

PROYECTO DOCENTE

PREPARACIÓN FÍSICA

Curso: 2023/24

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: Lunes - De 16:00 a 17:00

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

OBJETIVOS:

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 a la diplomatura 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 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.

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. Entrenamiento de la fuerza

TEMA 2: Entrenamiento de la resistencia

TEMA 3: Entrenamiento de la velocidad.

TEMA 4: Entrenamiento para la ganancia de rango de movimiento.

TEMA 5: 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 6. Marco conceptual de la lesión y su abordaje.

TEMA 7: Entrevista inicial, valoración y monitorización.

TEMA 8: Valoración y entrenamiento para la restauración de la salud.

TEMA 9: 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 10. Terminología básica relacionada con la salud, calidad de vida y entrenamiento.

TEMA 11: Variables a controlar en el entrenamiento.

TEMA 12: Adaptación al entrenamiento.

TEMA 13: Criterios de seguridad en los programas de entrenamiento para la mejora salud.

TEMA 14: Programación para la mejora de la función.

TEMA 15: Programación para la mejora de alteraciones esqueléticas y del metabolismo.

TEMA 16: Estrategias de enseñanza e instrucción.

En cuanto a los contenidos y temporalización de los contenidos prácticos serán los siguientes:

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

*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.

Práctica 1: Actividad física saludable. Coordinación y equilibrio.

Práctica 2: Actividades cíclicas con predominio cardiorrespiratorio (DOCENCIA FUERA DE LA UNIVERSIDAD)

Práctica 3: Entrenamiento de la fuerza MMII (diseño del entrenamiento)

Práctica 4: Entrenamiento de la fuerza MMSS (diseño del entrenamiento)

Práctica 5: Entrenamiento de la velocidad. DOCENCIA FUERA DE LA UNIVERSIDAD.

Práctica 6: Entrenamiento de la cintura lumbopélvica.

Práctica 7: Entrenamiento de fuerza en miembro inferior (Práctica alumnos)

Práctica 8: Entrenamiento de fuerza (control del entrenamiento)

Práctica 9: Entrenamiento de fuerza en miembro superior (Práctica alumnos)

Práctica 10: Actividades cíclicas con predominio cardiorrespiratorio (Práctica alumnos)

*Las sesiones prácticas 1-6, serán impartidas por los docente de la asignatura, mientras

que las prácticas 7-9-10) serán impartidas por el alumnado estando contempladas dentro

de un apartado de la modalidad de evaluación continua de la modalidad A de evaluación.

El orden de las prácticas no coincide con el número de las prácticas. Será presentado por

medio de cronograma.

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:

Opción A

-Sobre los contenidos teóricos:

Al inicio del curso el profesor/a 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/a 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 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/a

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.

Opción B

Aquellos alumnos/as 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 dicha 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/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de este tipo de convocatorias.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Aquellos alumnos/as 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 dicha 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/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de este tipo de convocatorias.

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: