



**Lesiones en la actividad física**

PCA-27-F-01 Ed.00

---

---

**GUÍA DOCENTE  
LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA  
“SAN VICENTE MÁRTIR”**

---

---

Curso 2018/19



## GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA

		ECTS
<b>ASIGNATURA:</b> Lesiones en la actividad física		6
<b>Materia:</b> Lesiones en la actividad física		12
<b>Módulo:</b> Optatividad de Itinerario		24
<b>Tipo de Formación:</b> Optativa	<b>CURSO:</b> 4º <b>Semestre:</b> 7º	
<b>Teachers :</b>  Esther Blasco Herráiz M <sup>a</sup> Cristina Pérez Encinas Cristina Monleon Pascual Casañ	<b>Department:</b> Salud y Valoración Funcional	
	<b>E-mail:</b> esther.blasco@ucv.es cristina.perez@ucv.es cristina.monleon@ucv.es <u>pascual.casan@ucv.es</u>	



## ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

Optatividad Itinerario Salud, Rendimiento y Educación		<b>Nº ECTS</b> <b>24</b>		
<b>Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios:</b> La asignatura tiene una duración semestral, ubicándose en el 4º Curso de Grado (7º semestre). Esta organización facilita la adquisición de conocimientos y competencias que permiten colaborar en la atención multidisciplinar del lesionado.				
<b>Materias y Asignaturas</b>				
<b>Materia</b>	<b>ECTS</b>	<b>ASIGNATURA</b>	<b>ECTS</b>	<b>Curso/ semestre</b>
Lesiones en la actividad física	24	Lesiones en la actividad física	6	4/7
Nutrición y actividad física y deportiva		Nutrición y actividad física y deportiva	6	4/7
Marketing deportivo		Marketing deportivo	6	4/7
Deporte y Recreación		Deporte y Recreación	6	4/7



## GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: Lesiones en la actividad física

**Requisitos previos:** (No tiene establecidos)

### OBJETIVOS GENERALES

- a. Conocer las lesiones habituales producidas por la práctica de actividad física y deportiva.
- b. Prevenir las lesiones habituales producidas por la práctica de actividad física y deportiva.
- c. Detectar las lesiones habituales producidas por la práctica de actividad física y deportiva.
- d. Ayudar en el momento de la lesión producida por la práctica de actividad física y deportiva.

### COMPETENCIAS GENERALES

#### Ponderación de la competencia

	1	2	3	4
CG1. Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información		X		
CG3. Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.		X		
CG4. Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.		X		
CG6. Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinarios como no interdisciplinarios.		X		
CG7. Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.				X
CG9. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.				X
CG13. Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.			X	
CG14. Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.		X		
CG16. Comprender las propuestas de otros especialistas y comunicarse con ellos, tanto en su lengua como en una segunda lengua extranjera				X



COMPETENCIAS ESPECÍFICAS				
	1	2	3	4
CE3. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte en relación con las posibles lesiones			X	
CE5. Conocer y comprender los efectos de la lesión sobre la estructura y función del cuerpo humano.			X	
CE11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte		X		
CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas				X
CE16. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas para la prevención de lesiones.				X
CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad para evitar posibles lesiones			X	

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
R-1- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos básicos	CG1, CG14, CE3, CE5, CE15, CE16, CE18
R-2- Aprender a trabajar en un equipo multidisciplinar.	CG6, CG16, CE3, CE15, CE16, CE18
R-3- Aprender a exponer por escrito y oralmente los conocimientos adquiridos sobre las lesiones producidas por la actividad física y deportiva y su aplicación práctica.	CG4, CG16, CE11,
R-4- Aprender a tomar decisiones ante situaciones de probable lesión	CG3, CG7, CG9, CE5, CE15, CE16,
R-5- Aplicar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos.	CG7, CG9, CG13, CE3, CE5, CE11, CE15, CE16, CE18



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
CLASES TEÓRICAS- PRESENCIALES	Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación de capacidades, habilidades y conocimientos a nivel conceptual.  Reflexión y análisis crítico sobre los contenidos expuestos.	R-1, R-4	1,1
CLASES PRÁCTICAS- PRESENCIALES EXPOSICIÓN TRABAJOS GRUPO	Sesiones de experimentación de situaciones prácticas en grupo dirigidas o supervisadas por el profesor en instalación deportiva, sala de informática, laboratorio, asistencia a análisis de clases-entrenamientos, resolución de problemas y casos reales o mediante audiovisuales,...  Aplicación de conocimientos interdisciplinares	R-1, R-2, R-3, R-5	1,06
TUTORÍA	Atención personalizada o en pequeño grupo. Periodo de instrucción y/u orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, lecturas, realización de trabajos, etc.	R-1	0,08
EVALUACIÓN	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno.	R-1, R-3, R-4, R-5	0,16
<b>TOTAL</b>			<b>(2,4)</b>



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
<b>TRABAJO EN GRUPO</b>	Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, observación de intervención en contexto práctico,... y realización de trabajo para exponer o entregar en las clases teóricas, prácticas y/o tutorías de pequeño grupo.	R-1, R-2, R-3, R-4, R-5,	1,5
<b>TRABAJO AUTÓNOMO</b>	Preparación, diseño y resolución de programas y actividades mediante el trabajo autónomo a través de la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> ) u otros formatos solicitados por el profesorado (dossier, portafolios, memoria,...)  Lectura y análisis crítico de libros- artículos relacionado con la materia y discusión en foro de la plataforma, realización de informes escritos,... concretados por el profesor.  Estudio del alumno: Preparación individual de lecturas, resolución de problemas, trabajos individuales, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo.	R-1, R-3, R-4, R-5	2,1
<b>Total</b>			<b>(3,6)</b>



<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES</b>		
<b>Instrumento de evaluación</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS</b>	<b>Porcentaje otorgado</b>
Prueba objetiva Tipo test	R1,R6	40%
Prueba objetiva: aplicación práctica	R1, R4, R5,R6	20%
Prácticas (ejercicios, casos, problemas, conferencias de aula...)	R2,R4,R5, R6	10%
Trabajos individuales- grupales autónomo dirigido	R3,R4,R5,R6	30%

○ **Para superar la materia en la 1ª matrícula será indispensable:**

Superar con al menos 5 puntos (apto) la/s prueba/s teórico- práctica/s.

Asistir al menos al 70% de las clases presenciales (prácticas, seminarios y exposiciones). La no asistencia al porcentaje de prácticas indicado supone la realización de un examen teórico-práctico.

Realizar el trabajo grupal y superarlo con al menos 5 puntos en su calificación global individual.

Sumar 5 puntos o más entre los distintos subapartados de la evaluación.

Hay que superar todos y cada uno de los apartados evaluados con valor igual o superior a 5 puntos.

Aquellos alumnos que no cumplan con los requisitos para superar la asignatura pero que la calificación global sea igual o superior a 5 puntos serán calificados con 4,5 puntos.

**Criterios para la concesión de matrícula de honor:**

Sumatorio de calificaciones superior a 9 pts., en orden de mayor a menor en función del nº de alumnos y según ratio indicado por normativa de la UCV





DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
Organización en bloques de contenido o agrupaciones temáticas. Desarrollo de los contenidos en Guías didácticas.	(Indicar, numéricamente, las competencias relacionadas)
<p><b>BLOQUE I: Generalidades de las Lesiones Deportivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración médico-deportiva de aptitud</li> <li>- Lesiones deportivas: Mecanismos implicados</li> <li>- Clasificación de Lesiones Deportivas</li> <li>- Epidemiología de las Lesiones Deportivas</li> </ul> <p><b>BLOQUE II: Lesiones deportivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesiones Deportivas Músculo-Esqueléticas</li> <li>- Lesiones Deportivas Viscerales</li> </ul> <p><b>BLOQUE III: Actitud frente a las lesiones deportivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Detección y ayuda en fase aguda</li> </ul> <p><b>BLOQUE IV: Participación en el equipo multidisciplinar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención de las lesiones deportivas</li> <li>- Readaptación del deportista lesionado</li> </ul> <p><b>BLOQUE V: Aplicaciones Prácticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medios y métodos de aplicación en el campo de la prevención y readaptación de las lesiones en la actividad física</li> </ul>	<p>CG1, CG3, CG6, CG14, CG16, CE3, CE5, CE15, CE16</p> <p>CG1, CG3, CG6, CG14, CG16, CE3, CE5, CE15, CE16</p> <p>CG1, CG3, CG6, CG7, CG14, CG16, CE3, CE5, CE11, CE15, CE16</p> <p>CG1, CG3, CG6, CG7, CG14, CG16, CE3, CE5, CE11, CE15, CE16</p> <p>CG3, CG4, CG6, CG7, CG9, CG13, CE11, CE15, CE16</p>



<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE:</b>		
	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
1	BLOQUE I: Generalidades de las Lesiones Deportivas - Valoración médico-deportiva de aptitud - Lesiones deportivas: Mecanismos implicados - Clasificación de Lesiones Deportivas - Epidemiología de las Lesiones Deportivas	5
2	BLOQUE II: Lesiones deportivas - Lesiones Deportivas Músculo-Esqueléticas - Lesiones Deportivas Viscerales	5
3	BLOQUE III: Actitud frente a las lesiones deportivas - Detección y ayuda en fase aguda	3
4	BLOQUE IV: Participación en el equipo multidisciplinar - Prevención de las lesiones deportivas - Readaptación del deportista lesionado	4
5	BLOQUE V: Aplicaciones Prácticas - Medios y métodos de aplicación en el campo de la prevención y readaptación de las lesiones en la actividad física	9

**Para superar la materia en la 2ª matrícula será indispensable**

Habrà un grupo / profesor específico para estos alumnos (puede o no coincidir con el profesor de convocatorias anteriores, aunque en todo caso estará en contacto con dicho profesorado).

Este profesor/grupo tendrán 6 sesiones de seguimiento / tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se desarrollará la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura. El alumno vendrá con el tema estudiado y con las dudas que le hayan podido surgir.

- Para superar la asignatura será necesario superar los 5 puntos en base a:
  - Asistir a 80% de sesiones relacionadas con competencias pendientes (explicadas en 1ª clase)
  - Superar las competencias pendientes de convocatorias anteriores (se conservará la calificación de las competencias superadas en convocatorias superadas)



- Las competencias se evaluarán:
  - Pendientes teórico (Competencias conceptuales no superadas): Examen teórico-práctico con una valoración que supondrá el 40% de la nota final. Para superar este apartado habrá que obtener una puntuación igual o superior al 50% de la calificación total.
  - Pendientes Asistencia/ Participación activa (10%): Examen teórico-práctico (apto-no apto, que computará como máximo 1 punto en este apartado). Para superar este apartado habrá que obtener una puntuación igual o superior al 50% de la calificación total.
  - Pendiente trabajo de grupo y/o trabajo alumno (Competencias actitudinales no superadas): Elaboración de trabajo individual: 20% y/o trabajo grupal 20%. Para superar este apartado habrá que obtener en cada uno una puntuación igual o superior al 50% de la calificación total.

<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 2ª o sucesivas matrículas):</b>		
	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
1	BLOQUE I: GENERALIDADES DE LAS LESIONES DEPORTIVAS	1
2	BLOQUE II: LESIONES DEPORTIVAS	1
3	BLOQUE III: ACTITUD FRENTE A LAS LESIONES DEPORTIVAS	1
4	BLOQUE IV: PARTICIPACIÓN EN EL EQUIPO MULTIDISCIPLINAR	1
5	BLOQUE V: APLICACIONES PRÁCTICAS	2

**Para superar la materia en la 3ª o más matrícula y sucesivas será indispensable**

La evaluación de contenidos se realizará en el examen fijado en el calendario oficial para esta asignatura.

A partir de la 5ª convocatoria, para aprobar la asignatura será necesario obtener una nota igual o superior a 5 en el examen propuesto por el departamento. No se tendrán en cuenta las competencias ya evaluadas anteriormente. Esta nota constituirá el 100% de la nota de la asignatura.

No se imparten sesiones planificadas de clase, por lo que se recomienda la petición de tutorías aclaratorias.



## BIBLIOGRAFÍA

- Bahr, R y Maehlum, S. (2007). *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Madrid, España: Panamericana.
- Bahr, R. (2012) *The IOC manual of sports injuries*. Oslo, Noruega: Wiley
- Balius, R. (2013). *Lesiones musculares en el deporte*. Madrid, España: Panamericana.
- Benítez, J. M. (2008). *Recuperación deportiva: reeducación funcional*. Valencia, España: Carena Editors.
- Brukner, P. & Khan, K. (2010). *Clinical sports medicine*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Buchbauer, J. y Steininger, S. (2005). *Rehabilitación de las lesiones: entrenamiento funcional de estructuración de la fuerza en la rehabilitación*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Doral, M. N., Karlsson, J. (2015). *Sports Injuries. Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Guerrero, R. y Pérez, B. A. (2005). *Prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva (3ª ed.)*. Jaén, España: Formación Alcalá.
- Kisner, C. y Colby, L.A. (2005). *Ejercicio terapéutico*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Pfeiffer, R.P. y Magnus, B.C. (2007). *Las lesiones deportivas*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Prentice, W. E. (2009). *Técnicas de Rehabilitación en Medicina Deportiva*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Romero, D. y Tous, J. (2010). *Prevención de lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Madrid, España: Panamericana.
- Souchard, P.E. (2005). *RPG: Principios de la reeducación postural global*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Stanitski, C.L. (2004). *Clínicas ortopedia, 2003 T.3, Lesiones deportivas en la edad escolar*. Madrid, España: Panamericana.