

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Fundamentos de Medicina Deportiva: Prevención y Recuperación de Lesiones		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	6
Curso:	3	Código:	5235
Periodo docente:	Quinto semestre		
Materia:	Anatomía Humana		
Módulo:	Fundamentos Científicos de la Motricidad Humana		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Edgar Ahmed Mora	edgar.ahmed@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Conocimiento de las lesiones más frecuentes en la actividad física y deportiva: mecanismos de prevención y recuperación de la lesión para volver a la actividad.
La asignatura pretende inculcar a los alumnos la importancia que tiene en la actividad física y el deporte los conocimientos necesarios para que los deportistas realicen buenos programas de entrenamiento que permitan obtener el rendimiento óptimo, evitar lesiones, y una vez que la lesión se ha producido poner en marcha todos los mecanismos necesarios para que el deportista vuelva a la competición en el menor tiempo posible y con la garantía suficiente de rendir de manera óptima y con la seguridad de que la lesión ha desaparecido y no hay signos de recaída.
Además es necesario que los alumnos se empapen del espíritu de nuestra Universidad, formando alumnos

comprometidos con el estudio que adquieran el nivel suficiente para satisfacer las demandas de la sociedad, profesionales capaces de luchar y superarse, que logren mirar hacia su interior para descubrir quiénes son y hacia donde van, personas competentes, fieles a la verdad y con gran capacidad de formar e instruir en todas las facetas de la vida, y a través de la actividad deportiva, a los diferentes grupos de población con los que se van a encontrar.

OBJETIVO

Ofrecer y aportar a los alumnos los conocimientos y competencias necesarias para analizar, prevenir y recuperar las lesiones más frecuentes en el deporte, potenciando el interés por el buen desempeño profesional desarrollando una actitud científica e investigadora y desarrollando las habilidades de relación necesarias para el trabajo interdisciplinar entre el equipo médico y técnico.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Conocimientos de Anatomía Humana y Funcional
Conocimientos de la técnica individual de los deportes individuales y colectivos vistos en primer curso y segundo curso del grado.
Es necesario dominar los contenidos tratados en la asignatura de Anatomía funcional del aparato locomotor, así como la ejecución correcta de la técnica individual de los deportes vistos en primer curso.

CONTENIDOS

Tema 1: Introducción a la medicina deportiva.
Tema 2: Características y clasificación de las lesiones deportivas.
•Fracturas, tipos de fracturas y clasificaciones. Abordajes de tratamiento de las fracturas. Complicaciones en casos de fracturas.
•Luxaciones, subluxaciones y esguinces. Definiciones.
•Tendinopatías y lesiones musculares.
Tema 3: Lesiones de cadera.
•Luxaciones de cadera.
•OA de cadera.
•Fractura de la cabeza femoral.
•Impingement acetabular.
•Pubalgia.
•Cadera en resorte.
•Meralgia parestésica.
Tema 4: Lesiones musculares del muslo.
•Patología isquiotibial.
oRotura del tendón común de isquiotibiales.
oTendinopatía isquiotibial.
oSíndrome isquiotibial.
•Patología cuádriceps.
oAvulsión de la EIAS.
oRotura de fibras del recto anterior.
oRotura miotendinosa.
Tema 5: Patología de rodilla.
•Síndrome patelofemoral.
•Esguince de rodilla.
•Luxación rotuliana.
•Ligamento cruzado anterior.
•Menisopatías.
•Condromalacia rotuliana.
•Osgood schlatter.
•Tendinopatía rotuliana.
Tema 6: Patología de tobillo-pie.
•Esguince de tobillo.
•Tobillo del futbolista, tobillo del bailarín, hueso trígono y espolón calcáneo.

- Fascitis plantar.
 - Tendinopatía aquilea.
- Tema 7: Lesiones del miembro superior, cintura escapular y hombro.
- Luxación, subluxación y fracturas de clavícula.
 - Luxaciones de la articulación glenohumeral.
 - Lesión de Hill-Sach.
 - Lesión de Slap.
 - Síndrome subacromial.
- Tema 8: Lesiones de muñeca-mano.
Tema 9: Lesiones del esqueleto axial.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

ACTIVIDADES PRESENCIALES: -Clases expositivas.

- Trabajo en grupos.
- Seminarios y talleres.
- Tutorías individuales o grupales. -Evaluación.

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES:

- Trabajo en equipo.
- Estudio teórico.
- Trabajo virtual en red.

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, se pueden ver modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas

COMPETENCIAS

Competencias básicas

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

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

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

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

Competencias generales

Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el desarrollo profesional.

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la propuesta de tareas a enseñar en el contexto educativo, en el campo de la actividad física y la salud, así como en la dirección de actividades físico-deportivas recreativas.

Competencias específicas

Conocer y aplicar las herramientas básicas de control del entrenamiento y la competición

Conocer los modelos de fatiga aplicados a la especificidad deportiva para investigar y aplicar eficazmente los diferentes métodos para recuperación

Conocer y aplicar eficazmente las diferentes respuestas adaptativas que se producen en el organismo fruto de la actividad física y el deporte

Conocer el sistema muscular y esquelético, y su funcionalidad en la motricidad humana

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Planificar entrenamientos deportivos que conjuguen la obtención del máximo rendimiento deportivo con el mínimo riesgo de lesión para el deportista.

Dosificar y ajustar las cargas de trabajo de un entrenamiento en función del tipo de deporte y de las características individuales del deportista.

Plantear tareas y ejercicios durante los entrenamientos como medida preventiva de lesión.

Aplicar cargas progresivas de entrenamiento que permitan al deportista lesionado reincorporarse al entrenamiento sin riesgo de recaída.

Diseñar planes de entrenamiento para la recuperación del deportista y su reincorporación progresiva al entrenamiento.

Detectar signos que apunten una patología que requiera valoración de un profesional sanitario en aras de evitar una lesión mayor.

Serán capaces de integrarse en un equipo de trabajo multidisciplinar para conseguir mejores tasas de morbilidad y de recuperación de lesiones, así como identificar rápidamente signos de lesión para trabajar coordinadamente con otros profesionales.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Sistema de evaluación ordinaria:

Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria.

oPara lograr la superación de la asignatura, el estudiante deberá aprobar cada uno de los apartados en los que se desglosa la calificación final.

oEl examen teórico cuenta un 60% del total de la evaluación. Será necesario obtener una puntuación de 5 para poder hacer media.

oLa entrega de trabajos prácticos individuales y grupales 15% del total.

oActividades diarias y ejercicios 15%.

oLa actitud en clase, colaboración y participación tienen un 10% asistencia a clase.

Sistema de evaluación alternativo.

- oEl examen teórico cuenta un 65% del total de la evaluación. Será necesario obtener una puntuación de 5 para poder hacer media.
- oLa entrega de trabajos prácticos individuales y grupales 20% del total.
- oActividades diarias y ejercicios 15%.

Aquellos alumnos no superen la materia tendrán derecho a evaluarse en la convocatoria Extraordinaria. Durante la convocatoria extraordinaria se tendrá en cuenta el trabajo práctico de la asignatura siempre y cuando este se haya presentado en tiempo y forma durante la convocatoria extraordinaria.

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Los exámenes serán presenciales siempre y cuando la situación lo permita.

La asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Izquierdo Redín, M. (2017). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Kapandji, I., & Torres Lacomba, M. (2015). Fisiología articular. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Complementaria

Lloret Riera, M. (2014). Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva. Badalona: Paidotribo.

Miralles Marrero, R., & Millares Rull, I. (2007). Biomecánica clínica de las patologías del aparato locomotor. Barcelona (España): Masson.

Salom Moreno, J. (2020). Readaptación tras las lesiones deportivas. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Walker, B. (2011). La Anatomía de Las Lesiones Deportivas (Color). Badalona: Paidotribo.