

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

<b>Código</b>	33219
<b>Nombre</b>	Prevención y Primeros Auxilios de Lesiones en la Actividad Física.
<b>Ciclo</b>	Grado
<b>Créditos ECTS</b>	6.0
<b>Curso académico</b>	2023 - 2024

**Titulación(es)**

<b>Titulación</b>	<b>Centro</b>	<b>Curso</b>	<b>Periodo</b>
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	4	Primer cuatrimestre
1331 - Grado Ciencias la Actividad Física y del Deporte (Ontinyent)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	4	Primer cuatrimestre

**Materias**

<b>Titulación</b>	<b>Materia</b>	<b>Caracter</b>
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	15 - Prevención y primeros auxilios de lesiones en la actividad física	Obligatoria
1331 - Grado Ciencias la Actividad Física y del Deporte (Ontinyent)	15 - Prevención y primeros auxilios de lesiones en la actividad física	Obligatoria

**Coordinación**

<b>Nombre</b>	<b>Departamento</b>
GARCIA LUCERGA, CONSOLACION	190 - Fisiología

**RESUMEN**

La asignatura Prevención y primeros auxilios de lesiones en la actividad física, está dentro de las materias obligatorias comunes, con 6 ECTS, con una organización temporal cuatrimestral correspondiente al 4º curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

La propuesta y la docencia de esta asignatura la realiza el Departamento de Fisioterapia.

Consta de un total de 6 créditos (150horas). Dentro de las materias del Plan de estudios se ha agrupado esta signatura dentro de la materia: Actividad Física y Calidad de vida. Es conveniente que los futuros profesionales en Ciencias de Actividad Física conozcan con el estudio de esta asignatura:



- Aspectos generales de las medidas preventivas en la actividad físico-deportiva.
- Lesiones del aparato locomotor en el niño, el adulto, el mayor y la mujer.
- Alteraciones producidas en otros sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- Técnicas de tratamiento inmediato ante una lesión físico-deportiva.
- Propuestas de actividades para prevenir las lesiones y alteraciones agudas y crónicas.

Todo esto supone una problemática en el desarrollo de la Calidad de vida en cualquier ámbito social, como por ejemplo, en la vida cotidiana en el cual se incorpora la realización de deporte y/o, ejercicio físico o ámbito del alto rendimiento o en el escolar....

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

### Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

### Otros tipos de requisitos

Tener aprobado los módulos de Anatomía humana y Fisiología.

## COMPETENCIAS

### 1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

- Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud con la práctica de actividades inadecuadas, entre las poblaciones que realizan práctica física orientada a mejorar su calidad de vida.
- Conocer y saber actuar en situaciones de actuación inmediata por cualquier práctica físico-deportiva.
- Conocer y comprender los mecanismos de producción y la respuesta del cuerpo humano a los traumatismos.
- Conocer y comprender las lesiones específicas y habituales que se producen por la práctica de educación física, en diferentes edades y sexos.
- Aplicar los principios de prevención en las diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas.
- Comprender la literatura científica del ámbito de la prevención y los primeros auxilios para la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.



## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

La enseñanza de esta asignatura está orientada a conseguir que el alumno adquiera un conocimiento suficiente, teórico y práctico, que le permita:

1. Familiarizarse con el alcance y la amplitud de las lesiones deportivas.
2. Orientar, eliminar o reducir las situaciones de riesgo, tanto en la vida cotidiana como durante la práctica físico-deportiva.
3. Saber los pasos que hay que dar para prevenir la posibilidad de que se produzcan lesiones dentro del ámbito físico-deportivo.
4. Revisar paso a paso los componentes vitales para desarrollar un plan eficaz de urgencias que se debe seguir en el caso un deportista se lesione, mientras hace deporte.
5. Orientar, eliminar o reducir las situaciones de riesgo y/o lesión, tanto en la vida cotidiana como durante la práctica físico-deportiva.
6. Conocer las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica físico - deportiva.
7. Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para cada tipo de lesión más frecuente.
8. Saber aplicar las técnicas de primeros auxilios en función del tipo de accidente o lesión y según los protocolos establecidos.
9. Controlar las situaciones de alarma producidas por los accidentes más comunes en la práctica deportiva.
10. Poder elaborar un botiquín, con el material necesario, para la aplicación en caso de necesidad.

## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

### 1. Parte 1ª: CONCEPTOS BÁSICOS.

S'estudien els principis generals i conceptes bàsics, per a donar una base important en l'assignatura, sobre les lesions i la seua prevenció. Principis generals de les lesions esportives. Lesiones esportives òssias. Lesions esportives articulares. Lesions esportives musculars. Lesions esportives tendinoses. Mesures generals preventives en la pràctica esportiva.

### 2. Parte2ª: PRIMEROS AUXILIOS.

Se reconocen las principales medidas para la realización de los primeros auxilios en la práctica deportiva. Evaluación inicial del lesionado. Soporte vital. Obstrucciones respiratorias. Alteraciones de la conciencia. Accidentes cardio-circulatorios. Accidentes por agresión mecánica. Accidentes por agresión química. Accidentes por agresión térmica.

**3. Parte 3ª: ALTERACIONES Y LESIONES DEPORTIVAS.**

Se conocen en profundidad las alteraciones y lesiones según, las distintas partes anatómicas, órganos y sistemas del organismo.

Lesiones traumáticas y por sobreuso en la extremidad superior: hombro, codo, brazo, muñeca, mano y dedos.

Lesiones traumáticas y por sobreuso en cabeza y cara: óseas, articulares, musculares, tendinosas, y nerviosas.

Lesiones traumáticas y por sobreuso en cuello y columna: óseas, articulares, musculares, tendinosas, y nerviosas.

Lesiones traumáticas y por sobreuso en cadera y pelvis: articulares, musculares, tendinosas, y nerviosas.

Lesiones traumáticas y por sobreuso en miembros inferiores: muslo, rodilla, pierna, tobillo y pie.

Alteraciones y lesiones cardiológicas y vasculares, oftalmológicas, otorrinolaringológicas, dermatológicas, hematológicas, neurológicas y gastroenterológicas deportivas.

**4. PARTE 4ª: LESIONES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS.**

Se intentará dar la visión de las lesiones, según el tratamiento pedagógico que el historiador deportivo Javier Olivera realiza en uno de sus estudios. Dicho trabajo, aglutina todas las especialidades deportivas en unos modelos genéricos clasificados desde el punto de vista de la evolución histórica del movimiento humano.

- Deportes individuales, de combate, de equipo, con instrumentos, náuticos, deslizantes, de control y precisión, hípicas, aéreas, de motor, tradicionales y salvaje.

**VOLUMEN DE TRABAJO**

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	45,00	100
Prácticas en laboratorio	15,00	100
Elaboración de trabajos en grupo	18,00	0
Elaboración de trabajos individuales	9,00	0
Estudio y trabajo autónomo	18,00	0
Lecturas de material complementario	9,00	0
Preparación de clases de teoría	18,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	9,00	0
Resolución de casos prácticos	9,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>150,00</b>	



## METODOLOGÍA DOCENTE

Las 150 horas de trabajo, se reparte en 15 semanas lectivas, correspondientes a un cuatrimestre.

La asignatura se desarrollará coordinadamente. Primero se expondrá el **contenido teórico** de los temas principales, alternando con **seminarios**; siguiendo uno o dos libros de texto de referencia, y utilizando medios audiovisuales, de modo, que sirva para fijar conocimientos ligados a las competencias previstas.

Cada tema de la asignatura tendrá un guión que el/la alumno/a puede descargar del aula virtual.

Los conocimientos expuestos en las clases teóricas y seminarios se completarán en las **clases prácticas** de laboratorio.

A partir de esas clases teóricas, seminarios y prácticas, la profesora propondrá a los estudiantes la realización de **trabajos de grupo**, sobre teoría y/o práctica, en cuya realización tendrán el apoyo de la profesora en tutorías grupales y personalizadas, donde el estudiante podrá compartir con sus compañeros y la profesora las dudas que encuentren, obteniendo soluciones, para alcanzar las competencias. De todo los conocimientos adquiridos, el estudiante tendrá que realizar una **presentación oral grupal** con apoyo de medios audiovisuales y siguiendo un debate con todos los estudiantes. Se organiza un calendario de presentaciones en la última parte del curso, una vez explicados los temas fundamentales.

## EVALUACIÓN

Al cambiar los aprendizajes de los estudiantes hay que cambiar las formas de evaluar esos aprendizajes.

La superación de una materia no puede quedar determinada por una única nota obtenida con una única prueba. Debe ser objeto de una evaluación continua, considerando el trabajo real y cotidiano del estudiante. En concreto, el 60% de la nota final corresponderá al examen final teórico-práctico, sobre los conocimientos adquiridos con el desarrollo del temario teórico como del temario práctico.

El 40% de la nota restante, se repartirá de la siguiente forma: un 15% corresponderá a la elaboración, presentación y defensa pública de un trabajo. El otro 20% restante valorará la asistencia a las clases teóricas y prácticas, la asistencia a tutorías, la participación en el aula, la resolución de los casos entregados, la participación en seminarios, la carpeta de aprendizaje, etc.

Este 40% no sumará a la nota sacada con el examen final teórico-práctico (60%), si no se ha obtenido una puntuación del 30% como mínimo, en el examen final teórico-práctico.

En el caso de no asistir al 80% de las clases prácticas de laboratorio, la profesora podrá realizar un examen oral sobre el contenido práctico

## REFERENCIAS



### Básicas

- Bahr R, Mæhlum S. Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Panamericana; 2007.
- Brad Walker. La anatomía de las lesiones deportivas. Badalona: Paidotribo; 2010.
- Gotlin Robert S. Guía ilustrada de la lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y recuperación de más de 130 lesiones. Madrid: Tutor, S.A.; 2009.
- Pfeiffer Ronald P, Mangus Brent C. Las lesiones deportivas. 2nd ed. Badalona: Paidotribo; 2007.
- Cruz Roja. Manual de primeros auxilios. Madrid: Pearson Educación; 2007.

### Complementarias

- Arnheim DD, Anderson MK. Fisioterapia y entrenamiento atlético: Causas, respuesta y tratamiento de las lesiones deportivas. Madrid: Mosby Doyma; 1994.
- Brukner P, Khan K. Clinical Sports Medicine. Sydney: McGraw-Hill Book Company; 1995.
- Brunet-Guedj E, Moyen B, Genéty J. Medicina del deporte. 3ª ed. Barcelona: Masson; 1997.
- Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar. Recomendaciones 2005 en Resucitación Cardiopulmonar del European Resuscitation Council. Disponible en: <http://www.sedar.es/index.php?option=content&task=view&id=156>
- Danowski RG, Chanussot JC. Manual de traumatología del deporte. Barcelona: Masson; 1992.
- Gómez Gálvez CJ, García Bermejo P, Millán Soria J, Mínguez Platero J. Soporte vital básico y avanzado y atención inicial al politrauma. Valencia: Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Valencia; 2007.
- Guerrero Morilla R, Pérez Moreno BA. Prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva. 2nd ed. Alcalá la Real: Formación Alcalá; 2002.
- Kulund DN. Lesiones del deportista. 2nd ed. Barcelona: Salvat; 1990.
- Piedrola Gil y cols. Medicina preventiva y Salud pública. 9ª ed. Barcelona: Masson-Salvat; 1991.
- Renström, PAFH. Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Badalona: Paidotribo; 1999.
- Romero-Tous. Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Madrid. Panamericana; 2010.
- Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas. Requisitos de uniformidad para manuscritos. Actualización en abril 2010. Acceso 18 de julio de 2011. Disponible en : <http://foietes.wordpress.com/2011/06/21/normas-vancouver2010/>
- Rodríguez Rodríguez LP, Gusi Fuertes. Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas. Madrid: Síntesis; 2002.