

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:	Lesiones Deportivas: Prevención y Readaptación		
Tipo:	Optativa	Créditos ECTS:	6
Curso:	4	Código:	5260
Periodo docente:	Séptimo semestre		
Materia:	Entrenamiento Deportivo		
Módulo:	El Deporte y las Prácticas Físico-Deportivas		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Alejandro Muñoz Moreno	alejandro.munoz@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Se trata de que el alumno conozca y distinga los distintos tipos de lesiones que se puedan producir. Intervenir en primera instancia si fuera necesario, realizar un plan general de prevención de lesiones y específico que ayude a evitar recaídas en lesiones en últimos estadios de recuperación o ya curadas, así como marcar los tiempos y el trabajo específico en cada fase de la recuperación de la lesión, la readaptación al ejercicio físico, deporte o competición.

OBJETIVO

Elaborar programas de ejercicio físico dirigidos a la prevención y readaptación de lesiones en deportistas

CONTENIDOS

Índice del temario de la Asignatura:

BLOQUE I

- Principios y conceptos en lesiones deportivas.

BLOQUE II

- Detección, rehabilitación y readaptación de lesiones deportivas aparato musculoesquelético.
 - i. Miembro superior
 - ii. Miembro Inferior
 - iii. Espalda-raquis
 1. Cervical
 2. Dorsal
 3. Lumbar
 4. Sacro-iliaca
 5. Cabeza y cara

BLOQUE III

- Prevención, detección y readaptación de alteraciones en otros sistemas:
 - i. Cardiovasculares
 - ii. Neurológicas
 - iii. Gastrointestinales
 - iv. Renales
- Síndrome de sobrenetrenamiento.

BLOQUE IV

- Profundización en lesiones más comunes de los deportes más practicados
 - a. Manguito rotador del hombro
 - b. Luxación hombro
 - c. Luxación y fractura clavicular.
 - d. Epicondilitis
 - e. Pubalgias
 - f. Síndromes de dolor lumbar
 - g. Ligamento cruzado anterior
 - h. Complejo ligamentoso de tobillo.
 - i. Latigazo cervical
 - j. Roturas-microroturas musculares

ACTIVIDADES FORMATIVAS

La asignatura tiene un carácter eminentemente práctico donde la participación y la implicación del alumnado es la base metodológica. El contenido teórico cobra importancia en cuanto sirva para apoyar y mejorar la comprensión de los ejercicios prácticos, y siempre partiendo de la reflexión y el debate. Se pretende que exista una puesta en práctica inmediata a la teoría que se llevará a cabo fundamentalmente mediante el aprendizaje basado en proyectos colaborativos. La asignatura tendrá un marcado enfoque colaborativo, donde las responsabilidades y esfuerzos individuales serán puestos al servicio de todo el grupo.

-Clase expositiva participativa

-Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias, mesas redondas: Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos, tutorías individuales o grupales.

-Trabajos individuales o en grupo

-Evaluación

-Clases Prácticas

-Estudio teórico y práctico

-Trabajo virtual en red

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse 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

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como de sus diferentes manifestaciones

Competencias específicas

Conocer las diferentes funciones de un cuerpo técnico, identificando las competencias propias del preparador físico, así como de otros agentes implicados (entrenadores, médicos, fisioterapeutas, masajistas, medios de comunicación), interactuando en equipo, de un modo eficaz

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo, atendiendo a los principios del entrenamiento, desde una perspectiva integral e integradora

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Elaborar programas de ejercicio físico dirigidos a la prevención de lesiones de deportistas

Elaborar planes de entrenamiento para personas con lesiones músculo-esqueléticas, con el fin de reincorporarse en el menor tiempo posible a su actividad deportiva previa a la lesión

Ser capaz de elaborar programas de entrenamiento físico para la prevención y/o mejoría de determinadas patologías.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Sistema ordinario de evaluación:

Pruebas escritas y orales: 60%

Trabajos individuales y grupales: 15%

Actividades diarias y ejercicios: 15%

Asistencia y participación del alumno en clase (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, sólo se evaluará la participación del alumno): 10%

"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."

Sistema alternativo de evaluación (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):

Pruebas escritas y orales: 60%

Trabajos individuales y grupales: 20%

Actividades diarias y ejercicios: 20%

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.

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

-Los exámenes se realizarán de manera presencial en todos los casos

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Riera, LL (2000) Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva, D Editorial Paidotribo, S.L