

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

<b>Codi</b>	33219
<b>Nom</b>	Prevenció i primers auxilis de lesions en l'activitat física
<b>Cicle</b>	Grau
<b>Crèdits ECTS</b>	6.0
<b>Curs acadèmic</b>	2023 - 2024

**Titulació/titulacions**

<b>Titulació</b>	<b>Centre</b>	<b>Curs</b>	<b>Període</b>
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	4	Primer quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	4	Primer quadrimestre

**Matèries**

<b>Titulació</b>	<b>Matèria</b>	<b>Caràcter</b>
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	15 - Prevenció i primers auxilis de lesions en l'activitat física	Obligatòria
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	15 - Prevenció i primers auxilis de lesions en l'activitat física	Obligatòria

**Coordinació**

<b>Nom</b>	<b>Departament</b>
GARCIA LUCERGA, CONSOLACION	190 - Fisiologia

**RESUM**

L'assignatura Prevenció i primers auxilis de lesions en l'activitat física, està dins de les matèries obligatòries comunes, amb 6 ECTS, i una organització temporal quadrimestral corresponent al 4t curs del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.

La proposta i la docència d'esta assignatura la realitza el Departament de Fisioteràpia.

Consta d'un total de 6 crèdits (150hores). Dins de les matèries del Pla d'estudis, s'ha agrupat esta signatura dins de la matèria: Activitat Física i Qualitat de vida. És convenient que els futurs professionals en Ciències d'Activitat Física coneguen l'estudi d'esta assignatura:



- Aspectes generals de les mesures preventives en l'activitat fisicoesportiva.
- Lesions de l'aparell locomotor en el xiquet, l'adult, el major i la dona.
- Alteracions produïdes en altres sistemes i aparells del cos humà.
- Tècniques de tractament immediat davant d'una lesió fisicoesportiva.
- Propostes d'activitats per a previndre les lesions i alteracions agudes i cròniques.

Tot açò suposa una problemàtica en el desenrotllament de la Qualitat de vida en qualsevol àmbit social, com per exemple, en la vida quotidiana en el qual s'incorpora la realització d'esport i/o, exercici físic o àmbit de l'alt rendiment o en l'escolar....

## **CONEIXEMENTS PREVIS**

### **Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació**

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### **Altres tipus de requisits**

Tindre aprovat els mòduls d'Anatomia humana i Fisiologia.

## **COMPETÈNCIES (RD 1393/2007) // RESULTATS DE L'APRENTATGE (RD 822/2021)**

### **1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.**

- Conèixer i comprendre els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar-hi alternatives
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut de la pràctica d'activitats inadequades, entre les poblacions que realitzen pràctica física orientada a millorar la seua qualitat de vida
- Conèixer i saber actuar en situacions d'actuació immediata per qualsevol pràctica fisicoesportiva
- Conèixer i comprendre els mecanismes de producció i la resposta del cos humà als traumatismes
- Conèixer i comprendre les lesions específiques i habituals que es produeixen per la pràctica d'educació física, en diferents edats i sexes
- Aplicar els principis de prevenció en els diferents àmbits de l'activitat física i l'esport
- Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar-hi alternatives



- Comprendre la literatura científica sobre la prevenció i els primers auxilis per a l'activitat física i l'esport en llengua anglesa i en altres llengües de presència significativa en l'àmbit científic

## **RESULTATS D'APRENTATGE (RD 1393/2007) // SENSE CONTINGUT (RD 822/2021)**

L'ensenyança d'esta assignatura està orientada per aconseguir que l'alumne adquireisca un coneixement suficient, teòric i pràctic, que li permeta:

1. Familiaritzar-se amb l'abast i l'amplitud de les lesions esportives.
2. Orientar, eliminar o reduir les situacions de risc, tant en la vida quotidiana com durant la pràctica fisicoesportiva.
3. Saber els passos que cal donar per a previndre la possibilitat que es produïsqen lesions dins de l'àmbit fisicoesportiu.
4. Revisar pas a pas els components vitals per a desenvolupar un pla eficaç d'urgències que s'ha de seguir en el cas de que un esportista es lesione mentres fa esport.
5. Orientar, eliminar o reduir les situacions de risc i/o lesió, tant en la vida quotidiana com durant la pràctica fisicoesportiva.
6. Conèixer les lesions més freqüents derivades de la pràctica físic - esportiva.
7. Identificar els primers auxilis que s'han de prestar per a cada tipus de lesió més freqüent.
8. Saber aplicar les tècniques de primers auxilis en funció del tipus d'accident o lesió i segons els protocols establits.
9. Controlar les situacions d'alarma produïdes pels accidents més comuns en la pràctica esportiva.
10. Poder elaborar un farmaciola, amb el material necessari, per a l'aplicació en cas de necessitat.

## **DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS**

### **1. Part 1ª: CONCEPTES BÀSICS.**

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 articulars. Lesions esportives musculars. Lesions esportives tendinoses. Mesures generals preventives en la pràctica esportiva.



## 2. Part 2ª: PRIMERS AUXILIS.

Es reconeixen les principals mesures per a la realització dels primers auxilis en la pràctica esportiva. Avaluació inicial del lesionat. Suport vital. Ostruccions respiratòries. Alteracions de la consciència. Accidents cardíocirculatoris. Accidents per agressió mecànica. Accidents per agressió química. Accidents per agressions tèrmiques..

## 3. Part 3ª: ALTERACIONS I LESIONS ESPORTIVES.

Es coneixen en profunditat les alteracions i lesions, segons les distintes parts anatòmiques, òrgans i sistemes de l'organisme.

Lesions traumàtiques i per sobreús en l'extremitat superior: múscle, colze, braç, canell, mà i dits.

Lesions traumàtiques i per sobreús en cap i cara: òssies, articulars, musculars, tendinoses, i nervioses.

Lesions traumàtiques i per sobreús en coll i columna vertebral: articulars, musculars, tendinoses, i nervioses.

Lesions traumàtiques i per sobreús en maluc i pelvis: articulars, musculars, tendinoses, i nervioses.

Lesions traumàtiques i per sobreús en els membres inferiors: cuixa, genoll, cama, turmell i peu.

Alteracions i lesions cardiològiques i vasculars- esportives.

Alteracions i lesions oftalmològiques, otorrinolaringològiques, dermatològiques, hematològiques neurològiques y gastroentològiques esportives.

## 4. PART 4ª: LESIONS ESPORTIVES ESPECÍFIQUES.

S'intentarà donar la visió de les lesions, segons el tractament pedagògic que l'historiador esportiu Javier Olivera realitza en un dels seus estudis. El dit treball, aglutina totes les especialitats esportives en uns models genèrics classificats des del punt de vista de l'evolució històric del moviment humà.

-Esports individuals, de combat, d'equip, amb instruments, nàutics, lliscants, de control i precisió, hípics, aeris, de motor, tradicionals y salvatge.

## VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes de teoria	45,00	100
Pràctiques en laboratori	15,00	100
Elaboració de treballs en grup	18,00	0
Elaboració de treballs individuals	9,00	0
Estudi i treball autònom	18,00	0
Lectures de material complementari	9,00	0
Preparació de classes de teoria	18,00	0
Preparació de classes pràctiques i de problemes	9,00	0
Resolució de casos pràctics	9,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>150,00</b>	



## METODOLOGIA DOCENT

Les 150 hores de treball, es repartix en 15 setmanes lectives, corresponents a un quadrimestre.

L'assignatura tindrà lloc de manera coordinada. Primer s'exposarà el **contingut teòric** dels temes principals, alternant amb **seminaris**; seguint un o dos llibres de text de referència, i utilitzant mitjans audiovisuals, de mode, que servisca per a fixar coneixements lligats a les competències previstes.

Cada tema de l'assignatura tindrà un guió que l'alumne/a pot descarregar de l'aula virtual.

Els coneixements exposats en les classes teòriques i seminaris es completaran en les **classes pràctiques** de laboratori.

A partir d'eixes classes teòriques, seminaris i pràctiques, la professora proposarà als estudiants la realització de **treballs de grup**, sobre teoria i/o pràctica, per a la realització de la qual tindran el suport de la professora en tutories grupals i personalitzades, on l'estudiant podrà compartir amb els seus companys i la professora els dubtes que troben, obtenint solucions, per aconseguir les competències. De tot els coneixements adquirits, l'estudiant haurà de realitzar una **presentació oral grupal** amb suport de mitjans audiovisuals i seguint un debat amb tots els estudiants. S'organitza un calendari de presentacions en l'última part del curs, una vegada explicats els temes fonamentals.

## AVALUACIÓ

Al canviar els aprenentatges dels estudiants cal canviar les formes d'avaluar eixos aprenentatges.

La superació d'una matèria no pot quedar determinada per una única nota obtinguda amb una única prova. Ha de ser objecte d'una avaluació contínua, considerant el treball real i quotidià de l'estudiant. En concret, el 60% de la nota final correspondrà a l'examen final teoricopràctic, sobre els coneixements adquirits amb el desenvolupament del temari teòric com del temari pràctic.

El 40% de la nota restant, es repartirà de la manera següent: un 15% correspondrà a l'elaboració, presentació i defensa pública d'un treball. L'altre 20% restant valorarà l'assistència a les classes teòriques i pràctiques, l'assistència a tutories, la participació en l'aula, la resolució dels casos entregats, la participació en seminaris, la carpeta d'aprendizaje, etc.

Este 40% no sumarà a la nota treta amb l'examen final teoricopràctic (60%), si no s'ha obtingut una puntuació del 30% com a mínim, en l'examen final teoricopràctic.

En el cas de no assistir al 80% de les classes pràctiques de laboratori, la professora podrà realitzar un examen oral sobre el contingut pràctic.

## REFERÈNCIES



### **Bàsiques**

- 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.

### **Complementàries**

- 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.