

# Guía Docente

Modalidad Presencial

## CINESITERAPIA I

Curso 2023/24

**G**rado en **FISIOTERAPIA**



**UCAV**

[www.ucavila.es](http://www.ucavila.es)





<b>Nombre:</b>	CINESITERAPIA I
<b>Carácter:</b>	OBLIGATORIO
<b>Código:</b>	20202 GP
<b>Curso:</b>	2º
<b>Duración (Semestral/Anual):</b>	SEMESTRAL
<b>Nº Créditos ECTS:</b>	6
<b>Prerrequisitos:</b>	NINGUNO

**Responsable docente:** JORGE VELÁZQUEZ SAORNIL

*Diplomado en Fisioterapia. Máster Universitario en Terapia Manual Osteopática. Experto en Fisioterapia Traumatológica y Deportiva. Doctor en Fisioterapia Avanzada.*

**Email:** [jorge.velazquezaornil@ucavila.es](mailto:jorge.velazquezaornil@ucavila.es)

<b>Departamento (Área Departamental):</b>	FISIOTERAPIA
<b>Lengua en la que se imparte:</b>	CASTELLANO
<b>Módulo II:</b>	CIENCIAS DE LA FISIOTERAPIA
<b>Materia:</b>	CINESITERAPIA

## 2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS

- CB1. 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.
- CB2. 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.
- CB3. 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.
- CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CB5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

## 2.2 COMPETENCIAS GENERALES

- CG1. Conocer y comprender la morfología, la fisiología, la patología y la conducta de las personas, tanto sanas como enfermas, en el medio natural y social.
- CG2. Conocer y comprender las ciencias, los modelos, las técnicas y los instrumentos sobre los que se fundamenta, articula y desarrolla la fisioterapia.
- CG3. Conocer y comprender los métodos, procedimientos y actuaciones fisioterapéuticas, 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.

## **2.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

- CE1: Conocer y comprender los principios y teorías de la física, la biomecánica y la cinesiología aplicables a la cinesiterapia.
- CE2. Comprender los principios de la biomecánica y la electrofisiología, y sus principales aplicaciones en el ámbito de la fisioterapia
- CE18. Conocer y aplicar las bases teóricas y el desarrollo de los métodos y procedimientos fisioterapéuticos
- CE27. Comprender los principios ergonómicos y antropométricos. Analizar, programar y aplicar el movimiento como medida terapéutica, promoviendo la participación del paciente/usuario en su proceso.

## **2.3. COMPETENCIAS TRANSVERSALES.**

- CT1. Capacidad de análisis y síntesis.
- CT2. Capacidad de organización y planificación.
- CT3. Capacidad de gestión de la información.
- CT4. Capacidad de trabajo en equipo.
- CT5. Razonamiento crítico.
- CT6. Aprendizaje autónomo.
- CT7. Desarrollar la responsabilidad y el compromiso ético con el trabajo buscando siempre la consecución de la calidad.

- CT8. Actuar con honestidad, tolerancia, respeto y sensibilidad respecto a la igualdad de oportunidades.
- CT9. Capacidad de adaptarse a los cambios y de tomar decisiones con prudencia y coherencia buscando siempre la justicia.
- CT10. Adquirir capacidad de liderazgo, iniciativa y espíritu emprendedor.
- CT11. Capacidad de reflexión sobre los efectos que el desarrollo de su actividad profesional tiene sobre las personas y la sociedad en general, así como los condicionantes éticos que limitan su actividad profesional.
- CT12. Analizar los aspectos multidisciplinares del desarrollo sostenible, desarrollando sensibilidad ante la igualdad de oportunidades y capacidad para la toma de decisiones multicriterio.
- CT13. Dominar la comunicación oral y escrita en castellano.
- CT14. Capacidad de Comunicarse correctamente de forma oral y escrita en la lengua inglesa.
- CT15. Adquirir y demostrar habilidades de comunicación en las relaciones interpersonales de trabajo en equipo.
- CT16. Desarrollar una actitud abierta y crítica ante las nuevas tecnologías: contenidos, entretenimiento.
- CT17. Desarrollar habilidades básicas de manejo de los diferentes sistemas informáticos (hardware, redes, software), del sistema operativo y de manejo de herramientas electrónicas de expresión escrita (procesadores de texto), así como de hojas de cálculo y consulta de bases de datos, según las necesidades.
- CT18. Adquisición de habilidades de búsqueda y aplicación de criterios científicos y

metodológicos para seleccionar y valorar la información de Internet.

## **2.4 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE:**

El alumno será capaz de conocer y aplicar los principios ergonómicos y antropométricos, estudiar y aplicar el movimiento y el ejercicio físico como medio terapéutico y diseñar programas de reeducación neuromuscular.

3



Contenidos de la asignatura

## **3.1. PROGRAMA**

### **3.1.2. Programa Teórico.**

#### **TEMA1: Principios ergonómicos aplicados al proceso de movilización**

##### **Contenidos del tema 1:**

- Concepto.
- Ergonomía del fisioterapeuta.
- Economía articular y postural del fisioterapeuta.

#### **TEMA 2: Fundamentos de la cinesiterapia**

##### **Contenidos del tema 2:**

- Recuerdo histórico.
- Concepto, efectos fisiológicos generales del movimiento.
- Clasificación.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- Inmovilización. Definición, causas y consecuencias.
- Movilización terapéutica (concepto hiper/hipomovilidad articular).

#### **TEMA 3: Cinesioterapia pasiva y técnicas específicas de cinesioterapia pasiva**

##### **Contenidos del tema 3:**

- Concepto.
- Clasificación.
- Principios generales y efectos fisiológicos.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- Movilización articular: movilizaciones auto- pasivas manual e instrumental.
- Conceptos, efectos fisiológicos, indicaciones y contraindicaciones.

#### **TEMA 4: Técnicas específicas de cinesioterapia pasiva: Estiramientos músculo-tendinoso.**

**Contenidos del tema 4:**

- Estiramientos músculo-tendinoso.
- Concepto. Músculo tónico y fásico.
- Función muscular. Parámetros: Flexibilidad muscular, elongación-extensibilidad. Ley de Hooke.
- Aplicación clínica. Precauciones, indicaciones y contraindicaciones.

**TEMA 5: Técnicas específicas de cinesiterapia pasiva: Tracción articular y posturas osteo-articulares.**

**Contenidos del tema 5:**

- Tracciones articulares.
- Concepto, bases, tipología.
- Efectos fisiológicos, principios terapéuticos.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- Tracciones instrumentales vertebrales. Concepto, principios y aplicaciones, indicaciones, contraindicaciones.
- Posturas osteo-articulares. Concepto, tipología, procedimientos terapéuticos y modos de acción.

**TEMA 6: CADENAS MUSCULARES**

**6.1. GDS**

- Concepto.
- Tipología.
- Efectos fisiológicos, indicaciones y contraindicaciones

**6.2. RPG**

- Concepto. Principios terapéuticos y efectos fisiológicos.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- Conceptos, efectos fisiológicos, indicaciones, precauciones, contraindicaciones.

**6.3. Méziers, Busquet, Pilates, Myers...**

- Concepto. Principios terapéuticos y efectos fisiológicos.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- Conceptos, efectos fisiológicos, indicaciones, precauciones, contraindicaciones.

**TEMA 7: Mecanoterapia.**

**Contenidos del tema 7:**

- Concepto, principios terapéuticos, indicaciones y contraindicaciones.
- Suspensoterapia y poleoterapia: concepto, principios terapéuticos, aplicaciones, indicaciones y contraindicaciones.



### **3.1.3. Programa Práctico.**

#### **PRÁCTICA 1: Ergonomía del fisioterapeuta y valoración postural.**

#### **PRÁCTICA 2: La cintura escapular y la articulación gleno-humeral**

##### **Contenidos de la práctica 2:**

- Palpación. Cinesiterapia pasiva, activa asistida, activa libre y resistida de la cintura escapular y la articulación gleno-humeral.

#### **PRÁCTICA 3: El codo y antebrazo.**

##### **Contenidos de la práctica 3:**

- Palpación. Cinesiterapia pasiva, activa asistida, activa libre y resistida del codo y del antebrazo.

#### **PRÁCTICA 4: Muñeca y mano.**

##### **Contenidos de la práctica 4:**

- Palpación. Cinesiterapia pasiva, activa asistida, activa libre y resistida de la muñeca y de la mano.

#### **PRÁCTICA 5: La cadera.**

##### **Contenidos de la práctica 5:**

- Palpación. Cinesiterapia pasiva, activa asistida, activa libre y resistida de la cadera.

#### **PRÁCTICA 6: La rodilla.**

##### **Contenidos de la práctica 6:**

- Palpación. Cinesiterapia pasiva, activa asistida, activa libre y resistida de la rodilla.

#### **PRÁCTICA 7: El tobillo y pie.**

##### **Contenidos de la práctica 7:**

- Palpación. Cinesiterapia pasiva, activa asistida, activa libre y resistida del tobillo y pie.

#### **PRÁCTICA 8: La columna vertebral.**

##### **Contenidos de la práctica 8:**

- Palpación. Cinesiterapia pasiva, activa asistida, activa libre y resistida de la columna vertebral.

#### **PRÁCTICA 9: Estiramientos músculo-tendinoso.**

##### **Contenidos de la práctica 9:**

- Tipos de estiramientos miotendinosos.
- Estiramientos miotendinosos en los grupos musculares más importantes

#### **PRÁCTICA 10: CADENAS MUSCULARES**

##### **Diferentes métodos.**

##### **Contenidos de la práctica 10:**

- RPG

## PRÁCTICA 11: Suspensoterapia y poleoterapia

### Contenidos de la práctica 11:

- Principios de aplicación y formas de ejecución de suspensoterapia y poleoterapia.

### • BIBLIOGRAFIA

1. Desviat M. Rehabilitación funcional motora. Técnicas de poleoterapia y desgravación. Madrid;1970.
2. Dufour M. Biomecánica funcional. Barcelona: Masson;2.006.
3. Esnault M,Viel E.Stretching (estiramientos miotendinosos). Automantenimiento muscular y articular. Barcelona: Masson;1998.
4. Génot C. Kinesioterapia: evaluaciones, técnicas pasivas y activas.1ºed. 2ªreimp. Madrid: Panamericana; 2002.
5. Gómez, M. Cinesiología. Salamanca: Gráficas Ortega;1984.
6. Igual C. Fisioterapia General: cinesioterapia. Madrid: Síntesis;1996.
7. Kapandji IA. Cuadernos de fisiología articular. Madrid: Panamericana;1.999.
8. Marion T. Fundamentos del movimiento humano. Barcelona: Masson;2.006.
9. Miralles Marrero RC. Biomecánica clínica del aparato locomotor. Barcelona: Masson,1998.
10. Mora Américo E, Rosa Pérez R. Fisioterapia del aparato locomotor. Síntesis.1995.
11. Neiger H: Estiramientos analíticos musculares. Técnicas pasivas Madrid: Panamericana. Madrid;1998.
12. Plas F, Viel E, Blanc Y. La marcha humana. Cinesiología dinámica, biomecánica y patomecánica. Barcelona: Masson,1984.
13. Rocher C.- Reeducción psicomotriz por la poleoterapia. Buenos Aires: Panamericana;1978.
14. Voss, D, Ionta MK, Miers BJ. Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. Patrones y técnicas. Panamericana. 2001
15. Patrones yTécnicas. Madrid: Panamericana;1996.
16. Esnault M. Estiramientos analíticos en fisioterapia activa. Barcelona: Masson; 1996.
17. Huesa Jiménez, F. Isocinéticos: metodología y utilización. Mapfre. Madrid: 2000.
18. Esnault Michèle. Stretching: Estiramientos de las Cadenas Musculares. Barcelona: Masson; 2003.
19. Ledoupe A., Dedee M. Manual Práctico de estiramientos musculares. Masson. 1996.
20. Postisométricos. Barcelona: Masson; 1996.
21. Igual Camacho, C. Fisioterapia General. 1996
22. Fernández de las Peñas, C. Cinesiterapia. Bases Fisiológicas y aplicación práctica. Elsevier 2019

**Nota: Los profesores especificarán nueva bibliografía de forma puntual en aquellos temas que estimen oportuno.**

- **RECURSOS:**

Acceso a todos los libros recomendados en la guía docente de la asignatura a través de la Biblioteca de la Universidad.

4

## Indicaciones metodológicas

- **Clase magistral:** exposición de carácter presencial obligatorio en la que el profesor de la asignatura desarrolla a los alumnos los contenidos principales de la asignatura recogidos en el temario, fomentando la participación y la opinión crítica de los alumnos.
- **Prácticas en Sala de Fisioterapia:** realización por parte del alumno de prácticas simuladas en grupo que le permitan adquirir las competencias propias y específicas de la asignatura.
- **Tutorías personalizadas.** Tutoría individual con el profesor de la asignatura con el fin de plantear dudas del programa teórico y/o práctico, facilitando una mejor comprensión de la materia por parte del alumno.
- **Exposición de trabajos:** posibilidad de asignar trabajos individuales o grupales que posteriormente se expondrán en clase con el objetivo de iniciar búsquedas de Fisioterapia basada en la evidencia.

5

## Evaluación

Se realizará un examen final que corresponderá al final del semestre, sobre la materia tratada en clase y ampliada por los alumnos en base a la bibliografía recomendada.

Los alumnos que no superen la asignatura en la convocatoria de febrero, no se les reservará la nota para la convocatoria de septiembre. Este examen seguirá los mismos criterios de evaluación que el examen de febrero.

La evaluación global de la asignatura será la correspondiente al examen final y

evaluación continua.

**El examen final** consta de 2 partes, examen teórico (correspondiente al 40% de la nota final) y examen práctico (correspondiente al 50% de la nota final):

1) **Examen teórico:** Podrá constar de:

- Preguntas tipo test, con cuatro respuestas posibles y una sola verdadera. Se penalizará por cada 3 contestadas de forma incorrecta, con una correcta.
- Preguntas cortas y/o redacción abierta sobre los contenidos teóricos de la asignatura.

Cada parte de este examen teórico (test y preguntas cortas y/o desarrollo) se puntuará de 0 a 5, realizándose posteriormente la media, para obtener la nota final de esta parte teórica, siempre y cuando, se aprueben ambas partes por separado.

2) **Examen Práctico:** El alumno deberá demostrar sus conocimientos y habilidades técnicas alcanzadas en un examen práctico final que corresponderá con el 50% de la nota final y que consistirá en la resolución de preguntas sobre el temario práctico de la asignatura.

La asistencia a las clases y seminarios prácticos es obligatoria y evaluable.

Si se supera el 10% de faltas de estas horas prácticas (independientemente de que sean justificadas o no), la parte de asistencia y participación en clase y el examen práctico no podrá aprobarse y por ello no se superará la evaluación de la asignatura.

**La evaluación continua** corresponde al 10% de la nota final. Esta evaluación sólo será puntuable una vez se hayan aprobado las dos partes anteriores. Esta evaluación continuase desglosa en:

- 5% corresponderá a la puntuación sobre un trabajo obligatorio que los alumnos deberán de realizar en grupo y exponerlo en clase. Se detallará el tema del trabajo una vez comenzado el curso.
- 5% corresponderá al seguimiento del alumno durante las clases teóricas y prácticas: comportamiento, asistencia, participación, tutorías programadas...

## CALIFICACIÓN FINAL

La calificación final de la asignatura, será el resultado de la media normal obtenida entre:

- a. La calificación teórica. Tendrá un peso del 40 % de la nota final.
- b. La calificación práctica. Tendrá un peso del 50% en la nota final.
- c. Exposición de trabajos. Tendrá un peso del 5% en la nota final.
- d. Seguimiento del alumno. Tendrá un peso del 5% en la nota final.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
. Examen teórico escrito	40%
. Examen práctico	50%
. Exposición de trabajos	5%
. Seguimiento del alumno	5%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Será necesario aprobar todas las partes (examen teórico, examen práctico y evaluación continua) con una nota igual o superior a un 5 para poder aplicar el porcentaje anteriormente citado y proceder al cálculo de la calificación final.

El alumno que no supere la asignatura, aparecerá en el acta como suspenso 4.

### Sistema de calificaciones:

El sistema de calificaciones aparece en el RD1125/2003, artículo 5º donde, actualmente, los resultados obtenidos por el alumno en cada una de las materias del plan de estudios se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:

-0,0 -4,9: Suspenso

-5,0 -6,9: Aprobado

-7,0 -8,9: Notable

-9,0 -10: Sobresaliente

La mención de Matrícula de Honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del 5% de los alumnos matriculados en una asignatura en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

6



Apoyo tutorial

Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.
- **Tutor personal o de grupo:** asignado al alumno al iniciar los estudios de Grado y que orienta al alumno tanto en cuestiones académicas como personales.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

**Horario de tutorías de la asignatura:** En relación a los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos y exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un cuatrimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

**Horario de Tutorías del profesor docente:**

Martes de 10:00-13:00 horas.

**Herramientas para la atención tutorial:** Plataforma Blackboard, atención telefónica, correo electrónico...

7

**Horario de la asignatura y Calendario de temas**

**Horario de la asignatura:** El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV: [www.ucavila.es](http://www.ucavila.es). Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

La asignatura se desarrollará en horas teóricas en el aula asignada y horas prácticas simuladas en Sala de Fisioterapia según el desarrollo del temario, distribución grupal y criterio del profesor en acuerdo con los alumnos.

**Las sesiones** se desarrollarán según la siguiente tabla en la que se recogen el calendario de temas y las actividades de evaluación:

CONTENIDOS	ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN
1ª Semana	
Presentación Tema 1 Práctica 1 y Práctica 2	Práctica Ergonomía del fisioterapeuta Práctica Cinesiterapia Pasiva MMSS Petición cuaderno de prácticas
2ª Semana	
Tema 2, Tema 3 Práctica 2	Práctica Cinesiterapia Pasiva Cintura Escapular y Articulación Glenohumeral

3ª Semana	
Tema 5, Tema 6 y Tema 7 Práctica 2	Práctica Cinesiterapia Pasiva Cintura Escapular Práctica Cinesiterapia activa, activa asistida Cintura Escapular y Articulación Glenohumeral
4ª Semana	
Tema 8 Práctica 3	Práctica Cinesiterapia Pasiva, Activa asistida, Activa libre, Articulación Glenohumeral y Codo Trabajo grupal Cinesiterapia
5ª Semana	
Tema 4 Práctica 4	Práctica Cinesiterapia Pasiva, Activa asistida muñeca y mano
6ª Semana	
Práctica 5	Práctica Cinesiterapia Pasiva, Activa asistida cadera
7ª Semana	
Práctica 6	Práctica Cinesiterapia Pasiva, Activa asistida Rodilla
8ª Semana	



Práctica 7	Práctica Cinesiterapia Pasiva, Activa asistida Tobillo y pie
9ª Semana	
Práctica 8	Práctica Cinesiterapia Pasiva Columna Vertebral Práctica Estiramientos musculares
10ª Semana	
Práctica 9	Práctica Estiramientos musculares
11ª Semana	
Práctica 10	RPG
12ª Semana	
	Presentación Trabajo Grupal Cinesiterapia Presentación Trabajos grupales de Cadenas Musculares
13ª Semana	
Tema 9 Práctica 11	Práctica Poleoterapia y Suspensoterapia
14ª Semana	
Tema 9 Práctica 11	REPASO

15ª Semana	
	Evaluación

**El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del alumno durante las distintas sesiones.**