

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA****Codi:** 33219**Nom:** Prevenció i primers auxilis de lesions en l'activitat física**Cicle:** Grau**Crèdits ECTS:** 6**Curs acadèmic:** 2026-27**TITULACIONS**

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

**MATÈRIES**

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

**COORDINACIÓ**

GARCIA LUCERGA CONSOLACION

**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.

Els objectius principals de l'assignatura de Prevenció i primers auxilis de lesions a l'activitat física és aportar als futurs professionals en Ciències d'Activitat Física i l'Esport el coneixement precís i exhaustiu de:

1.-Aspectes generals de les mesures preventives en l'activitat fisicoesportiva.

2.-Lesions de l'aparell locomotor al nen, l'adult, el gran i la dona.



- 3.- Alteracions produïdes en altres sistemes i aparells del cos humà.
- 4.- Tècniques de tractament immediat davant una lesió fisicoesportiva.
- 5.- Proposta de programes per prevenir les lesions i alteracions agudes i cròniques.

Tot això suposa una problemàtica en el desenvolupament de la qualitat de vida en qualsevol àmbit social, com per exemple, en la vida quotidiana en què s'incorpora la realització d'esport/o, exercici físic o àmbit de l'alt rendiment oa l'escolar.

ic o àmbit de l'alt rendiment oa l'escolar.p>

## **CONEIXEMENTS PREVIS**

### **RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ**

#### **1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.**

Obligació d'haver superat prèviament l'assignatura

#### **1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)**

Obligació d'haver superat prèviament l'assignatura

### **ALTRES TIPUS DE REQUISITS**

Cap altre tipus de requisits.

## **COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENTATGE**

### **1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.**

Aplicar els principis de prevenció en els diferents àmbits de l'activitat física i l'esport

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

Conèixer i comprendre els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport

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

Conèixer i saber actuar en situacions d'actuació immediata per qualsevol pràctica fisicoesportiva

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

Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar-hi alternatives

### **1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)**

Aplicar els principis de prevenció en els diferents àmbits de l'activitat física i l'esport

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

Conèixer i comprendre els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport

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

Conèixer i saber actuar en situacions d'actuació immediata per qualsevol pràctica fisicoesportiva

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

Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar-hi alternatives

## **DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS**

### **1. Mòdul 1: CONCEPTES BÀSICS.**

Des del tema 1 fins al tema 6, s'estudien els principis generals i els conceptes bàsics, per establir les bases sobre les lesions i la seua prevenció:

1. Principis generals de les lesions esportives; 2. Lesions òssies esportives; 3. Lesions articulars esportives; 4. Lesions musculars esportives; 5. Lesions tendinoses esportives; 6. Mesures generals preventives a la pràctica esportiva.



## **2. Mòdul 2: PRIMERS AUXILIS.**

Des del tema 7 al tema 16, s'estudien els principis generals i conceptes bàsics, per establir les bases sobre les lesions i la seva prevenció:

7. Avaluació inicial del lesionat; 8. Suport Vital Bàsic (SVB); 9. Obstrucció respiratòria; 10. Alteracions de la consciència esportives; 11. Lesions per agressió mecàniques esportives; 12. Alteracions cardiocirculatòries esportives; 13. Lesions per agressió química esportives; 14. Lesions per agressió tèrmica esportives; 15. Embenats en primers auxilis; 16. La farmaciola en primers auxilis.

## **3. Mòdul 3: ALTERACIONS I LESIONS ESPORTIVES.**

Des del tema 17 fins al tema 27, es coneixen en profunditat les alteracions i lesions segons les diferents parts anatòmiques, òrgans i sistemes de l'organisme.

17. Lesions traumàtiques i per sobreús a l'extremitat superior: espatlla, colze, braç, canell, mà i dits; 18. Lesions traumàtiques i per sobreús en tòrax i abdomen; 19. Lesions traumàtiques i per sobreús al capdavant i cara: òssies, articulars, musculars, tendinoses, i nervioses; 20. Lesions traumàtiques i per sobreús al coll i columna vertebral: òssies, articulars, musculars, tendinoses i nervioses; 21. Lesions traumàtiques i per sobreús en maluc, pelvis i regió inguinal: òssies, articulars, musculars, tendinoses i nervioses; 22. Lesions traumàtiques i per sobreús en membres inferiors: cuixa, genoll, cama, turmell i peu; 23. Alteracions i lesions cardiològiques esportives; 24. Alteracions i lesions oftalmològiques esportives; 25. Alteracions i lesions dermatològiques esportives; 26. Alteracions i lesions otorinolaringològiques esportives; 27. Alteracions i lesions gastroenterològiques esportives.

## **4. Mòdul 4: LESIONS ESPORTIVES ESPECÍFIQUES.**

Des del tema 28 al 38 s'intentarà donar una visió general segons la visió de les lesions i les especialitats esportives en uns models genèrics classificats des del punt de vista de l'evolució històrica del moviment humà. Esports:

28. Individuals; 29. De combat; 30. Dequip; 31. Amb instruments; 32. Aquàtics; 33. Amb lliscament; 34. Eqüestres; 35. Aeris; 36. De motor; 37. Esports i jocs tradicionals; 38. Lesions a les classes d'Educació Física.

## **5. Mòdul 5: PROGRAMA PRÀCTIC**

S'impartiran 7 pràctiques:

1.- Maneig i transport d'un lesionat; 2.- Simulació Suport vital bàsic en adults, nens i lactants. Desfibril·lació semiautomàtica; 3.- Actuació en obstruccions de vies aèries; 4.- Tècniques de prevenció de lesions



esportives I: Estabilitat lumbo-pèlvica.Core; 5.- Tècniques de prevenció de lesions esportives II: Força funcional. Flexibilitat; 6.- Tècniques de prevenció de lesions esportives III: Coordinació i propiocepció neuromuscular. Estiraments musculars; 7.- Embenats en primers auxilis.

## VOLUM DE TREBALL (HORES)

### ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Teoria	45,00
Laboratori	15,00
<b>Total hores</b>	<b>60,00</b>

### ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	10,00
Estudi i treball autònom	5,00
Preparació de classes	55,00
Preparació d'activitats d'avaluació	20,00
Resolució de casos pràctics	0,00
<b>Total hores</b>	<b>90,00</b>

## METODOLOGIA DOCENT

Classes interactiva professor-alumne. Planificada per a una avaluació continuada. L'assignatura esdesenvoluparà coordinadament.

Des del primer dia els alumnes tindran un document "**Annex a la guia docent**" que complementa tot allò que en aquesta guia docent pot quedar amb dubte.

S'exposarà el **contingut teòric** dels temes presentats alternant-los amb **seminaris**; seguint un o dos llibres de text de referència bàsics, i utilitzant mitjans audiovisuals, de manera, que serveixi per 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 a les classes teòriques i seminaris es completaran a les **classes pràctiques** de laboratori.

A partir d'aquestes classes teòriques, seminaris i pràctiques, el professorat proposarà grups de treball i temes a desenvolupar = **treball grupal**, en la realització del qual tindran el suport amb tutories grupals i personalitzades, el treball desenvolupat en grup es presentarà en format power-point a classe =



**presentació oral** del grup de treball.

De tot els coneixements adquirits, l'estudiant haurà de fer un **treball individual-una carpeta d'aprenentatge** que consistirà: primer desenvolupar les **activitats** suggerides pel professorat, i segon, donar **solució a casos pràctics** presentats pel professorat a l'estudiant, des del primer dia del curs acadèmic.

s del primer dia del curs acadèmic.p>

## AVALUACIÓ

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**, constarà de diferents 5 blocs, sent requisit acudir com a mínim al 80% de les sessions per a fer una mitjana de la nota obtinguda en cadascun dels blocs, descrits a continuació.

És obligatori la realització de cadascun dels 5 blocs, per poder obtenir una nota-qualificació final.

En el cas d'una **AVALUACIÓ FINAL**, l'alumne haurà de realitzar, igual que els seus companys han treballat-presentat durant tot el curs acadèmic, els blocs que es descriuen a continuació:

Des del primer dia els alumnes tindran un document "**Annex a la guia docent**"; que complementa tot el que en aquesta guia docent pot quedar amb dubte.

- **1r Bloc: Prova escrita sobre els continguts dels mòduls 1,2,3 i 5.** Consistirà en 30 preguntes tipus test (elecció múltiple), amb 4 respostes, de les quals caldrà escollir-ne la més correcta. Cada resposta correcta sumarà 1 punt; cada resposta incorrecta restarà 0,33 ( $= -(1/n-1)$ ;  $n$ =el nombre de respostes de cada pregunta); les preguntes no contestades ni sumen ni resten punts. Caldrà obtenir com a mínim 15 punts (= al 50% de l'examen) per fer la mitjana de la nota final de l'assignatura. La nota màxima d'aquest examen serà de 2,0 punts que correspon al 20% de la nota final.

- **2n Bloc: Realització d'un treball en equip:** El professorat distribuirà els alumnes en equips i els assignarà un tema a desenvolupar corresponent al mòdul 3. El tema s'exposarà en equip, presentant-lo en format power-point, el dia assignat. La nota màxima serà de 1,5 punts que corresponen al 15% de la nota final.

- **3r Bloc: Carpeta d'aprenentatge:** La carpeta d'aprenentatge són els documents que recull totes les activitats realitzades per l'alumne de caràcter autònom durant el curs acadèmic. Cadascuna de les activitats proposades, haurà de ser lliurada al professor en versió digitalitzada a l'aula virtual, en format pdf., els dies programats. La nota màxima serà de 3,0 punts que corresponen al 30% de la nota final.

- **4t Bloc: Mòdul pràctic:** Consta de dues parts: la primera serà l'assistència a pràctiques, obligatòria, en cas de no complir-se l'alumne haurà de realitzar un examen oral del contingut de les practiques realitzades; en segon lloc, s'hauran de resoldre i presentar, de manera individual, els casos pràctics proposats. La nota màxima d'aquest mòdul és de 3,0 punts que correspon al 30% de la nota final ((= 1,8 (60%) de l'assistència a pràctiques + 1,2(40%) de la solució dels casos pràctics)).



- **5è Bloc: Participació activa a l'assignatura:** Es valorarà de forma global la participació a classe, l'assistència, la maduració aconseguida o el respecte pels terminis fixador per al lliurament de treballs proposats. La notamàxima serà de 0,5 punts que corresponen al 5% de la nota final.

al lliurament de treballs proposats. La notamàxima serà de 0,5 punts que corresponen al 5% de la nota final.

## BIBLIOGRAFIA

- 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](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., Moyon, 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. Anatomia 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.