



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 282024 **Nombre:** Lesiones en la Actividad Física

Créditos: 6,00 **ECTS** **Curso:** No ofertada **Semestre:** 1

Módulo: 10) Módulo Optativo de Itinerario

Materia: Lesiones en la actividad física. **Carácter:** Optativa

Departamento: Salud y Valoración Funcional

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

IAFCV	<u>Cristina Monleon Garcia</u> (Profesor responsable)	cristina.monleon@ucv.es
	Maria Cristina Perez Encinas	cristina.perez@ucv.es
IAFCVT	Pascual Ernesto Casañ Gosalvez (Profesor responsable)	pascual.casan@ucv.es
IED	<u>Cristina Monleon Garcia</u> (Profesor responsable)	cristina.monleon@ucv.es
	Maria Cristina Perez Encinas	cristina.perez@ucv.es
IEDM	<u>Cristina Monleon Garcia</u> (Profesor responsable)	cristina.monleon@ucv.es
	Maria Cristina Perez Encinas	cristina.perez@ucv.es



IEDT	Pascual Ernesto Casañ Gosalvez (Profesor responsable)	pascual.casan@ucv.es
PRICA	<u>Cristina Monleon Garcia</u> (Profesor responsable)	cristina.monleon@ucv.es
	Maria Cristina Perez Encinas	cristina.perez@ucv.es



Organización del módulo

10) Módulo Optativo de Itinerario

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Nutrición y actividad física y deportiva	6,00	Nutrición y Actividad Física y Deportiva	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 20/21
Lesiones en la actividad física.	6,00	Lesiones en la Actividad Física	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 20/21
Marketing Deportivo	6,00	Marketing Deportivo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 20/21
Deporte y recreación	6,00	Deporte y Recreación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 20/21

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Adquirir conocimientos teóricos y prácticos básicos.
- R2 Aprender a trabajar en equipo.
- R3 Aprender a exponer por escrito y oralmente los conocimientos adquiridos sobre las lesiones producidas por la actividad física y deportiva y su aplicación práctica.
- R4 Aprender a tomar decisiones sobre varias posibilidades dadas.
- R5 Aplicar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos.



Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		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 interdisciplinares como no interdisciplinares		X		
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos				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
ESPECÍFICAS		Ponderación			
		1	2	3	4
CE5	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano			X	



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1	30,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas
R2, R4, R5	25,00%	Realización de un proyecto
R1, R4, R5	25,00%	Examen o cuestionarios práctico
R3, R4, R5	20,00%	Diseño y evaluación del trabajo final individual tutelado

Observaciones

Crterios 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.

Para superar la materia en la 1ª y 2ª convocatoria 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.

Para superar la materia en la 3ª y 4ª convocatoria será indispensable: Habrá 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.

Para superar la materia en la 5ª convocatoria y sucesivas será indispensableLa 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.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M1 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M2 Dinámicas y actividades en grupo.
- M3 Resolución de problemas y casos.
- M5 Discusión en pequeños grupos.
- M6 Clase práctica



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M5, M6	R1, R2, R3, R5	15,00	0,60
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M5	R1	8,00	0,32
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3	R1, R3, R4, R5	5,00	0,20
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M1, M2, M5	R1, R4	27,00	1,08
TOTAL		55,00	2,20



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M3	R1, R2, R3, R4, R5	43,00	1,72
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M3	R1, R3, R4, R5	52,00	2,08
TOTAL		95,00	3,80



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
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
BLOQUE II: LESIONES DEPORTIVAS	- Lesiones Deportivas Músculo-Esqueléticas- Lesiones Deportivas Viscerales
BLOQUE III: ACTITUD FRENTE A LAS LESIONES DEPORTIVAS	- Detección y ayuda en fase aguda
BLOQUE IV: PARTICIPACIÓN EN EL EQUIPO MULTIDISCIPLINAR	- Prevención de las lesiones deportivas- Readaptación del deportista lesionado
BLOQUE V: APLICACIONES PRÁCTICAS	- Medios y métodos de aplicación en el campo de la prevención y readaptación de las lesiones en la actividad física



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE I: GENERALIDADES DE LAS LESIONES DEPORTIVAS	5,00	10,00
BLOQUE II: LESIONES DEPORTIVAS	5,00	10,00
BLOQUE III: ACTITUD FRENTE A LAS LESIONES DEPORTIVAS	4,00	8,00
BLOQUE IV: PARTICIPACIÓN EN EL EQUIPO MULTIDISCIPLINAR	4,50	9,00
BLOQUE V: APLICACIONES PRÁCTICAS	9,00	18,00



Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1–11. doi: 10.1139/apnm-2015-0235

Bertelsen, M. L., Hulme, A., Petersen, J., Brund, R. K., Sørensen, H., Finch, C. F., ... Nielsen, R. O. (2017). A framework for the etiology of running-related injuries. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1170–1180. doi: 10.1111/sms.12883

Brewer, C. (2017). *Athletic Movement Skills*.

Cavanaugh, J. T., & Powers, M. (2017). ACL Rehabilitation Progression: Where Are We Now? *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 10(3), 1–8. doi: 10.1007/s12178-017-9426-3

Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current concepts of plyometric exercise. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 760–786.

Diehl, J. J., Best, T. M., & Kaeding, C. C. (2006). Classification and Return-to-Play Considerations for Stress Fractures. *Clinics in Sports Medicine*, 25(1), 17–28. doi: 10.1016/j.csm.2005.08.012

Hansen-Honeycutt, J., Chapman, E. B., Nasypany, A., Baker, R. T., & May, J. (2016). A clinical guide to the assessment and treatment of breathing pattern disorders in the physically active: part 2, a case series. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 11(6), 971–979.

Hooren, B. V., & Peake, J. M. (2018). Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(7), 1–21. doi: 10.1007/s40279-018-0916-2

Kenyon, L. K., & Blackinton, M. T. (2011). Applying Motor-Control Theory to Physical Therapy Practice: A Case Report. *Physiotherapy Canada*, 63(3), 345–354. doi: 10.3138/ptc.2010-06

Lindsay, D. M., Horton, J. F., & Vandervoort, A. A. (2000). A Review of Injury Characteristics, Aging Factors and Prevention Programmes for the Older Golfer. *Sports Medicine*, 30(2), 89–103. doi: 10.2165/00007256-200030020-00003

McCrary, J. M., Ackermann, B. J., & Halaki, M. (2015). A systematic review of the effects of upper



body warm-up on performance and injury. *British Journal of Sports Medicine*, 49(14), 935. doi: 10.1136/bjsports-2014-094228

Medeiros, D. M., & Martini, T. F. (2018). Chronic effect of different types of stretching on ankle dorsiflexion range of motion: Systematic review and meta-analysis. *The Foot*, 34, 1-32. doi: 10.1016/j.foot.2017.09.006

Mendiguchia, J., Martínez-Ruiz, E., Edouard, P., Morin, J.-B., Martínez-Martínez, F., Idoate, F., & Méndez-Villanueva, A. (2017). A Multifactorial, Criteria-based Progressive Algorithm for Hamstring Injury Treatment. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(7), 1482-1492. doi: 10.1249/mss.0000000000001241

Muehlbauer, T., Roth, R., Bopp, M., & Granacher, U. (2012). An Exercise Sequence for Progression in Balance Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(2), 568-574. doi: 10.1519/jsc.0b013e318225f3c4

Muratori, L. M., Lamberg, E. M., Quinn, L., & Duff, S. V. (2013). Applying principles of motor learning and control to upper extremity rehabilitation. *Journal of Hand Therapy*, 26(2), 94-103. doi: 10.1016/j.jht.2012.12.007

Opplert, J., & Babault, N. (2017). Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(2), 299-325. doi: 10.1007/s40279-017-0797-9

Page, P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(1), 109-119.

Prodromos, C. C., Han, Y., Rogowski, J., Joyce, B., & Shi, K. (2007). A Meta-analysis of the Incidence of Anterior Cruciate Ligament Tears as a Function of Gender, Sport, and a Knee Injury-Reduction Regimen. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery*, 23(12), 1320-1325.e6. doi: 10.1016/j.arthro.2007.07.003

Tesch, P. A., Fernandez-Gonzalo, R., & Lundberg, T. R. (2017). Clinical Applications of Iso-Inertial, Eccentric-Overload (YoYoTM) Resistance Exercise. *Frontiers in Physiology*, 8, 188-196. doi: 10.3389/fphys.2017.00241

Thein, J. M., & Brody, L. T. (1998). Aquatic-Based Rehabilitation and Training for the Elite Athlete. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 27(1), 32-41. doi: 10.2519/jospt.1998.27.1.32

Vogler, J. H., Csiernik, A. J., Yorgey, M. K., Harrison, J. J., & Games, K. E. (2017). Clinician-Friendly Physical Performance Tests for the Hip, Ankle, and Foot. *Journal of Athletic Training*, 52(9), 861-862. doi: 10.4085/1062-6050-52.7.07



Wiewelhove, T., Döweling, A., Schneider, C., Hottenrott, L., Meyer, T., Kellmann, M., ... Ferrauti, A. (2019). A Meta-Analysis of the Effects of Foam Rolling on Performance and Recovery. *Frontiers in Physiology*, 10, 376. doi: 10.3389/fphys.2019.00376

Wigernaes, I., Høstmark, A. T., Kierulf, P., & Strømme, S. B. (2000). Active recovery reduces the decrease in circulating white blood cells after exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 21(8), 608-612.



Adenda a la Guía Docente de la asignatura

Dada la excepcional situación provocada por la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 y teniendo en cuenta las medidas de seguridad relativas al desarrollo de la actividad educativa en el ámbito docente universitario vigentes, se procede a presentar las modificaciones oportunas en la guía docente para garantizar que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura.

Situación 1: Docencia sin limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es inferior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso no se establece ningún cambio en la guía docente.

Situación 2: Docencia con limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es superior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, se realizarán a través de la simultaneidad de docencia presencial en el aula y docencia virtual síncrona. Los estudiantes podrán atender las clases personalmente o a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En todo caso, los estudiantes que reciben la enseñanza presencialmente y aquellos que la reciben por videoconferencia deberán rotarse periódicamente.

En el caso concreto de esta asignatura, estas videoconferencias se realizarán a través de:

- Microsoft Teams
- Blackboard Collaborate Ultra
- Kaltura



Situación 3: Confinamiento por un nuevo estado de alarma.

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, así como las tutorías personalizadas y grupales, se realizarán a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En el caso concreto de esta asignatura, a través de:

- Microsoft Teams
- Blackboard Collaborate Ultra
- Kaltura

Aclaraciones sobre las sesiones prácticas:



2. Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

MODALIDAD P

En cuanto a los sistemas de evaluación:

- No se van a realizar modificaciones en los instrumentos de evaluación. En el caso de no poder realizar las pruebas de evaluación de forma presencial, se harán vía telemática a través del campus UCVnet.
- Se van a realizar las siguientes modificaciones para adaptar la evaluación de la asignatura a la docencia no presencial

Según la guía docente		Adaptación	
Instrumento de evaluación	% otorgado	Descripción de cambios propuestos	Plataforma que se empleará

El resto de instrumentos de evaluación no se modificarán respecto a lo que figura en la guía docente.

Observaciones al sistema de evaluación: