TecnoCampus
Centres universitaris adscrits a la upf. Universitat Pompeu Fabra Barcelona

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

2054 - READAPTACIÓ A L'ESFORÇ

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Quart
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Roger Font Ribas <rfont@tecnocampus.cat>
  - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

Els materials complementaris poden estar també en anglès i castellá

Les classes poden ser impartides en castellà i català

Presentació de l'assignatura

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 pasos 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.

L'aula (fi?sica o virtual) e?s un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiem que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

L´ús de la IA en aquesta assignatura està regulat en el pla d'aprenentatge.

Competències/Resultats d'aprenentatge

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'empreneduria 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

No definides

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 en el medi aquàtic. Opcions que ens dona en un procés de readaptació (platja, piscina,...).

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 12 - Consum i producció responsables
- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 07 - Energia neta i assequible
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Activitats i 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 universitaries de caràcter oficial i validesa 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**	30%
Final	**TFA**	30%
Final	**Examen Pràctic**	30%

L'avaluació continua està formada pels treballs individuals i/o en parelles i els treballs col·lectius fets a classe durant les sessions pràctiques i/o al moddle. Aquesta avaluació continua consistirà 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.

De cara a l'avaluació final, caldrà presentar un treball final de l'assignatura (TFA) on els i les alumnes hauran de defensar un cas pràctic i una evolució de tot el procés de readaptació.

A part, es realitzarà un examen pràctic final que comprendrà els continguts **teòric-pràctics** que s'han impartit durant l'assignatura.

Per fer promig de l'assignatura:

- **Assistència mínima obligatòria del 65% de les classes presencials.** En aquesta forquilla de faltes permeses ja estaran incloses les ausències per malaltia o lesió.

- **Lliurament en el moodle de tots els treballs individuals o col·lectius** i les pràctiques en la data corresponent.

- En l'avaluació continuada, en els treballs Individuals i/o en parelles i en els treballs col·lectius **CAL TENIR UNA NOTA MÍNIMA DE 3 sobre 10**

- Examen Pràctic, **CAL TENIR UNA NOTA MÍNIMA DE 5 sobre 10**.

Criteris NECESSARIS per fer mitjanes entre les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat avaluadora	Criteri per fer mitjana	Ponderació
Contínua	**Treballs individuals a classe i/o moddle**	**3/10**	3/10
Contínua	**Treballs col·lectius a classe i/o moddle**	**3/10**	**3/10**
Final	**TFA**	-	**Qualsevol nota**
Final	**Examen Pràctic**	5/10	**5/10**

Qualificació de les activitats individuals ha de ser igual o superior a 3 sobre 10 punts possibles de promig de totes les tasques realitzades.

Qualificació de les activitats grupals ha de ser igual o superior a 3 sobre 10 punts possibles de promig de totes les tasques realitzades.

Cal tenir un mínim de 5/10 final de mitjana sumant totes les activitats avaluadores per aprovar l'assignatura.

IMPORTANT:

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

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	Recuperable Tareas <3
Treballs col·lectius a classe i/o moddle	Recuperable Tareas <3
TFA	No Recuperable
Examen Pràctic	5/10

Bibliografia i Recursos

- Balius i Pedret (2013) Lesiones Musculares en el Deporte. Editorial Médica Panamericana
- Freese, J. (2006). Fitness Terapeútico. Paidotribo, Barcelona.
- 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 Fisico-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

- 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.
- Romero D., Tous J., Prevención de lesiones en el deporte. Editorial Medica Panamericana. Madrid, 2010