UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: PREVENCIÓN DE LESIONES Y ATENCIÓN PRIMARIA
Código: 39331
Tipología: OPTATIVA
Créditos ECTS: 6
Grado: 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Curso académico: 2021-22
Centro: 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO
Grupo(s): 40
Curso: 4
Duración: Primer cuatrimestre
Lengua principal de impartición: Español
Segunda lengua: Español
Uso docente de otras lenguas:
English Friendly: N
Página web:
Bilingüe: N

Profesor: **JOSE FERNANDO JIMENEZ DIAZ** - Grupo(s): **40**

Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Sabatini/1.70	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5518	josefernando.jimenez@uclm.es	

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

3.1. Aportación de la asignatura al plan de estudios:

El rendimiento deportivo está condicionado por un conjunto de factores que incluye el entrenamiento, la motivación, las condiciones físicas, el medio ambiente y la nutrición. Por todo ello la integridad física con ausencia de lesiones es fundamental y juega un pael esencial en la evaluación del rendimiento deportivo.

3.2. Relación con otras materias:

El grupo de asignaturas vinculadas a la Prevención de lesiones como la Anatomía Humana y la Biomecánica permitirán la comprensión de los mecanismos de producción de las leisines. Esta asignatura podrá ser aplicada para sintetizar los conocimientos durante la Grado en las “Prácticas Externas”. Allí se enfrentarán de manera real a lo que es el aprendizaje de la prevención de lesiones dentro del ámbito del rendimiento deportivo en un contexto educativo.

3.3. Relación con la profesión:

Esta asignatura se considera básica en el terreno del rendimiento deportivo. Precisamente en este ámbito, cada vez realizan la actividad profesional un mayor número de graduados; número que se irá incrementando en la medida que, gracias a su labor, se vaya tecnificando el entrenamiento y la evaluación de la condición física.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
B02	Adquirir la formación para la investigación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
M1143	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
M1144	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
M1145	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Aplicar los conocimientos teóricos de los mecanismo de lesión a la prevención de lesiones y a la resolución de las mismas

Asimilar una terminología básica que permita una mayor comprensión de los contenidos específicos relacionados con las lesiones y los mecanismos de prevención.

Comprender los fundamentos científicos de la fisiopatología de las lesiones.

Adquirir la formación científica básica aplicada a las lesiones producidas en el ámbito del ejercicio físico y el deporte

Conocer protocolos que permitan la readaptación funcional del deportista lesionado.

Conocer aquellos ejercicios que permitan la prevención de lesiones

Interpretar la valoración fisiológica y nutricional en base a los aspectos diferenciales referentes a la edad y género.

Orientar al deportista para la resolución de aquellas lesiones derivadas de la práctica deportiva

6. TEMARIO

Tema 1: Concepto de lesión y prevención en el deporte. Generalidades

Tema 2: Prevención de lesiones tendinosas en el deporte

Tema 3: Prevención de lesiones musculares en el ámbito deportivo
Tema 4: Prevención de lesiones craneales, cara, tórax y abdomen en el deporte
Tema 5: Prevención de lesiones de hombro y espalda
Tema 6: Prevención de lesiones del muslo y cadera
Tema 7: Prevención de lesiones de rodilla en el deportista
Tema 8: Prevención de lesiones de pierna y tobillo
Tema 9: Primeros auxilios en el ámbito deportivo
Tema 10: Vendajes funcionales en el deporte
Tema 11: Modelos de ejercicios para la readaptación

COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

Concepto de lesión y prevención. Generalidades

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	A08 B02 M1143	1.2	30	S	N	Exposición del profesor con intercambio de preguntas y respuestas
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL]	Prácticas	M1143 M1144 M1145	1.2	30	S	S	Sesiones prácticas en las que se valora el aprovechamiento en clase
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	M1143 M1144 M1145	1.6	40	S	S	Plasman el resultado de la práctica en un informe detallado del trabajo en un PPT de 4-5 diapositivas, al final del desarrollo de cada práctica
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Trabajo en grupo	A08 B02 M1143	0.4	10	S	S	Valoración de artículos recién publicados sobre la materia en estudio tras cada uno de los artículos elegidos en cada práctica
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Trabajo en grupo	M1143 M1144 M1145	1.6	40	S	N	Es el compendio de todos los trabajos desarrollados durante las prácticas y estudio de la teoría
		Total:	**6**	**150**			
		Créditos totales de trabajo presencial: 2.4					**Horas totales de trabajo presencial: 60**
		Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6					**Horas totales de trabajo autónomo: 90**

Ev: Actividad formativa evaluable
Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluacion continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	70.00%	100.00%	Se realizará un examen teórico con al menos 5 preguntas cortas. Es necesario obtener al menos un 4 de calificación. Se realizarn una prueba de similares características en la convocatoria extraordinaria
Práctico	10.00%	0.00%	Se valorarán las prácticas de laboratorio mediante la justificación de un informe en grupos de 5. Es necesario al menos obtener una calificación de 4 al finalizar el trabajo
Realización de prácticas en laboratorio	10.00%	0.00%	Desarrollo y resolución de caso práctico relacionado con rendimiento deportivo y control nutricional del rendimiento con un nota de 4 al finalizar el trabajo en grupos de 5
Presentación oral de temas	10.00%	0.00%	Se valorarán los trabajos realizados, revisiones bibliográficas, supuestos prácticos. Es necesario al menos obtener una calificación de 4 al finalizar el trabajo en grupos de 5.
Total:	**100.00%**	**100.00%**	

** En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).*

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

Para aprobar la asignatura se necesita obtener una media de un mínimo de 5 sobre 10.

Evaluación no continua:

Se evaluará el 100% mediante una prueba final.
Para aprobar la asignatura se necesita obtener una media de un mínimo de 5 sobre 10

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Para aprobar la asignatura se necesita obtener una media de un mínimo de 5 sobre 10.
Se realizará un examen teórico similar al del examen ordinario para realizar la evaluación formativa.
El alumno que no supera las prácticas estando en evaluación continua deberá realizar de nuevo la memoria de las prácticas no superadas (De cualquiera de los tres tipos)

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL

No asignables a temas

Horas	**Suma horas**
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	15
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	32.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	32.5

Comentarios generales sobre la planificación: Fechas orientativas

Tema 1 (de 11): Concepto de lesión y prevención en el deporte. Generalidades

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5

Periodo temporal: Septiembre

Tema 2 (de 11): Prevención de lesiones tendinosas en el deporte

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5

Periodo temporal: Septiembre

Tema 3 (de 11): Prevención de lesiones musculares en el ámbito deportivo

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	5

Periodo temporal: Septiembre

Tema 4 (de 11): Prevención de lesiones craneales, cara, tórax y abdomen en el deporte

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	1

Periodo temporal: octubre

Tema 5 (de 11): Prevención de lesiones de hombro y espalda

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	1

Periodo temporal: octubre

Tema 6 (de 11): Prevención de lesiones del muslo y cadera

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5

Periodo temporal: octubre

Tema 7 (de 11): Prevención de lesiones de rodilla en el deportista

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5

Periodo temporal: noviembre

Tema 8 (de 11): Prevención de lesiones de pierna y tobillo

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	1

Periodo temporal: noviembre

Tema 9 (de 11): Primeros auxilios en el ámbito deportivo

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	1

Periodo temporal: noviembre

Tema 10 (de 11): Vendajes funcionales en el deporte

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5

Periodo temporal: diciembre

Tema 11 (de 11): Modelos de ejercicios para la readaptación

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	1

Periodo temporal: diciembre

Actividad global

Actividades formativas	**Suma horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	55
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	15
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	37.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	37.5
Total horas:	150

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS

Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Bahr - Maehlum - Bolic	LESIONES DEPORTIVAS	Panamericana	Madrid	978-84-9835-006-7	200	estudio detallado de las lesiones del deporte y su tratamiento y prevencion
Romero - Tous	PREVENCION DE LESIONES	Panamericana	Madrid	978-84-9835-278-8	2011	Estudios de prevencion aplicados a la lesión en el deporte
Varios autores	MASTER EVO 6 ANATOMIA	Marban	Madrid	978-847101-883-0	2013	Anatomia humana aplicada al estudio de la lesión deportiva
Varios autores	TRAUMATOLOGIA DEL DEPORTE	FEMEDE	Murcia	84-6051340-8	1994	Urgencia y avances en traumatología aplicada al deporte