

## PROGRAMA DE LA ASIGNATURA **CINESTERAPIA**

Curso: 2026/27

### DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

|                                |                                                                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titulación:</b>             | DOBLE GRADO EN FISIOTERAPIA + CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)     |
| <b>Año Plan de Estudios:</b>   | 2010                                                                                       |
| <b>Curso de Implantación:</b>  | 2023/24                                                                                    |
| <b>Centro Responsable:</b>     | Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología y<br>Facultad de Ciencias de la Educación |
| <b>Nombre Asignatura:</b>      | Cinesterapia                                                                               |
| <b>Código:</b>                 | 5560021                                                                                    |
| <b>Tipología:</b>              | OBLIGATORIA                                                                                |
| <b>Curso:</b>                  | SEGUNDO                                                                                    |
| <b>Periodo de Impartición:</b> | SEGUNDO CUATRIMESTRE                                                                       |
| <b>Créditos ECTS:</b>          | 6                                                                                          |
| <b>Horas Totales:</b>          | 150                                                                                        |
| <b>Área/s:</b>                 | FISIOTERAPIA                                                                               |
| <b>Departamento/s:</b>         | FISIOTERAPIA                                                                               |

### OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

#### OBJETIVOS CONCEPTUALES:

- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos específicos de la materia donde se fundamenten la toma de decisiones en los procesos de actuación fisioterapéutica.
- Alcanzar conocimientos que le permitan educar al individuo, familia y/o comunidad en unos hábitos saludables de vida.

#### OBJETIVOS PROCEDIMENTALES:

- Desarrollar estrategias de aprendizaje que le permitan anticipar y resolver problemas nuevos analizándolos de forma sistemática e ideando nuevas soluciones.

-Aprender a localizar información pertinente y a transformarla en conocimientos que relacione las enseñanzas con su realidad (laboral, familiar, social...); es decir, que el Aprendizaje sea significativo.

-Adquirir conocimientos de forma interdisciplinar e integradora.

-Adquirir autonomía para establecer los objetivos y plan de actuación, junto con el seguimiento del proceso de intervención fisioterapéutica.

#### OBJETIVOS ACTITUDINALES:

-Inculcar al alumno una actitud y valores éticos como base de su futura actividad profesional.

-Desarrollar un espíritu reflexivo y creativo en el alumno que le permita profundizar en el campo de la investigación en relación a esta asignatura.

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

##### A.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CONCEPTUALES:

- Conocer los principios ergonómicos aplicados a los diferentes procesos de movilización que realiza un Fisioterapeuta.

- Adquirir los conocimientos necesarios para una correcta Ergonomía en el trabajo clínico tanto como Fisioterapeuta (articular y postural) como con el paciente encamado, inmovilizado y/o quirúrgico.

- Conocer el concepto de Cinesiterapia, su clasificación y sus efectos fisiológicos.

- Comprender el concepto de movilidad analítica y funcional.

- Determinar el sector útil de una articulación y su coeficiente funcional de movilidad.

- Distinguir los distintos modos de contracción muscular.

- Diferenciar los conceptos de resistencia intrínseca y extrínseca.

- Definir el concepto de desgravitación.

- Describir las modalidades de suspensión utilizadas en Cinesiterapia.

- Conocer el mecanismo de acción de las poleas.

- Diferenciar la aplicación directa de un peso y mediante un sistema de poleas.

- Conocer las posibilidades de la Cinesiterapia libre, así como los métodos de desarrollo muscular más importantes.

- Identificar el trabajo muscular isocinético.

- Conocer las bases fundamentales de la reeducación propioceptiva.

- Adquirir conocimientos sobre las distintas modalidades de Cinesiterapia pasiva, indicaciones y contraindicaciones.

- Conocer las posibilidades de las movilizaciones autopasivas.

- Definir los principios, aplicaciones y contraindicaciones de las tracciones articulares.
- Conocer el concepto, fundamentos, métodos, efectos fisiológicos, indicaciones y contraindicaciones de las Cadenas Musculares.
- Conocer el concepto, fundamentos, técnicas, Patrones, indicaciones y contraindicaciones de la Facilitación Neuromuscular, Kabat.
- Conocer el concepto, fundamentos, indicaciones y contraindicaciones del estiramiento muscular.
- Describir las distintas formas de realizar un estiramiento músculo tendinoso.
- Conocer los pormenores del movimiento en los distintos complejos articulares.
- Diferenciar la actuación de los músculos protagonistas de cada movimiento.
- Destacar la actuación de las distintas articulaciones y músculos en la ejecución de los movimientos funcionales.
- Adquirir conocimientos sobre los principios generales de la hidrocinesiterapia, indicaciones, contraindicaciones, ventajas e inconvenientes.
- Conocer el concepto, fundamentos, abordajes, métodos, indicaciones y contraindicaciones del Ejercicio terapéutico

#### B.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS PROCEDIMENTALES:

- Aplicar un sistema de poleas a una suspensión.
- Planificar el desarrollo de otros métodos de desgravitación.
- Adquirir la destreza necesaria para realizar cualquier tipo de movilización a un paciente, adaptándose a sus características individuales.
- Ser capaz de desarrollar un plan de trabajo muscular progresivo con el objeto de mejorar la elasticidad y fuerza de forma analítica o genérica.
- Establecer un programa de técnicas articulatorias y de partes blandas.
- Ser capaz de programar actividades para trabajar la movilidad y el tono muscular de un paciente empleando la hidrocinesiterapia.

#### C.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS ACTITUDINALES:

- Mantener una actitud reflexiva, crítica y creativa con la intención de aprender y mejorar.
- Respetar las ideas y los argumentos de los compañeros.
- Respetar y cuidar todos los materiales didácticos empleados en clase.

#### Competencias genéricas:

- Capacidad de análisis y síntesis

- Capacidad de organizar y planificar
- Conocimientos generales básicos
- Solidez en los conocimientos básicos de la profesión
- Habilidades para recuperar y analizar información desde diferentes fuentes
- Resolución de problemas
- Toma de decisiones
- Capacidad de crítica y autocrítica
- Trabajo en equipo
- Compromiso ético
- Capacidad para aplicar la teoría a la práctica
- Capacidad de aprender

## **CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS**

---

### CONTENIDOS TEORICOS

#### BLOQUE I. ERGONOMÍA DEL FISIOTERAPEUTA

##### TEMA 1. PRINCIPIOS ERGONÓMICOS APLICADOS A LOS DIFERENTES PROCESOS DE MOVILIZACIÓN.

Contenidos: Concepto, Ergonomía del Fisioterapeuta, Economía articular y postural del fisioterapeuta, El paciente encamado, inmovilizado y/o quirúrgico.

#### BLOQUE II. CINESITERAPIA: PASIVA, ACTIVA Y RESISTIDA.

##### TEMA 2. FUNDAMENTOS DE LA CINESITERAPIA

Contenidos: Recuerdo histórico, Concepto, Clasificación, Principios Generales, Objetivos Generales, Indicaciones y Contraindicaciones

##### TEMA 3. CINESITERAPIA PASIVA Y TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE LA CINESITERAPIA PASIVA.

Contenidos: Concepto, Clasificación, Principios generales, Indicaciones y contraindicaciones, Tipos: pasiva simple; pasiva analítica específica; pasiva funcional o global; pasiva autopasiva; pasiva articular instrumental; tracciones articulares; posturas osteoarticulares; estiramiento músculo-tendinoso, manipulaciones articulares.

##### TEMA 4. CINESITERAPIA ACTIVA Y TÉCNICAS ESPECÍFICAS

Contenidos: Concepto, Tipos: cinesiterapia asistida o antigravitacional, cinesiterapia activa asistida manual, cinesiterapia activa asistida mecánica.

#### TEMA 5. TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE LA CINESITERAPIA ACTIVA RESISTIDA.

Contenidos: Tipos de Resistencias, Métodos de fortalecimiento: estáticos o isométricos; Dinámicos; Mixtos; Isocinéticos; Método isoinercial, Indicaciones y contraindicaciones.

#### TEMA 6. TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE LA CINESITERAPIA ACTIVA ESPECÍFICA.

Contenidos: Concepto, Codman, Buerger-Allen, Frenkel, Chandler, Niederhoffer, Klapp, Williams

#### TEMA 7. MECANOTERAPIA, POLEOTERAPIA Y SUSPENSIONTERAPIA

Contenidos: Concepto, Principios terapéuticos, Objetivos, Indicaciones y contraindicaciones

#### BLOQUE III. PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS DE FISIOTERAPIA

#### TEMA 8. INTRODUCCIÓN A LAS CADEMÁS MUSCULARES

Contenidos: MÉTODO GDS (Concepto, tipología, efectos fisiológicos, indicaciones y contraindicaciones), MÉTODO RPG (Concepto, tipología, efectos fisiológicos, indicaciones y contraindicaciones), Mézières, Busquet, Pilates, Myers (Concepto, tipología, efectos fisiológicos, indicaciones y contraindicaciones)

#### TEMA 9. INTRODUCCIÓN A LA FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA: KABAT

Contenidos: Método, Patrones de movimiento, Técnicas, Indicaciones y Contraindicaciones

#### TEMA 10. HIDROCINESITERAPIA

Contenidos: Propiedades hidrodinámicas, Materiales y características del entorno en Hidroterapia, Diseño de programas de ejercicios en el agua, Métodos: Bad Ragaz; Halliwich; Ai chi; Feldenkrais; Watsu

#### TEMA 11. PROPIOCEPCIÓN

Contenidos: Concepto, Normas de reeducación propioceptiva, Criterios de progresión, Protocolos de tratamiento y tipos de estimulación.

#### TEMA 12. EJERCICIO TERAPEUTICO Y ESTIRAMIENTOS

Contenidos: Introducción, Principios generales, Objetivos terapéuticos, Abordaje, Métodos, Indicaciones y contraindicaciones

#### CONTENIDOS PRÁCTICOS

PRACTICA BLOQUE I. Ergonomía del Fisioterapeuta.

-Ergonomía del fisioterapeuta y manejo del paciente con movilidad reducida: posicionamiento y transferencias.

PRACTICA UNIDAD II. Cinesiterapia pasiva, activa y estiramientos de MMSS

- Cintura Escapular
- Codo
- Muñeca y mano

PRACTICA UNIDAD III. Cinesiterapia pasiva, activa y estiramientos de MMII.

- Pelvis, articulación sacroilíaca y coxofemoral
- Rodilla
- Tobillo.
- Pie

PRACTICA UNIDAD IV. Cinesiterapia pasiva y activa de la columna vertebral.

- Columna Cervical
- Columna Dorsal
- Columna Lumbar

PRACTICA UNIDAD V. Procedimientos específicos en Cinesiterapia.

- Kabat. Abordaje: MMSS y MMII.

PRACTICA UNIDAD VI. Ejercicio físico terapéutico (T).

- Principios del ejercicio físico terapéutico.
- Objetivos terapéuticos y abordaje.
- Aplicación del ET.

## **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

---

A Clases Teóricas 20

E Prácticas de Laboratorio 40

## **METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE**

---

Clases teóricas

El contenido teórico de la asignatura se llevará a cabo utilizando como herramienta básica la lección magistral, activo-participativo, ABS y de resolución de casos. A lo largo de la clase se fomentará la interacción entre el docente y el alumnado por medio de preguntas y respuestas o actividades relacionadas con la materia.

De esta manera, el alumno será parte activa del proceso de enseñanza-aprendizaje. También, se propondrán a criterio del docente tareas a lo largo del cuatrimestre que serán expuestas y/o debatidas en clase, cuya realización son de carácter obligatorio en clase, 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

Se desarrollarán 20 prácticas con una duración de 120 minutos para complementar los contenidos impartidos en el bloque teórico.

Estas prácticas son obligatorias. Solo puede faltarse a un 10% de las mismas y siempre que se entregue justificante de la ausencia y se acuerde tutoría programada con el profesor para adquirir los contenidos impartidos en la sesión, en su caso.

Las prácticas de laboratorio están orientadas al aprendizaje procedimental para la adquisición de habilidades y destrezas técnicas en la actuación del fisioterapeuta en relación a la materia impartida. Para ello, los alumnos estarán divididos en grupos reducidos, y preferentemente de tamaño similar, asumirán el papel de fisioterapeuta o paciente, de manera que, alternando esta dinámica, todos los alumnos pasen por las mismas experiencias. Así como cambiar de compañero/a de práctica y con ropa adecuada. Esto es así puesto que se entiende que la mejor formación en Cinesiterapia es aquella en la que el alumno recibe, siente, y practica cada procedimiento que ha de aprender y aprehender, así como experimentar diferentes tejidos, fisionomías, rigidez/flexibilidad, etc.

### **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](https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf)

**b) Criterios de Evaluación Generales:**

-CONVOCATORIA ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA:

Evaluación teórica:

El examen constará de preguntas tipo test con 3 opciones de respuesta. La fórmula para su corrección será  $A-E/2$  (aciertos menos errores partido por 2). La evaluación teórica será valorada con el 50% de la nota final de la asignatura, donde el 40% de esta nota corresponderá al examen teórico (entregado en tiempo y forma) y el 10 % reflejará la nota relativa a la actitud del alumno (a través de las anotaciones del profesor tras finalizar la clase), participación (a través de registro de la participación en las diferentes actividades y la implicación en ellas), tareas (a través de la entrega de cada una de ellas), exposición y debate (donde se tendrá en cuenta la participación y las aportaciones realizadas con fundamentación teórica).

Evaluación práctica:

Se realizará un examen práctico tras finalizar todas las unidades. En todas las clases, se valorará la actitud y participación del alumnado ante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación práctica puntuará un 50%, donde el 40% corresponderá a la nota del examen práctico y el 10% a la participación del alumno en clase, actitud y entrega de tareas. Es obligatorio realizar las prácticas tal y como se refleja en el apartado de metodología.

La nota total de la prueba práctica corresponde a la valoración del alumno en cuanto a de posición paciente-fisioterapeuta, toma-contratoma, lenguaje empleado, ejecución, dirección, modalidad y compensaciones.

TODAS LAS PARTES (TEÓRICA Y PRÁCTICA) DEBEN SER APROBADAS PARA SUPERAR LA MATERIA, es decir, cada porcentaje deben superar el 5 sobre 10.

La no superación de la asignatura en la convocatoria de Junio implicará examinarse en Julio u otras convocatorias de examen posteriores de los contenidos teóricos y prácticos (este último se adelanta a final Junio si cierra el edificio CREAR).

La asistencia a las prácticas es obligatoria y requisito para la superación de la asignatura, permitiéndose un máximo de UNA falta justificada. Dicha ausencia deberá ser acreditada con el justificante correspondiente. En cualquier caso, deberán recuperarse dichos contenidos impartidos para lo cual el alumno

contactará con el profesor de prácticas correspondiente que le marcará las pautas a seguir.

-EVALUACIÓN CONTINUA: sigue los mismo criterios que las convocatorias oficiales: una prueba de seguimiento teórica tipo test con 3 opciones de respuestas A- (E/2) y una prueba práctica y la actitud-participación-tareas teórica-práctica. Si no se supera una parte no se accede a la siguiente pues se debe aprobar cada parte por separado para hacer media, 5 sobre 10.

En todas las evaluaciones la entrega tardía de las actividades propuestas supondrá un 0 y por tanto no se hará media. Las revisiones de las pruebas o exámenes se realizarán en día y hora propuesto por la profesora previo acuerdo mediante email.

### ***c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales***

El discente que presente una necesidad educativa especial deberá contactar con el profesorado de la asignatura, para realizar las adaptaciones marcadas por la Unidad de Atención al Alumnado con Discapacidad (<http://sacu.us.es/sacu-quehacemos-uaed>). Para acogerse a este itinerario, el alumno debe facilitar al profesor la documentación que justifique tal circunstancia. La valoración final de tal circunstancia corresponde a la US. Las adaptaciones se desarrollarán en base a la normativa de la US en este aspecto.