

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA **FISIOTERAPIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

Curso: 2025/26

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN FISIOTERAPIA
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2011/12
Centro Responsable:	Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología
Nombre Asignatura:	Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte
Código:	5420025
Tipología:	OPTATIVA
Curso:	TERCERO
Periodo de Impartición:	SEGUNDO CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	FISIOTERAPIA
Departamento/s:	FISIOTERAPIA

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Objetivos generales de la asignatura

1. Comprender el papel de la fisioterapia en el ámbito de la actividad física y el deporte, desde la prevención hasta la readaptación.
2. Aplicar conocimientos de fisiología del ejercicio, biomecánica y análisis funcional al razonamiento clínico en deportistas.
3. Diseñar y ejecutar planes de intervención fisioterapéutica basados en el ejercicio terapéutico y la evidencia científica.
4. Identificar y abordar lesiones frecuentes en distintas poblaciones y contextos deportivos.
5. Integrar el trabajo interdisciplinar y la educación en salud como parte esencial del

abordaje del deportista.

Objetivos específicos

1. Identificar las adaptaciones fisiológicas al ejercicio según edad, género y condición física.
2. Analizar patrones de movimiento funcional y disfuncional.
3. Diseñar estrategias preventivas de lesiones en base al análisis de riesgos.
4. Aplicar modelos de progresión de carga para el retorno deportivo seguro.
5. Utilizar técnicas específicas de vendaje, control motor y terapia manual en el contexto deportivo.

6. Comunicar de forma efectiva con otros profesionales y con el propio deportista.

COMPETENCIAS (Codificadas según el Libro Blanco de la Aneca)

G. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

G.1. INSTRUMENTALES:

G.1.1. Toma de decisiones.

G.1.2. Resolución de problemas. G.1.3. Capacidad de organización y planificación.

G.1.5. Comunicación oral y escrita en la lengua nativa.

G.2. PERSONALES:

G.2.1. Compromiso ético.

G.2.2. Trabajo en equipo.

G.2.3. Habilidades en las relaciones interpersonales. .

G.2.5. Razonamiento crítico.

G.3. SISTÉMICAS:

G.3.3. Creatividad.

G.3.4. Aprendizaje autónomo.

G.3.5. Liderazgo.

E. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

E.1. DE CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES: E.1.2. Ciencias biológicas.

E.1.2.1. El alumno será capaz de demostrar conocimiento y comprensión en Saber utilizar

de forma coherente los conocimientos adquiridos sobre la estructura y función de los

diferentes órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente los relativos a

la estructura funcional del aparato locomotor, sistema nervioso y sistema cardiorrespiratorio.

E.1.4.4. Los factores que intervienen en el trabajo en equipo y en situaciones de liderazgo. E.1.5. Ciencias clínicas.

E.1.5.1. Los aspectos generales de la patología de etiología endógena y exógena relacionada con la fisioterapia de todos los aparatos y sistemas con sus tratamientos médicos, quirúrgicos, fisioterapéuticos y ortopédicos.

E.1.5.3. Las bases teóricas de la Fisioterapia como ciencia y profesión. Los modelos de

actuación en Fisioterapia. Las bases teóricas de las valoraciones, test y comprobaciones

funcionales: conocimiento de sus modalidades y técnicas, así como de la evaluación científica de su utilidad y efectividad. El diagnóstico de Fisioterapia. Metodología de la

investigación aplicada a la Fisioterapia.

E.1.5.5. Los Procedimientos fisioterapéuticos basados en Métodos y Técnicas específicos

de actuaciones fisioterapéuticas a aplicar en las diferentes patologías de todos los aparatos

y sistemas, y en todas las especialidades de medicina y Cirugía, así como en la promoción

y conservación de la salud, y en la prevención de la enfermedad. Tales métodos están

referidos, entre otros: a los procesos neurológicos; del aparato locomotor (terapias manuales, terapias manipulativas articulares, osteopatía y quiropraxia); del aparato respiratorio; del sistema cardiocirculatorio; a las alteraciones de la estática y la dinámica; a

los métodos específicos ortopédicos; y a las técnicas terapéuticas reflejas, alternativas o

complementarias afines al campo de competencia de la Fisioterapia.

E.1.5.7. Las teorías que sustentan la capacidad de resolución de problemas y el razonamiento clínico.

E.1.9. DE COMPETENCIAS PROFESIONALES: E.1.9.5. Ejecutar, dirigir y coordinar, el Plan de Intervención de Fisioterapia, atendiendo al principio de la individualidad del usuario y utilizando las herramientas terapéuticas propias de la Fisioterapia, es decir, el conjunto de métodos, procedimientos, actuaciones y técnicas que mediante la aplicación de los medios físicos: curan, recuperan, habilitan, rehabilitan, adaptan y readaptan a las personas con deficiencias, limitaciones funcionales, discapacidades y minusvalías; previenen las enfermedades y promueven la salud a las personas que quieren mantener un nivel óptimo de salud. Ello implica: Establecer y aplicar los medios físicos terapéuticos en los tratamientos que se presten a los usuarios de todas las especialidades de medicina y cirugía donde sea necesaria la aplicación de los mencionados medios. Diseñar y aplicar ejercicios terapéuticos, con métodos especiales, para las enfermedades y lesiones cardiorrespiratorias, ortopédicas, traumatológicas, pediátricas, reumatológicas, geriátricas, neurológicas, neumológicas, deportivas, así como para las alteraciones del raquis, la incontinencia urinaria y fecal y los ejercicios maternos pre y postparto. Diseñar y aplicar los procedimientos de cinesiterapia, movilización, manipulación, masoterapia, terapia manual, osteopatía, quiropraxia y demás técnicas manuales. Diseñar y aplicar las distintas modalidades de electroterapia, termoterapia y crioterapia, fototerapia, ultrasonoterapia, vibroterapia, magnetoterapia, ergoterapia y presoterapia. Diseñar y aplicar las distintas modalidades de hidroterapia, balneoterapia, climatoterapia, talasoterapia, etc. Diseñar y aplicar las distintas modalidades de los métodos y técnicas terapéuticas reflejas así como de otras terapias manuales específicas, alternativas o complementarias afines al campo de competencia de la Fisioterapia.

Establecer y aplicar el tratamiento en grupos a usuarios con problemas similares.

Fomentar

la participación del usuario y la familia en su proceso de recuperación. Prevenir y evitar los

riesgos en la aplicación del tratamiento. Establecer el plan de pautas a seguir durante el

tratamiento. .

E.1.9.9. Intervenir en los ámbitos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Lo que incluye, entre otros: identificar los factores sociales y económicos que influyen en la

salud y en la atención a la salud; diseñar y realizar actividades de prevención de la enfermedad y promoción de la salud; asesorar en la elaboración y ejecución sobre políticas

de atención y educación en el ámbito de la Fisioterapia; identificar riesgos y factores de

riesgo; evaluar y seleccionar a los usuarios que pueden beneficiarse de las medidas preventivas; proporcionar educación sanitaria a la población en los distintos ámbitos:

familiar, escolar, deportivo, laboral y de ocio; planificar, establecer y aplicar ejercicios posturas y actividades en programas de prevención de la salud; colaborar con los servicios

dedicados al desarrollo de la salud y ser un agente de salud; participar en los programas de

educación maternal, pediátrica, geriátrica, escolar, laboral, deportiva, del adolescente,

sexual y de educación especial; asesorar en programas de educación para la salud; diseñar, enseñar y aconsejar sobre los diferentes medios de prevención de las alteraciones

funcionales, de control por medios físicos del dolor y, específicamente, en relación con la

higiene postural, las situaciones de pérdida de movilidad y las fases agudas álgidas.

E.1.10. DE COMPETENCIAS ACTITUDINALES:

E.1.10.1. Mantener una actitud de aprendizaje y mejora. Lo que incluye manifestar interés y

actuar en una constante búsqueda de información y superación profesional, comprometiéndose a contribuir al desarrollo profesional con el fin de mejorar la competencia de la práctica y mantener el estatus que corresponde a una profesión titulada

y regulada. E.1.10.5. Manifestar respeto, valoración y sensibilidad ante el trabajo de los demás.

E.T.1. DE FORMACIÓN BÁSICA:

E.T.1. 1. Conocer los principios y teorías de los agentes físicos y sus aplicaciones en Fisioterapia. Comprender los principios de la Biomecánica y la Electrofisiología, y sus principales aplicaciones en el ámbito de la fisioterapia.

E.T.1.5. Comprender los aspectos psicológicos en la relación fisioterapeuta-paciente. Identificar los factores que intervienen en el trabajo en equipo y en situaciones de liderazgo.

E.T.1.6. Identificar las estructuras anatómicas como base de conocimiento para establecer

relaciones dinámicamente con la organización funcional.

E.T.1.7. Conocer los cambios fisiológicos y estructurales que se pueden producir como

consecuencia de la aplicación de la Fisioterapia. .

E.T.1.9. 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. E.T.2. DE FORMACIÓN ESPECÍFICA:

E.T.2.3. 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. .

E.T.2.4. Tener la capacidad de aplicar la Fisioterapia e identificar el tratamiento fisioterapéutico mas apropiado en los diferentes procesos de alteración de la salud, 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 Fisioterapia,

planificando las intervenciones, y evaluando su efectividad en un entorno de trabajo cooperativo. Conocer y aplicar las guías de buena práctica clínica.

E.T.2.5. Comprender y realizar los métodos y técnicas específicos referidos al aparato locomotor (incluyendo terapias manuales, terapias manipulativas articulares, osteopatía y

quiropaxia), a los procesos neurológicos, al aparato respiratorio, al sistema cardiocirculatorio y a las alteraciones de la estática y la dinámica. Métodos y técnicas específicas que tengan en cuenta las implicaciones de la ortopedia en la fisioterapia, técnicas terapéuticas reflejas, así como otros métodos y técnicas alternativas y/o complementarias cuya seguridad y eficacia esté demostrada según el estado de desarrollo

de la ciencia.

E.T.2.6. Comprender los principios ergonómicos y antropométricos. Analizar, programar y

aplicar el movimiento como medida terapéutica, promoviendo la participación del paciente/usuario en su proceso.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

Contenidos teóricos de la asignatura:

MÓDULO 1. Fundamentos de la Fisioterapia en el Deporte (6h)

Contenidos:

- Conceptos clave: fisioterapia deportiva, ejercicio físico, rendimiento y salud.
- Fisiología del ejercicio: respuestas y adaptaciones agudas y crónicas.

- Tipologías de deportistas: amateur, élite, recreativo, clínico.
 - Factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos.
 - Doping y marco legal del control antidopaje.
 - Botiquín del fisioterapeuta deportivo: vendajes, dispositivos y recursos básicos.
 - Actuación fisioterapéutica ante urgencias en el deporte.
- MÓDULO 2. Ámbitos y poblaciones en Fisioterapia Deportiva (6h)

Contenidos:

- Deporte en la infancia y adolescencia: fisiología y lesiones frecuentes.
- Mujer y deporte: ciclo menstrual, embarazo y postparto.
- Deporte en el adulto y la tercera edad.
- Necesidades especiales y deporte adaptado.
- Fisioterapia en:
 - Deporte escolar
 - Deporte profesional
 - Recreación activa
- Poblaciones clínicas (obesidad, enfermedades crónicas)

MÓDULO 3. Biomecánica y Análisis Funcional del Movimiento (6h)

- Contenidos:
- Principios biomecánicos aplicados al gesto deportivo.
 - Cadenas cinéticas, sinergias musculares y patrones funcionales.
 - Análisis de errores técnicos y compensaciones.
 - Herramientas de valoración funcional: FMS, SFMA, Y-Balance, etc.- Clasificación de deportes según demanda biomecánica.
 - Relación entre gesto, carga y patología.

MÓDULO 4. Lesiones Deportivas y Cadenas Lesionales (8h)

Contenidos:

- Lesiones agudas: esguinces, fracturas, luxaciones.
- Lesiones por sobreuso: tendinopatías, síndromes por fricción.
- Cadenas lesionales comunes: tobillo, rodilla, cadera, columna, hombro.
- Pubalgia, impingement, periostitis, etc.
- Bases de la fisiopatología y fases del proceso lesional.
- Enfoque biopsicosocial del dolor en el deporte.
- Casos clínicos con razonamiento clínico funcional.

MÓDULO 5. Ejercicio Terapéutico y Readaptación Funcional (8h)

Contenidos:- Bases del ejercicio terapéutico aplicado al deporte.

- Integración de control motor, core, suelo pélvico y diafragma.
- Modelos de progresión: dolor ¿ movilidad ¿ fuerza ¿ gesto.
- Pilates terapéutico (suelo y máquinas) y Fisioyoga funcional.
- Posturología y control sensoriomotor en readaptación.
- Método 5P® aplicado al gesto deportivo.
- Trabajo interdisciplinar con readaptadores y entrenadores.
- Planificación y periodización de ejercicio terapéutico.
- Criterios de Return To Play (RTP).

MÓDULO 6. Prevención, Recuperación y Optimización (4h)

Contenidos:

- Estrategias preventivas desde la fisioterapia.
- Evaluación de riesgo y control de carga (RPE, TRIMP).
- Sueño, nutrición y estrés como pilares de la recuperación.
- Técnicas de recuperación post-esfuerzo: masaje, frío, electroterapia, etc.
- Educación del deportista: autocuidado y gestión del dolor.
- Autonomía y adherencia terapéutica.

CONTENIDOS PRÁCTICAS: Se llevarán a cabo durante la semana 15ª a la 30ª y los contenidos estarán directamente relacionados con el programa teórico de la asignatura,

tienen una duración de 2 horas cada práctica (pueden variar el orden de realización de las mismas).

Práctica 1. Vendajes funcionales

- Objetivo: Aprender las técnicas básicas de vendaje funcional para estabilización articular.
- Contenidos: Indicaciones, contraindicaciones, práctica en tobillo, rodilla, muñeca, codo.

Práctica 2. Vendajes neuromusculares

- Objetivo: Aplicar vendajes neuromusculares en contexto preventivo y terapéutico.
- Contenidos: Técnica muscular, articular, fascial y de drenaje.

Práctica 3. Estrategias de recuperación activa.

- Objetivo: Dominar intervenciones de recuperación pre/post-competición.
- Contenidos: Masaje deportivo (pre, post, intra), automasaje, foam roller, liberación

miofascial.

Práctica 4. Valoración funcional general y específica del deportista. Criterios de Return to

Play (RTP) y test funcionales

- Objetivo: Integrar herramientas de valoración global y segmentaria. Valorar la preparación

física y funcional del deportista para su retorno.

- Contenidos: FMS, Y-Balance, SFMA, control lumbopélvico, test de timing core y suelo

pélvico. Test de salto, agilidad, fuerza, movilidad, especificidad deportiva.

Práctica 5. Ejercicios de control del core, suelo pélvico y diafragma

- Objetivo: Aplicar el enfoque integrado del sistema profundo estabilizador en el gesto

deportivo.

- Contenidos: Activaciones, patrones respiratorios, progresión funcional.

Práctica 6. Pilates terapéutico suelo: control motor aplicado al deporte

- Objetivo: Introducir ejercicios de control motor y fuerza en bajo impacto.

- Contenidos: Activaciones, movilidad, integración lumbopélvica.

Práctica 7. Pilates terapéutico con máquinas: resistencia y control- Objetivo: Aplicar el método en readaptación con resistencia progresiva.

- Contenidos: Reformer, Cadillac, Chair: ejercicios según patrón y objetivo funcional.

Práctica 8. Fisioyoga aplicado al deportista

- Objetivo: Usar posturas y secuencias para progresar en movilidad, fuerza, equilibrio y

control.

- Contenidos: Series por familias de movimiento, respiración y entrenamiento funcional.

Práctica 9. Diseño de cargas y progresión del ejercicio terapéutico

- Objetivo: Aprender a prescribir ejercicio por fases y criterios de progresión.

- Contenidos: Carga, volumen, frecuencia, tolerancia, modelos de readaptación.

Práctica 10. Ejercicio terapéutico en el embarazo y posparto

- Objetivo: Adaptar el trabajo físico a las necesidades de la mujer deportista en distintas

etapas.

- Contenidos: Control abdomino-pélvico, labor de parto y movimiento, ejercicio funcional.

Práctica 11. Técnicas de control del estrés en el deportista- Objetivo: Incorporar estrategias de recuperación parasimpática y gestión emocional.

- Contenidos: Respiración coherente, mindfulness, estimulación vagal, sueño y estrés.

Práctica 12, 13 y 14. Casos clínicos integrados: MMSS, MMII y columna-pelvis

- Objetivo: Aplicar el razonamiento clínico en diferentes regiones y fases de readaptación.

- Contenidos: Valoración, hipótesis, diseño de ejercicio y progresión. Práctica 15. Diseño final de intervención clínica

- Objetivo: Diseñar un programa completo de intervención fisioterapéutica en un caso deportivo real.

- Contenidos: Valoración, objetivos, ejercicio terapéutico, progresión, prevención de recaídas.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

A Clases Teóricas: 30 horas

E Prácticas de Laboratorio: 30 horas

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Clases teóricas

La metodología a utilizar en las sesiones para impartir los conocimientos teóricos de la

asignatura, estará dividida en dos partes complementarias. Por un lado, la lección teórica o

magistral, aunque entendida no en su sentido tradicional, de asistencia pasiva a la clase,

sino introduciendo una serie de tácticas docentes para incentivar el aprendizaje y captar la

atención del alumno.

Por otro lado, la realización de tareas, exposición y debate: se llevarán a cabo una serie de

tareas a lo largo del cuatrimestre que serán expuestas y/o debatidas en clase, cuya realización son de carácter obligatorio, en relación a diferentes aspectos de los temas

desarrollados a lo largo del curso con el fin de profundizar en la asimilación de los conocimientos seleccionados

Prácticas de Laboratorio

Para la instrucción en el aspecto específico de cada una de las prácticas, el profesor facilitará una base teórica previa al desarrollo de las mismas, a continuación hará una demostración de las habilidades y/o destrezas concretas que el alumno haya de adquirir.

Posteriormente, y bajo la supervisión y vigilancia del profesor, el alumno realizará la aplicación y corregirá los posibles errores cometidos. Se realizarán un total de 15 prácticas

de dos horas de duración cada una.

SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas

https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf

b) Criterios de Evaluación Generales:

Para evaluar los conocimientos teóricos se realizará un examen final ,TIPO TEST, de 25

preguntas de respuesta múltiple y elección única, también podría realizarse una pruebas con preguntas cortas o largas y/o casos clínicos. La nota obtenida en el examen teórico

constituye el 60% de la nota de la asignatura. La evaluación de las preguntas tipo test se

regirá por la fórmula $\text{Nota} = \frac{\text{Aciertos}}{10} \times 25$, a cuyo resultado se le aplicará la regla de 3 correspondiente donde la calificación 10 = 25 (preguntas correctas).

La evaluación de las prácticas se realizará mediante una evaluación continua atendiendo a

los siguientes criterios: Atención explicación teórico-práctica, Ejecución de la maniobra/ejercicio/movimiento, Conocimiento teórico de la maniobra/ejercicio/movimiento,

Postura corporal del fisioterapeuta, Posicionamiento y trato del paciente, Iniciativa y participación, Juicio crítico, Aprendizaje y mejora continua, así como la asistencia, mediante

una rúbrica elaborada a tal efecto y que se pondrá en conocimiento del alumnado al iniciodel bloque práctico de la asignatura. Pudiendo obtener la calificación de APTO o NO

APTO.

La asistencia a las prácticas es obligatoria permitiéndose la falta justificada a un 20% de las

mismas, y teniendo que entregar un resumen de la práctica no realizada que permita valorar que ha adquirido los conocimientos y competencias de esa práctica.

En caso de la no asistencia al porcentaje establecido como obligatorio, de estas prácticas,

el alumno obtendrá la calificación de NO APTO en sus prácticas de laboratorio, lo que trae

consigo la imposibilidad de hacer media con las otras partes que componen la asignatura y,

por tanto, la calificación de suspenso en la asignatura.

En el caso de aquellos alumnos que hayan tenido un absentismo de las prácticas mayor al

estipulado en el programa no podrán obtener la calificación de APTO (y, por tanto, la

posibilidad de realizar la media de la calificación de la asignatura) hasta no realizar las

prácticas oportunas.

En el contenido teórico: se realizarán una serie de actividades y/o tareas de carácter obligatorio sobre la temática tratada en clase y ampliada por los alumnos en base a los

criterios y bibliografía recomendada, algunas de ellas expuestas en clase de forma

individual y/o en grupo, y otras sólo se pedirán su entrega en fechas designadas al principio del curso. Se evaluarán en función de unos criterios previamente expuestos en relación al contenido y exposición de las mismas, mediante una rúbrica elaborada a tal efecto y que se pondrá a disposición del alumnado para su conocimiento. Esta rúbrica incluye los siguientes criterios de valoración: Portada y título, Índice, Presentación, La información contenido, Diseño-colores-transición-texto, Exposición y tiempo, Otros recursos, Dominio del tema, Conclusiones y Bibliografía. La calificación de las Tareas o Actividades suponen un 40% de la nota final, siempre que estén aprobadas cada una de ellas con una puntuación superior o igual a 5 puntos sobre 10.

Para realizar la calificación final de la asignatura, en primer lugar es imprescindible haber obtenido la calificación de APTO en los contenidos prácticos y posteriormente se realizará la media obtenida por la calificación Teórica: 60% y las Actividades (Exposición y seminarios): 40% de la nota final, siempre que estén aprobadas cada una de ellas con una puntuación superior o igual a 5 puntos sobre 10.

NOTA IMPORTANTE: cuando exista un empate en calificaciones para la obtención de una Matrícula de Honor se le adjudicará a la persona que haya obtenido una mayor calificación en el examen teórico, si aún así persistiera el empate no se adjudicará Matrícula de Honor a ninguno de los candidato

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Adaptaciones ante necesidades especiales: El discente que presente una necesidad educativa especial deberá contactar con los docentes para hacer las adaptaciones marcadas por la Unidad de Atención al Alumnado con Diversidad Funcional.