

GUÍA DOCENTE 2026-2027

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Prevención y readaptación de lesiones en el deporte		
PLAN ESTUDIOS:	DE	Grado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte	
FACULTAD:	Ciencias de la Salud		
CARÁCTER ASIGNATURA:	DE	LA	Obligatoria
ECTS:	6		
CURSO:	Tercero		
SEMESTRE:	Segundo		
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano		
PROFESORADO:	Florent Osmani		
DIRECCIÓN ELECTRÓNICO:	DE	CORREO	florent.osmani@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
- Introducción a las lesiones en el deporte. Lesiones musculares y tendinosas: prevención y readaptación. Lesiones óseas: prevención y readaptación. Lesiones articulares: prevención y readaptación. Lesiones ligamentosas y meniscosopatías: prevención y readaptación. Otras lesiones. - Fundamentos e historia de la prevención de lesiones - Conceptualización

- 1.2. Antecedentes históricos
- 1.3. Diferencias entre prevención y readaptación deportiva
- 1.4. La prevención desde el punto de vista de trabajo multidisciplinar
- 1.5. Fuentes de información: selección y análisis de artículos relacionados con las lesiones deportivas.
- 2. Incidencia lesiva
 - 2.1. Epidemiología lesiva en el deporte.
 - 2.2. Concepto de lesión deportiva en la actualidad
 - 2.3. Diferencias entre la incidencia y severidad lesiva
 - 2.4. Formas de registro del Ratio de incidencia lesiva
 - 2.5. Concepto de recidiva
 - 2.6. Diseño de hojas de registro de la incidencia lesiva en el deporte
 - 2.7. Historial lesivo
- 3. Lesiones en el deporte
 - 3.1. Lesiones articulares
 - 3.2. Lesiones tendinosas
 - 3.3. Lesiones musculares
 - 3.4. Lesiones óseas y cartilaginosas
- 4. Factores de riesgo
 - 4.1. Conceptualización.
 - 4.2. Diferenciación entre factores de riesgos extrínsecos e intrínsecos.
 - 4.3. Factores de riesgo modificables en las principales lesiones deportivas.
 - 4.4. Factores de riesgo en las lesiones articulares
 - 4.5. Factores de riesgo en las lesiones tendinosas
 - 4.6. Factores de riesgo en las lesiones musculares
 - 4.7. Factores de riesgo en la lesiones óseas y cartilaginosas
- 5: Mecanismos lesionales
 - 5.1. Conceptualización
 - 5.2. Mecanismos lesionales en las lesiones articulares
 - 5.3. Mecanismos lesionales en las lesiones tendinosas
 - 5.4. Mecanismos lesionales en las lesiones musculares
 - 5.5 Mecanismos lesionales en la lesiones óseas y cartilaginosas

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG3 Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG1 Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
- CG8 Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- 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

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE34 Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CE35 Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus distintos perfiles profesionales en diferentes grupos de población.
- CE39 Desarrollar su labor profesional en lengua anglo-sajona, independientemente de su futuro perfil profesional, así como comprender

la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en la misma.

- CE17 Diseñar y aplicar metodologías de entrenamiento específicas para el desarrollo de las cualidades físicas del deportista.
- CE39 Desarrollar su labor profesional en lengua anglo-sajona, independientemente de su futuro perfil profesional, así como comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en la misma.
- CE19 Diseñar una planificación del entrenamiento para un deportista o grupo concreto, y aplicar diferentes metodologías para el control de las cargas de preparación y competición.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer diferentes pautas de trabajo en el entrenamiento, en función del tipo de deporte y sus requerimientos.
- Analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen y condicionan el proceso del entrenamiento deportivo
- Conocer las lesiones más comunes derivadas de la práctica deportiva.
- Establecer pautas preventivas básicas para reducir el riesgo de lesión deportiva.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método Expositivo
- Estudio y Análisis de Casos Resolución de Ejercicios
- Aprendizaje Cooperativo/Trabajo en Grupo
- Trabajo Autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	26
	Clases prácticas	15
	Seminarios y talleres	10
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	2
	Tutorías (individual / en grupo)	2
Actividades autónomas	Preparación de clases	30
	Estudio personal y lecturas	44
	Elaboración de trabajos	14
	Trabajo en campus virtual	4
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3

El primer día de clase, el profesor proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Exposición trabajo grupal de la asignatura	20 %
	Examen parcial teórico-práctico	20 %
	Actividades en el aula	10 %
Evaluación final	Examen Teórico-Práctico	50 %

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen con un valor del 50 % de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Joyce, D. y Lewindon, D. (2015). Sports injury prevention and rehabilitation: Integrating medicine and science for performance solutions. Routledge
- Pérez Urtaza, P. (2018). *Prevención y readaptación de lesiones en el deporte*. Fundación Universitaria Iberoamericana

- Romero Rodríguez, D. y Tous Fajardo, J. (2011). *Prevención de lesiones en el deporte; Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Editorial Médica Panamericana

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Balias Matas, R. y Pedret Carballido, C. (2013). *Lesiones musculares en el deporte*. Editorial Médica Panamericana
- Izquierdo Redín, M. (2008). *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte*. Editorial Médica Panamericana.
- Myers, T.W. (2015). *Vías Anatómicas. Medirianos miofasciales para terapeutas manuales y profesionales del movimiento*. Elsevier
- Seirul-lo Vargas, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Francisco Seirul-lo Vargas.
- Sharmann, S. A. (2006). *Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento*. Paidotribo.

WEBS DE REFERENCIA:

- <https://www.muscleandmotion.com/>
- <https://www.visiblebody.com/es/>
- <https://checkyourmotion.com/>
- <http://temadeporte.blogspot.com/>