



Proyecto/Guía docente de la asignatura

Se debe indicar de forma fiel cómo va a ser desarrollada la docencia. Esta guía debe ser elaborada teniendo en cuenta a todos los profesores de la asignatura. Conocidos los espacios y profesorado disponible, se debe buscar la máxima presencialidad posible del estudiante siempre respetando las capacidades de los espacios asignados por el centro y justificando cualquier adaptación que se realice respecto a la memoria de verificación. Si la docencia de alguna asignatura fuese en parte online, deben respetarse los horarios tanto de clase como de tutorías). La planificación académica podrá sufrir modificaciones de acuerdo con la actualización de las condiciones sanitarias.

Asignatura	ACTIVIDAD FISICA Y PREVENCIÓN DE LESIONES		
Materia	FISIOTERAPIA Y DEPORTE		
Módulo			
Titulación	GRADO DE FISIOTERAPIA		
Plan	555	Código	41414
Periodo de impartición	1ºCUATRIMESTRE	Tipo/Carácter	OPTATIVA
Nivel/Ciclo		Curso	4º
Créditos ECTS	3,0 ECTS (2,0 TEORICOS Y 1,0 DE PRACTICA DE AULA)		
Lengua en que se imparte	CASTELLANO		
Profesor/a responsable	SANDRA GARCÍA LÁZARO		
Datos de contacto (E-mail, teléfono...)	sgl@cir.uva.es		
Departamento	CIRUGIA, ORL, OFTALMOLOGIA Y FISIOTERAPIA		



1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

Asignatura optativa perteneciente al grupo denominado FISIOTERAPIA Y DEPORTE

1.2 Relación con otras materias

Relacionada con las básicas, obligatorias y específicas de Fisioterapia del Aparato Locomotor, Fisioterapia Cardio-circulatoria y Terapia Manual.

1.3 Prerrequisitos

No se establecen requisitos previos.

2. Competencias

2.1 Generales

Intervenir en los ámbitos de promoción, prevención, protección y recuperación de la salud. (G12)
Comprender la importancia de actualizar los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que integran las competencias profesionales del fisioterapeuta. (G17)
Comunicarse de modo efectivo y claro, tanto de forma oral como escrita, con los usuarios del sistema sanitario así como con otros profesionales. (G19)

2.2 Específicas

Comprender las teorías del aprendizaje aplicar en la educación para la salud y en el propio proceso de aprendizaje a lo largo de toda la vida. (E5)
Analizar, programar y aplicar el movimiento como medida terapéutica, promoviendo la participación del paciente/usuario en su proceso. (E28)
Promover hábitos de vida saludables a través de a educación para la salud. (E30)

3. Objetivos

- 1.- Programar el ejercicio físico: contenidos de educación para la salud
- 2.- Valorar programas derivados de la práctica de ejercicio físico
- 3.- Aplicar una actitud preventiva en el desarrollo de programas de ejercicio físico
- 4.- Determinar los factores de riesgo de la práctica deportiva
- 5.- Conocer el tratamiento y los métodos preventivos
- 6.- Mantener actualizados los conocimientos en el ámbito de la materia de estudio
- 7.- Conocer, valorar y saber utilizar las fuentes de información para organizar, exponer, interpretar y comunicar la información elaborada.

4. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES PRESENCIALES	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Clases teóricas	20	Estudio y trabajo autónomo individual	20
Prácticas de laboratorio/salas de Fisioterapia		Estudio y trabajo autónomo grupal	10
Prácticas de aula	10	Búsqueda bibliográfica	10
Prácticas externas o clínicas		Lectura de textos	10
Prácticas de campo		Traducción de textos	
Seminarios		Examen	2 horas
Otras actividades		Otras actividades	
Total presencial	30	Total no presencial	52 horas



En el caso en el que las circunstancias del COVID19 (o de causa de fuerza mayor) no permitan esta dedicación, la dedicación sufrirá los siguientes cambios (tomando de base la tabla superior):

Clases teóricas pasan a Actividad No presencial

Otras actividades de Actividad No presencial tendrán 10 horas.

5. Bloques temáticos

ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Bloque ÚNICO:

Carga de trabajo en créditos ECTS:

a. Contextualización y justificación

Asignatura optativa perteneciente al grupo de FISIOTERAPIA Y DEPORTE

b. Objetivos/Resultados de aprendizaje

- 1.- Programar el ejercicio físico: contenidos de educación para la salud
- 2.- Valorar programas derivados de la práctica de ejercicio físico
- 3.- Aplicar una actitud preventiva en el desarrollo de programas de ejercicio físico
- 4.- Determinar los factores de riesgo de la práctica deportiva
- 5.- Conocer el tratamiento y los métodos preventivos
- 6.- Mantener actualizados los conocimientos en el ámbito de la materia de estudio
- 7.- Conocer, valorar y saber utilizar las fuentes de información para organizar, exponer, interpretar y comunicar la información elaborada.

c. Contenidos

- Concepto de Actividad física
 - Contextualización con fisioterapia de la actividad física
 - Actividad física adaptada:
 - Población Infantil
 - Población envejecida
 - Poblaciones especiales
 - Mecanismo lesional; definición y factores de riesgo.
 - Técnicas para la prevención (readaptación, técnicas de estiramiento, propiocepción y recentraje)

d. Métodos docentes

Teórica-práctica con asignación de tareas y enseñanza mediante la búsqueda.
Grupos de debate y discusión
Desarrollo de casos prácticos
Elaboración de un trabajo de investigación y su presentación ante un grupo relacionado con la investigación.

e. Plan de trabajo

Plan trabajo del profesor:

- 10 clases teóricas sobre actividad física y fisioterapia
- 10 clases teóricas sobre prevención de lesiones
- 10 prácticas de aula sobre técnicas específicas.

Plan trabajo del alumno:

Asistencia voluntaria a la asignatura.

f. Recursos necesarios

- Ordenador
- Video-proyector
- Pizarra digital



- Plataforma virtual MOODLE
- Clase teóricas: Aulas
- Clases prácticas: Sala de Fisioterapia y/o de musculación.
- Material de propiocepción, de entrenamiento muscular y de valoración.
- Acceso a páginas Web y a la biblioteca
- Equipos de protección personal nuevos/desinfectados en cada práctica (mascarilla homologada, pantalla protectora, ropa de prácticas limpia/desinfectada que se pondrá el alumno/profesor al inicio de la práctica). Hidrogel. Contenedor/bolsa para depositar todo el material del alumno/profesor. Sabanilla desechable/desinfectada en cada práctica. Otros materiales que nos indique la normativa de la UVA y/o la sanidad pública.

g. Evaluación

Especificado en el apartado 7 de esta GUÍA y EXPLICADO POR EL PROFESOR EL PRIMER DÍA DE CLASE TEÓRICA (se cuelga en la plataforma de la Universidad hasta final de curso)

h. Bibliografía básica

1. Medicina y ciencias del deporte y actividad física / Armando E. Pancorbo Sandoval
2. Actividad física y salud para el desarrollo motor en adultos mayores / Cristina López de Subijana
3. Actividad física y prevención de la obesidad infantil / Mairena Sánchez López, Vicente Martínez Vizcaíno
4. Actividad física y estilos de vida saludables : análisis de los determinantes de la práctica en adultos / Francisco Ruiz Juan, María Elena García Montes, Maurice Piaron
5. Actividad física y deporte para mayores IV Congreso Internacional de A.F. y Deporte para Mayores; Francisco Camaina Fernández... [et al.
6. Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular : bases científico-médicas para una práctica segura y saludable / Pedro Luis Rodríguez García
7. Estirandose. Anderson, Bob.
8. La readaptación físico-deportiva de lesiones. Paredes, Víctor.

i. Bibliografía complementaria

6. Temporalización (por bloques temáticos) y/o /temporalización de tareas y actividades

BLOQUE TEMÁTICO	CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
ACTIVIDAD FÍSICA	1,5 ECTS	VER HORARIOS POD
PREVENCIÓN DE LESIONES	1,5 ECTS	VER HORARIOS POD

7. Sistema de calificaciones – Tabla resumen

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Examen teórico-práctico	70%	
Presentación de actividades prácticas	20%	Trabajos personales sobre los temas de las unidades didácticas. Trabajo de Investigación
Trabajos en clase, debates, evaluación continua y otros: participación en clase	10%	Exposición y trabajo en clase; prácticas y ejercicios. Evaluación continua.

Si la situación sanitaria generada por el COVID19 o por NO PODER DESARROLLARSE PLENAMENTE o en PARTE DE ELLA DE FORMA PRESENCIAL LA ASIGNATURA POR



CUALQUIER MOTIVO IMPUTABLE A LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID, LA TABLA DE EVALUACIÓN SERÁ LA SIGUIENTE:

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
EXAMEN TEÓRICO	70%	En el caso en el que la actividad no pueda ser totalmente evaluada de manera presencial, se pasará a esta distribución de evaluación.
TRABAJO INDIVIDUAL: ARTÍCULO CIENTÍFICO	20%	
CUESTIONARIOS MOODLE DE CADA TEMA (5% X 4CUESTIONARIOS)	10%	

CALIFICACIÓN FINAL de acuerdo al Real Decreto 1125/2005 de 5 de septiembre

- 0-4,9 Suspenso (SS)
- 5,0-6,9 Aprobado (AP)
- 7,0-8,9 Notable (NT)
- 9,0-10 Sobresaliente (SB)

RÚBRICA EVALUACIÓN ARTÍCULO CIENTÍFICO

CRITERIOS	Competente avanzado (3)	Competente intermedio (2)	Competente básico (1)	No aprobado (0)
Contenido desarrollado (30% nota)	El trabajo está bien estructurado y desarrolla adecuadamente todos sus ítems	El trabajo es adecuado con pequeños errores de desarrollo.	En el trabajo falta desarrollar algún ítem	El trabajo es claramente mejorable. Ítems erróneamente desarrollados
Precisión (20% nota)	Refleja sistemáticamente un uso correcto y claro de conceptos y términos.	Muestra frecuentemente precisión en el uso de conceptos y términos, aunque se identifican algunos errores.	Solamente en algunas ocasiones usa correctamente y con claridad conceptos y términos.	No utiliza correctamente y con precisión conceptos y términos.
Expresión (20% nota)	Sintaxis excelente, sin faltas de ortografía y buena estructura de las frases.	Sin faltas de ortografía, comete fallos en la sintaxis y/o en la gramática.	El trabajo tiene uno o dos errores ortográficos y/o de sintaxis.	Tiene faltas de ortografía y/o mala estructura de las frases.
Bibliografía (30% nota)	En el trabajo se cita correctamente y se enlaza en el texto.	En el trabajo se cita correctamente pero con 1 o 2 errores y se enlaza en el texto	Se cita incorrectamente y se enlaza en el texto	No aporta bibliografía y/o no la enlaza si la aporta.



EL PLAGIO DE UN 10% O MÁS SERÁ MOTIVO DE SUSPENSO (0)

Nombre alumno:
Puntuación final:

8. Plan tutorial

Tutoría presencial, individualizada o en grupo: <http://fisioterapiasoria-uva.es/seccion.php?seccion=40>

Atención presencial individualizada o en grupo, complemento de la anterior, previa solicitud al profesor, **Indicar cada profesor si realiza** tutorías vía correo electrónico, atención telefónica, atención virtual (Online/Campus Virtual, Skype). Si, ambas.

8. Consideraciones finales

a) Especificar los criterios para superar la asignatura:

Presentación de todos los trabajos y presentación a todas las pruebas evaluables en la misma convocatoria superando en un 50% cada una de ellas. La nota final de la asignatura se obtendrá de la puntuación obtenida y pondera en cada apartado, siendo necesario tener aprobadas, al menos en un 50% cada parte individualmente para hacer media y obtener así la nota final de la asignatura.

b) Especificar los criterios de no superación de la asignatura:

No superar en, al menos, un 50% la nota en cada actividad evaluable.

La no presentación de alguna actividad (examen incluido)

La realización de plagio de un 10% o más, en cualquier documento y/o trabajo evaluable entregado y/o presentado por el alumno.

c) Especificar particularidades

De cada parte, solo se guardará la nota obtenida en la 1ª convocatoria de la/s actividad/es superada/s si en la/s suspenso/s se ha obtenido un mínimo de 3,5 (sobre 10).

En ningún otro caso se guardará la nota de la parte aprobada.

d) Criterios de evaluación si la asignatura debe realizarse de forma no totalmente presencial por motivos imputables a la Universidad de Valladolid o a la Sanidad Pública de Castilla y León (en el entorno de la COVID19 fundamentalmente):

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **Convocatoria ordinaria:**
 - Caso a resolver con entrega en Moodle (examen teórico)
 - Lectura crítica y trabajo individual sobre artículo científico con entrega en Moodle.
 - Cuestionarios de evaluación en Moodle (de cada tema online)
- **Convocatoria extraordinaria:**
 - Igual que en la Convocatoria Ordinaria pero para garantizar que quien no haya participado en la evaluación continua pueda superar la asignatura, se puede solicitar la Evaluación Sincrónica que será un examen teórico (90% nota) y un trabajo individual (10%). Debe solicitarse el día de la revisión de la convocatoria ordinaria.