

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA

NOMBRE DE LA MATERIA:

Prevención, Atención y Rehabilitación
Inicial de Lesiones en el deporte.

**Nombre y grado académico de los
responsables de la materia:**

M.C. Ricardo G. Molina Jacquez

Dra. Lidia Guillermina De León Fierro

DES:	SALUD
Programa Educativo:	Licenciatura en Educación Física
Área de Formación:	Específica
Área Curricular	Docencia para la EF, Salud para la EF, Recreación Física, Danza, Actividad Física y Deporte escolar, Administración para la EF, Formación General Universitaria
Clave de la materia:	S102
Semestre:	Opción Terminal
Nº de Créditos:	7
Total de horas por semana:	6
Horas de teoría:	32
Horas de taller:	16
Horas de laboratorio:	16
Horas de práctica:	
Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	
Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	16
Total de horas Semestre:	96
Materia (s) prerequisite (s):	
Fecha de actualización	Enero 2023

Descripción del curso

1. Que el estudiante identifique las lesiones más comunes en la práctica de la actividad física escolar, recreativa y deportiva; reconozca los mecanismos de lesión que les caracterizan y trabaje en forma reflexiva, prudente y anticipada para su prevención oportuna.
2. De igual manera, que el estudiante sea competente para intervenir en forma diligente, efectiva y ética, en la atención inicial de las lesiones producidas en ese contexto, protegiendo en todo momento su integridad física, la del individuo lesionado y la del entorno; hasta entregar al sujeto al siguiente nivel de atención si así lo requiere.
3. Que el alumno diseñe y administre programas de ejercicios articulares y musculares específicos, adecuados y seguros, como parte de un equipo multidisciplinario de salud para apoyar en la rehabilitación de un individuo.

Problema del contexto:

El quehacer profesionales del entrenador deportivo enfrenta problemáticas cotidianas en el área deportiva recreativa y de entrenamiento y que sucede en diferentes contextos donde se desempeñan desde los campos profesionales de educación y salud. El contenido del programa tiene una orientación para que mediante la aplicación de herramientas de investigación, y medidas preventivas soporten la toma de decisiones en el abordaje de problemáticas que demandan la movilización atención y prevención de lesiones además de saberes cognitivos que ayudan por medio de mnemotecnias a la prevención de atención y rehabilitación de las lesiones en el deporte.

Competencia a desarrollar.

- 6.- Cultura en la salud.
- 4.- Enfoque psicosocial.
- 9.- Principios de docentes.
- 11.- Educación física el deporte y la recreación.
- 12.- enfoque psicopedagógico de la Educación Física , el Deporte y la Recreación.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Objeto de estudio 1</p> <p>1. Definiciones y conceptos. Identificar y distinguir entre:</p> <p>1.1. Emergencia /accidente</p> <p>1.2. Traumatismo</p> <p>1.3. Lesión / herida</p> <p>1.4. Hemorragia</p> <p>1.5. Intoxicación</p> <p>1.6. Ahogamiento / atragantamiento</p> <p>1.7. Prevención</p> <p>1.8. Tratamiento</p> <p>1.9. Rehabilitación</p>	<p>1.- Socio cultural. Evidencia respeto hacia valores, costumbres, pensamientos y opiniones de los demás.</p>	<p>2. Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos</p> <p>3. Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información (internet, correo electrónico, audio, conferencias de voz entre otros)</p> <p>5. Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes.</p> <p>9. Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación.</p>	<p>1. Revisión bibliográfica de las definiciones (extra-clase)</p> <p>2. Discusión dirigida</p> <p>3. Unificación de criterios por equipos de trabajo</p> <p>4. Lectura comentada en clase de un artículo de investigación acerca de los accidentes escolares.</p>	<p>1. Subida a la plataforma de Moodle, en el glosario de términos, las definiciones y conceptos finales estudiados y luego redefinidos en clase. Trabajo por equipo.</p> <p>2. Resumen de un artículo, en una cuartilla máximo, referente al tema de la responsabilidad del educador físico ante los accidentes ocurridos en escolares. Subir como archivo a la plataforma Moodle. Trabajo individual.</p>	<p>1. Todos los trabajos solicitados serán entregados vía plataforma de Moodle para lo cual deberán estar inscritos en el curso. Solo se pueden inscribir con su correo electrónico de la UACH, por lo que hay que gestionar rápidamente su cuenta si no la tienen habilitada.</p>
<p>Objeto de estudio 2</p> <p>2. Clasificación de las lesiones por actividad física de acuerdo con:</p> <p>2.1. El tiempo de presentación: agudas/crónicas</p> <p>2.2. Su localización: tejido blando/tejido óseo y articular</p> <p>2.3. Su etiología: traumáticas/sobre uso</p> <p>2.4. Su frecuencia: habituales/no habituales</p>	<p>2.- Solución de problemas. Emplea las diferentes formas de pensamiento, (observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición inteligencias múltiples), para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistemático.</p>	<p>2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones</p> <p>7. Demuestra comportamientos de búsqueda.</p> <p>9. Asume una actitud responsable por el estudio independiente.</p>	<p>5. Revisión bibliográfica de la clasificación de las lesiones (extra-clase).</p> <p>6. Lectura comentada</p> <p>7. Discusión dirigida</p> <p>8. Unificación de criterios por pares.</p>	<p>3. Presentación en clase del cuadro sinóptico realizado por pares.</p> <p>4. Subir un archivo a la plataforma de Moodle con el cuadro sinóptico, que contenga por lo menos: a. Clasificación de las lesiones por tiempo, localización, etiología y frecuencia b.</p>	<p>2. En la plataforma Moodle se especificarán detalles y algunos ejemplos de las tareas solicitadas, así como también fecha y horarios de entrega programada de cada trabajo (en base a 10) y última (en</p>

				Definiciones breves c. Ejemplos de cada una. Este es un Trabajo individual.	base a 8), por lo que se suplica estar atentos a la plataforma
Objeto de estudio 3 Descripción, características y mecanismo de lesión de al menos las siguientes patologías: 3.1. Esguince 3.2. Luxación/ subluxación 3.3. Fractura simple/ expuesta 3.4. Distensión o ruptura/ Contractura 3.5. Contusión/ conmoción /convulsión 3.6. Tendinitis/ bursitis 3.7. Epicondilitis /periostitis 3.8. Otras	3.- Comunicación. Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.	5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipo hacia el logro de una meta común. 6. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal. 7. Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.	9. Revisión bibliográfica (extra-clase) 10. Lectura comentada 11. Elaboración de un cuadro comparativo de las lesiones, en trabajo por pares.	5. Subir a plataforma de Moodle, un cuadro comparativo con las características de las lesiones (etiología, tejido afectado, localización más frecuente, mecanismo de lesión, tratamiento inicial, elementos de prevención, entre otras de importancia). Este es un Trabajo individual.	3. En la plataforma Moodle se incluye en forma visible, una rúbrica sobre la cual se calificará cada trabajo que solicita, entre otros factores: entrega oportuna, elementos de edición y portada, elementos mínimos de contenido, calidad del contenido y referencias bibliográficas todas en formato APA (6ª. Edición). Si no conocen este formato de referencia, favor de buscarlo en internet y bajarlo en su computadora, Tablet o celular, no se aceptarán trabajos sin este formato de referencia. 4. En la plataforma

<p>Objeto de estudio 4 Prevención de lesiones por actividad física, enfoques de anticipación: 4.1. Calentamiento 4.2. Entrenamiento 4.3. Ejercicios desaconsejados 4.4. Sobrecarga/sobresos 4.5. Ropa deportiva 4.6. Condiciones del entorno 4.7. Condiciones ambientales 4.8. Ética</p>	<p>4.- Emprendedor. Expresa una actitud emprendedora al desarrollar su capacidad creativa e innovadora para interpretar y generar proyectos productivos de bienes y servicios.</p>	<p>5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipo hacia el logro de una meta común. 6. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal. 7. Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso</p>	<p>12. Técnica expositiva por equipos, de ejercicios desaconsejados y de los correctos. 13. Investigación bibliográfica de los puntos 4.4 al 4.7 14. Discusión dirigida acerca de las condiciones ambientales e instalaciones, que pueden provocar lesiones. 15. Ética.</p>	<p>6. Subir a la plataforma de Moodle, en forma individual, un mapa mental acerca de las condiciones ambientales y/u otras que pueden provocar lesiones, y sus posibles soluciones. 7. Subir a la plataforma de Moodle, por equipos, un infograma, video, relatoría de mesa redonda, historieta, línea de tiempo, estudio de caso o cualquier otra herramienta tecnológica que ilustre las acciones para prevenir lesiones por actividad física en un contexto particular, atendiendo los elementos éticos (asegurarse de no repetir información entre equipos).</p>	<p>4. En la plataforma Moodle también se deberán integrar a diferentes foros de preguntas y respuestas al profesor y entre sus compañeros.</p>
---	--	---	---	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>& https://www.aulas2.uach.mx/ & http://suba.uach.mx/ & https://www.youtube.com/ & https://www.ecured.cu/Lectura_crítica & https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6255413 & & http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2015.04.004 & http://cdeporte.rediris.es/revista/revista6/arriesgo.htm &</p>	<p>• 1er. Parcial 30%; 2do. Parcial 30%; 3er. Parcial 40%</p>

& Earle, R. W., Baechle, T.R. (2008). Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. & Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I-M., Nieman, D. C. Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Position Stand of the American College of Sports Medicine. Medicine and Science in Sports and Exercise, 43(7); 1334-1359. & Roitman, J. L., LaFontaine, T. (2012). The exercise professional's guide to optimizing health. Strategies for preventing and reducing chronic disease. Published in Cooperation with the American College of Sports Medicine. 1st ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Baltimore. USA.

"Educar para la vida, a través del movimiento"

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

S E M A N A S

Objetos de Estudios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1:	X															
Objeto de estudio 2:		x	x													
Objeto de estudio 3:			x	x	X											
Objeto de estudio 4:					x	x	x	x	x							
Objeto de estudio 5:																

"Educar para la vida, a través del movimiento"

ANEXOS:

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

-Colocar un instrumento por hoja (formato), puede incluir instrucciones si aplica-