



Datos Generales

Asignatura: READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA AL ESFUERZO.

Titulación: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

Carácter: OPTATIVA.

Créditos ECTS: 6 ECTS.

Curso: 4º

Distribución temporal: 1ER SEMESTRE.

Idioma de impartición: CASTELLANO.

Equipo docente: Paul Zubizarreta Ortuondo paul.zubizarreta@euneiz.com

Aula(s): Aulas teóricas y laboratorio de biomecánica.

Presentación de la asignatura:

La asignatura Readaptación Físico-Deportiva al Esfuerzo se centra en el estudio de los procesos de recuperación y reintegración progresiva del deportista a la actividad física tras una lesión o periodo de inactividad. Se abordan las bases y principios de la readaptación, así como el diseño, planificación y evaluación de programas específicos. Los estudiantes aprenderán a intervenir en diferentes fases del proceso de readaptación, tanto en lesiones traumáticas como en situaciones de desentrenamiento, con el objetivo de restaurar la funcionalidad, prevenir recaídas y optimizar el rendimiento físico.

Datos Específicos

Resultados del proceso de formación y aprendizaje (RFA)¹

Conocimientos y Contenidos (C)	C11	Identificar los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo.
	C12	Comprender los fundamentos generales del proceso del entrenamiento deportivo.
	C13	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de la actividad física inadecuada.
Competencias (CO)	CO6	Demostrar poseer y comprender conocimientos en las diferentes áreas de la actividad física y el deporte

¹ La clasificación de los RFA corresponde a la definida en el RD822/2021 y se encuentran definidos en la memoria de verificación del título.

* Extender el contenido utilizando para ello la programación docente. La extensión debe estar en punto intermedio, es decir, ampliar la información en la guía docente pero no llegar a los límites de la programación docente. Se debe incluir el índice de temas a tratar punto por punto (sin desarrollar). Se pueden incluir hasta tres subapartados con ideas claves/subtemas. La extensión máxima será de 2 páginas.



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

		desarrolladas en el presente plan de estudios.
	CO8	Planificar y evaluar los programas de la actividad física y del deporte en la enseñanza, entrenamiento, salud, gestión, recreación y readaptación físico-deportiva.
	CO12	Conocer los beneficios de la sobrecarga excéntrica y realizar valoraciones funcionales de la condición física y la práctica deportiva.
	CO15	Conocer y aplicar las bases de la teoría del entrenamiento.
	CO16	Diseñar y aplicar protocolos de valoraciones funcionales de la condición física y la práctica deportiva.
Habilidades y Destrezas (H)	HA	Aplicar los principios de razonamiento moral y de toma de decisiones para resolver problemas de tipo ético, jurídico, legal, deontológico y de justicia social, que mejoren en el ejercicio profesional.
	HG	Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación para resolver problemas complejos en el ámbito de estudio de la actividad física y el deporte, y demostrar su eficacia mediante la elaboración y defensa de argumentos.
	HH	Respetar los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres; la promoción de los Derechos Humanos, los principios de accesibilidad universal y diseño para todos; los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

Contenido de la Asignatura*

- Unidad 1: Introducción a la readaptación.
- Unidad 2: Conocimiento y readaptación lesiones musculares.
- Unidad 3: Conocimiento y lesiones tendinosas.
- Unidad 4: Conocimiento y readaptación de lesiones óseas.
- Unidad 5: Conocimiento y readaptación de lesiones ligamentosas.
- Unidad 6: Lesiones más comunes del tobillo.
- Unidad 7: Lesiones más comunes en la rodilla.
- Unidad 8: Lesiones más comunes en la cadera.

- Unidad 9: Lesiones más comunes en la columna vertebral.
- Unidad 10: Lesiones más comunes en el hombro.
- Unidad 11: Control de cargas en la readaptación de lesiones.
- Unidad 12: Tests en la readaptación.

Metodologías Docentes y Actividades Formativas²

Metodologías docentes utilizadas en esta asignatura son:

MD1	Método expositivo.
MD2	Estudios de caso.
MD3	Aprendizaje basado en problemas.
MD4	Aprendizaje basado en proyectos.
MD5	Aprendizaje cooperativo.
MD6	Tutorías.
MD8	Metodología participativa en la realización de prácticas motrices.

Actividades formativas utilizadas en esta asignatura son:

Actividades formativas	Horas previstas	% presencialidad
AF1: Clase teórica.	26	100
AF2: Clase práctica.	18	100
AF3: Realización de trabajos (individuales y/o grupales).	25	20
AF4: Tutoría individual.	2	50
AF11: Tutoría grupal.	1	50

² Se deberán extraer de la memoria verificada del título las metodologías docentes, actividades formativas y sistemas de evaluación. (1 ECTS = 25 horas de trabajo del estudiante).

AF5: Estudio independiente y trabajo autónomo del estudiante.	68	0
AF6: Pruebas de evaluación.	2	100
AF9: Prácticas en laboratorios de Ciencias del Deporte.	8	100
Total	150	--

Evaluación: Sistemas y Criterios de Evaluación

Las semanas de evaluación están definidas en el calendario académico publicado en la web de la universidad; la concreción de las fechas se realizará una vez que la docencia haya comenzado.

Sistemas de evaluación utilizados en esta asignatura son:

Denominación	Pond. mín.	Pond. Máx
SE1: Evaluación de la asistencia y participación del estudiante.	5	15
SE2: Evaluación de trabajos.	0	45
SE3: Pruebas de evaluación y/o exámenes.	0	45
SE7: Prueba práctica de adquisición de competencias motrices.	15	30

El estudiantado posee dos modalidades de evaluación para superar la asignatura:

- Evaluación continua con 2 convocatorias/año: ordinaria y extraordinaria.
- Evaluación única con 2 convocatorias/año.

En la Universidad Euneiz la evaluación continua (media ponderada de las diferentes actividades evaluables de la asignatura definidas por el profesorado) es la evaluación primordial; pero Euneiz permite al estudiantado acogerse a la evaluación única.

No se permite el cambio de modalidad de evaluación (de continua a única) escogido por el estudiante a lo largo del curso.



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

El/la estudiante que desee acogerse a la modalidad de evaluación única deberá solicitarlo por escrito formal que lo justifique dirigido al profesorado responsable de la asignatura y a la Coordinación del título en las dos primeras semanas del inicio de la misma.

Si el/la estudiante no asiste un 80% a las clases presenciales, pasará directamente a la convocatoria extraordinaria de la evaluación única.

De manera excepcional, el/la docente responsable de la asignatura podrá valorar con otros criterios adicionales como la participación, la actitud, el grado de desempeño y aprovechamiento del o la estudiante, etc., la posibilidad de permitir que el/la estudiante continúe en la convocatoria ordinaria, siempre que su asistencia mínima se encuentre por encima del 70%.

Las faltas de asistencia deben justificarse al profesor/a responsable de la asignatura con un plazo máximo de 1 semana. El justificante oficial deberá ser presentado al profesor/a responsable mediante un correo electrónico.

El/la estudiante irá a la evaluación extraordinaria ÚNICAMENTE con las partes suspendidas.

El sistema de calificación de la asignatura sigue lo establecido en el RD 1125/2003 y los resultados obtenidos se calificarán siguiendo la escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal.

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

La mención de «Matrícula de Honor» podrá ser otorgada a alumnos/as que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los/las alumnos/as matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos/as matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

Será considerado no presentado (NP) el estudiantado matriculado que no realice ninguna actividad evaluativa.

Toda actividad evaluativa escrita (trabajos, exámenes...) considerará las faltas ortotipográficas en la calificación final.

El plagio está prohibido, tanto en los trabajos, como en los exámenes, en caso de detectarse la calificación será suspenso. Los trabajos entregados a través del campus virtual serán objeto de análisis por la herramienta Turnitin:

- Los informes con un índice de similitud entre el 20% y el 30% serán revisados por el

profesor/a para analizar las posibles fuentes de plagio y evaluar si están justificadas.

- Cualquier trabajo con un índice de similitud superior al 30%, una vez realizado el análisis del o la docente, no será evaluado.

Recursos materiales e infraestructuras necesarias

Tipo de recurso material y/o infraestructura
Material docente elaborado por el profesorado (apuntes, guías técnicas, tareas prácticas).
Recursos audiovisuales.
Plataformas de fuerzas y sistemas de análisis cinemático.
Material para valoración funcional y tests de control del movimiento.
Material de readaptación y ejercicio terapéutico: bandas elásticas, fitballs, material de propiocepción (bosu, plataformas inestables).
Material de entrenamiento de fuerza progresiva.
Material específico para reentrenamiento de gestos deportivos.
Laboratorio de biomecánica de la Universidad Euneiz.

Bibliografía y otros Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Básica

- Salom Moreno J. (2020). Readaptación tras las lesiones deportivas. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Durán Custodio R. (2024). Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones I: Protocolo acelerado de ejercicios de recuperación (Ciencia y Técnica). Ediciones Pirámide.
- Durán Custodio R. (2024). Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones II: Protocolo acelerado de ejercicios de recuperación (Ciencia y Técnica). Ediciones Pirámide.

Bibliografía Complementaria

- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen I Tren Superior: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen II Tren Superior: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.
- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen III Columna, pelvis y Neurología: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.

Otros Recursos de Aprendizaje Recomendados

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>