



Universidade
de Vigo



Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte

Lic. Cc. da Actividade Física e do Deporte

PREVENCIÓN DE LESIÓNS NA PRÁCTICA DEPORTIVA

GUÍA DOCENTE 2011-2012

Prof. Dr. Gustavo Rodríguez Fuentes
Licenciatura en Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte de Pontevedra
Universidade de Vigo



1. DATOS INICIAIS DA MATERIA

Nome da materia	Prevención de lesións na práctica deportiva
Código	202510413
Carácter	Obrigatoria
Titulación	Licenciatura en Ciencias da Actividade Física e do Deporte http://webs.uvigo.es/feduc/
Curso	Cuarto
Ciclo	Segundo
Créditos aula/grupo (A)	6
Créditos laboratorio/grupo (L)	0
Créditos prácticos/grupo (P)	0
Números grupos Aula	1
Número grupos Laboratorio	-
Número grupos Prácticas	-
Anual / Cuadrimestral (especificar 1º/2º)	1º cuadrimestre
Departamento	Biología Funcional e Ciencias da Saúde: http://webs.uvigo.es/webc01/
Area de coñecemento	Fisioterapia (413)

Sinatura dos profesores	Aprobado polo Consello do Departamento de Biología Funcional e Ciencias da Saúde. O día _____	Aprobado pola Xunta de Centro o día _____
	O SECRETARIO DO DEPARTAMENTO	O SECRETARIO DA F. CC. DE EDUCACIÓN E DO DEPORTE
Asdo.	Asdo.	Asdo.



1.1. PROFESORADO DA MATERIA. DATOS DO DEPARTAMENTO

Profesor/a	Prof. Dr. Gustavo Rodríguez Fuentes	
Profesor - coordinador da materia	Prof. Dr. Gustavo Rodríguez Fuentes	
Código	1244	
E-mail	gfuentes@uvigo.es	
Web	http://webs.uvigo.es/gfuentes	
Idioma en que se imparte	Español ou galego	
Area de Coñecemento (Cod.)	413	
Departamento (Cod.)	C01	
Créditos de Aula que asume	6	
Créditos de Laboratorio que asume	-	
Créditos presenciais fora da aula	-	
Xunta de Centro a cal pertence	Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte	
Campus	Campus da A Xunqueira - Pontevedra	

1.2. PROFESORADO DA MATERIA. HORARIO DE DOCENCIA E TITORIAS

PROFESOR/A: Gustavo Rodríguez Fuentes						
CUADRIMESTRE:		Primeiro	DESPACHO		10 (Fac. de Fisioterapia)	
HORA	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	
09:30-15:30				Titorías		
18:00-20:00			Prevención de lesións	Prevención de lesións (de 19:00 a 21:00)		
CUADRIMESTRE:		Segundo	DESPACHO		10 (Fac. de Fisioterapia)	
HORA	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	
09:30-15:30				Titorías		
MATERIA		TITULACIÓN		CURSO	CUAD	
Prevención de lesións na práctica deportiva		Licenciatura en Ciencias da Actividade Física e do Deporte		4º	1º	



1.3 DATA DOS EXAMES OFICIAIS

CONVOCATORIA DE DECEMBRO / FIN DE CARREIRA

CARACTER	DIA	HORA	LUGAR
TEÓRICO	Pendente de aprobación	-	-
PRÁCTICO	-	-	-
LABORATORIO			

CONVOCATORIA DE FEBREIRO/XUÑO

CARACTER	DIA	HORA	LUGAR
TEÓRICO	Pendente de aprobación	-	-
PRÁCTICO	-	-	-
LABORATORIO			

CONVOCATORIA DE SETEMBRO

CARACTER	DIA	HORA	LUGAR
TEÓRICO	Pendente de aprobación	-	-
PRÁCTICO	-	-	-
LABORATORIO			

Consultar Páxina web do Centro: <http://webs.uvigo.es/feduc/>

1.4. DATOS TRIBUNAL EXTRAORDINARIO

Presidente	José Manuel Pazos Rosales
Secretario	Lois González Dopazo
Vocal	José Carlos González Nores
Presidente suplente	Manuel Gutiérrez Nieto
Secretario suplente	Eva M ^a Lantarón Caeiro
Vocal suplente	Alicia González Represas



2. INTRODUCCIÓN A MATERIA

A materia *Prevención de lesións na práctica deportiva* é unha materia obrigatoria de 4º curso para os alumnos que escollen nos seus estudos da licenciatura a especialidade de "Adestramento deportivo", sendo optativa para o resto dos itinerarios.

A materia representa un dos vínculos máis directos que existe na Titulación entre dous ámbitos intimamente ligados: o da actividade física e o da saúde. Isto é dunha relevancia capital na formación dos futuros licenciados en Ciencias da Actividade Física e do Deporte, pois vailles a aportar un coñecemento básico en torno ás medidas preventivas que se deben observar na práctica deportiva e as posibles lesións coas que se poden atopar no desenvolvemento da súa práctica deportiva e/ou profesional, indicándolles, asemade, unha serie de pautas de prevención secundaria que eviten un afondamento na cadro patolóxico.

3. OBXETIVOS XERAIS DA MATERIA

- Coñecer os distintos métodos activos e pasivos para a prevención de lesións no eido deportivo.
- Adquirir unha base teórica sobre as lesións deportivas tipo.
- Coñecer os métodos de prevención secundaria e de tratamento de urxencia ante unha lesión deportiva.
- Coñecer a incidencia de lesións nos distintos deportes, así como a medicina ambiental nalgún deles, para identificar os riscos dunha práctica de actividade física saudable.
- Planificar e desenvolver un programa de exercicios físicos específicos para o deportista cando este está nunhas circunstancias especiais de saúde.
- Desenvolver habilidades de relación interpersoal e de traballo en equipo.
- Desenvolver competencias que permitan desenvolver un programa de actividade física adaptado a unha situación específica de saúde ou de promoción de saúde.



4. COMPETENCIAS

COMPETENCIAS INTERPERSOAIS

- Desenvolver habilidades de comunicación interpersonal e de traballo en equipo.
- Desenvolver habilidades de liderado no manexo dun grupo de persoas.

COMPETENCIAS INSTRUMENTAIS

- Identificar os riscos que para a saúde do deportista ten o que este non observe certas medidas de prevención na súa práctica deportiva.
- Diseñar programas de actividade física acorde ao estado de saúde do deportista.
- Aprender a realizar unha procura bibliográfica sobre un determinado aspecto dos contidos da materia e unha análise da información recollida.

COMPETENCIAS SISTÉMICAS

- Comprender a importancia da promoción da saúde no eido deportivo e dunha práctica física e deportiva saudable dende a infancia ata a terceira idade.
- Fomentar a importancia da individualización dos coidados na prevención de lesións deportivas, deseñando programas de actividade física sobre todo en casos particulares.

5. PRERREQUERIMENTOS

1. O alumnado ten que haber superado has probas físicas de acceso a titulación de Licenciatura en Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
2. Sería conveniente que o alumnado tivese coñecementos de Anatomía Humana, Biomecánica, Fisioloxía Humana e Fisioloxía do exercicio.

6. CONTIDOS

6.1. AREAS TEMÁTICAS

Bloque temático I (BT1). Xeneralidades sobre prevención de lesións deportivas.

Faise unha introducción á temática da materia. Concepto e tipos de prevención e lesións. Prevención de lesións a grandes liñas. Causas de lesión. Fases da lesión deportiva. Epidemioloxía da lesión deportiva.

Bloque temático II (BT2). Medidas de prevención de lesións deportivas.

Trátanse distintas medidas de prevención na práctica de actividade física e deportiva: a preparación física, consideracións psicolóxicas, o control médico ou de saúde do deportista, dieta e hidratación, equipamento e material, dispositivos de protección, instalacións deportivas e outros aspectos.



6. CONTIDOS

6.1. AREAS TEMÁTICAS

Bloque temático III (BT3). Lesións deportivas tipo.

Faise unha relación das principais lesións tipo dentro de práctica de actividade física e deportiva: lesións musculares, lesións tendinosas, lesións ligamentosas, lesións articulares, lesións de bolsas serosas, lesións óseas, lesións compartimentais e lesións cutáneas. Nestas lesións tipo trátanse co seguinte esquema: definición, sintomatoloxía básica, causas, prevención e medidas básicas de tratamento (ou prevención secundaria).

Neste bloque temático tamén se fará unha descrición das principais lesións en distintos deportes. Así, tratarase das lesións máis comúns en atletismo, baloncesto, balonmán, ciclismo, esquí, fútbol, golf, hockey, natación, piragüismo, remo, submarinismo, tenis ou voleibol, entre outros (tamén pódense engadir aos que propoña o docente da materia os que sexan de interese para o alumnado).

Bloque temático IV (BT4). Tratamento de urxencia ante lesións deportivas.

Este bloque está composto de contidos básicos de primeiros auxilios a ter presente a pé de campo ante unha posible lesión do deportista: valoración inicial do lesionado, RCP básica, actuación ante unha hemorraxia, inmovilización do lesionado e o botiquín deportivo.

Bloque temático V (BT5). Outros temas vinculados á prevención de lesións na práctica deportiva.

Trataranse outros temas ligados á prevención de lesións na práctica deportiva, como as orteses no deporte, tipos de vendaxe na práctica de actividade física e deportiva, medicina ambiental e hixiene postural na práctica deportiva ou a prevención de lesións de determinados grupos poboacionais (nenos, mulleres, persoas maiores, persoas con discapacidade,...).

6.2. TEMARIO A DESENVOLVER

BT1	Tema 1.	Prevención de lesións deportivas: xeneralidades
BT2	Tema 2.	Prevención de lesións: a preparación física.
	Tema 3.	Prevención de lesións: consideracións psicolóxicas.
	Tema 4.	Prevención de lesións: o control médico.
	Tema 5.	Prevención de lesións: dieta e hidratación.
	Tema 6.	Prevención de lesións: equipamento, material e dispositivos de protección.
	Tema 7.	Prevención de lesións: instalacións deportivas.
BT3	Tema 8.	Lesións deportivas miotendinosas.
	Tema 9.	Lesións deportivas articulares e periarticulares.
	Tema 10.	Lesións deportivas óseas e outras
	Tema 11.	Lesións deportivas en deportes específicos.
BT4	Tema 12.	Tratamento de urxencia a pé de campo.
	Tema 13.	O botiquín deportivo.



6. CONTIDOS

6.1. AREAS TEMÁTICAS

BT5	Tema 14.	Orteses e vendaxes no eido deportivo.
	Tema 15.	Medicina ambiental para o deportista.
	Tema 16.	Hixiene postural na práctica de actividade física e deportiva.
	Tema 17.	Deporte e saúde en determinados grupos poboacionais.

6.3. TEMPORALIZACIÓN ESPECIFICA POR TEMAS

Presentación	1 día	Tema 10.	2 días
Tema 1.	2 días	Tema 11.	2 días
Tema 2.	2 días	Tema 12.	1 día
Tema 3.	1 día	Tema 13.	1 día
Tema 4.	1 día	Tema 14.	1 día
Tema 5.	1 día	Tema 15.	1 día
Tema 6.	1 día	Tema 16.	1 día
Tema 7.	1 día	Tema 17.	1 día
Tema 8.	3 días	Síntese.	1 día
Tema 9.	3 días	Titoría xeral.	1 día

Cada día refírese a dúas horas de clase

7. METODOLOXÍA DOCENTE

A) Teoría.

Nas clases teóricas combinarase a lección maxistral con clases teórico-participativas onde se fomente a participación activa do alumnado, xunto coa análise de casos expostos tanto polo profesor como polos alumnos e a lectura comentada de artigos e apuntamentos.

Os temas non serán só de traballo na aula a partir de información dada polo profesor, senón tamén mediante análise razoada de artigos e discusión dos mesmos e/ou a información aportada polo alumnado que faga un traballo sobre os distintos temas expostos (no caso de que haxa algún alumno ou grupo de alumnos que escolla a opción de avaliación con elaboración, presentación e defensa dun traballo). Polo tanto, a metodoloxía pasará por facer unha introdución ao tema a modo de presentación do mesmo (feita, en función do caso, polo profesor, pola lectura dos artigos ou pola presentación dos alumnos do seu traballo), unha análise crítica e reflexiva de dita información e achegamento a un consenso sobre as liñas principais da mesma, esquema que será o que se teña que estudar para o exame teórico da materia. Este



7. METODOLOXÍA DOCENTE

traballo de esquematizar o tema e o falado durante a clase terano que facer aqueles que non elixiron facer o traballo opcional que se indica no apartado B) deste punto 7.

Farase un emprego de forma xenérica de medios audiovisuais, fundamentalmente computador persoal e proxector de vídeo, así como doutros medios materiais dispoñibles habitualmente para desenvolver a materia nas aulas, como o encerado e as xices.

Entregaránselle ao alumnado, a través da plataforma faiTIC (<http://faiTIC.uvigo.es/>), ben as presentacións en powerpoint que se empregarán nas clases, ben un compendio dos apuntamentos e/ou artigos (segundo o caso).

B) Traballos.

En primeiro lugar, hai que sinalar que a realización dos traballos é algo **voluntario**. A súa realización implicará a súa presentación na aula por parte do seu autor ou autores. Esta exposición farase na propia aula das clases teóricas, agás que os alumnos consideren máis axeitado outro espazo para levar adiante a exposición do seu traballo (por exemplo, que fagan unha exposición práctica onde sexa máis indicado o pavillón deportivo).

O traballo realizarase individual ou en pequenos grupos de non máis de 3 persoas. A inicios do mes de outubro teñen que estar feitos os grupos e distribuídos os temas do traballo, indicando tamén, antes de finais de dito mes de outubro, cal será a data da súa exposición e defensa na clase. A partires desta data na que se lles indica a cada grupo cando expoñen o seu traballo, non se aceptará a posibilidade de optar a ser avaliado tendo en conta esta opción, quedando a cualificación da materia a expensas do resultado do exame final.

A relación dos temas de traballo estarán ligados a aspectos da materia: prevención de lesións en determinados deportes, prevención e recuperación funcional de determinadas lesións nun deporte específico ou nunha actividade física determinada, profundización nalgún dos temas dos bloques temáticos 2, 4 e 5 ou algún traballo en relación e en coordinación coas materias seguintes: "Deporte para todos", "Deportes de adversario con fins recreativos" e "Didáctica da Educación Física II".

A presentación dos traballos constará de dúas partes diferenciadas. A primeira, consistirá na exposición do mesmo a cargo dos seus autores diante do resto dos matriculados na materia. A segunda, consistirá en contestar a todas aquelas preguntas que os compañeiros e/ou profesor lles fagan aos seus autores.

Unha semana antes da presentación do traballo, entregase unha copia deste en soporte informático ao profesor da materia. Ademais, no día da presentación tamén lle entregará en soporte informático ao profesor da materia, se é que non o fixo xa coa entrega do traballo, unha copia da presentación e do resumo do traballo. Ademais, tamén entregarase aos compañeiros unha copia en papel deste resumo, o cal, por outra parte, non debe ser de máis de dúas follas. O resumo elaborase coas ideas máis relevantes do tema tratado e que vai a ser exposto.

Aos que fagan os traballos, poderán consultar na páxina web do profesor (<http://webs.uvigo.es/gfuentes>) unha serie de consellos para facer a presentación, así como unhas normas para a súa elaboración.

En relación aos tempos de exposición e a avaliación destes traballos, véxase o apartado 10 desta guía docente sobre a avaliación da materia.



7. METODOLOXÍA DOCENTE

C) Seminario.

Na primeira semana de decembro terá lugar un seminario que ocupará todo o día de docencia sobre "Deporte na escola e actividades físico-deportivas extraescolares. Situación en Galicia". Contará coa presenza de responsables do programa *Deporte na Escola* da Xunta de Galicia. Os responsables do seminario serán os profesores Jorge Viaño Santasmarinas e Ana Rey Cao.

D) Titorías.

As titorías van a ser de dous tipos:

- Xenéricas. Desenvolveranse no lugar e no horario indicados ao inicio desta guía docente. Son 6 horas á semana. Tamén poderán facerse vía correo-e ao enderezo electrónico do profesor da materia (gfontes@uvigo.es).
- Específicas (personalizadas e xerais). En canto ás horas de titoría xeral, estas serán 3 horas específicas dirixidas a todo o alumnado da materia distribuídas da seguinte maneira:
 1. Unha hora, de cara a orientalos no traballo a desenvolver: explicación de en qué consiste, posibles temas, qué esixe a súa elaboración e cómo se avalía.
 2. Dúas horas, para, a modo de repaso, expor e clarear a todo o grupo as principais dúbidas presentadas polo alumnado nas titorías xenéricas e todas aquelas que xurdan nese momento e que poidan facilitar a preparación da materia ante o exame.

Ademais das titorías xerais especificadas, todos aqueles que fagan o traballo terán outra hora máis de titoría personalizada distribuída da maneira seguinte (será individual ou en pequeno grupo en función do número de persoas que fagan o traballo): media hora a modo de orientación para a realización do traballo e media hora de cara a unha primeira valoración que permita un seguimento do traballo feito e facer as indicacións oportunas antes de presentar o traballo.

8. VOLUME DE TRABALLO

	Horas/curso (sen traballo)	Horas/curso (con traballo)
Asistencia a clases teóricas	56	56
Asistencia ao seminario	2	2
Preparación dos traballos para as clases teóricas	20	6
Preparación do traballo optativo		20
Estudo e preparación de exames	25	25
Realización de exames	2	2
Asistencia a titorías	3	4
Volume total de traballo	108	115



9. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- * Arnheim DD. Medicina deportiva. Fisioterapia y entrenamiento atlético. 2ª ed. Madrid: Mosby / Doyma Libros; 1994.
- * Caravaca Caballero A. Manual de primeros auxilios. Madrid: Arán Ediciones; 2009.
- * Cuppett M, Walsh KM. Medicina general aplicada al deporte. Madrid: Elsevier España; 2007.
- * McMahon PJ. Diagnóstico y tratamiento. Medicina del deporte. Madrid: McGraw-Hill; 2007.
- * Romero Rodríguez D, Tous Fajardo J. Prevención de lesiones en el deporte. Madrid: Médica Panamericana; 2010.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- * Adamany K, Loigerot D. Pilates: una guía para la mejora del rendimiento. Barcelona: Paidotribo; 2006.
- * Álvarez JA, Perales N. Guía para la formación en Resucitación Cardiopulmonar Básica. Barcelona: Masson; 1996.
- * American College of Sports Medicine. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo; 1999.
- * American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona: Paidotribo; 2000.
- * Anderson B. Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose. Barcelona: Integral; 1989.
- * Arnheim DD. Causas, respuesta y tratamiento de las lesiones deportivas. 2ª ed. Madrid: Mosby - Doyma Libros; 1995.
- * Arnheim DD. Fundamentos en patología deportiva. 2ª ed. Madrid: Mosby - Doyma Libros; 1995.
- * Argandoña EG, Cea JI (dir.). Bases fisiológicas y patológicas de la actividad física y el deporte para Titulados en Enfermería, Fisioterapia, Medicina Deportiva, Educación Física y otras Ciencias de la Salud. Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco; 1999.
- Bahr R, Maehlum S. Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Médica Panamericana; 2007.
- * Avellanas Chavala ML. Atención al accidentado en el medio natural. Guía de urgencias. Barcelona: EdikaMed; 2009.
- * Baker ChL (Dir.). Manual de campo de medicina del deporte: Clínica Hughston. Madrid: Panamericana; 1998.
- * Ballesteros Massó R, Gómez Barrena E, Jumilla Carrasco JL, Castro Mayor R. Traumatología y medicina deportiva (vol. 1 y 2). Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería; 2000.
- * Barrera Expósito J. Prevención de riesgos en las actividades físicas. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte; 2005.
- * Barcala Furelos RJ, García Soidán JL, Caamaño Monteagudo A, Campanero Gutiérrez D. Manual de Primeros Auxilios para monitores y practicante de fútbol, fútbol-sala y fútbol playa. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva; 2005.
- * Basas García Á, Fernández de las Peñas C, Martín Urrialde JA. Tratamiento fisioterápico de la rodilla. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España; 2003.
- * Boyer Th (dir). Patología del aparato locomotor en el deporte. Barcelona: Masson; 1991.
- * Brunet-Guedj E, Moyén B, Genéty J. Medicina del deporte. 3ª ed. Barcelona: Masson; 1997.
- * Buceta JM. Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación. Madrid: Dykinson; 1996.
- * Cabañas MD, Esparza F. Compendio de cineantropometría. Madrid: CTO editorial; 2009.
- * Cameron MH, Monroe LG (coordinadores). Physical Rehabilitation. Evidence-Based Examination, Evaluation, and Intervention. Canada: Saunders Elsevier; 2007.
- * Casimiro Andújar AJ, Muyor Rodríguez JM (Coord). Columna vertebral, ejercicio físico y salud. Barcelona:



9. BIBLIOGRAFÍA

INDE; 2010.

- * Danowski RG, Chanussot JC. Manual de traumatología del deporte. Barcelona: Masson; 1992.
- * Desportes F. Guía práctica de primeros auxilios en montaña. Huesca: Barrabés Editorial; 2002.
- * Del Corral A, Forriol Campos F, Vaquero Martín J. Cómo prevenir y curar lesiones deportivas. Pamplona: EUNSA; 2005.
- * De Torres S (coord.). Manual de la Cruz Roja de primeros auxilios. Madrid: Ediciones El País; 1999.
- * Einsigbach Th. La recuperación muscular en la fisioterapia y en la rehabilitación. Barcelona: Paidotribo; 1994.
- * Esnault M, Viel E. Stretching (estiramientos miotendinosos). Automantenimiento muscular y articular. Barcelona: Masson; 1999.
- * Flegel MJ. Procedimientos de urgencia en la práctica deportiva. Barcelona: Paidotribo; 1999.
- * Freese J. Fitness terapéutico. Badalona: Paidotribo; 2006.
- * Frontera WR, Herring SA, Micheli LJ, Silver JK (dir.). Medicina deportiva. Tratamiento médico y rehabilitación. Madrid: Elsevier España; 2008.
- * Gal Ch. La pubalgia: prevención y tratamiento. Barcelona: Paidotribo; 2001.
- * García Pinyol C. Movernos en el agua. 2ª ed. Barcelona: Paidotribo; 1998.
- * García-Verdugo Delmas M. Planificación y control del entrenamiento de resistencia. Software de entrenamiento. Badalona: Paidotribo; 2008.
- * Gotlin RS. Guía ilustrada de las lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y recuperación de más de 130 lesiones. Madrid: Tutor; 2009.
- * Gourlaquen C, Roulex JL. Aquagym: la gimnasia en el agua. Madrid: Tutor; 1994.
- * Grisogono V. Lesiones deportivas. Una guía para la prevención y el autocuidado. Madrid: EYRAS; 1988.
- * Guerrero Morilla R, Pérez Moreno BA. Prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva. Jaén: Formación Alcalá; 2001.
- * Guten GN. Lesiones en deportes de aire libre: descripción, prevención y tratamiento. Madrid: Desnivel; 2007.
- * Gutiérrez E, Cea JL (dirs). Bases fisiológicas y patológicas de la actividad física y el deporte. Guipúzcoa: Universidad del País Vasco; 1999.
- * Hernando Castañeda G. Nuevas tendencias en entrenamiento personal. Badalona: Paidotribo; 2009.
- * Hinrichs H-U. Lesiones deportivas: prevención, primeros auxilios, diagnóstico, rehabilitación. Barcelona: Hispano Europea; 1995.
- Hollmann W, Hettinger T. Medicina do Esporte. Fundamentos anatômico-fisiológicos para a prática esportiva. 4ª Ed. Barueri: Manole; 2005.
- * Kaplan M. Guía de lesiones del deportista. Barcelona: Hispano Europea; 2004.
- * Kolt GS, Snyder-Macklar L (Ed.). Fisioterapia del deporte y el ejercicio. Madrid: Elsevier; 2004.
- * Martínez Gil JL, Martínez Cañadas J. Poleas y suspensiones en la actividad física y la fisioterapia. Madrid: Arán Ediciones; 2008.
- * Mora Vicente J, Rosety Plaza M, Fernández Trujillo FJ (coord.). Conferencias impartidas durante el I Curso de Ciencias aplicadas al deporte. Bases médicas de la actividad físico-deportiva. Cádiz: Servicio de Depotes de la Diputación Provincial de Cádiz; 1992.
- * Naranjo Orellana J. Bases para la prevención de lesiones en el fútbol. Sevilla: Wanceulen; 1991.
- * Navés Janer J, Vergés AS, Puig i Gros M. Traumatología del deporte. 2ª ed. Barcelona: Salvat; 1986.
- * Nelson AG, Kokkonen J. Anatomía de los estiramientos. Madrid: Tutor; 2007.
- * Peterson L, Renström P. Lesiones deportivas. Prevención y tratamiento. Barcelona: Jims; 1989.
- * Pfeiffer R, Mangus BC. Las lesiones deportivas. 2ª ed. Badalona: Paidotribo; 2007.



9. BIBLIOGRAFÍA

- * Prentice WE. Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva. 3ª ed. Barcelona: Paidotribo; 2001.
- * Renström PAFH (Director). Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Barcelona: Paidotribo; 1999.
- * Rodríguez Rodríguez LP, Gusi Fuertes N. Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas. Madrid: Síntesis; 2002.
- * Schatz MP. El cuidado de la espalda. Badalona: Paidotribo; 2010.
- * Serra Grima JR (coord.). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo; 1996.
- * Sirvent Belando JE, Garrido Chamorro RP. Valoración antropométrica de la composición corporal: cineantropometría. San Vicente del Raspeig: Publicaciones de la Universidad de Alicante; 2009.
- * Sölveborn SA. Stretching. Barcelona: Martínez Roca; 1984.
- * Spring H, Dvorák J, Dvorák V, Schneider W, Tritschler Th, Villiger B. Teoría y práctica del ejercicio terapéutico (movilidad, fuerza, resistencia, coordinación). Barcelona: Paidotribo; 2000.
- * Subirats Bayego E. Socorrismo y medicina de urgencias en montaña. Madrid: Desnivel; 2001.
- * Sullivan JA, Anderson SJ (Ed.). Cuidados com o jovem atleta. Enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo. Barueri: Manole; 2004.
- * Urquía Mieres K. Guía de primeros auxilios. 6ª ed.. Madrid: Cruz Roja Española; 1995.
- * Villa JG, Córdova A, González J, Garrido G, Villegas JA. Nutrición del deportista. Madrid: Gymnos; 2000.
- * Vleeming A, Mooney V, Stoeckart R (Dir.). Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico. Integración de la investigación con el tratamiento. Barcelona: Elsevier España; 2008.
- * Whyte G, Harries M, Williams C. ABC of sports and exercise medicine. 3ª ed. Oxford: Blackwell Publishing; 2005.
- * Westlake L. Entrenamiento con balón de ejercicios. Badalona: Paidotribo; 2008.
- * Wirhed R. Habilidad atlética y anatomía del movimiento. 2ª ed. Barcelona: EDIKA-MED; 1993.
- * Williams JPR (Coord.). Lesiones deportivas, manual. Madrid: Raíces; 1993.
- * Woolf-May K. Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Elsevier España; 2008.

Ademais da bibliografía sinalada, na páxina web do profesor, no seu apartado de "ligazóns", facilitaráselle ao alumnado páxinas web que poden ser do seu interese, tanto persoal como para levar adiante os traballos (<http://webs.uvigo.es/gfuentes>).

10. AVALIACIÓN DE APRENDIZAXE

Avaliación teórica.

A avaliación da materia de *Prevención de lesións na práctica deportiva* farase a través dun **exame tipo test**. Este exame constará de 50 preguntas que o alumnado terá que aprobar (acadar un 5 sobre 10), tendo en conta que os erros reducirán a cualificación do mesmo seguindo a seguinte formulación:

$$\text{cualificación} = \frac{\text{acertos} - \frac{\text{erros}}{\text{n}^\circ \text{opcións} - 1}}{\text{n}^\circ \text{preguntas}} \cdot 10$$



10. AVALIACIÓN DE APRENDIZAXE

O alumnado que fixera o traballo e o expuxera, o valor máximo do exame tipo test será de 5 puntos sobre 10, puntuación á que se lle sumará a cualificación acadada nese traballo. Para aprobar a materia a puntuación total entre exame e traballo terá que ser, polo menos, de 5 puntos.

Avaliación do traballo (optativa)

O **traballo** poderá ser avaliado ata un máximo de 5 puntos. O traballo será avaliado cos criterios que se reflecten na táboa de abaixo, tendo en conta, ademais, que se terá un tempo máximo de exposición de 20 minutos máis 5 minutos de preguntas para aclarar as dúbidas presentadas e debate.

Traballo		Presentación		TOTAL
Contido	1,75 puntos	Resumo para os compañeiros	0,50 puntos	
Estructura	0,25 puntos	Diapositivas (imaxes, esquemas, vídeos, cantidade texto,...)	1 punto	
Bibliografía	0,25 puntos	Claridade da exposición	0,25 puntos	
Presentación	0,25 puntos	Tempo de exposición	0,25 puntos	
		Actuación persoal	0,25 puntos	
		Valoración dos compañeiros	0,25 puntos	
	2,5 puntos		2,5 puntos	

A publicación da cualificación no traballo farase no mesmo momento en que se faga a do exame tipo test, sendo tamén a mesma a data de revisión.

Avaliación do seminario

O seminario será avaliado en función dos criterios que establezan os responsables do mesmo, os profesores Jorge Viaño Santasmarinas e Ana Rey Cao. A valoración obtida polo alumnado no seminario será plenamente aceptada polo profesor desta materia de *Prevención de lesións na práctica deportiva e*, en todo caso, simplemente suporá unha matización da cualificación acadada nesta materia.

11. OUTRAS INFORMACIÓNS

Materia incluída en **faiTIC**, na plataforma TEMA. Web: <http://faitic.uvigo.es/>

Pontevedra, 21 de xuño de 2011

Asdo. Gustavo Rodríguez Fuentes