

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

<b>Código</b>	33032
<b>Nombre</b>	Preparación Física aplicada a la Fisioterapia
<b>Ciclo</b>	Grado
<b>Créditos ECTS</b>	4.5
<b>Curso académico</b>	2024 - 2025

**Titulación(es)**

<b>Titulación</b>	<b>Centro</b>	<b>Curso</b>	<b>Periodo</b>
1202 - Grado en Fisioterapia	Facultad de Fisioterapia	4	Segundo cuatrimestre

**Materias**

<b>Titulación</b>	<b>Materia</b>	<b>Carácter</b>
1202 - Grado en Fisioterapia	19 - Preparación Física aplicada a la Fisioterapia	Optativa

**Coordinación**

<b>Nombre</b>	<b>Departamento</b>
CALATAYUD VILLALBA, JOAQUIN	191 - Fisioterapia
CASAÑA GRANELL, JOSÉ	191 - Fisioterapia

**RESUMEN**

“Preparación Física” es una asignatura ofrecida en el Grado en Fisioterapia de la Universitat de Valencia en 4º curso con carácter optativo.

El objetivo de la asignatura es ofrecer al futuro fisioterapeuta unos conocimientos básicos sobre la Preparación Física orientada hacia el ámbito terapéutico, dándole al fisioterapeuta unas herramientas para complementar su actuación. Así pues, los contenidos de esta materia son:

- La condición física del paciente como punto de partida.
- Generalidades sobre las cualidades físicas del paciente.



- Principios fundamentales del entrenamiento.
- Principios fundamentales del ejercicio físico.
- Planificación y estructuración del ejercicio físico.
- Métodos y sistemas de mejora de la fuerza.
- Métodos y sistemas de la flexibilidad.
- Métodos y sistemas de la resistencia.
- Métodos y sistemas del entrenamiento neuromotor y la coordinación.

## **CONOCIMIENTOS PREVIOS**

### **Relación con otras asignaturas de la misma titulación**

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

### **Otros tipos de requisitos**

No se requieren

## **COMPETENCIAS (RD 1393/2007) // RESULTADOS DEL APRENDIZAJE (RD 822/2021)**

### **1202 - Grado en Fisioterapia**

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.



- Conocer y comprender los métodos, procedimientos y actuaciones fisioterápicas, encaminados tanto a la terapéutica propiamente dicha, a aplicar en la clínica para la reeducación o recuperación funcional, como a la realización de actividades dirigidas a la promoción y mantenimiento de la salud.
- Intervenir en los ámbitos de promoción, prevención, protección y recuperación de la salud.
- Mantener actualizados los fundamentos de los conocimientos, habilidades, destrezas actitudes de las competencias profesionales.
- Respetar los derechos fundamentales y de igualdad entre hombres y mujeres.
- Reconocer la diversidad, la multiculturalidad, los valores democráticos y la cultura de la paz.
- Trabajar en equipo.
- Tener capacidad de organizar y planificar el trabajo.
- Evaluar la condición física del paciente.
- Conocer las diferentes cualidades físicas del paciente.
- Conocer los principios generales de la actividad muscular.
- Conocer los principios fundamentales del ejercicio físico.
- Aplicación de los diferentes sistemas de musculación para el desarrollo de los diferentes tipos de fuerza.
- Aplicación de las técnicas para el desarrollo de la flexibilidad, elasticidad, coordinación, propiocepción y equilibrio.
- Aplicación de las técnicas para la mejora de la resistencia al ejercicio.

## **RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RD 1393/2007) // SIN CONTENIDO (RD 822/2021)**

Al finalizar la asignatura el alumno deberá ser capaz de:

- Determinar las características definitorias de las cualidades físicas, los factores que las determinan y las clasificaciones más representativas
- Determinar la relación entre la condición física y la salud
- Diseñar una sesión de preparación física dirigida a la mejora de una o varias cualidades físicas siguiendo los fundamentos básicos del acondicionamiento físico
- Seleccionar y utilizar los métodos de trabajo más adecuados para cada deportista/paciente que rehabilita
- Planificar, evaluar y desarrollar programas de rehabilitación en base al desarrollo básico de las cualidades físicas.
- Aplicar a la Preparación Física los principios fisiológicos y psicológicos.
- Seleccionar y aplicar el test más adecuado para evaluar cada una de las cualidades físicas en función del tipo de deportista/paciente
- Participar en el diseño de actividades y tareas que se programan para el desarrollo de actividades físicas y deportivas junto al resto de miembros del equipo multidisciplinar



## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

### 1. Introducción general a la Preparación Física. Acondicionamiento Físico

- La Preparación Física en la Fisioterapia
- La sesión de Preparación Física. Estructuras de entrenamiento
- Fundamentos básicos del acondicionamiento físico. Bases biológicas del ejercicio, Leyes y Principios.
- Factores que intervienen y consideraciones especiales en el campo de la fisioterapia.
- Planificación y programación del entrenamiento físico.

### 2. Las cualidades físicas

- Las cualidades físicas: Introducción. Clasificación. Características definitorias. Factores que las determinan. Evaluación y control.
- Calidad Física: Fuerza.
- Calidad Física: Resistencia.
- Calidad Física: Flexibilidad.
- Calidad Física: Velocidad.
- Cualidades Coordinativas.
- Consideraciones en poblaciones especiales.

### 3. Diseño de programas de ejercicio físico

- Consideraciones previas.
- Criterios metodológicos.
- Ejercicio Físico terapéutico.

## VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Prácticas en aula	30,00	100
Clases de teoría	15,00	100
Elaboración de trabajos en grupo	10,00	0
Elaboración de trabajos individuales	24,00	0
Estudio y trabajo autónomo	33,50	0
<b>TOTAL</b>	<b>112,50</b>	



## METODOLOGÍA DOCENTE

La metodología de enseñanza-aprendizaje de la materia, estará enmarcada en la teoría cognitivo-constructivista del aprendizaje, que subraya el papel esencialmente activo del estudiante. Este será el protagonista de su proceso educativo y tratará de desarrollar un aprendizaje significativo basado en los conocimientos previos. El profesor actuará de mediador y facilitador del aprendizaje utilizando técnicas motivadoras, de modelado, la mayéutica, la introspección y la resolución de problemas.

La programación docente puede ser modificada en el desarrollo del curso si el profesor responsable, bajo el criterio de calidad docente y asimilación de conocimientos por parte de los estudiantes, lo considera oportuno.

## EVALUACIÓN

El sistema de evaluación de la asignatura consistirá en la suma de las calificaciones obtenidas de (A) la evaluación de los conocimientos teóricos del estudiante y (B) de las habilidades prácticas y otras competencias demostradas durante el desarrollo de la asignatura, debiendo superarse (**OBTENER UN 5**) en cada una de estas partes para obtener la nota final.

**A) Parte teórica**, supondrá el 40% de la nota final de la asignatura:

**PRUEBA OBJETIVA (TIPO TEST):** El examen tipo test constará de 20 - 40 preguntas de respuesta múltiple, siendo correcta una de las cuatro opciones de respuesta. La corrección de dicha prueba se realizará según la siguiente fórmula:

•  $\text{Nota} = [\text{aciertos} - (\text{errores} / \text{n}^\circ \text{ opciones} - 1)] * (\text{máxima nota} / \text{n}^\circ \text{ preguntas})$ .

**B) Parte práctica**, supondrá el 60% de la nota final de la asignatura. El alumno podrá escoger entre una evaluación continua o un examen práctico.

a. Evaluación continua: asistencia obligatoria a las prácticas (como mínimo el 80%), en las que se valorará la actitud y participación en las diferentes actividades propuestas. Los alumnos que opten por esta opción deberán presentar un trabajo grupal que será tutelado por el equipo docente. El trabajo grupal y su exposición constituirán un 60% de la nota final de la asignatura.

b. Examen práctico: el mismo día del examen teórico se realizará un examen práctico al finalizar el mismo, con 3-5 preguntas de desarrollo. Esta prueba tendrá un valor del 60% de la nota final de la asignatura.

## REFERENCIAS



### **Básicas**

- Baechle TR, Earle RW. Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Buenos Aires Madrid: Médica Panamericana; 2007.
- López Chicharro J, López Mojares LM. Fisiología clínica del ejercicio. Buenos Aires: Médica Panamericana; 2008.
- Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2016.
- Pescatello LS. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health 2014.
- Wilmore JH, Costill DL. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo; 2007.
- Rodríguez García PL [coordinador]. Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008.
- Romero D, Tous J. Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2011.

### **Complementarias**

- Kisner C, Allen CL. Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas. 5ª ed. Buenos aires: Editorial médica Panamericana; 2010.
- Mora-Rodríguez R. Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio. Madrid: Médica Panamericana; 2010.
- Moore GE, Durstine L, Patricia L. ACSMs Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities. 4th ed. USA: Human Kinetics; 2016.