

## DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

**ASIGNATURA:** Prevención de Lesiones y Readaptación al Ejercicio Físico

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

**CENTRO:** Facultad de Ciencias de la Salud

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:** Optativo

**ECTS:** 6,0

**CURSO:** 4º

**SEMESTRE:** 1º Semestre

**IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:**

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

Esta asignatura no está activa en el curso académico.

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

### OBSERVACIONES CONTENIDO 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, Fisiología, Cinesiología y Biomecánica, Metodología y Planificación del Entrenamiento.

- 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.

## COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

### COMPETENCIAS GENERALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se define a través de grandes competencias (GC), ubicadas temporalmente en esta categoría de “competencias generales”
- GC02. Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas
- GC03. Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto
- GC04. Competencia para actuar con fluidez mediante las manifestaciones del movimiento humano
- GC06. Competencia para conocer y aplicar el método científico y la evidencia científica en la práctica

- GC08. 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

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

#### COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- SbC8.6\_Subcompetencia\_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.
- C2.1\_Conocimiento\_Conocer e identificar criterios científicos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos en el deporte y ejercicio físico.
- C2.2\_Conocimiento\_Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- H2.1\_Habilidad o Destreza\_Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos y biomecánicos al ejercicio físico con base en la evidencia científica.
- H2.3\_Habilidad o Destreza\_Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías.
- CT2.1\_Competencia transversal, valor o actitud\_Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT2.2\_Competencia transversal, valor o actitud\_Individualizar la intervención en el ámbito del rendimiento deportivo y/o salud atendiendo a las necesidades específicas de la población.