

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA **PREVENCIÓN DE LESIONES Y RECUPERACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA**

Curso: 2026/27

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2023/24
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Prevención de Lesiones y Recuperación Físico-Deportiva
Código:	5550049
Tipología:	OPTATIVA
Curso:	CUARTO
Periodo de Impartición:	PRIMER CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Departamento/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Resultados de Aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de:

RA1. Identificar los principales mecanismos y factores de riesgo asociados a las lesiones

deportivas.

RA2. Aplicar procedimientos de evaluación funcional para la detección de factores de

riesgo lesional.

RA3. Diseñar programas de prevención de lesiones basados en la evidencia científica.

RA4. Monitorizar variables relacionadas con la carga de entrenamiento, la fatiga y la recuperación.

RA5. Planificar procesos de recuperación funcional tras lesión desde el ámbito competencial del graduado en CCAFD.

RA6. Diseñar progresiones y regresiones de ejercicio orientadas a la recuperación de la capacidad funcional.

RA7. Aplicar criterios funcionales para la progresión segura hacia la práctica deportiva.

RA8. Interpretar indicadores objetivos relacionados con el retorno a la práctica deportiva y al rendimiento.

RA9. Utilizar tecnologías de evaluación y monitorización en contextos de prevención y recuperación físico-deportiva.

RA10. Integrar conocimientos de prevención, recuperación y retorno al deporte en diferentes contextos deportivos.

Competencias Específicas Asociadas

CE1. Evaluar factores de riesgo relacionados con la aparición de lesiones deportivas.

CE2. Diseñar estrategias de prevención de lesiones adaptadas al contexto deportivo.

CE3. Aplicar procedimientos de monitorización de la carga y la recuperación.

CE4. Planificar procesos de recuperación funcional mediante ejercicio físico.

CE5. Diseñar programas de readaptación físico-deportiva basados en criterios objetivos.

CE6. Participar en procesos de retorno seguro a la práctica deportiva y al rendimiento.

CE7. Utilizar tecnologías de evaluación y monitorización para la toma de decisiones en prevención y recuperación físico-deportiva.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

Bloques de Contenido

Bloque I. Epidemiología y Factores de Riesgo Lesional

Epidemiología de las lesiones deportivas.

Modelos causales de lesión.

Factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos.

Carga de entrenamiento y riesgo lesional.

Fatiga y recuperación.

Bloque II. Evaluación Funcional para la Prevención de Lesiones

Screening funcional.

Valoración de movilidad y estabilidad.

Evaluación de fuerza y potencia.

Asimetrías funcionales.

Análisis biomecánico aplicado.

Tecnologías de evaluación y monitorización.

Bloque III. Programas de Prevención de Lesiones

Principios de prevención primaria, secundaria y terciaria.

Programas preventivos basados en evidencia.

Prevención específica por regiones anatómicas.

Prevención específica según modalidad deportiva.

Gestión de la carga y recuperación.

Bloque IV. Recuperación Funcional Tras Lesión

Bases fisiológicas de la recuperación tisular.

Consecuencias funcionales de la lesión.

Recuperación de la movilidad.

Recuperación de la fuerza y la potencia.

Recuperación neuromuscular.

Progresión de cargas durante la recuperación.

Bloque V. Readaptación Físico-Deportiva

Principios de la readaptación.

Diseño de programas de readaptación.

Readaptación de las principales lesiones deportivas.

Control y monitorización del proceso.

Prevención de recaídas.

Bloque VI. Retorno a la Práctica Deportiva y al Rendimiento

Return to Participation.

Return to Sport.

Return to Performance.

Criterios funcionales de retorno.

Toma de decisiones basada en evidencia.

Casos prácticos integrados.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases Teóricas 30 horas

Prácticas de Taller/Deportivas 30 horas

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Siguiendo lo establecido en la Memoria de Verificación, las metodologías que podrán

utilizarse en esta asignatura son las siguientes:

-MD1: Sesión Teórica.

-MD2: Sesión Práctica.

-MD3: Seminarios.

-MD4: Actividad dirigida.

-MD5: Tutorías.

En concreto, las metodologías utilizadas en cada curso académico se encontrarán de

manera detallada en los proyectos docentes de la asignatura.

SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas

https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf

b) Criterios de Evaluación Generales:

Opción A:

Sobre los contenidos teóricos:

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios y sistemas

de calificación de la parte teórica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura

es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos:

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura

es preciso que el alumno/a participe en el mínimo de sesiones prácticas presenciales

establecidas por el profesor/a a principio de curso y obtenga una puntuación de, al menos,

un 50% de su valor máximo. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a

asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será

contabilizada.

Opción B:

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones

prácticas estipulado en el proyecto docente deberán realizar una prueba específica, la cual

será definida en dicho documento correspondiente al curso académico en cuestión.

En esta

prueba se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales (al

que se le realizarán, dentro de dicha prueba, las adaptaciones pertinentes), que incluye las

situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la

compaginación de estudios con la actividad laboral. Para superar la asignatura es preciso

obtener al menos un 50% de su valor máximo. En caso de que el alumno/a no supere la totalidad de los apartados contemplados en la evaluación al inicio del curso, las puntuaciones obtenidas en aquéllos que si han sido superados serán respetadas hasta la convocatoria del mes de diciembre del curso en consideración.

En concreto, los sistemas de evaluación y calificación de cada curso académico se seleccionarán entre los siguientes:

SE2 Prueba escrita de respuesta abierta: 30

SE3 Pruebas tipo test: 30

SE8 Portafolio: 10

SE9 Estudio de Caso: 20

SE10 Observación sistemática: 10

En todo el proceso de evaluación se seguirá lo dispuesto en el Título III, Capítulo 4º del Reglamento General de Actividades Docentes de la Universidad de Sevilla, aprobado por el

Consejo de Gobierno en su sesión de 20 de mayo de 2011; así como en la Normativa Reguladora de la Evaluación y Calificación de las Asignaturas, aprobada por el Consejo de

Gobierno en su sesión de 18 de marzo de 2010.

Sistemas de evaluación

Opción A:

Sobre los contenidos teóricos:

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios y sistemas

de calificación de la parte teórica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura

es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos:

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura

es preciso que el alumno/a participe en el mínimo de sesiones prácticas presenciales

establecidas por el profesor/a a principio de curso y obtenga una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada.

Opción B:

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas estipulado en el proyecto docente deberán realizar una prueba específica, la cual será definida en dicho documento correspondiente al curso académico en cuestión.

En esta

prueba se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales (al

que se le realizarán, dentro de dicha prueba, las adaptaciones pertinentes), que incluye las

situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la

compaginación de estudios con la actividad laboral. Para superar la asignatura es preciso

obtener al menos un 50% de su valor máximo. En caso de que el alumno/a no supere la totalidad de los apartados contemplados en la evaluación al inicio del curso, las puntuaciones obtenidas en aquéllos que si han sido superados serán respetadas hasta la

convocatoria del mes de diciembre del curso en consideración.

En concreto, los sistemas de evaluación y calificación de cada curso académico se seleccionarán entre los siguientes:

SE2 Prueba escrita de respuesta abierta: 30

SE3 Pruebas tipo test: 30

SE8 Portafolio: 10

SE9 Estudio de Caso: 20

SE10 Observación sistemática: 10

En todo el proceso de evaluación se seguirá lo dispuesto en el Título III, Capítulo 4º del

Reglamento General de Actividades Docentes de la Universidad de Sevilla, aprobado por el

Consejo de Gobierno en su sesión de 20 de mayo de 2011; así como en la Normativa Reguladora de la Evaluación y Calificación de las Asignaturas, aprobada por el Consejo de

Gobierno en su sesión de 18 de marzo de 2010.

Criterio de calificación

Convocatorias ordinarias.

Opción A. Requisito: asistencia al 80% del total de prácticas realizadas.

A) Contenidos teóricos: 60 % de la calificación final

La evaluación de los contenidos teóricos se realizará mediante los siguientes instrumentos:

a.1) Prueba escrita de respuesta abierta: 30 % de la calificación final.

Esta prueba estará destinada a valorar la comprensión, aplicación, análisis y relación de los

contenidos teóricos de la asignatura mediante preguntas de desarrollo, preguntas de respuesta breve, resolución razonada de supuestos u otras actividades equivalentes de respuesta abierta.

a.2) Prueba tipo test: 30 % de la calificación final.

Esta prueba estará destinada a valorar el conocimiento y la comprensión de los contenidos

teóricos de la asignatura mediante preguntas de elección múltiple.

Para calcular la calificación media de ambas pruebas será necesario obtener una calificación mínima de 4 puntos sobre 10 en cada una de ellas. Para superar el bloque de contenidos

teóricos será necesario alcanzar una calificación media igual o superior a 5 puntos sobre 10.

El/la estudiante que no realice alguna de las dos pruebas, que obtenga una calificación inferior a 4 puntos sobre 10 en cualquiera de ellas o cuya calificación media sea inferior a 5 puntos

sobre 10 deberá realizar el examen de la convocatoria oficial, correspondiente a la totalidad de los contenidos teóricos de la asignatura.

Examen en convocatoria oficial

El examen en compuesto por los siguientes instrumentos:

convocatoria oficial tendrá un valor total del 60 % de la calificación final y estará

Prueba escrita de respuesta abierta: 30 % de la calificación final.

Prueba tipo test: 30 % de la calificación final.

El examen evaluará la totalidad de los contenidos teóricos de la asignatura, sin que se conserve la calificación obtenida en ninguna de las pruebas realizadas previamente durante el curso.

Para superar el bloque de contenidos teóricos será necesario alcanzar una calificación media igual o superior a 5 puntos sobre 10.

B) Estudio de caso: 20% de la calificación final El estudio de caso consistirá en el análisis y resolución fundamentada de una situación

relacionada con los contenidos de la asignatura. Su evaluación comprenderá:

La elaboración y entrega del trabajo.

La aplicación adecuada de los contenidos de la asignatura.

La justificación de las decisiones y propuestas planteadas.

La presentación y defensa del trabajo.

La capacidad para responder a las preguntas formuladas durante la defensa.

Para superar el estudio de caso será necesario obtener una calificación mínima de 5 puntos sobre 10. Asimismo, deberá acreditarse un desempeño suficiente tanto en la elaboración y desarrollo del trabajo como en su defensa.

En caso de no superar este instrumento, el/la estudiante deberá elaborar un nuevo estudio de caso de carácter individual para la siguiente convocatoria y realizar su correspondiente defensa.

C) Contenidos prácticos: 20 % de la calificación final

La evaluación de los contenidos prácticos se realizará mediante los siguientes instrumentos:

c.1) Portafolio (SE8): 10 % de la calificación final

El portafolio estará integrado por las tareas, actividades, informes, registros o producciones

elaboradas a partir de las sesiones prácticas.

Para superar este instrumento será necesario obtener una calificación mínima de 5 puntos sobre 10.

c.2) Observación sistemática: 10 % de la calificación final

La observación sistemática valorará el desempeño del alumnado durante las sesiones prácticas mediante un registro establecido por el profesorado.

Para superar este instrumento será necesario obtener una calificación mínima de 5 puntos sobre 10.

El incumplimiento del requisito de asistencia mínima del 80 % supondrá que el/la estudiante

deberá ser evaluado mediante la opción B.

Opción B (convocatoria oficial)

A) Examen en convocatoria oficial: 60 % de la calificación final

El examen en compuesto por los siguientes instrumentos:

convocatoria oficial tendrá un valor total del 60 % de la calificación final y estará

Prueba escrita de respuesta abierta: 30 % de la calificación final.

Prueba tipo test: 30 % de la calificación final.

El examen evaluará la totalidad de los contenidos teóricos de la asignatura. Para superar el

de contenidos teóricos será necesario alcanzar una calificación media igual o superior a

bloque 5 puntos sobre 10.

B) Estudio de caso individual y defensa: 40 % de la calificación final

El/la estudiante deberá elaborar, entregar y defender individualmente un estudio de caso relacionado con los contenidos de la asignatura. La evaluación de esta actividad se realizará mediante los siguientes instrumentos:

Estudio de caso: 20 % de la calificación final.

Portafolio (SE8): 10 % de la calificación final.

Observación sistemática: 10 % de la calificación final.

El estudio de caso valorará la calidad del análisis realizado, la aplicación de los contenidos de la asignatura, la adecuación de las propuestas planteadas, la justificación de las decisiones adoptadas y la coherencia global del trabajo.

El portafolio estará constituido por las evidencias incluidas en el propio trabajo y por los

materiales utilizados para su elaboración, tales como el planteamiento inicial, la búsqueda y

selección de información, la justificación de las fuentes, los anexos, las actividades aplicadas y la reflexión final sobre el proceso seguido.

La observación sistemática se realizará durante la defensa del estudio de caso mediante una rúbrica o registro de evaluación. Se valorará la claridad de la exposición, el dominio de los contenidos, la capacidad para justificar las decisiones adoptadas y la respuesta a las preguntas formuladas por el profesorado.

El tema, la estructura, los contenidos y las condiciones del trabajo deberán haber sido

propuestos y/o supervisados previamente por el profesorado de la asignatura. No se aceptará para su evaluación ningún trabajo que no cumpla este requisito.

Será necesario superar tanto la elaboración y desarrollo del trabajo como su defensa para

aprobar este bloque y, por tanto, la asignatura.

Convocatorias extraordinarias.

En las convocatorias extraordinarias, la evaluación se realizará conforme a lo establecido en la opción B de las convocatorias ordinarias.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Opción B:

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones

prácticas estipulado en el proyecto docente deberán realizar una prueba específica, la cual

será definida en dicho documento correspondiente al curso académico en cuestión.

En esta

prueba se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales (al

que se le realizarán, dentro de dicha prueba, las adaptaciones pertinentes), que incluye las

situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la

compaginación de estudios con la actividad laboral. Para superar la asignatura es preciso

obtener al menos un 50% de su valor máximo. En caso de que el alumno/a no supere la totalidad de los apartados contemplados en la evaluación al inicio del curso, las puntuaciones obtenidas en aquéllos que si han sido superados serán respetadas hasta la

convocatoria del mes de diciembre del curso en consideración.

En concreto, los sistemas de evaluación y calificación de cada curso académico se seleccionarán entre los siguientes:

SE2 Prueba escrita de respuesta abierta: 30

SE3 Pruebas tipo test: 30

SE8 Portafolio: 10

SEg Estudio de Caso: 20

SE10 Observación sistemática: 10