

		FASE III																								
		Readaptación																								
		4								5																
		9			10			11		12			13			14			15			16				
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
Objetivos	Mantener los niveles de masa muscular de estructuras no lesionadas	x		x	x		x	x		x	x		x	x			x			x			x		x	
	Aumentar niveles de fuerza en un 5%	x	x	x	x	x	x	x		x	x		x	x			x		x			x		x	x	
	Adquirir niveles de Vo2Max		x			x				x			x					x						x	x	
	Reeducar los patrones motores específicos	x		x	x		x	x		x	x		x			x		x	x			x		x	x	
	Recuperar elasticidad muscular y movilidad articular		x			x				x			x						x				x			
	Realizar un descenso	x		x	x		x	x		x			x			x		x	x			x		x	x	
Contenidos	Conocer estrategias psicológicas para la reincorporación														x					x				x		
	Actuar con actitud positiva durante el proceso de readaptación	x			x			x		x			x												x	
	Ejercicios isométricos	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	Ejercicios excéntricos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	Ejercicios propioceptivos	x			x	x		x	x		x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	Sentadillas																	x					x			
	Ejercicios del gesto deportivo	x			x	x		x	x		x	x				x		x	x			x		x		
	Ejercicios cardiovasculares			x			x				x			x												
	Ejercicios de flexibilidad			x			x				x												x			
	Charlas	x				x			x																	
	Técnicas de entrenamiento psicológico														x						x			x		
	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Movilización de rodilla en medio acuático																								
		Desplazamiento unidireccional en medio acuático																								
		Mantenimiento de posiciones isométricas	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x				x		x			x		
Realización de movimiento concéntricos en plano sagital				x				x		x			x	x					x				x			
Realización de movimiento excéntricos en plano sagital		x						x		x								x					x			
Apoyos unipodales para el reequilibrio de la articulación				x	x				x						x	x		x		x			x		x	
Desequilibrios de la articulación uni y bipodales							x																			
Desequilibrios específicos del deporte		x				x			x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Estrimientio de músculos con incidencia en la rodilla			x				x				x			x				x								
Desplazamiento en ski.		x		x				x			x															
Práctica de gesto deportivo I					x				x					x												
Ejecución de giros en ski.																										
Práctica de gesto deportivo II															x	x	x		x		x	x			x	
Ejercitación de cuádriceps																x										
Práctica de movimientos tácticos y técnicos para la competición																										
Ejercitación muscular global		x			x	x		x	x		x			x				x					x			
Realización de ejercicios cardiovasculares				x			x							x					x				x		x	
Explicación de recursos de afrontamiento del estrés																										
Aceptación del proceso de readaptación		x				x			x						x				x				x			
Evaluación inicial del estado de la rodilla post tratamiento médico.																										
Evaluación formativa del proceso de readaptación				x				x					x												x	
Evaluación final del proceso de readaptación																										
Dando una puntuación de 1 a 10.																										
1= No ha ido de acuerdo a lo programado																										
10= Ha ido exactamente igual a lo programado																										
Evaluación subjetiva		9			10			11		12		13		14		15		16								
	Media subjetiva de la semana	0	0	0	0	0	0	0	0	0																
		4		5																						
	Media subjetiva del nivel	0	0																							
	Fase III																									
Media subjetiva de la fase	0																									