

Plan 205 Dip. en Fisioterapia

Asignatura 19036 EDUCACION FISICA

Grupo 1

### Presentación

Educación y Técnicas de aprendizaje para el desarrollo, conservación y perfeccionamiento de las funciones locomotoras y vegetativas del ser humano; y en el ámbito deportivo, para la prevención de lesiones y disfunciones.

### Programa Básico

Objetivos:

- Estudiar las bases de la preparación física. Sus objetivos, medios, aplicación y control.
- Realización de un programa de ejercicios dirigido a las necesidades específicas de los fisioterapeutas.
- Conocimiento de los principales deportes.
- Estudio de las principales lesiones que se producen en el campo deportivo, así como su tratamiento.
- Conocimiento de los métodos para prevenir lesiones.

CONTENIDO:

- Relajación y estiramientos.
- Bases del entrenamiento deportivo.
- Juegos y deportes.
- Lesiones deportivas. Prevención y recuperación.
- Repertorio de ejercicios físicos.

### Objetivos

Objetivos:

- 1.- Estudiar las bases de la preparación física. Sus objetivos, medios, aplicación y control.
- 2.- Realización de un programa de ejercicios para lograr una adecuada condición física, dirigida a las necesidades específicas de los fisioterapeutas.
- 3.- Conocimiento de los principales deportes, reglas y técnica fundamental.
- 4.- Estudio de las principales lesiones que se producen en el campo deportivo, así como su tratamiento.
- 5.- Conocimiento de los métodos para prevenir lesiones y de ayudar a la recuperación física. Los estiramientos.
- 6.- Realización de un programa de ejercicios para la correcta ejecución de los movimientos y gestos de la actividad física, con el fin de evitar las lesiones.

### Programa de Teoría

CONTENIDOS:

#### I. RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS.

- Historia. Beneficios. Consejos ergonómicos. Cómo hacer los estiramientos. Resumen de ejercicios de estiramiento. Métodos de relajación.

---

## II. BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

- El entrenamiento físico. Concepto. Leyes del entrenamiento.
- Planificación del entrenamiento físico. Esquema general. Programación anual.
- Análisis del ejercicio físico.
- Sistema muscular.
- El calentamiento.
- Cualidades físicas básicas y su sistema de entrenamiento.
- La evaluación del rendimiento físico en los programas de Educación Física y en el Deporte. Test físico-deportivo.

## III. JUEGOS Y DEPORTES.

- Juegos pre-deportivos. Deportes de equipo. Deportes individuales.

## IV. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN.

- Lesiones y recuperación funcional del deportista.
- Prevención de las lesiones. Estiramientos específicos para cada actividad física.
- Ejercicios de musculación.
- Diferentes tipos de traumatismo y ventajas de la práctica deportiva.
- Mecanismos de las lesiones deportivas.

## V. REPERTORIO DE EJERCICIOS FÍSICOS.

- Ejercicios para efectuar el calentamiento. Por parejas. Con autocarga. Flexibilidad y movilidad articular. Respiratorios. Circuitos.

---

### Programa Práctico

---

### Evaluación

Se valorará la participación activa en la práctica deportiva y el conocimiento teórico del proyecto docente.

- Se realizará una prueba puntual antes de las vacaciones de Navidad y en examen final, la fecha está en la página web de la Universidad.

\* Los alumnos que por alguna causa debidamente justificada, no puedan asistir a las clases de carácter práctico, deberán realizar un trabajo, por lo que deberán ponerse en contacto con el profesor en horario de tutorías.

---

### Bibliografía

Antón, J.: "Las lesiones deportivas", Ed. Aguilar. \* Becerro, M.: "Medicina del deporte: guía práctica", Ed. Wanceulen. Librería Deportiva, S.L. Sevilla. \* Krusen, Kottke, Lehmann: "Medicina física y rehabilitación", Ed. Panamericana. \* Platonov, V. y Bulatova, M.: "La preparación física", Ed. Paidotribo 1995. \* Platonov, P.: "El entrenamiento deportivo", Ed. Paidotribo 1993. \* Smith, T.: "Biomecánica y gimnasia", Ed. Paidotribo 1993. \* Souchard, E.: "Stretching global activo", Ed. Paidotribo 1996. \* Naranjo, J.: "Bases para la prevención de lesiones en fútbol", Ed. Wanceulen. Librería Deportiva, S.L. Sevilla.

---