

GUÍA DOCENTE

*Pendiente de actualización

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

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

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:
<p>Tema 1. Fundamentos de la readaptación y la prevención de lesiones</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Conceptualización. 1.2. Antecedentes históricos 1.3. Ubicación del proceso de readaptación y de los planes de prevención en el entrenamiento deportivo. <p>Tema 2. Incidencia lesiva</p>

- 2.1. Epidemiología lesiva en el deporte.
- 2.2. Conceptualización
- 2.3. Diferencias entre incidencia y severidad
- 2.4. Ratios de incidencia lesiva
- 2.5.. Incidencia lesiva en diferentes modalidades

Tema 3. Factores de riesgo

- 3.1. Conceptualización.
- 3.2. Diferenciación entre factores de riesgo extrínsecos e intrínsecos.
- 3.3. Factores de riesgo modificables en las principales lesiones deportivas.

Tema 4. Mecanismos lesivos.

- 4.1. Conceptualización
- 4.2. Diferenciación entre lesiones agudas y por sobreuso.
- 4.3. Principales mecanismos lesivos

Tema 5. Programas de Prevención.

- 5.1. Revisiones de los programas de prevención actuales
- 5.2. Aspectos clave para el diseño del plan preventivo
- 5.3. El programa optimizador-preventivo.

Tema 6. Lesión Articular

- 6.1. Fisiopatología
- 6.2. Definición de los principales tipos de lesión
- 6.3. Medios de valoración
- 6.4. Readaptación y prevención de la lesión articular.

Tema 7. Lesión Tendinosa

- 7.1. Fisiopatología
- 7.2. Definición de los principales tipos de lesión
- 7.3. Medios de valoración
- 7.4. Readaptación y prevención de la lesión tendinosa.

Tema 8. Lesión Muscular

- 8.1. Fisiopatología
- 8.2. Definición de los principales tipos de lesión
- 8.3. Medios de valoración
- 8.4. Readaptación y prevención de la lesión muscular

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 - Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.

- CG3 - Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG5 - Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- CG8 - Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- CG9 - Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE19 - Diseñar una planificación del entrenamiento para un deportista o grupo concreto, y aplicar diferentes metodologías para el control de las cargas de preparación, prevención de lesiones y competición.
- 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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- Conocer las lesiones más comunes derivadas de la práctica deportiva.
- Establecer pautas preventivas básicas para reducir el riesgo de lesión deportiva.
- Planificar la readaptación física de diferentes lesiones deportivas.

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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos

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	Trabajo de la asignatura - Trabajo grupal - Exposición individual	35%
	Examen Parcial	10%
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5%
Evaluación final	Examen Final	50%

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen teórico-práctico 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:

- Matas, R. B., & Carballido, C. P. (2013). *Lesiones musculares en el deporte*. Barcelona: Panamericana.
- Rodríguez, D. R. (2011). *Prevención de lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Barcelona: Panamericana.
- Sharman, S. (2006). *Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento*. Barcelona: Paidotribo.

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.

- Seirul-lo, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Barcelona: Autor Editor.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y del deporte*. Barcelona: Médica Panamericana
- Busquet, L. (2011). *Las cadenas musculares. La pubalgia*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2011). *Las cadenas musculares. Miembro inferior*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2012). *Las cadenas musculares. La cintura pélvica y el miembro inferior*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2015). *Las cadenas musculares. Lordosis, cifosis, escoliosis y deformaciones torácicas*. Barcelona: Paidotribo.

WEBS DE REFERENCIA:

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