



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: 2022-23
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	Martes de 11 a 14 horas Jueves de 11 a 14 horas

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 lesiones. 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

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

Conocer aquellos ejercicios que permitan la prevención de 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.

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.

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	Evaluación 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 realizará 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]	40
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	10
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	40
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]	2.5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2.5
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]	3.5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	1.5
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]	2.5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2.5
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]	2.5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2.5
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]	3.5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3
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]	2.5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2.5
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]	3
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3
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]	3
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	4.5
Periodo temporal: noviembre	
Tema 9 (de 11): Primeros auxilios en el ámbito deportivo	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3
Periodo temporal: noviembre	
Tema 10 (de 11): Vendajes funcionales en el deporte	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3
Periodo temporal: diciembre	
Tema 11 (de 11): Modelos de ejercicios para la readaptación	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2
Periodo temporal: diciembre	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	30
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	30
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	40
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	10
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	40

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 prevención
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