Guía Docente
Curso Académico 2025/26

Datos Generales

Asignatura: PREVENCIÓN DE LESIONES Y MEDIOS Y MÉTODOS DE RECUPERACIÓN.
Titulación: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.
Carácter: OPTATIVA.
Créditos ECTS: 6 ECTS.
Curso: 4º
Distribución temporal: 2º SEMESTRE.
Idioma de impartición: CASTELLANO.
Equipo docente: Paul Zubizarreta.

Presentación de la asignatura:

La asignatura Prevención de lesiones y medios y métodos de recuperación, aborda los principios fundamentales de la prevención de lesiones y los métodos de recuperación aplicados a la práctica deportiva. Se analizarán las particularidades y necesidades de diferentes disciplinas deportivas en relación con la tipología lesional más frecuente. Además, se estudiarán diversas ayudas físicas y ergogénicas utilizadas en la prevención y recuperación, así como el tratamiento de lesiones agudas y patologías crónicas. El enfoque combina la aplicación práctica con la evidencia científica para optimizar la salud y el rendimiento del deportista.

Datos Específicos

Resultados del proceso de formación y aprendizaje (RFA)

Conocimientos y Contenidos (C)	C11	Identificar los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo.
	C12	Comprender los fundamentos generales del proceso del entrenamiento deportivo.
	C13	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de la actividad física inadecuada.
Competencias (CO)	CO6	Demostrar poseer y comprender conocimientos en las diferentes áreas de la actividad física y el deporte desarrolladas en el presente plan de estudios.
	CO7	Reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética, especialmente dentro de las actividades físicas y deportivas
	CO8	Planificar y evaluar los programas de la actividad física y

		del deporte en la enseñanza, entrenamiento, salud, gestión, recreación y readaptación físico-deportiva.
	CO12	Conocer los beneficios de la sobrecarga excéntrica y realizar valoraciones funcionales de la condición física y la práctica deportiva.
	CO15	Conocer y aplicar las bases de la teoría del entrenamiento.
	CO16	Diseñar y aplicar protocolos de valoraciones funcionales de la condición física y la práctica deportiva.
Habilidades y Destrezas (H)	HA	Aplicar los principios de razonamiento moral y de toma de decisiones para resolver problemas de tipo ético, jurídico, legal, deontológico y de justicia social, que mejoren en el ejercicio profesional.
	HG	Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación para resolver problemas complejos en el ámbito de estudio de la actividad física y el deporte, y demostrar su eficacia mediante la elaboración y defensa de argumentos.
	HH	Respetar los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres; la promoción de los Derechos Humanos, los principios de accesibilidad universal y diseño para todos; los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

Contenido de la Asignatura

- Particularidades y necesidades de los diferentes deportes
- Tipología lesional.
- Ayudas físicas.
- Ayudas ergogénicas.
- Tratamiento de las lesiones y patología crónica en la práctica deportiva

Metodologías Docentes y Actividades Formativas

Metodologías docentes utilizadas en esta asignatura son:

MD1	Método expositivo.
MD2	Estudios de caso.
MD3	Aprendizaje basado en problemas.

MD4	Aprendizaje basado en proyectos.
MD5	Aprendizaje cooperativo.
MD6	Tutorías.
MD8	Metodología participativa en la realización de prácticas motrices.

Actividades formativas utilizadas en esta asignatura son:

Actividades formativas	Horas previstas	% presencialidad
AF1: Clase teórica.	26	100
AF2: Clase práctica.	18	100
AF3: Realización de trabajos (individuales y/o grupales).	25	20
AF4: Tutoría individual.	2	50
AF11: Tutoría grupal.	1	50
AF5: Estudio independiente y trabajo autónomo del estudiante.	68	0
AF6: Pruebas de evaluación.	2	100
AF9: Prácticas en laboratorios de Ciencias del Deporte.	8	100
Total	**150**	

Evaluación: Sistemas y Criterios de Evaluación

Sistemas de evaluación utilizados en esta asignatura son:

Denominación	Pond. mín.	Pond. Máx
SE1: Evaluación de la asistencia y participación del estudiante.	5	15
SE2: Evaluación de trabajos.	0	45

SE3: Pruebas de evaluación y/o exámenes.	0	45
SE7: Prueba práctica de adquisición de competencias motrices.	15	30

El estudiantado posee dos modalidades de evaluación para superar la asignatura:

- Evaluación continua con 2 convocatorias/año: ordinaria y extraordinaria.
- Evaluación única con dos convocatorias/año.
- En la Universidad EUNEIZ la evaluación continua (media ponderada de las diferentes actividades evaluables de la asignatura definidas por el profesorado) es la evaluación primordial; pero EUNEIZ permite al estudiante acogerse a la evaluación única (examen único).
- No se permite el cambio de modalidad de evaluación (de continua a única) escogido por el estudiante a lo largo del curso.
- El estudiante que desee acogerse a la modalidad de evaluación única deberá solicitarlo por escrito formal que lo justifique dirigido al profesorado responsable de la asignatura y a la Coordinación del título en las dos primeras semanas del inicio del curso.
- Si el estudiante no asiste un 80% a las clases presenciales no podrá presentarse a la convocatoria ordinaria y pasará automáticamente a convocatoria extraordinaria.
- Las faltas de asistencia deben justificarse al profesor responsable de la asignatura con un plazo máximo de 1 semana. El justificante oficial deberá ser presentado al profesor responsable mediante un correo electrónico.
- De manera excepcional, el docente responsable de la asignatura podrá valorar con otros criterios adicionales como la participación, la actitud, el grado de desempeño y aprovechamiento del estudiante, etc. la posibilidad de permitir que el estudiante continué en la convocatoria ordinaria, siempre que su asistencia mínima se encuentre por encima del 70%.
- El estudiante irá a la evaluación extraordinaria ÚNICAMENTE con las partes suspendidas.
- El sistema de calificación de la asignatura sigue lo establecido en el RD 1125/2003 y los resultados obtenidos se calificarán siguiendo la escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal.
    - 0-4,9: Suspenso (SS).
    - 5,0-6,9: Aprobado (AP).
    - 7,0-8,9: Notable (NT).
    - 9,0-10: Sobresaliente (SB).

- La mención de «Matrícula de Honor» podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».
- Será considerado no presentado (NP) el estudiante matriculado que no realice ninguna actividad evaluativa.
- Toda actividad evaluativa escrita (trabajos, exámenes...) considerará las faltas orto tipográficas en la calificación final.

- El plagio está prohibido tanto en los trabajos como en los exámenes, en caso de detectarse la calificación será suspenso. Además, los trabajos entregados a través del campus virtual serán objeto de análisis por la herramienta Turnitin:
    - Los informes con un índice de similitud entre el 20% y el 30% serán revisados por el profesor para analizar las posibles fuentes de plagio y evaluar si están justificadas.
    - Cualquier trabajo con un índice de similitud superior al 30%, una vez realizado el análisis del docente, no será evaluado.

Bibliografía y otros Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Básica

- Romero Rodríguez D., Tous Fajardo J. (2010). Prevención de lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen I Tren Superior: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.
- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen II Tren Superior: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.
- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen III Columna, pelvis y Neurología: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.
- Joyce D., Lewindon (2022). Prevención y Rehabilitación de Lesiones Deportivas. Integrando Medicina y Ciencia para Soluciones de Rendimiento. Orbishealth.

Bibliografía Complementaria

- Salom Moreno J. (2020). readaptación tras las lesiones deportivas. Editorial Médica

Panamericana S.A.

Otros Recursos de Aprendizaje Recomendados

- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/