

**GOBIERNO CONSTITUCIONAL DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE OAXACA
COORDINACIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
DIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN
DEPARTAMENTO DE INCORPORACIÓN DEL TIPO MEDIO SUPERIOR, SUPERIOR Y
CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DE ESCUELAS PARTICULARES**

PROGRAMA DE ESTUDIO

NOMBRE DE LA ASIGNATURA

FISIOTERAPIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CICLO	CLAVE DE LA ASIGNATURA	TOTAL DE HORAS
QUINTO SEMESTRE	LFS-504	32

OBJETIVO(S) GENERAL(ES) DE LA ASIGNATURA

El alumno conocerá desde un paradigma formativo el ámbito de aplicación de la fisioterapia en la actividad física y el deporte obteniendo los conocimientos necesarios que diversifiquen el campo de aplicación de su ejercicio profesional.

TEMAS Y SUBTEMAS

1. FISIOLÓGIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- 1.1 Concepto de actividad física
- 1.2 Ejercicio y deporte
- 1.3 Concepto de condición física
- 1.4 Respuesta adaptativa aguda al ejercicio

2. CONDICIÓN FÍSICA CARDIORRESPIRATORIA

- 2.1 Bases fisiológicas de la valoración funcional cardiorrespiratoria en deportistas
- 2.2 Entrenamiento y respuesta adaptativa crónica al ejercicio
- 2.3 Bioenergética del ejercicio I
- 2.4 Bioenergética del ejercicio II
- 2.5 Consumo calórico asociado a la actividad física y deporte
- 2.6 Fatiga muscular en deporte de resistencia
 - 2.6.1 Nutrición y ayudas ergogénicas nutricionales
- 2.7 Composición corporal y peso óptimo para el deporte
- 2.8 Beneficios del ejercicio para la salud
- 2.9 Estratificación del riesgo para la práctica de ejercicio
- 2.10 Fundamentos y recomendaciones de prescripción de ejercicio en adultos

3. EJERCICIO EN POBLACIONES ESPECIALES

- 3.1 El ejercicio en adultos mayores
- 3.2 Envejecimiento y ejercicio
- 3.3 Prescripción de ejercicio en mayores
- 3.4 Mujer y deporte
- 3.5 Embarazo y ejercicio
- 3.6 La triada femenina

4. TERMORREGULACIÓN Y EJERCICIO

- 4.1 Respuesta aguda y adaptativa al estrés por calor
- 4.2 Efectos sobre el rendimiento deportivo
- 4.3 Lesiones por estrés térmico y su prevención
- 4.4 Hidratación del deportista

5. VALORACIÓN FUNCIONAL DE LA POTENCIA ANAERÓBICA EN DEPORTISTAS

- 5.1 Valoración de la condición física
- 5.2 Condición Física Cardiorrespiratoria
- 5.3 Pruebas de laboratorio
- 5.4 Pruebas de campo
- 5.5 Los umbrales anaeróbicos en el rendimiento deportivo
- 5.6 Uso de los niveles de lactato en sangre
- 5.7 Estimación de consumo calórico asociado a la actividad física y el deporte
- 5.8 Composición corporal y peso óptimo del deportista
- 5.9 Medición de la composición corporal
- 5.10 Obtención de peso óptimo en deportistas
- 5.11 Prescripción de ejercicio aeróbico
- 5.12 Concepto y evaluación de la intensidad y volumen de ejercicio
- 5.13 Métodos de estimación de la intensidad de ejercicio
- 5.14 Uso del pulsómetro en la estimación de la intensidad
 - 5.14.1 Utilidad
 - 5.14.2 Limitaciones

6. FISIOTERAPIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- 6.1 Fisioterapia en el deporte
- 6.2 Aspectos generales
- 6.3 El deporte como rehabilitación
- 6.4 Principios generales de la lesión deportiva y sus tipo
 - 6.4.1 Atrapamientos
- 6.5 Prevención de las lesiones deportivas
- 6.6 Aspectos generales
- 6.7 Medidas ortopédicas preventivas
- 6.8 Vendajes funcionales en la práctica deportiva
- 6.9 Vendaje miembro superior e inferior
- 6.10 El masaje deportivo
 - 6.10.1 Concepto
 - 6.10.2 Técnicas e indicaciones
 - 6.10.3 Masaje de Cyriax en patología deportiva
- 6.11 Estiramientos músculo-tendinosos
 - 6.11.1 Conceptos
 - 6.11.2 Métodos
 - 6.11.3 Indicaciones
 - 6.11.4 Contraindicaciones
- 6.12 Los ejercicios isocinéticos y la electroestimulación funcional en patología deportiva

7. DEPORTE Y MINUSVALÍA

- 7.1 Actividad física y deporte adaptado
- 7.2 Adaptaciones y ayudas técnicas en la práctica de la actividad física y el deporte adaptado
- 7.3 Accesibilidad en el ámbito de las actividades físicas y deportivas
 - 7.3.1 Recursos materiales
 - 7.3.2 Supresión de barreras
- 7.4 Patología del músculo
- 7.5 Tendones y ligamentos en el deporte
- 7.6 Valoración y tratamiento
- 7.7 Infiltraciones
 - 7.7.1 Técnicas e indicaciones en patología deportiva

8. FISIOTERAPIA EN LAS LESIONES MÁS FRECUENTES DE LA CINTURA ESCAPULAR DEL DEPORTISTA

- 8.1 Complejo articular del hombro
- 8.2 Fisioterapia en las lesiones de codo, muñeca y mano en el deporte
- 8.3 Fisioterapia en las lesiones deportivas de cadera y pubis
- 8.4 Fisioterapia en las lesiones de la rodilla en el deporte

- 8.5 Lesiones ligamentoso y meniscales
- 8.6 Fisioterapia en las lesiones del tobillo y pie
- 8.7 Las lesiones deportivas en niños y adolescente

9. LAS LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN LOS DIFERENTES DEPORTES

- 9.1 Valoración funcional de las diferentes patologías deportivas
- 9.2 Las aplicaciones de los vendajes funcionales según la lesión y localización anatómica
- 9.3 La práctica de los estiramientos musculares, así como las técnicas de Cyriax
- 9.4 La aplicación de las diferentes técnicas de la electroterapia en la recuperación de la lesión deportiva

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

BAJO LA CONDUCCIÓN DEL DOCENTE:

- Investigación bibliográfica
- ☐ Lecturas comentadas
- Discusión dirigida

INDEPENDIENTES:

- Elaboración de fichas de trabajo
- Investigación de conceptos
- Investigación documental sobre temas señalados por el docente

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

Tres exámenes parciales
Reporte de investigación
Reporte de lecturas

La suma de todos los criterios y procedimientos de evaluación y acreditación deberán integrar el 100% de la calificación

BIBLIOGRAFÍA

PERFIL PROFESIONAL DEL DOCENTE

Licenciado en Terapia Física, Licenciado en Fisioterapia.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

	TIPO	TÍTULO	AUTOR	EDITORIAL	AÑO
1	LIBRO	FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO Y DEL DEPORTE	WILMORE J, COSTILL D	PAIDOTRIBO	2010
2	LIBRO	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTES ADAPTADOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	SANZ RIVAS, DAVID Y REINA VADILLO, RAÚL	PAIDOTRIBO	2012
3	LIBRO	AUTOMANTENIMIENTO MUSCULAR Y ARTICULAR	ESNAULT;MICHELE	ALIANZA	2011
4	LIBRO	LESIONES MUSCULARES EN EL DEPORTE	BALIUS MATAS. RAMON	PANAMERICAN A	2013

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

5	LIBRO	CÓMO PREVENIR Y TRATAR LESIONES DEPORTIVAS	METZL M. JORDAN	PAIDOTRIBO	2015
6	LIBRO	MANUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	PACHECO RÍOS ROSANA	TRILLAS	2015

		PARA ADULTOS MAYORES Y DE TERCERA EDAD			
7	LIBRO	MASAJE DE REHABILITACIÓN DEPORTIVO	TORICES RODARTE, CRISTINA	TRILLAS	2017