

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-DEPORTE)

ASIGNATURA : Prevención de Lesiones y Readaptación al Ejercicio Físico (3182)

TIPO DE ASIGNATURA : Teórico-práctica

MODALIDAD : Presencial

CURSO ACADÉMICO: 2026-2027

GRUPO: 2627-M3

CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativa (OP)

ECTS: 6,0

CURSO: 4º

TEMPORALIDAD: 1º Semestre

IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL DOCENTE

NOMBRE Y APELLIDOS: RAUL ZARZUELA MARTÍN

EMAIL: rzarzuela@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Jueves a las 11:00 horas

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES :

- Graduado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad León)
- Master universitario: Máster en Prevención y Readaptación de Lesiones en el Fútbol
- Doctorado: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2013)

EXPERIENCIA DOCENTE :

- Cuenta con experiencia de Más de 10 años en docencia universitaria en el nivel del Doctorado (Experiencia docente en universidad, federaciones deportivas y colegios)

EXPERIENCIA PROFESIONAL :

- Tiene experiencia en el ámbito profesional de Más de 10 años en el sector Privado (Alto rendimiento (Preparador físico y readaptación deportivo en el Real Valladolid en todas las categorías). Entrenador asistente y principal en fútbol de base. Director del area de performance en el Real Valladolid.)

EXPERIENCIA INVESTIGADORA :

- Más de 10 años (Investigación en entrenamiento deportivo: □ Marin Cabezuelo, P.J; Zarzuela Martín, R; Zarzosa Alonso, F; Herrero Alonso, J.A; Garatechea Viejo, N; Rhea, M; García López, D. Whole-body vibration as a method of recovery for soccer players. European J Sport Sci. 2011;11(0),1 - 7. □ García Lopez, D; Maroto-Izquierdo, S; Zarzuela Martín, R; Martín-Santamaría, E;Antón, S; Sedando, S. The effects of unknown additional eccentric loading on bench-press kinematics and muscle activation in professional handball and rugby players. European J Sport Sci. . 2019,20(3),1 - 21. □ Zarzuela, R; Sierra, M; Guitierrez-Reguera, H; Antón, S; Hernandez-Gándara, A; Ayllón, A; Sedano, S. Gender Comparison of Electromyographic Activity of Core and Hip Muscles in Common Therapeutic Exercises in Youth Soccer Players. Annals of Sports Medicine and Research .2020.)

RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

GRANDES COMPETENCIAS :

- GC2 - Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas.
- GC8 - Competencia para el desarrollo de una formación integral. Adquirir competencias, destacando aquellas ligadas a la responsabilidad social, la comunicación, el espíritu crítico y el emprendimiento, además de habilidades para desenvolverse con soltura en entornos colaborativos digitales y multilingües, favoreciendo su inserción laboral.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE :

El alumno será capaz de:

- CO2.1 - Conocer e identificar criterios científicos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos en el deporte y ejercicio físico.
- CO2.2 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CT2.1 - Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT2.2 - Individualizar la intervención en el ámbito del rendimiento deportivo y/o salud atendiendo a las necesidades específicas de la población.
- HD2.1 - Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos y biomecánicos al ejercicio físico con base en la evidencia científica.
- HD2.3 - Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías.
- SC8.6 - El alumno comprende los ejes de la desigualdad y fomenta la comprensión y el respeto por la diversidad y multiculturalidad, al mismo tiempo que muestra y promueve los valores de la empatía, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA :

La asignatura "Prevención de lesiones y readaptación al ejercicio físico" forma parte de las asignaturas optativas, ubicada en primer semestre en cuarto curso. El aumento que ha experimentado la práctica de las actividades físicas y deportivas en las sociedades actuales junto con los altos niveles de exigencia, han provocado un incremento de la incidencia en el número de lesiones en el Aparato locomotor. La prevención de lesiones, readaptación físico-deportiva y el reentrenamiento al esfuerzo durante la lesión, representan medios de acción para el restablecimiento y/o mejora de la "salud deportiva" (física, psíquica y social) y del rendimiento funcional del deportista una vez que se haya manifestado la patología. Y sin duda la fuerza se convierte durante este proceso en una de las cualidades relevantes a la hora de trabajar con el deportista lesionado. Esta asignatura tratará principalmente de la aplicación de diferentes protocolos de prevención y readaptación de lesiones mediante el ejercicio físico, fundamentalmente aplicables dentro del ámbito del deporte y de la actividad física. Para ello es necesario tener conocimientos previos adquiridos en asignaturas ya cursadas como "Anatomía Funcional", "Fisiología", "Cinesiología", "Biomecánica", "Metodología del Entrenamiento" y "Planificación del Entrenamiento".

CONTENIDOS MÍNIMOS :

Fundamentos para la prevención de lesiones y la readaptación físico-deportiva

Procedimientos metodológicos para la prevención y readaptación de las lesiones deportivas

Readaptación físico-deportiva de las lesiones más frecuentes en el ámbito deportivo

RECURSOS DE APRENDIZAJE :

- Recursos didácticos: Casos
- Recursos tecnológicos : Herramientas de presentación
- Recursos interactivos : Simulaciones y modelos
- Recursos audiovisuales: Vídeos y podcast

OBSERVACIONES DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

En cada tema se abordarán la intervención médico-terapéutica y los procedimientos metodológicos para la readaptación de la lesión deportiva que corresponda para cada lesión.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Boyle, M. (2017): El entrenamiento funcional aplicado a los deportes.. . ISBN: 9788416676309
- Freese, J. (2006): Fitness Terapéutico. . . ISBN: 9788480197731
- Joyce, D. (2015): Sports Injury Prevention and Rehabilitation: Integrating Medicine and Science for Performance Solutions. . . ISBN: 978-0415815062
- Prentice, W. E. (2001): Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva. . . ISBN: 9788480193245
- Pfeiffer, R and Magnus B. (2000): Las lesiones deportivas. . . ISBN: 9788480194280
- Verstegen, M. (2018): Bridging the Gap from Rehab to Performance. . . ISBN: 978-1931046664

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

TIPO DE ASIGNATURA :

Teórico-práctica

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Se desarrollarán sesiones teóricas donde el profesor se encarga de transmitir información al alumno.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se plantean temas relacionados con las lesiones y recuperación de lesiones buscando establecer debates promoviendo el espíritu crítico de los alumnos.

MÉTODO HEURÍSTICO:

El protagonista de su propia formación es el estudiante, que debe buscar, preparar y asimilar los conocimientos, buscando un rol activo en el proceso de enseñanza. La tarea del profesor se limita a guiarle en la consecución de su tarea.

ACTIVIDADES FORMATIVAS :

- Clases teóricas
- Clases prácticas
- Evaluación

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

Semanas:

1. Temas 1 y 2. Actividades formativas: clase presencial.
2. Tema 2. Actividades formativas: clase presencial.
3. Temas 2 y 3. Actividades formativas: clase presencial.
4. Tema 3. Actividades formativas: clase presencial, seminario, clase práctica, trabajo en grupo.
5. Temas 3 y 4. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
6. Tema 4. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
7. Tema 5. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
8. Tema 6. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.
9. Examen test. Evaluación
10. Temas 6 y 7. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, problem based learning.
11. Tema 7. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo.

12. Tema 8 Actividades formativas: clase presencial, seminario, clase práctica, trabajo en grupo.
13. Tema 8. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, trabajo en grupo, laboratorio.
14. Tema 8. Actividades formativas: clase presencial, clase práctica, problem based learning.
15. Presentación y entrega de trabajos. Evaluación

Será necesaria la presencialidad del alumno en las actividades prácticas que indique el profesorado de la asignatura en los horarios y fechas establecidos con el fin de asegurar la completa adquisición competencial del alumnado.

“Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales”

“Las tutorías individuales podrán ser presenciales o por Teams y podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos. Las tutorías académicas grupales serán presenciales y están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual.”

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES :

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	EF	¿Se evalúa en CO?	Sistema evaluación	¿Se mantiene en CE?	Convocatoria extraordinaria
Prueba Objetiva									X								X	Pruebas escritas:20%		
Presentación Trabajo Práctico															X		X	Ejecución de prácticas:40%		
Prueba final																X	X	Pruebas escritas:40%		

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

- Prueba objetiva (20%). Prueba tipo test (puede ser de elección múltiple, verdadero/falso...) sobre los contenidos teórico-prácticos desarrollados en las clases teóricas. Se realizará la semana 9 y la nota obtenida, en caso de aprobar, se guardará tanto para la evaluación ordinaria como para la convocatoria extraordinaria de Julio, en caso contrario se repetirá esta prueba en la convocatoria ordinaria.
- Trabajos y proyectos (40%). Presentación y entrega de un trabajo a propuesta del profesor cuya información se detallará en Moodle. Semana 15
- Prueba final escrita (40%). Preguntas de respuesta corta sobre el segundo bloque de contenidos teóricos de la asignatura así como de la prácticas realizadas. Se realizará en las semanas 17 o 18 según el calendario establecido por decanato. El valor de esta prueba será del 40% para los alumnos que únicamente se examinan del segundo bloque de materia.

En el caso de que el alumno no se presentase a alguna de las pruebas descritas anteriormente, esta se incluirá en la siguiente convocatoria. En todas las pruebas anteriormente descritas, será necesario obtener un 5 sobre 10 para superar la asignatura. Podría darse el caso de que un alumno obtuviese una nota media, ponderada entre todas las pruebas de evaluación, superior a los 5 puntos sobre 10, pero con una de las pruebas de evaluación suspensas. Dado caso, la calificación que figurará en el expediente de evaluación será la de la prueba suspensa.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En la convocatoria extraordinaria se evaluará solamente la parte suspensa de la convocatoria ordinaria y con los mismos porcentajes de valoración para la nota final.

- Prueba escrita final (20%-40%). Evaluación final de la materia que engloba contenidos teórico-prácticos de la asignatura. Constará de 2 partes: prueba objetiva tipo test (20%) y preguntas de respuesta corta(40%).

- Trabajos y proyectos (40%). Presentación y entrega de un trabajo a propuesta del profesor cuya información se detallará en Moodle.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, en todas las pruebas anteriormente descritas será necesario obtener un 5 sobre 10 para superar la asignatura. Podría darse el caso de que un alumno obtuviese una nota media, ponderada entre todas las pruebas de evaluación, superior a los 5 puntos sobre 10, pero con una de las pruebas de evaluación suspensas. Dado caso, la calificación que figurará en el expediente de evaluación será la de la prueba suspensa.

Notas comunes a la evaluación en convocatoria ordinaria y extraordinaria

La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.

Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura.

El uso inapropiado de herramientas de inteligencia artificial, tendrán una calificación de cero (0). Asimismo, si se comprueba que este comportamiento irresponsable es generalizado o habitual por parte del estudiante, además de reflejarlo en su evaluación continua y final, puede acarrear la apertura de un expediente disciplinario.

La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

Tipo de asignatura	Pruebas escritas	Pruebas orales	Ejecución práctica	Técnicas de observación
Teórico-práctica	60 %	0 %	40 %	0 %