

PROYECTO DOCENTE

PREPARACIÓN FÍSICA

Curso: 2024/25

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:	Preparación Física
Código:	5420012
Tipología:	OPTATIVA
Curso:	PRIMERO
Periodo de Impartición:	SEGUNDO CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Departamento/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

PROFESORADO

Burgos Martínez, Federico

federicobm@euosuna.org

Tutoría: Martes - de 12:00 a 13:00h

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

1. Adquirir y utilizar un vocabulario científico que permita expresar con rigor las ideas propias del campo de la Preparación Física.
2. Conocer el cuerpo de conocimientos básicos de los conceptos, fundamentos y concepciones sobre las que ha ido formulándose la disciplina de Preparación Física.
3. Conocer y analizar el cuerpo teórico de conocimientos básicos que constituyen el contenido de la disciplina.
4. Conocer y utilizar diferentes medios de análisis y evaluación del proceso implicado en la Preparación Física para su identificación y actualización.
5. Plantear y resolver problemas extraídos de la teoría y de la práctica, llegando a usarse esquemas de resolución no conocidos, basados en los fundamentos biológicos conocidos.
6. Adquirir el conocimiento de los medios o fundamentos básicos del acondicionamiento físico, estudiando los principios elementales de actuación así como de los medios en los que se debe sustentar.
7. Conocer las directrices básicas del acondicionamiento físico y los aspectos básicos de su aplicación.
8. El aspirante al Grado de Fisioterapia deberá justificar su formación sobre la base de las aportaciones científicas dentro de la propia materia, y de las directamente relacionadas con la Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico en distintos núcleos de población, sentando las bases para una mayor especialización posterior.
9. Crear, elaborar y diseñar libremente métodos y estrategias de respuesta a la diversidad, sin ceñirse a cánones o principios teórico-prácticos generalizados, en un intento de adaptar la actuación cumpliendo el principio de individualización.
10. Conocer las distintas aplicaciones informáticas necesarias para actuar de manera eficaz en el proceso enseñanza y aprendizaje on-line.
11. Vivenciar las tareas y las técnicas específicas de intervención en las sesiones de Preparación Física.
12. Plantear y resolver problemas extraídos de la teoría y de la práctica, llegando a usarse esquemas de resolución no conocidos basados en los fundamentos biológicos conocidos.
13. Experimentar los procesos llevados a cabo para el desarrollo de sesiones relacionadas con la Preparación Física.

14. Participar en el diseño de actividades y tareas que se programan en el desarrollo de actividades físicas y el deporte.
15. Lograr, sobre la base de todo lo anterior, la vivencia motora generalizada de los medios y elementos que disponemos para llevar a cabo el desarrollo de las cualidades físicas en aplicación del desarrollo de su profesión.
16. Manejar y experimentar las aplicaciones informáticas utilizadas en el proceso enseñanza y aprendizaje on-line (Plataforma digital WebCT).
17. Adquirir actitudes favorables hacia la investigación de nuevos recursos que contribuyan a una mejora en el proceso de preparación deportiva.
18. Adquirir actitudes favorables hacia la participación e implicación en el desarrollo de la preparación deportiva y hacia la colaboración como pauta de relación profesional.
19. Utilizar estrategias de comunicación, interacción y de trabajo en equipo interprofesional relativo a los campos específicos de actuación deportiva.
20. Adquirir una actitud de apertura, valoración positiva y de aportación en el ámbito deportivo.
21. Ser conscientes de las propias creencias, sentimientos y valores existentes en el campo específico profesional de la actividad física y el deporte.
22. Adquirir hábitos adecuados hacia las aplicaciones informáticas a utilizar en el proceso enseñanza y aprendizaje on-line (Plataforma digital WebCT)

COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

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 posturales 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.

Competencias genéricas:

G.1. INSTRUMENTALES:

- G.1.1. Toma de decisiones.
- G.1.2. Resolución de problemas.
- G.1.4. Capacidad de análisis y síntesis.
- G.1.5. Comunicación oral y escrita en la lengua nativa.
- G.1.6. Capacidad de gestión de la información.
- G.1.7. Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio.
- G.2. PERSONALES:
 - G.2.1. Compromiso ético.
 - G.2.2. Trabajo en equipo.
 - G.2.3. Habilidades en las relaciones interpersonales.
 - G.2.4. Trabajo en un equipo de carácter interdisciplinar.
 - G.2.5. Razonamiento crítico.
- G.3. SISTÉMICAS:
 - G.3.1. Motivación por la calidad.
 - G.3.2. Adaptación a nuevas situaciones.
 - G.3.3. Creatividad.
 - G.3.4. Aprendizaje autónomo.
 - G.3.4. Iniciativa y espíritu emprendedor.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

- Bloque temático I. Las Cualidades Físicas.
- Bloque temático II. Estrategias para el Control del Riesgo Lesional y la Mejora del Rendimiento en el Deporte.
- Bloque temático III. Desarrollo de Programas de Entrenamiento para la Mejora de la Condición Física con Orientación a la Salud.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

- Bloque temático I. Las Cualidades Físicas.
- TEMA 1. La fuerza.
- TEMA 2: La resistencia
- TEMA 3: Amplitud de movimiento.
- TEMA 4: Capacidades no condicionales: Coordinación y equilibrio.

Bloque temático II. Estrategias para el Control del Riesgo Lesional y la Mejora del Rendimiento en el Deporte.

TEMA 5. Marco conceptual de la lesión y su abordaje.

TEMA 6: Entrevista inicial, valoración y monitorización.

TEMA 7: Valoración y entrenamiento para la restauración de la salud.

TEMA 8: Valoración y entrenamiento para la restauración del rendimiento deportivo.

Bloque temático III. Desarrollo de Programas de Entrenamiento para la Mejora de la Condición Física con Orientación a la Salud.

TEMA 9. Terminología básica relacionada con la salud, calidad de vida y entrenamiento.

TEMA 10: Variables a controlar en el diseño del entrenamiento.

TEMA 11: Adaptación al entrenamiento.

TEMA 12: Programación para la mejora de la función.

TEMA 13: Programación para la mejora de alteraciones esqueléticas y del metabolismo.

TEMA 14: Estrategias de enseñanza e instrucción.

*No necesariamente el orden será el siguiente ante posibles cambios debido a los espacios.

En cuanto la ordenación temporal de los contenidos prácticos, estos serán desarrollados

en coordinación con los contenidos teóricos impartidos a lo largo del curso.

*Es posible que los espacios no sean estrictamente los laboratorios de la universidad, pudiendo ser algunas prácticas en otros espacios fuera de la misma debido a la necesidad de apoyarnos en materiales no disponibles.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad Horas

B Clases Teórico/ Prácticas 40

D Clases en Seminarios 10

E Prácticas de Laboratorio 10

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:

-Sobre los contenidos teóricos:

Al inicio del curso el profesor establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte teórica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

-Sobre los contenidos prácticos:

Al inicio del curso el profesor establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso que el alumno participe en el mínimo de sesiones prácticas presenciales establecidas por el profesor a principio de curso y obtenga una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada. Igualmente, la puntualidad, interés, cuidado del material e indumentaria deportiva serán tenidos en cuenta.

Criterio de calificación:

EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

La evaluación y calificación de cada una de las dos partes de la asignatura se hará por

separado, teniendo que haber al menos un 50% de cada parte superada (teoría y práctica).

- Las calificaciones obtenidas en cada una de las partes de la asignatura se guardarán hasta la tercera convocatoria del año en curso.

CONVOCATORIA ORDINARIA

EVALUACIÓN CONTINUA (Opción A)

Aquel alumno que no supere la evaluación detallada a continuación al menos con un 50%

pasará a opción B.

-Sobre los contenidos teóricos:

Para superar esta parte de la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor

máximo. Los porcentajes a continuación corresponden al 50% de la nota teórica de la

evaluación continua).

Exámenes parciales (cada parcial tendrá un valor del 15% sobre el 50% de la nota teórica)

(nota total tarea 30%)

Se realizarán dos exámenes parciales.

Seminarios o similares (tendrá un valor del 10% sobre el 50% de la nota teórica) (nota total tarea 10%)

Asistencia y realización de trabajo relacionado con los seminarios propuestos.

Monográfico (tendrá un valor del 10% sobre el 50% de la nota teórica) (nota total tarea 10%)

Contará la entrega del monográfico en cada sesión teórica. Para la entrega de cada día, será necesario asistir a clase teórica.

-Sobre los contenidos prácticos:

La asistencia, así como la participación activa será obligatoria en el 80% del total de las clases para superar esta parte de la asignatura y obtener, al menos, un 50% de su valor máximo. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada. Igualmente, la puntualidad, interés, cuidado del material e indumentaria deportiva serán tenidos en cuenta.

Realización de ejercicios (tendrá un valor del 25% sobre el 50% de la nota práctica).

El alumno debe completar un dossier con los ejercicios requeridos.

Dossier de prácticas (tendrá un valor del 12,5% sobre el 50% de la nota práctica).

El alumno debe completar un dossier con diferentes programaciones del entrenamiento con

objetivos específicos.

Sesiones prácticas (tendrá un valor del 12,5% sobre el 50% de la nota práctica).

El alumno debe llevar a cabo las sesiones planteadas en el dossier.

*Todos los trabajos a realizar tendrán una rúbrica disponible que se recomienda analizar antes de comenzar el desarrollo de cualquier actividad.

EXAMEN FINAL (1º convocatoria)

El examen final será calificado de 0 a 10 puntos, siendo la puntuación mínima requerida

para la superación de esta primera parte de la asignatura de 5 puntos.

Los alumnos de aprobado por curso, tendrán que hacer aquellas partes que no hayan superado a lo largo de la evaluación continua.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Aquellos alumnos que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas estipulado en el proyecto docente deberán realizar una prueba específica, la cual será definida en dicho documento correspondiente al curso académico en cuestión. En esta prueba se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales (al que se le realizarán, dentro de la citada prueba, las adaptaciones pertinentes), que incluye las situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la compaginación de estudios con la actividad laboral. Para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

En caso de que el alumno no supere la totalidad de los apartados contemplados en la evaluación al inicio del curso, las puntuaciones obtenidas en aquéllos que si han sido

superados serán respetadas hasta la convocatoria del mes de diciembre del curso en consideración. En todo el proceso de evaluación se seguirá lo dispuesto en el Título III, Capítulo 4º del Reglamento General de Actividades Docentes de la Universidad de Sevilla, así como en la Normativa Reguladora de la Evaluación y Calificación de las Asignaturas, aprobada por el Consejo de Gobierno en su sesión de 29 de septiembre de 2009.

Al inicio del curso el profesor establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de este tipo de convocatorias.

Aplicación de casuísticas:

- Aquel trabajo que haya indicativos de plagio o uso de inteligencia artificial (IA) será ofrecido al alumno que exponga alguna parte del trabajo para corroborar el dominio de la autoría. En caso que el alumno no presente dominio sobre la temática del trabajo, tendrá automáticamente un 0 en el citado trabajo.

- Faltas de ortografía, errores en aplicación de normativa APA, y/o aspectos de tiempo y forma en la entrega tendrá penalización en la nota del trabajo.

Convocatorias

Para las convocatorias extraordinarias el sistema de evaluación seguirá lo dispuesto en la opción B de las convocatorias ordinarias

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Exposiciones y seminarios

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

Prácticas de campo

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

Prácticas de Laboratorio

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

AAD con presencia del profesor

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

Clases teóricas

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

AAD sin presencia del profesor

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-542>

CALENDARIO DE EXÁMENES

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-542>

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Bibliografía General

Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación

Autores: Bahr R., Maehlum S., Bolic T.

Edición: Editorial Médica Panamericana

Publicación: 2007

ISBN: 84-9835-006-9

Strength Training and Coordination: An Integrative Approach.

Autores: Bosch, F.

Edición: 2010 Uitgevers

Publicación: 2015

ISBN:

El arte de enseñar a entrenar.

Autores: Carnero-Díaz, A. y Da Silva Grigoletto, M.

Edición: Sevilla: Wanceulen.

Publicación: 2023

ISBN: 9788419598738

Complex systems in sports

Autores: Davids, K., Hritovski, R., Araujo, D., Balagué, N., Button, C., Passos, P.

Edición: Routledge

Publicación: 2013

ISBN:

Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo.

Autores: Cejuela R

Edición: Alicante: Club Universitario.

Publicación: 2010

ISBN:

Bases Biomecánicas del Sistema Musculoesquelético.

Autores: Nordin M y Frankel VM

Edición: Philadelphia: Wolters Kluwer.

Publicación: 2012

ISBN:

High-performance training for sports.

Autores: Joyce D y Lewindon D.

Edición: Champaign, IL: Human Kinetics

Publicación: 2014

ISBN:

Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza.

Autores: González-Badillo JJ y Ribas Serna J Edición: Barcelona: INDE.

Publicación: 2003

ISBN:

Entrenamiento Deportivo: Teoría y Práctica.

Autores: González-Rave JM

Edición: Barcelona: Panamericana.

Publicación: 2014

ISBN:

Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte.

Autores: Izquierdo M

Edición: Madrid: Editorial Médica Panamericana

Publicación: 2008

ISBN:

Nuevas tecnologías aplicadas a la Actividad Física y el Deporte.

Autores: Sañudo B

Edición: Pamplona: Aranzandi.

Publicación: 2017

ISBN:

Motor learning in practice.

Autores: Renshaw, I., Davids, K., Saverlsbergh, G.

Edición: Routledge

Publicación: 2010

ISBN:

Prevención de lesiones en el Deporte.

Autores: Romero D y Tous J

Edición: - Madrid: Panamericana.

Publicación: 2010

ISBN:

INFORMACIÓN ADICIONAL
