- Realitzar programes d'activitats físiques i esportives
- Seleccionar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat
- Desenvolupar recursos cognitius i tècnics per l'emprenedoria en activitats marítimes, wellness i salut

##### General

- Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Entendre els fonaments de l'acondicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport

## Transversal

- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Generar recursos per l'adaptació a noves situacions i resolució de problemes, i per l'aprenentatge autònom i la creativitat
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional
- Actuar dins dels principis ètics necessaris pel correcte exercici professional, segons el marc normatiu

## Descripció

Les descompensacions produïdes degudes a les rutines del dia a dia, la mala pràctica esportiva entre molts altres factors pot afavorir l'aparició de lesions. Per això, en la present assignatura es pretén la prevenció de lesions i en cas de la seva aparició, com treballar per a la seva efectiva i ràpida recuperació, per evitar la recaiguda o una nova lesió.

Establir quins són els passos a seguir en qualsevol readaptació esportiva i com poder dur-la a la pràctica combinant la teoria i les publicacions actuals amb la realitat del dia a dia dels equips d'elit i els centres de readaptació.

**"Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent."**

## Resultats d'aprenentatge

- Adaptar i entrenar mitjançant l'observació, l'anàlisi i la valoració funcional a persones amb discapacitat muscoesquelètica i altres patologies amb especial atenció a l'activitat física (activitats de la vida diària) i l'esport.

## Metodologia de treball

Aquesta és una assignatura semipresencial. Això vol dir que hi ha una part % de l'assignatura que es fa de forma presencial, a l'aula, amb diferents activitats individual o en grups d'estudiants i un % de l'assignatura que es treballa de forma autònoma, fora de l'aula.

La metodologia en assignatures semipresencials requereix de la responsabilitat de l'estudiant, i de la seva bona gestió del temps.

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants, simulacions	1.2
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums...), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	4.8

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

## Continguts

Tema: Introducció a la readaptació de l'esforç. Concepte, fases i factors de risc. Treball de prevenció

Tema: Valoració funcional de la lesió.

Tema: Lesions musculars. Cas pràctic isquiotibials

Tema: Lesions tendinoses i readaptació.

Tema: Control Neuromuscular

Tema: Extremitat Superior i readaptació. Casos Pràctics

Tema: Lesions a la zona pèlvica. Casos Pràctics

Tema: Lesions de columna i readaptació. Casos Pràctics

Tema: Lesions oseas i readaptació

Tema: Lligament Creuat Anterior i readaptació. Casos Pràctics.

Tema: Lesions de turmell i readaptació. Casos Pràctics.

Tema: Tecnologia aplicada a la readaptació.

Tema: Readaptació a la platja. Opcions que ens dona en un procés de readaptació.

## Activitats d'aprenentatge

---

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dona les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

## Sistema d'avaluació

---

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, on s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificació en les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en tot el territori estatal):

**0 - 4,9: Suspens (SS)**

**5,0 - 6,9: Aprovat (AP)**

**7,0 - 8,9: Notable (NT)**

**9,0 - 10: Excelent (E)**

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua i una avaluació final. L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts) d'acord amb la següent ponderació:

Avaluació	Activitat avaluadora	Ponderació
Contínua	Treballs individuals	10%
Contínua	Treballs col·lectius	20%
Part Pràctica	Examen Pràctic	35%
Part Teòrica	Examen Teòric	35%

Els treballs individuals i/o en parelles i les pràctiques consistiran en la realització de les activitats corresponents a la part presencial i no presencial de l'assignatura, que es desenvoluparà a l'aula i a l'aula virtual de l'assignatura.

L'examen pràctic final comprendrà els continguts teòric-pràctics que s'han impartit durant l'assignatura i la presentació i evolució d'un cas pràctic desenvolupat pels alumnes en grups durant el curs.

Per fer promig de la part pràctica: Treballs Individuals i/o en parelles, QUALSEVOL NOTA i Examen Pràctic, CAL TENIR UNA NOTA MÍNIMA DE 5 sobre 10.

**Críteris NECESSARIS** per fer mitjanes entre les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat avaluadora	Criteri per fer mitjana	Ponderació
Contínua	Treballs individuals a classe i/o moddle	-	Qualsevol nota
Contínua	Treballs col·lectius a classe i/o moddle	-	Qualsevol nota
Part Pràctic	Examen Pràctic	5/10	5/10
Part Teòrica	Examen Teòric	5/10	5/10

- **Assistència mínima obligatòria del 60% de les classes presencials.** En aquesta forquilla de faltes permeses ja estaran incloses les faltes per malaltia o lesió.

- Lliurament en moodle del treball individual o col·lectiu i les pràctiques en data.

#### **IMPORTANT:**

Si no es supera l'avaluació contínua per incompliment dels requisits necessaris, anteriorment descrits, l'alumne no tindrà dret a presentarse als examens finals i l'assignatura quedarà com a suspesa. **En las que no s'assoleixi el 60% de l'assistència, l'assignatura quedarà suspesa i no es podrà presentar las examens finals.**

Segons normativa UPF, els estudiants que tenen opció a realitzar la recuperació de l'assignatura són aquells que hagin obtingut una qualificació de "suspens", que són les úniques susceptibles de modificació en el procés de recuperació. En cas de *No Presentat/da*, no es podrà optar a recuperació.

**"La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu."**

#### **Avaluació en període de recuperació:**

Dintre del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no assolides durant l'assignatura. **D'acord amb la normativa vigent, només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'examen. Si la qualificació és de No presentat/da, no s'hi podrà optar a la recuperació.**

**D'acord amb la normativa vigent, en l'activitat avaluadora de l'examen, només es podrà optar a la recuperació de l'assignatura, si s'ha suspès. En cas de No Presentat/da, no es podrà optar a recuperació.**

Activitat Avaluadora	Ponderació
Treballs individuals a classe i/o moddle	No Recuperable
Treballs col·lectius a classe i/o moddle	No Recuperable
Examen Pràctic	35%
Examen Teòric	35%

## **Recursos**

### **Bàsics**

#### Bibliografies

- Bahr R, Maehlum S, Bolic T. (2007). Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Médica Panamericana.
- Cascallana, C. (2003). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos. Madrid.
- Freese, J. (2006). Fitness Terapéutico. Paidotribo, Barcelona.
- Romero D., Tous J., Prevención de lesiones en el deporte. Editorial Medica Panamericana. Madrid, 2010

## Complementaris

### Bibliografies

- Balias i Pedret (2013) Lesiones Musculares en el Deporte. Editorial Médica Panamericana
- Güeita J, Fraile MA., Fernández C., (2015). Terapia acuática. Abordaje desde la fisioterapia y la terapia ocupacional. Elviver.
- Gabriel Ng. (2004) Tratamientos en Fisioterapia del ejercicio y del deporte. Elsevier. Madrid.
- Guillén García P. (1996). Lesiones deportivas. Madrid: MAPFRE S.A.
- Hall, C.M., Brody, L.T. (2006). Ejercicio terapéutico. Recuperación Funcional. Paidotribo,
- Joyce D., Lewindon D. Sport Injury prevention and rehabilitation. Integrating medicine and science for performance solutions. Routledge
- Kolt GS, Snyder-Mackler L. (2004). Fisioterapia del deporte y el ejercicio. Madrid: Elsevier España, S.A.
- Paredes, V., Gallardo, J., Porcel, D., Vega, R., Olmedilla, A. y Lalín, C. (2012). La Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones. Madrid: Onporsport.
- Renström PAFH. (1999). Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Barcelona: Paidotribo.
- Salom (2020) Readaptación tras las Lesiones Deportivas. Editorial Médica Panamericana
- Schünke M, Schulte E, Schumacher U. (2005). Prometheus: texto y atlas de anatomía. Madrid: Médica Panamericana S.A..
- Tarantino (2017) Entrenamiento Propioceptivo. Editorial Médica Panamericana