

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Lesiones deportivas: prevención y recuperación funcional
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Curso	Cuarto
ECTS	6
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	Primer semestre
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Fernando Martín Lozano
Docente	Fernando Martín Lozano

2. PRESENTACIÓN

En la actualidad, el deporte y la práctica regular de actividad física se han consolidado como pilares fundamentales para la salud y el bienestar. Sin embargo, la creciente participación en distintas disciplinas deportivas y en entornos de fitness también ha traído consigo un incremento en la incidencia de lesiones del aparato locomotor. En este contexto, la figura del Educador Fisicodeportivo adquiere un papel protagonista, no solo en la prevención, sino también en la readaptación funcional y el retorno seguro a la práctica deportiva.

La asignatura de *Lesiones deportivas: prevención y readaptación funcional* se plantea como un espacio formativo clave para comprender los mecanismos de producción de las lesiones más frecuentes en el ámbito deportivo y aplicar estrategias basadas en la evidencia científica que permitan prevenirlas, rehabilitarlas y readaptarlas de manera eficaz.

A lo largo del semestre, realizaremos un recorrido progresivo que partirá de los factores determinantes del éxito en la readaptación físico-deportiva y de los fundamentos de la prevención de lesiones deportivas, para continuar con la valoración inicial y el seguimiento como herramientas de control necesarias durante todo el proceso. Posteriormente, se abordarán los principios y fases de la readaptación físico-deportiva y los criterios y protocolos del Return to Play (RTP), fundamentales para garantizar un regreso seguro al entrenamiento y la competición.

El bloque central de la asignatura se dedicará al estudio de las principales lesiones según las áreas anatómicas: tobillo y pie, rodilla, cadera, hombro, codo, mano y raquis. En cada una de ellas se trabajarán tanto los aspectos teóricos (mecanismos de producción, factores de riesgo, epidemiología) como los prácticos (diseño de programas preventivos y de readaptación, estrategias de control de carga, ejercicios correctivos).

De esta manera, el estudiante adquirirá competencias para analizar, planificar y aplicar intervenciones preventivas y de readaptación funcional en distintos contextos, desde el alto rendimiento hasta los centros de fitness y entrenamiento personal, siempre bajo criterios de seguridad y rigor científico.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas y generales:

- CG01 – Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- CG02 – Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- CG03 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio
- CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética
- CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Competencias transversales:

- CT02 - Autoconfianza: Capacidad para valorar nuestros propios resultados, rendimiento y capacidades con la convicción interna de que somos capaces de hacer las cosas y los retos que se nos plantean.
- CT06 - Comunicación oral/ comunicación escrita: capacidad para transmitir y recibir datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción, siendo oral la que se realiza mediante palabras y gestos y, escrita, mediante la escritura y/o los apoyos gráficos.
- CT13 - Resolución de problemas: Capacidad de encontrar solución a una cuestión confusa o a una situación complicada sin solución predefinida, que dificulte la consecución de un fin.
- CT15 - Responsabilidad: Capacidad para cumplir los compromisos que alcanza la persona consigo mismo y con los demás a la hora de realizar una tarea y tratar de alcanzar un conjunto de objetivos dentro del proceso de aprendizaje. Capacidad existente en todo sujeto para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.
- CT16 - Toma de decisiones: Capacidad para realizar una elección entre las alternativas o formas existentes para resolver eficazmente diferentes situaciones o problemas.

Competencias específicas:

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicas, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- CE05 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- CE06 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- CE07 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de prácticas de la actividad física y del deporte.
- CE11 - Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- CE12 - Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Resultados de aprendizaje:

- RA1 - Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con la prevención y tratamiento y readaptación de las lesiones deportivas
- RA2 - Determinación, a partir de casos prácticos y lecturas y búsquedas de información de las evidencias disponibles sobre la prevención, tratamiento y readaptación de las lesiones deportivas.
- RA3 - Profesionalidad de los estudiantes a la hora de prevenir, proteger o readaptar las distintas lesiones que pueden ocasionarse durante la práctica deportiva.
- RA4 - Realización de intervenciones simuladas con el fin de mejorar la práctica ante estas situaciones
- RA5 - Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con la prevención y el tratamiento de las lesiones deportivas.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CG01, CG02, CG03, CB2, CT02, CT06, CT13, CT16, CE04, CE05, CE06, CE07, CE11, CE12	RA1 - Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con la prevención y tratamiento y readaptación de las lesiones deportivas
CG01, CG03, CB2, CB3, CB4, CT06, CT13, CT15, CT16, CE04, CE05, CE06, CE07, CE11	RA2 - Determinación, a partir de casos prácticos y lecturas y búsquedas de información de las evidencias disponibles sobre la prevención, tratamiento y readaptación de las lesiones deportivas.
CG01, CG02, CG03, CB2, CB3, CB4, CT02, CT06, CT13, CT15, CT16, CE04, CE05, CE06, CE07, CE11	RA3 - Profesionalidad de los estudiantes a la hora de prevenir, proteger o readaptar las distintas lesiones que pueden ocasionarse durante la práctica deportiva.
CG01, CG02, CG03, CB2, CB3, CB4, CT02, CT06, CT13, CT15, CT16, CE04, CE05, CE06, CE11	RA4 - Realización de intervenciones simuladas con el fin de mejorar la práctica ante estas situaciones
CG03, CB2, CB3, CB4, CT02, CT06, CT13, CT15, CT16, CE04, CE05, CE06, CE07, CE11	RA5 - Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con la prevención y el tratamiento de las lesiones deportivas.

4. CONTENIDOS

Los contenidos de la asignatura serán los siguientes:

- Conocimiento de las principales lesiones del aparato locomotor y sus mecanismos de producción.
- Conocimiento y desarrollo de intervenciones preventivas a través del ejercicio basadas en la evidencia para las distintas especialidades deportivas y de ejercicio físico que se realiza en un centro de Fitness y/o entrenamiento personal
- Conocimiento y desarrollo de las intervenciones terapéuticas readaptadoras de ejercicio para las principales lesiones deportivas y de ejercicio físico que se realiza en un centro de Fitness y/o entrenamiento personal
- Rehabilitación y readaptación de las lesiones deportivas

Estos contenidos estarán organizados en las siguientes unidades de aprendizaje, que permitirán desarrollar de manera progresiva los conocimientos y competencias necesarias para su aplicación práctica en contextos profesionales:

Unidad de Aprendizaje 1: Factores determinantes del éxito en la readaptación físico-deportiva.

Unidad de Aprendizaje 2: Fundamentos de la prevención de lesiones deportivas.

Unidad de Aprendizaje 3: Valoración inicial y seguimiento en la readaptación.

Unidad de Aprendizaje 4: Principios y fases de la readaptación físico-deportiva.

Unidad de Aprendizaje 5: Return to Play (RTP): criterios y protocolos.

Unidad de Aprendizaje 6: Principales lesiones según el área anatómica.

- 6.1: Principales lesiones del tobillo y el pie.
- 6.2: Principales lesiones de la rodilla.
- 6.3: Principales lesiones de la cadera.
- 6.4: Principales lesiones de hombro.
- 6.5: Principales lesiones de raquis.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase Magistral.
- Método del Caso.
- Aprendizaje Cooperativo.
- Aprendizaje Basado en Problemas.
- Aprendizaje autónomo.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Actividad formativa	Número de horas
Lecciones magistrales (modalidad presencial)	50
Análisis de Casos (modalidad presencial)	25
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información (modalidad presencial)	25
Exposiciones orales (modalidad presencial)	10
Actividades en talleres y/o laboratorios (modalidad presencial)	15
Análisis y resolución de casos prácticos (modalidad presencial)	25
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba presencial de conocimientos (modalidad presencial)	20%
Carpeta de aprendizaje – Portafolio (modalidad presencial)	30%
Caso/problema (modalidad presencial)	20%
Informes y escritos (modalidad presencial)	30%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades.

La nota definitiva de la asignatura se obtendrá de la suma de las calificaciones obtenidas en la prueba de conocimiento y en las actividades de aula, siempre y cuando se obtenga una nota igual o superior a 5,0 sobre 10 en cada una de ellas.

La asistencia mínima para tener derecho a la evaluación continua será del 50%. Este **50% de asistencia será obligatoriamente presencial**, entendiéndose por presencial que **el estudiante esté presente físicamente en el aula**. La asistencia presencial tendrá que ser del 80% en las sesiones prácticas o talleres experienciales. El sistema HyFlex forma parte de nuestro modelo académico, por tanto, cada clase se

grabará para que el alumnado pueda acceder y repasar las sesiones a través del repositorio de grabaciones. **La asistencia virtual a través de HyFlex no contabilizará para la asistencia mínima necesaria para no perder la evaluación continua.**

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria de manera individual, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

La nota definitiva de la asignatura se obtendrá de la suma de las calificaciones obtenidas en la prueba de conocimiento y en las actividades de aula, siempre y cuando se obtenga una nota igual o superior a 5,0 sobre 10 en cada una de ellas.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Informes/escritos	Semana 4
Informes/escritos	Semana 7
Prueba presencial de conocimiento 1	Semana 8
Carpeta de aprendizaje	Semana 15
Prueba presencial de conocimiento 2	Semana 16
Casos	Semana 16

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Fuller C, Ekstrand J, Junge A, Andersen T, Bahr R, Dvorak J, et al. Consensus statement on injury definitions and data collection procedures for studies of football (soccer) injuries. *Clin J Sport Med* [Internet]. 2006;16(2):96–106. Available from: <https://doi.org/10.1097/00042752-200603000-00003>.
- Silder A, Heiderscheit BC, Thelen DG, Enright T, Tuite MJ. MR observations of long-term musculotendon remodeling following a hamstring strain injury. *Skeletal Radiol*. 2008;37(12):1101–9.
- Comerford M, Mottram S. Kinetic control. The management of uncontrolled movement. 1st ed. Elsevier; 2019. 544 p.
- Ali K, Leland JM. Hamstring Strains and Tears in the Athlete. *Clin Sports Med* [Internet]. 2012;31(2):263–72. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.csm.2011.11.001>.
- Mendiguchia J, Alentorn-Geli E, Brughelli M. Hamstring strain injuries: are we heading in the right direction? *Br J Sports Med* [Internet]. 2012;46(2):81–85. Available from: <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.081695>.
- Mueller-Wohlfahrt HW, Haensel L, Mithoefer K, Ekstrand J, English B, McNally S, et al. Terminology and classification of muscle injuries in sport: The Munich consensus statement. *Br J Sports Med* [Internet]. 2013;47(6):342–50. Available from: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091448>.
- Hägglund M, Waldén M, Ekstrand J. Risk factors for lower extremity muscle injury in professional soccer: The UEFA injury study. *Am J Sports Med* [Internet]. 2013;41(2):327–35. Available from: <https://doi.org/10.1177/0363546512470634>.

- Järvinen TAH, Järvinen M, Kalimo H. Regeneration of injured skeletal muscle after the injury. *Muscles Ligaments Tendons J* [Internet]. 2013;3(4):337–45. Available from: <https://doi.org/10.1177/0363546512470634>.
- Sanfilippo JL, Silder A, Sherry MA, Tuite MJ, Heiderscheid BC. Hamstring strength and morphology progression after return to sport from injury. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 2013;45(3):448–54. Available from: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182776eff>.
- Cook JL, Docking SI. “Rehabilitation will increase the ‘capacity’ of your ...insert musculoskeletal tissue here...” Defining ‘tissue capacity’: A core concept for clinicians. *Br J Sports Med* [Internet]. 2015;49(23):1484–5. Available from: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094849>.
- Pollock N, Patel A, Chakraverty J, Suokas A, James SLJ, Chakraverty R. Time to return to full training is delayed and recurrence rate is higher in intratendinous ('c') acute hamstring injury in elite track and field athletes: Clinical application of the British Athletics Muscle Injury Classification. *Br J Sports Med* [Internet]. 2016;50(5):305–10. Available from: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094657>.
- Valle X, Tol JL, Hamilton B, Rodas G, Malliaras P, Malliaropoulos N, et al. Hamstring muscle injuries, a rehabilitation protocol purpose. *Asian J Sports Med* [Internet]. 2015;6(4):e25411. Available from: <https://doi.org/10.5812/asjasm.25411>.
- 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.
- Baar K. Minimizing Injury and Maximizing Return to Play: Lessons from Engineered Ligaments. *Sport Med* [Internet]. 2017;47(Suppl 1):5–11. Available from: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0719-x>.
- Balius R, Alomar X, Pedret C, Blasi M, Rodas G, Pruna R, et al. Role of the Extracellular Matrix in Muscle Injuries: Histoarchitectural Considerations for Muscle Injuries. *Orthop J Sport Med* [Internet]. 2018;6(9):2325967118795863. Available from: <https://doi.org/10.1177/2325967118795863>.
- 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 Deporte. *Boletín Of del Estado* [Internet]. 2018;91209–17. Available from: www.boe.es.
- Informe de la subdirección general de ordenación profesional sobre competencias de educadores/as físico deportivos/as. 2019.
- Taberner M, Allen T, Cohen DD. Progressing rehabilitation after injury: Consider the “control-chaos continuum.” *Br J Sports Med* [Internet]. 2019;53(18):1132–6. Available from: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100157>.
- Scott A, Squier K, Alfredson H, Bahr R, Cook JL, Coombes B, et al. ICON 2019: International Scientific Tendinopathy Symposium Consensus: Clinical Terminology. *Br J Sports Med* [Internet]. 2020;54(5):260–2. Available from: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100885>.

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de

los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.