

# **Facultad de Educación**

## **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

**GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :**

**Prevención de Lesiones y Readaptación al Ejercicio Físico  
(2024 - 2025)**

## 1. Datos descriptivos de la asignatura

<b>Asignatura: Prevención de Lesiones y Readaptación al Ejercicio Físico</b>	<b>Código: 129603204</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Centro: <b>Facultad de Educación</b></li><li>- Lugar de impartición: <b>Facultad de Educación</b></li><li>- Titulación: <b>Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b></li><li>- Plan de Estudios: <b>G060 (Publicado en 2019-01-01)</b></li><li>- Rama de conocimiento: <b>Ciencias Sociales y Jurídicas</b></li><li>- Itinerario / Intensificación:</li><li>- Departamento/s:<ul style="list-style-type: none"><li><b>Ciencias Médicas Básicas</b></li><li><b>Didácticas Específicas</b></li><li><b>Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología</b></li></ul></li><li>- Área/s de conocimiento:<ul style="list-style-type: none"><li><b>Anatomía y Embriología Humana</b></li><li><b>Didáctica de la Expresión Corporal</b></li><li><b>Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico</b></li></ul></li><li>- Curso: <b>3</b></li><li>- Carácter: <b>Obligatoria</b></li><li>- Duración: <b>Segundo cuatrimestre</b></li><li>- Créditos ECTS: <b>6,0</b></li><li>- Modalidad de impartición: <b>Presencial</b></li><li>- Horario: <b>Enlace al horario</b></li><li>- Dirección web de la asignatura: <b><a href="http://www.campusvirtual.ull.es">http://www.campusvirtual.ull.es</a></b></li><li>- Idioma: <b>Español</b></li></ul>	

## 2. Requisitos de matrícula y calificación

No hay requisitos

## 3. Profesorado que imparte la asignatura

<b>Profesor/a Coordinador/a: ROMINA GISELE SAUCEDO ARAUJO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Grupo: <b>1, PA101, PE101, PE102</b></li></ul>
<b>General</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nombre: <b>ROMINA GISELE</b></li><li>- Apellido: <b>SAUCEDO ARAUJO</b></li><li>- Departamento: <b>Didácticas Específicas</b></li><li>- Área de conocimiento: <b>Didáctica de la Expresión Corporal</b></li></ul>

<b>Contacto</b> - Teléfono 1: - Teléfono 2: - Correo electrónico: <b>rsaucedo@ull.es</b> - Correo alternativo: - Web: <b>https://www.campusvirtual.ull.es/</b>						
<b>Tutorías primer cuatrimestre:</b>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Observaciones:						
<b>Tutorías segundo cuatrimestre:</b>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
27-01-2025	09-05-2025	Lunes	08:00	10:00	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	
27-01-2025	09-05-2025	Martes	10:00	11:00	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	
27-01-2025	09-01-2025	Miércoles	16:30	19:30	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	Virtual
Observaciones: Para confirmar tutoría es obligatorio contactar previamente con la docente a través del siguiente correo: rsaucedo@ull.edu.es						

<b>Profesor/a: PEDRO BENITO AVERO DELGADO</b>
- Grupo: <b>PA101, PE101, PE102</b>
<b>General</b> - Nombre: <b>PEDRO BENITO</b> - Apellido: <b>AVERO DELGADO</b> - Departamento: <b>Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología</b> - Área de conocimiento: <b>Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico</b>

<p><b>Contacto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teléfono 1: <b>922317486</b></li> <li>- Teléfono 2:</li> <li>- Correo electrónico: <b>paverode@ull.es</b></li> <li>- Correo alternativo:</li> <li>- Web: <b>http://www.campusvirtual.ull.es</b></li> </ul>						
<p><b>Tutorías primer cuatrimestre:</b></p>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	09:30	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-14
Todo el cuatrimestre		Martes	09:30	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-14
Observaciones:						
<p><b>Tutorías segundo cuatrimestre:</b></p>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	09:30	12:30	Aulario de Guajara - GU.1E	A1-14
Todo el cuatrimestre		Martes	09:30	12:30	Aulario de Guajara - GU.1E	A1-14
Observaciones:						
<p><b>Profesor/a: LUIS GARCÍA HERNÁNDEZ-ABAD</b></p>						
<p>- Grupo: <b>1, PA101, PE101, PE102</b></p>						
<p><b>General</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre: <b>LUIS</b></li> <li>- Apellido: <b>GARCÍA HERNÁNDEZ-ABAD</b></li> <li>- Departamento: <b>Ciencias Médicas Básicas</b></li> <li>- Área de conocimiento: <b>Anatomía y Embriología Humana</b></li> </ul>						

<b>Contacto</b> - Teléfono 1: - Teléfono 2: - Correo electrónico: <b>lgarciah@ull.es</b> - Correo alternativo: - Web: <b>http://www.campusvirtual.ull.es</b>						
<b>Tutorías primer cuatrimestre:</b>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	15:00	18:00	Sección de Medicina - CS.1A	M.21
Todo el cuatrimestre		Miércoles	15:00	18:00	Sección de Medicina - CS.1A	M.21
Observaciones: Será necesaria cita previa a través del correo electrónico con antelación mínima de 24 h.						
<b>Tutorías segundo cuatrimestre:</b>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	15:00	18:00	Sección de Medicina - CS.1A	M.21
Todo el cuatrimestre		Miércoles	15:00	18:00	Sección de Medicina - CS.1A	M.21
Observaciones: Será necesaria cita previa a través del correo electrónico con antelación mínima de 24 h.						

#### 4. Contextualización de la asignatura en el plan de estudio

Bloque formativo al que pertenece la asignatura: **Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales**  
 Perfil profesional:

#### 5. Competencias

##### Básica

**CB1** - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

### Específica

**CE2.2** - Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas; para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.

**CE2.3** - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada, ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

**CE2.5** - Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.

## 6. Contenidos de la asignatura

### Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura

-Proceso de la lesión deportiva y readaptación físico-deportiva. Aspectos psicológicos de la lesión deportiva, readaptación y recuperación . Fases de la readaptación físico-deportiva. Recuperación funcional. Prevención de lesiones.

-Readaptaciones de las lesiones musculares, tendinosas, ligamentosas, meniscales de la rodilla. Otras: osteopatía dinámica del pubis, hombro del lanzador, hombro del luchador. Readaptación y recuperación psicológica.

-Incorporación de nuevo a la modalidad deportiva. Enfoque psicológico de la incorporación a la actividad deportiva.

Mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión y su individualización. Reentrenamiento al esfuerzo y su individualización. Recuperación del gesto deportivo y la movilidad por modalidad deportiva. Feedback tecnológico.

**MODULO I. ANATOMÍA, BIOMECÁNICA Y ARTROCINEMÁTICA EN EL PROCESO DE READAPTACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA (Profesor Luis García Hernández-Abad)**

Tema 1: Introducción a la prevención de lesiones y readaptación al ejercicio físico.

Tema 2: Anatomía, biomecánica y artrocinemática de la articulación del tobillo y subastragalina

Tema 3: Anatomía, biomecánica y artrocinemática de la articulación de la rodilla.

Tema 4: Anatomía, biomecánica y artrocinemática de la articulación de la cadera.

Tema 5: Anatomía, biomecánica y artrocinemática de la articulación del hombro.

Tema 6: Anatomía, biomecánica y artrocinemática de la articulación del codo y la muñeca.

Tema 7: Anatomía, biomecánica y artrocinemática de la articulación de la columna vertebral.

**MODULO II. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN EL PROCESO DE READAPTACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA. (Profesor. Fernando Hernández-Abad de la Cruz)**

Tema 1. Intervención en lesiones de pie y tobillo

Tema 2. Intervención en lesiones de rodilla

Tema 3. Intervención en lesiones de cadera

Tema 4. Intervención en lesiones de hombro, codo y muñeca

Tema 5. Intervención en lesiones de espalda

Tema 6. Estrategias de intervención desde una perspectiva de los sistemas dinámicos

**MODULO III. PSICOLOGIA Y LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN, REHABILITACIÓN Y READAPTACIÓN**

PSICOLÓGICA (Porfesor Pedro Avero Delgado)

TEMA 1. CONCEPTOS BÁSICOS ASOCIADOS

1.1. Introducción

1.2. Estrés Psicológico

1.3. Conducta, cerebro y mente

1.4. Estrés y Emociones: Modelo A-R-C

1.5. Condicionamiento

TEMA 2. MODELO DE ESTRÉS Y LESIÓN

2.1. Factores precipitantes: Su identificación y prevención

2.2. Factores de intervención: La rehabilitación y readaptación psicológica

#### Actividades a desarrollar en otro idioma

De manera puntual, se aportará algún texto o artículo escrito en lengua extranjera para complementar los contenidos fundamentales de la asignatura.

## 7. Metodología y volumen de trabajo del estudiante

### Descripción

Se promoverá la participación activa del alumnado en el proceso de aprendizaje y en la evaluación. Las metodologías serán preferentemente activas, participativas, motivadoras, flexibles y colaborativas, centradas en la resolución de problemas y casos prácticos, y en las que la evaluación constituya una herramienta orientada al aprendizaje del alumnado. Desde el punto de vista de la dinámica de las clases, se combinarán estrategias didácticas y técnicas diversas, con el objeto de ofrecer al alumnado experiencias de aprendizaje desde diversas perspectivas metodológicas. Así, se combinarán estrategias instructivas con otras donde predomine la participación del alumnado en la enseñanza, tomando decisiones sobre el proceso de enseñanza aprendizaje y, en última instancia, favoreciendo el proceso de emancipación y la resolución de problemas por parte del alumnado para facilitar la autonomía en el aprendizaje.

### Actividades formativas en créditos ECTS, su metodología de enseñanza-aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante

Actividades formativas	Horas presenciales	Horas de trabajo autónomo	Total horas	Relación con competencias
Clases teóricas	28,00	0,00	28,0	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]
Clases prácticas motrices	15,00	0,00	15,0	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]
Clases prácticas de aula	9,00	0,00	9,0	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]
Seminarios	6,00	0,00	6,0	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]

Evaluación	2,00	0,00	2,0	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]
Elaboración autónoma	0,00	90,00	90,0	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]
Total horas	60,00	90,00	150,00	
Total ECTS			6,00	

## 8. Bibliografía / Recursos

### Bibliografía Básica

E Pro, Anatomía Clínica, Ed Panamericana 2ª ed. (2015)

F.H. Netter. Atlas de anatomía humana. Abordaje regional Ed Elsevier España, 8ª ed. (2023).

BUCETA, J.M. (1996). Psicología y Lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación. Madrid: Dykinson.

Williams, J.M. & Roepke, N. (1993). Psychology of Injury and Injury Rehabilitation. In R. Singer, M. Murphey y L. Tennant (Eds.), Handbook of Research on Sport Psychology, (pp. 815-838). New York: MacMillan.

### Bibliografía Complementaria

BOE. Resolución por la que se publica el Acuerdo del Consejo de Universidades por el que se establecen recomendaciones para la propuesta por las universidades de memorias de verificación del título oficial de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Depo. Boletín Of del Estado [Internet]. 2018;91209–17.

Informe de la subdirección general de ordenación profesional sobre competencias de educadores/as físico deportivos/as. 2019.

Comerford M, Mottram S. Kinetic control. The management of uncontrolled movement. 1st ed. Elsevier; 2019. 544 p.

Bittencourt NFN, Meeuwisse WH, Mendonça LD, Nettel-Aguirre A, Ocarino JM, Fonseca ST. Complex systems approach for sports injuries: Moving from risk factor identification to injury pattern recognition - Narrative review and new concept. Br J Sports Med. 2016;50(21):1309–14.

### Otros Recursos

Atlas de anatomía interactivo (Complete Anatomy).  
<https://www.elsevier.com/es-es/products/complete-anatomy>

## 9. Sistema de evaluación y calificación

### Descripción

#### Normas de comportamiento en el aula

1. Queda prohibido el uso de teléfonos móviles en el aula con la finalidad de grabar audio o video, tanto en las clases teóricas como prácticas. Así mismo, se ruega no estar constantemente atendiendo al teléfono móvil en clase para no perturbar el correcto funcionamiento de la misma.
2. Queda prohibido el uso de teléfonos móviles y otros aparatos electrónicos (relojes tipo smartwatch) durante la realización del examen.

La evaluación de la asignatura se rige por el Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de La Laguna actualmente vigente, además de por lo establecido en la Memoria de Verificación.

Los contenidos de la evaluación corresponderán al contenido de las clases teóricas y prácticas y las materias bibliográficas en castellano e inglés y se realizará mediante EVALUACIÓN CONTINUA o EVALUACIÓN ÚNICA.

Como norma, la modalidad de evaluación de esta asignatura será continua y formativa. Todo el alumnado está sujeto a Evaluación Continua y se basará en la obtención de registros de los procesos de aprendizaje y enseñanza.

En el caso de no superarse la evaluación continua se tendrán en cuenta las calificaciones obtenidas en las actividades superadas en las siguientes convocatorias.

Los criterios de evaluación serán los siguientes:

- a) Acreditar el dominio de los conocimientos teóricos de la asignatura (prueba del módulo I y III)
- b) Acreditar el dominio de conocimientos y habilidades del alumnado de cara a la resolución de supuestos prácticos concretos. (Prueba del módulo II)
- c) Participar activamente en el desarrollo de la asignatura.

Las opciones de evaluación son las siguientes:

#### OPCIÓN A. Evaluación continua.

##### MODULO I (pondera un 25%)

Constará de un cuestionario tipo test de preguntas de respuesta única (entre 20 y 30) y/o preguntas asociadas a diagramas/imágenes para rellenar o señalar (entre 10 y 20) y/o preguntas de respuesta corta (entre 5 y 10).

##### MODULO II (pondera un 40%)

Contará de un examen con dos partes, una tipo test de preguntas de respuesta única (entre 20 y 30) y una pregunta de resolución de caso práctico

##### MODULO III (pondera un 25%)

Los contenidos de las materias teóricas y prácticas se evaluarán conjuntamente en una sola prueba objetiva de entre 20 y 30 preguntas en formato de Verdadero/Falso.

PARTICIPACIÓN ACTIVA DEL ESTUDIANTE EN PRÁCTICAS Y SEMINARIOS (pondera un 10%)

#### OPCIÓN B. Evaluación única.

Los contenidos de las materias teóricas y prácticas se evaluarán conjuntamente en una sola prueba objetiva de entre 50 y 60 preguntas de tipo test de respuesta única y verdadero/falso.

### Estrategia Evaluativa

Tipo de prueba	Competencias	Criterios	Ponderación
Pruebas objetivas	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]	Pruebas objetiva en formato de respuesta multiple y verdadero/falso.	60,00 %
Pruebas de desarrollo	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]	Resolución de caso clínico.	30,00 %
Participación activa del estudiante	[CB1], [CE2.2], [CE2.3], [CE2.5]	Participación activa del estudiante en prácticas y seminarios.	10,00 %

## 10. Resultados de Aprendizaje

Al finalizar con éxito esta asignatura, el alumnado deberá ser capaz de:

- Discriminar los fundamentos del campo de la prevención de lesiones y readaptación del ejercicio físico y los relacionará con situaciones de aplicación.

## 11. Cronograma / calendario de la asignatura

### Descripción

La distribución de los temas por semana es orientativa y pueden sufrir cambios según las necesidades de organización docente.

Segundo cuatrimestre					
Semana	Temas	Actividades de enseñanza aprendizaje	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo autónomo	Total
Semana 1:	Módulo I	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 2:	Módulo I	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 3:	Módulo I	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 4:	Módulo I	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 5:	Módulo I Módulo II	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 6:	Módulo II	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00

Semana 7:	Módulo II	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 8:	Módulo II	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 9:	Módulo II Módulo II	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 10:	Módulo III	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 11:	Módulo III	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 12:	Módulo III	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 13:	Módulo III	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 14:	Módulo III	Clases teóricas Clases prácticas	6.00	10.00	16.00
Semana 15 a 17:	Tutorías formativas y evaluación	Evaluación, revisión, trabajo autónomo del alumno para la preparación de la evaluación.	2.00	20.00	22.00
Total			60.00	90.00	150.00