

**FICHA IDENTIFICATIVA****DATOS DE LA ASIGNATURA****Código:** 33219**Nombre:** Prevención y Primeros Auxilios de Lesiones en la Actividad Física.**Ciclo:** Grado**Créditos ECTS:** 6**Curso académico:** 2025-26**TITULACIONES**

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer cuatrimestre
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer cuatrimestre

MATERIAS

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Prevención y primeros auxilios de lesiones en la actividad física	OBLIGATORIA
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Prevención y primeros auxilios de lesiones en la actividad física	OBLIGATORIA

COORDINACIÓN

GARCIA LUCERGA CONSOLACION

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.

Los objetivos principales de la asignatura de Prevención y primeros auxilios de lesiones en la actividad físicas es aportar a los futuros profesionales en Ciencias de Actividad Física y el Deporte el conocimiento preciso y exhaustivo de:

1.- Aspectos generales de las medidas preventivas en la actividad físico-deportiva.



- 2.- Lesiones del aparato locomotor al niño, el adulto, el mayor y la mujer.
- 3.- Alteraciones producidas en otros sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- 4.- Técnicas de tratamiento inmediato ante una lesión físico-deportiva.
- 5.- Propuesta de programas 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 que se incorpora la realización de deporte y/o, ejercicio físico o ámbito del alto rendimiento o en el escolar.

alto rendimiento o en el escolar.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS DE LA MISMA TITULACIÓN

1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)

Obligación de haber superado previamente la/s asignatura/s

1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)

Obligación de haber superado previamente la/s asignatura/s

OTROS TIPOS DE REQUISITOS

Ningún otro tipo de requisitos.

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Aplicar los principios de prevención en las diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte.

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.

Conocer y comprender las lesiones específicas y habituales que se producen por la práctica de educación física, en diferentes edades y sexos.

Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte

Conocer y comprender los mecanismos de producción y la respuesta del cuerpo humano a los traumatismos.



Conocer y saber actuar en situaciones de actuación inmediata por cualquier práctica físico-deportiva.

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.

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Módulo 1: CONCEPTOS BÁSICOS.

Desde el tema 1 al tema 6, se estudian los principios generales y conceptos básicos, para asentar las bases sobre las lesiones y su prevención:

1. Principios generales de las lesiones deportivas; 2. Lesiones óseas deportivas; 3. Lesiones articulares deportivas; 4. Lesiones musculares deportivas; 5. Lesiones tendinosas deportivas; 6. Medidas generales preventivas en la práctica deportiva.

2. Módulo 2: PRIMEROS AUXILIOS.

Desde el tema 7 al tema 16, se estudian los principios generales y conceptos básicos, para asentar las bases sobre las lesiones y su prevención:

7. Evaluación inicial del lesionado; 8. Soporte Vital Básico (SVB); 9. Obstrucción respiratoria; 10. Alteraciones de la conciencia deportivas; 11. Lesiones por agresión mecánicas deportivas; 12. Alteraciones cardio-circulatorias deportivas; 13. Lesiones por agresión química deportivas; 14. Lesiones por agresión térmica deportivas; 15. Vendajes en primeros auxilios; 16. El botiquín en primeros auxilios.

3. Módulo 3: ALTERACIONES Y LESIONES DEPORTIVAS.

Desde el tema 17 al tema 27, se conocen en profundidad las alteraciones y lesiones según las distintas partes anatómicas, órganos y sistemas del organismo.

17. Lesiones traumáticas y por sobreuso en la extremidad superior: hombro, codo, brazo, muñeca, mano y dedos; 18. Lesiones traumáticas y por sobreuso en tórax y abdomen; 19. Lesiones traumáticas y por



sobreuso en cabeza y cara: óseas, articulares, musculares, tendinosas, y nerviosas; 20. Lesiones traumáticas y por sobreuso en el cuello y columna vertebral: óseas, articulares, musculares, tendinosas y nerviosas; 21. Lesiones traumáticas y por sobreuso en cadera, pelvis y región inguinal: óseas, articulares, musculares, tendinosas y nerviosas; 22. Lesiones traumáticas y por sobreuso en miembros inferiores: muslo, rodilla, pierna, tobillo y pie; 23. Alteraciones y lesiones cardiológicas deportivas; 24. Alteraciones y lesiones oftalmológicas deportivas; 25. Alteraciones y lesiones dermatológicas deportivas; 26. Alteraciones y lesiones otorrinolaringológicas deportivas; 27. Alteraciones y lesiones gastroenterológicas deportivas.

4. Módulo 4: LESIONES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS.

Desde el tema 28 al 38, se intentará dar una visión general según la visión de las lesiones las especialidades deportivas en unos modelos genéricos clasificados desde el punto de vista de la evolución histórica del movimiento humano. Deportes:

- 28. Individuales; 29. De combate; 30. De equipo; 31. Con instrumentos; 32. Acuáticos; 33. Con deslizamiento; 34. Ecuestres; 35. Aéreos; 36. De motor; 37. Deportes y juegos tradicionales; 38. Lesiones en las clases de Educación Física.

5. Módulo 5: PROGRAMA PRÁCTICO

Se impartirán 7 prácticas:

1.- Manejo y transporte de un lesionado; 2.- Simulación Soporte vital básico en adultos, niños y lactantes. Desfibrilación semiautomática; 3.- Actuación en obstrucciones de vías aéreas; 4.- Técnicas de prevención de lesiones deportivas I: Estabilidad lumbo-pélvica. Core. Fuerza funcional o máxima; 5.- Técnicas de prevención de lesiones deportivas II: Coordinación y propiocepción neuromusculares; 6.- Técnicas de prevención de lesiones deportivas III: Cadenas musculares. Estiramientos musculares y flexibilidad; 7.- Vendajes en primeros auxilios.

VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)

ACTIVIDADES PRESENCIALES

Actividad	Horas
Teoría	45,00
Laboratorio	15,00
Total horas	60,00

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	0,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	10,00



Estudio y trabajo autónomo	5,00
Preparación de clases	55,00
Preparación de actividades de evaluación	20,00
Resolución de casos prácticos	0,00
Total horas	90,00

METODOLOGÍA DOCENTE

Clases interactiva profesor-alumno. Planificada para una evaluación continua. La asignatura se desarrollará coordinadamente.

Desde el primer día los alumnos tendrán un documento "**Anexo a la guía docente**" que complementa todo lo que en esta guía docente puede quedar con duda.

Se expondrá el **contenido teórico** de los temas presentados alternando con **seminarios**; siguiendo uno o dos libros de texto de referencia básicos, y utilizando medios audiovisuales, de modo, que sirva para fijar conocimientos ligados a las competencias previstas. Cada tema de la asignatura tendrá un guion 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, el profesorado propondrá grupos de trabajo y temas a desarrollar = **trabajo grupal**, en cuya realización tendrán el apoyo con tutorías grupales y personalizadas, el trabajo desarrollado en grupo se presentará en formato power-point en clase = **presentación oral** del grupo de trabajo.

De todos los conocimientos adquiridos, el estudiante tendrá que realizar un **trabajo individual-una carpeta de aprendizaje** que consistirá: primero desarrollar las **actividades** sugeridas por el profesorado, y segundo, dar **solución a casos prácticos** presentados por el profesorado al estudiante, desde el primer día del curso académico.

e el primer día del curso académico.

EVALUACIÓN

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**, constará de distintos 5 bloques, siendo requisito acudir como mínimo al 80% de las sesiones para promediar la nota obtenida en cada uno de los bloques, descritos a continuación.

Es obligatorio la realización de cada uno de los 5 bloques, para poder obtener una nota-calificación final.

En el caso de una **EVALUACIÓN FINAL**, el alumno tendrá que realizar, al igual que sus compañeros han trabajado-presentado durante todo el curso académico, los bloques que se describen a continuación.



Desde el primer día los alumnos tendrán un documento "**Anexo a la guía docente**" que complementa todo lo que en esta guía docente puede quedar con duda.

- **1º Bloque: Prueba escrita sobre los contenidos de los módulos 1,2,3 y 5.** Consistirá en 30 preguntas tipo test (elección múltiple), con 4 respuestas, de las cuales deberá elegirse la más correcta. Cada respuesta correcta sumará 1 punto; cada respuesta incorrecta restará 0,33 ($= -(1/n-1)$); siendo n=el número de respuestas de cada pregunta; las preguntas no contestadas ni suman ni restan puntos. Será necesario obtener como mínimo 15 puntos (= al 50% del examen) para promediar la nota final de la asignatura. La nota máxima de este examen será de 2,0 puntos que corresponde al 20% de la nota final.

- **2º Bloque: Realización de un trabajo en equipo:** El profesorado distribuirá a los alumnos en equipos asignándoles un tema a desarrollar correspondiente al módulo 3. El tema se expondrá en equipo, presentándolo en formato power-point, el día asignado. La nota máxima será de 1,5 puntos que corresponde al 15% de la nota final.

- **3er Bloque: Carpeta de aprendizaje:** La carpeta de aprendizaje son los documentos que recoge todas las actividades realizadas por el alumno de carácter autónomo durante el curso académico. Cada una de las actividades propuestas, deberá ser entregada al profesor en versión digitalizada en el aula virtual, en formato pdf., los días programados. La nota máxima será de 3,0 puntos que corresponde al 30% de la nota final.

- **4º Bloque: Módulo práctico:** Consta de dos partes: la primera será la asistencia a prácticas, obligatoria, en caso de no cumplirse el alumno deberá realizar un examen oral del contenido de las practicas realizadas; en segundo lugar, se tendrán que resolver y presentar, de manera individual, los casos prácticos propuestos. La nota máxima de este módulo es de 3,0 puntos que corresponde al 30% de la nota final ((= 1,8 (60%) de la asistencia a prácticas+ 1,2 (40%) de la solución de los casos prácticos)).

- **5º Bloque: Participación activa en la asignatura:** Se valorará de forma global la participación en clase, la asistencia, la maduración lograda o el respeto por los plazos fijador para la entrega de trabajos propuestos. La nota máxima será de 0,5 puntos que corresponde al 5% de la nota final.

BIBLIOGRAFÍA

- Bahr, R. y Mæhlum, S. (2007). Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Panamericana.
- Caufriez, M., Esparza, S y Caufriez, S. (2016). El método hipopresivo del Dr. Marcel Caufriez. Tomo I, Génesis y programa estático de base de la GAH. MC Éditions.
- Calais-Germain, y Fischbach Sabel, U. (2010). Abdominales sin riesgo. La Liebre de Marzo.
- Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar. Guías y Manuales. <https://www.cercp.org/guias-y-manuales/>



- Cruz Roja. (2010). La formación en el área de socorros y emergencias de cruz roja española Aenor. [http:// www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/pdf/catforppaa.pdf](http://www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/pdf/catforppaa.pdf)
- European Resuscitation Council Guidelines 2021. Resumen ejecutivo. https://www.cercp.org/wp-content/uploads/2021/12/ERC-Guidelines-2021_Executive-Summary_Spanish-translation.pdf.
- Metzl, JD. (2020). Cómo prevenir y tratar las lesiones deportivas. Guía práctica para deportistas. Paidotribo.
- Pfeiffer RP y Mangus BC. (2007). Las lesiones deportivas. (2a ed.). Paidotribo.
- Rodríguez Rodríguez, LP. y Gusi Fuertes, N. (2010). Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas. Síntesis.
- Arnheim, DD. (1994). Fisioterapia y entrenamiento atlético. Mosby/Doyma.
- Balius Matas, R. y Pedret Carballido, C. (2013). Lesiones musculares en el deporte. Panamericana.
- Brad Walker. (2010). La anatomía de las lesiones deportivas. Paidotribo.
- Brukner, P. y Khan K. 1995. Clinical Sports Medicine. Sydney: McGraw-Hill Book Company.
- Brunet-Guedj, E., Moyén, B y Genéty, J. (1997). Medicina del deporte. (3a ed.). Masson.
- Calais-Germain, R. (2016). Abdominales sin riesgo. (2a ed.). La Liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. Anatomía para el movimiento. Tomo 1, Introducción al análisis de las técnicas corporales. (2a ed.). La Liebre de Marzo.
- Campignon, P. (2001). Cadenas musculares y articulares G.D.S. Tomo 1, Nociones de base. Lencina Verdu.
- Campignon, P. (2001). Cadenas musculares y articulares G.D.S. Tomo 2, Cadenas del eje vertical. Lencina Verdu.



- Campignon, P. (2001). Cadenas musculares y articulares G.D.S. Tomo 3, Cadenas postero-laterales. Lencina Verdu.
- Creff, A.F y Bérard, L. (1995). Deporte y alimentación. Guía dietética par el deportista. Hispano Europea.
- Daza Lesmes, J. (1996). Test de movilidad articular y examen muscular de las extremidades. Panamericana.
- Dirix, A, Knuttgen H.G y Tittel, K. (1990). Libro olímpico de la medicina deportiva. Doyma.
- Danowski, R y Chanussot, J.C. (1992). Manual de traumatología del deporte. Masson.
- Freiwald, J. (1994). Prevención y rehabilitación en el deporte. Planes y ejercicios para la recuperación de lesiones. Hispano Europea.
- Gomaríz, J.R. (2016). Estiramientos de cadenas musculares. (7ª ed.). La liebre de marzo. Gotlin RS. (2009). Guía ilustrada de las lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y recuperación de más de 130 lesiones. Tutor, S.A.Guerrero Morilla, R. y Pérez Moreno, B.A. (2002). Prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva. (2a ed.). Formación Alcalá. Romero Rodríguez, D. y Tous Fajardo, J. (2010). Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Panamericana.