



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:** 4 **Semestre:** 1

Módulo: 10) Módulo Optativo de Itinerario

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

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

CAOTR	<u>Cristina Monleon Garcia</u> (Profesor responsable)	cristina.monleon@ucv.es
PRICA	<u>Cristina Monleon Garcia</u> (Profesor responsable)	cristina.monleon@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	4/1
Lesiones en la actividad física.	6,00	Lesiones en la Actividad Física	6,00	4/1
Marketing Deportivo	6,00	Marketing Deportivo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Deporte y recreación	6,00	Deporte y Recreación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25

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		X		
CG3		X		
CG4		X		
CG6		X		
CG7				X
CG14		X		
CG16				X
ESPECÍFICAS	Ponderación			
	1	2	3	4
CE5			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

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. 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.

La asistencia a todas las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria.

Adicionalmente para esta asignatura, en caso de no asistir al 70% de estas, el alumno suspenderá las dos convocatorias del curso, teniendo que recuperarlas en la matrícula siguiente.

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.

Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.



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 (YoYo™) 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.