

### DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

<b>Materia:</b>	LESIONES DEPORTIVAS Y ACTUACIONES BÁSICAS		
<b>Identificador:</b>	30665		
<b>Titulación:</b>	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
<b>Módulo:</b>	FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS Y MECÁNICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE		
<b>Tipo:</b>	OBLIGATORIA		
<b>Curso:</b>	3	<b>Periodo lectivo:</b>	Segundo Cuatrimestre
<b>Créditos:</b>	6	<b>Horas totales:</b>	150
<b>Actividades Presenciales:</b>	63	<b>Trabajo Autónomo:</b>	87
<b>Idioma Principal:</b>	Castellano	<b>Idioma Secundario:</b>	Inglés
<b>Profesor:</b>	GARCIA MELCHOR, LUIS MARIA (T) CARTON LLORENTE, ANTONIO	<b>Correo electrónico:</b>	lmgarcia@usj.es acarton@usj.es

### PRESENTACIÓN:

La asignatura tiene como núcleo principal el estudio de las lesiones ocurridas con ocasión de la práctica deportiva y el aprendizaje de los planes de actuación en caso de producirse éstas. También se analizan las diversas modalidades deportivas que amplían y modifican el panorama deportivo, haciéndolo cada vez más exigente, sofisticado y a veces arriesgado para tratar de establecer relaciones entre las diversas patologías con la práctica concreta de algunas disciplinas.

El objetivo final es que el alumno/ a disponga de las suficientes estrategias para detectar y prevenir patologías que provengan de cualquier ámbito de la práctica deportiva.

### COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

<b>Competencias Generales de la titulación</b>	G07	Capacidad para resolución de problemas y la toma de decisiones
	G10	Habilidad para las relaciones interpersonales
	G11	Capacidad para el reconocimiento y el respeto de la diversidad y la multiculturalidad
	G13	Capacidad para el compromiso ético en su vida personal y profesional
<b>Competencias Específicas de la titulación</b>	E02	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte
	E04	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
	E06	Capacidad para identificar riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
	E09	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el materiales y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
<b>Resultados de Aprendizaje</b>	R01	Comprender los principios de la educación deportiva
	R02	Aplicar las técnicas de rehabilitación básicas
	R03	Conocer e identificar las diferentes lesiones deportivas propias de cada disciplina deportiva
	R04	Proponer trabajo general para la prevención de diferentes lesiones.
	R05	Proponer trabajo general para la rehabilitación de diferentes lesiones
	R06	Analizar e identificar las diferentes técnicas de trabajo compensatorio, kinesiológico y de inestabilidad
	R07	Desarrollar y aplicar programas de rehabilitación deportiva
	R08	Conocer y aplicar metodología de evaluación del proceso de rehabilitación
	R09	Conocer y aplicar material y equipamiento deportivo en procesos de rehabilitación deportiva
	R10	Resolver problemáticas reales y ficticias relacionadas con la rehabilitación deportiva

### REQUISITOS PREVIOS:

En esta asignatura se asume que el alumno/ a ha adquirido y tiene integradas las bases de conocimiento y razonamiento correspondientes a las materias impartida en cursos anteriores (anatomía, fisiología, biomecánica, sistemática del ejercicio y reeducación deportiva). Por esta razón,

sin evaluar nada de materia que no sea propia de alguno de los bloques de la asignatura, el alumno deberá haber consolidado las competencias consideradas de carácter más básico adquiridas en los cursos previos del Grado.

Aquellos alumnos que padezcan, hayan padecido o puedan padecer, atendiendo a los indicios o informes existentes, algún tipo de afección (lesiones, problemas cardíacos, respiratorios, etc.) que limiten temporal o permanentemente de cualquier forma su capacidad física, deberán comunicarlo al profesor responsable de la asignatura de manera inmediata, aportando la documentación que lo acredite en su caso, a fin de poder actuar en consecuencia.

Es imprescindible tener fácil acceso a internet para poder descargar y consultar la documentación necesaria del campus virtual (Plataforma Docente Universitaria: PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico y mantener un contacto directo y regular con la asignatura.

Los e-mails que se envíen al profesor deberán permitir la rápida identificación de su origen (renombrando el remitente o mediante la firma con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta; de igual modo, cada alumno situará en su perfil de la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica, que permita identificarlo.

Se responderá únicamente los e-mails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura; las de tipo administrativo (fechas y lugares de exámenes, etc.) deben consultarse en el tablón de anuncios o calendario de evaluación, o trasladarlas a la Secretaría Académica. Nadie podrá entrar en el aula una vez que el profesor haya comenzado la clase. Se prohíbe abandonar la misma sin autorización del profesor antes del término de la clase, así como comer, beber y fumar en su interior, incluso antes, en el descanso entre clases y al término de la misma.

En el caso de alumnos que por motivos de lesión, enfermedad u otras circunstancias, no puedan participar de forma directa en las clases prácticas, se deberán realizar trabajos complementarios que permitan compensar la asistencia a clase y la implicación "indirecta" en la asignatura. Dichos trabajos serán indicados por el docente.

## PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Observaciones:

La programación muestra la carga en horas para un único grupo de prácticas (A1B / A2B). Debido a la situación actual, este semestre las prácticas (jueves) se agruparán de dos en dos y los grupos A y B se alternarán por semanas. Del mismo modo, la clase teórica de los miércoles sólo se dará en semanas alternas (para todos los grupos).

## Contenidos de la materia:

<b>1 - Valoración del estado de salud del deportista</b>
1.1 - Reconocimiento Médico Deportivo y exploración física
1.2 - Cardiología deportiva y pruebas de esfuerzo
1.3 - Análisis artromuscular y corrección de los desequilibrios
<b>2 - Las lesiones deportivas y su tratamiento</b>
2.1 - Generalidades sobre patología muscular, ósea y tendinosa
2.2 - Principales lesiones de miembro inferior
2.3 - Principales lesiones de miembro superior
2.4 - Principales lesiones de tronco y raquis
2.5 - Principales lesiones de cabeza y cara
2.6 - Síncopes, epilepsia y afectaciones del sistema nervioso
2.7 - Alteraciones por frío, calor y barotraumatismos
2.8 - Otras alteraciones debidas al ejercicio
<b>3 - Actuaciones básicas en el entorno deportivo</b>
3.1 - Accidentes deportivos, emergencias y evacuación
3.2 - Reanimación Cardiopulmonar y empleo del Desfibrilador Eléctrico Semiautomático
3.3 - Protocolos de prevención y aplicaciones terapéuticas: electroestimulación, crioterapia y termoterapia



### 3.4 - Otras intervenciones: suplementación y dopaje

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

## METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

### Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

Para lograr exitosamente las competencias establecidas para el Grado de Ciencias de la Actividad física y del Deporte, se aplicarán las teorías constructivistas, recurriendo y partiendo de las experiencias y los conocimientos del alumnado con una metodología activa, interactiva, tanto en el aula como en las demás áreas de trabajo, promoviendo una reflexión crítica de los contenidos. **La posibilidad de utilizar medios electrónicos (TIC) durante la clase es potestativa del profesor, y siempre deberán emplearse con fines docentes referidos a la sesión impartida.** Las sesiones se estructurarán en:

#### Sesiones teóricas.

Las sesiones teóricas se podrán dividir en:

1. *Lección magistral*: Forma de ofrecer directamente los contenidos teóricos de la materia, incluso apoyándose en las TIC (p.ej. videoconferencia), así como en la medida de lo posible promoviendo una interacción profesor-alumno y alumno-alumno que sea enriquecedora para el grupo.
2. *Debate*: A través de una propuesta o idea previa expuesta por el profesor, se procederá a emitir diferentes opiniones o mensajes siendo aceptados o rebatidos por el resto de los alumnos/as, con la participación del docente de forma activa, ya sea actuando como moderador u opinando sobre las ideas propuestas.
3. *Prime time task*: Actividad previa al inicio de la sesión o actividad principal que ayude al alumno a recordar conceptos clave de la sesión anterior o lo prepare mentalmente para la adquisición de nuevos aprendizajes.

#### Sesiones prácticas.

Las sesiones prácticas se podrán dividir en:

1. *Práctica*: Estas actividades podrán ser llevadas a cabo de manera individual o grupal, en las que se aplicarán de forma práctica la información adquirida en las sesiones teóricas. Dichas prácticas podrán ser dirigidas tanto por los alumnos como por el profesor.
2. *Taller*: Se integran la teoría y la práctica. A través de una idea principal, se indaga y los alumnos buscan soluciones al problema planteado. Finalmente, tras llegar a la óptima solución, se realiza una demostración práctica que permite el desarrollo de un aprendizaje más sólido y significativo.
3. *Pequeños grupos*: Esta metodología permite la integración de varias de las metodologías expuestas previamente (debate, exposición...). El rol del profesor consistirá en guiar al alumno en su aprendizaje.

#### Trabajo autónomo del alumno.

De acuerdo con la normativa del Proceso Bolonia, el trabajo autónomo por parte del alumnado adquiere un porcentaje elevado en el número de horas totales de las asignaturas. El alumnado deberá implicarse activamente en la elaboración de trabajos, búsquedas bibliográficas o análisis de artículos entre otros.

1. Estudio individual: Estudio personal (preparar exámenes, trabajos en biblioteca, lecturas complementarias, etc.).
2. Preparación trabajo individuales: Preparación individual de trabajos, análisis de datos, revisión bibliográfica, generación y edición de contenido audiovisual para entregar.

3. Preparación trabajos equipo: Preparación grupal de contenido audiovisual, role playing, investigaciones, análisis de datos, para compartir y entregar a través de la plataforma virtual.
4. Tareas de investigación y búsqueda de información.
5. Lecturas obligatorias.

### Sesiones de tutoría

Durante estas sesiones, el estudiante podrá plantear, a los profesores, tanto de forma presencial como a través de la plataforma virtual, todas aquellas dudas, que no han podido ser solucionadas durante las clases presenciales y aspectos necesarios para aprobar la asignatura. Así mismo, durante este tiempo el alumno/ a podrá solicitar bibliografía de ampliación específica de algún tema concreto y/ o cualquier otro tipo de información relacionada con la materia.

Por otra parte, durante estas sesiones se realizará un seguimiento de los grupos tanto de forma presencial, como a través de la otra plataforma, supervisando y orientando más directamente el proceso a seguir en cada una de las actividades realizadas.

Será al inicio de la asignatura cuando se establezcan los horarios generales de tutorías, los cuales se publicarán vía PDU para la información del alumno. No obstante, el alumno siempre deberá comunicarse con el docente para concertar dicha tutoría.

### NOTAS:

**- Los medios informáticos o electrónicos durante las clases se utilizarán únicamente a indicaciones del profesor/ a, y exclusivamente con fines docentes.**

**- Nadie podrá entrar en el aula una vez que el profesor/ a haya comenzado la clase. Se prohíbe abandonar la misma sin la autorización del profesor/ a antes del término de la clase, así como comer, beber y fumar en su interior, incluso antes, en el descanso entre clases y al término de la misma.**

**- Los e-mails que se envíen al profesor/ a deberán permitir la identificación de su origen (renombrando el remitente con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta; de igual modo, cada alumno/ a situará en su perfil en la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica que permita identificarlo. Se responderán únicamente los emails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura. No se atenderán e-mails las 72 horas anteriores al examen.**

### Volumen de trabajo del alumno:

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
<b>Actividades Presenciales</b>	Clase magistral	30
	Otras actividades teóricas	4
	Casos prácticos	4
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	10
	Debates	2
	Proyección de películas, documentales etc.	2
	Talleres	2
	Prácticas de laboratorio	4
	Asistencia a tutorías	3
	Realización de pruebas escritas	2
<b>Trabajo Autónomo</b>	Estudio individual	50
	Preparación de trabajos individuales	10
	Preparación de trabajos en equipo	10
	Tareas de investigación y búsqueda de información	5
	Lecturas obligatorias	6
	Lectura libre	2

Portafolios	4
<b>Horas totales:</b>	<b>150</b>

### SISTEMA DE EVALUACIÓN:

#### Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	25 %
Trabajos individuales:	20 %
Trabajos en equipo:	20 %
Prueba final:	35 %
<b>TOTAL</b>	<b>100 %</b>

\*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

### BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

#### Bibliografía básica:

ROMERO, D y TOUS, J. Prevención de lesiones en el deporte. Madrid: Ed. Panamericana, 2010
WALKER, Brad. La anatomía de las lesiones deportivas. Ed. Paidotribo. 2009.
BAHR, R. Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Ed. Panamericana. 2007
DORAL, M. y Karlsson, J. Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation. Ed. Springer-Verlag. 2015
Mayr, H. y Zaffagnini, S. Prevention of Injuries and Overuse in Sports: Directory for Physicians, Physiotherapists, Sport Scientists and Coaches. Ed. ESSKA. 2015
SALOM J., Readaptación tras las lesiones deportivas: un tratamiento multidisciplinar basado en la evidencia. Madrid: Médica Panamericana. 2020

#### Bibliografía recomendada:

BOVÉ, Toni. El vendaje funcional. Madrid: Ed. Harcourt. 2000
SOUCHARD, P. Stretching Global Activo. Tomo I. Barcelona: Ed. Paidotribo 2005
SOUCHARD, P. Stretching Global Activo. Tomo II. Barcelona: Ed. Paidotribo. 2006
JOYCE D., LEWINDO D. Sports Injury Prevention and Rehabilitation : Integrating Medicine and Science for Performance Solutions. London. Taylor and Francis Ltd. 2016
CHULVI, I. Y MASIÁ, L. Entrenamiento de inestabilidad. Bases para el correcto entrenamiento. Ed. Cardeñoso, 2014
CHICHARRO, J.L. y SÁNCHEZ, D. Fisiología y Fitness pra corredores. Ed. Prowellness, 2014

#### Páginas web recomendadas:

Pubmed	<a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed">http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed</a>
Web of knowledge	<a href="http://www.accesowok.fecyt.es/">http://www.accesowok.fecyt.es/</a>
Entrenamiento funcional	<a href="http://temadeporte.blogspot.com.es">http://temadeporte.blogspot.com.es</a>
Entrenamiento inteligente	<a href="http://www.entrenalisto.com/">http://www.entrenalisto.com/</a>
Funcional Movement Systems	<a href="http://www.functionalmovement.com/">http://www.functionalmovement.com/</a>
Grupo Sobre Entrenamiento	<a href="http://www.g-se.com">www.g-se.com</a>
Mike Reynold	<a href="http://www.mikereinold.com/">http://www.mikereinold.com/</a>
Entrenamiento Funcional (González Zas)	<a href="http://temadeporte.blogspot.com.es">http://temadeporte.blogspot.com.es</a>