



**SOMOS**  
ARTE, CIENCIA Y  
DESARROLLO  
CULTURAL



Universidad Autónoma de Zacatecas

“Francisco García Salinas”  
Unidad Académica de Cultura

<b>Programa Académico:</b> Licenciatura en Cultura Física y Deporte	<b>Plan de estudios:</b> 2018
<b>Unidad Didáctica:</b> Bases para la prevención y tratamiento de lesiones	<b>Clave de la UDI:</b> 7BAPTL
<b>Créditos:</b> 6	<b>Eje curricular:</b> Biológico
<b>Semestre:</b> Quinto	<b>Responsables:</b> Dr. Juan Castañón Escobedo
<b>Horas semana mes</b> 2	<b>Horas semana practica</b> 2
<b>UDI's precedentes:</b>	<b>UDI's subsecuentes:</b>

<b>Competencia de la UDI:</b>	Aplicar los conocimientos básicos en relación a la atención de lesiones, uso de vendajes, reanimación cardiovascular, inmovilizaciones, entre otras técnicas, además de analizar los protocolos de atención desde un punto de vista integral.
-------------------------------	---

<b>Unidades de competencia</b>	<b>1. Estado funcional</b> 1.1 Salud física y homeostasis 1.2 Alteraciones biomecánicas 1.3 Ética y proxemia
	<b>2. Bases de la atención primaria</b> 2.1 El papel del entrenador y/o responsable de la actividad deportiva. 2.2. Introducción a las lesiones deportivas 2.2.1. Tipos de lesiones 2.2.2. Lesiones más frecuentes en deportes 2.2.3. Fases de una lesión 2.2.4. Biomecánica del gesto deportivo 2.3 Tratamiento de lesiones 2.3.1. Evaluación 2.3.2. Técnicas básicas 2.4. Vendaje 2.4.1 Preventivo 2.4.2 Funcional

	<b>3. Protocolos de tratamiento</b> 3.1. Análisis y adecuación 3.2. Rehabilitación física post lesión
--	---

<b>Estrategias de enseñanza y aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar temas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar fichas o evidencias de lectura (mapas conceptuales, preguntas o actividades libre diseñadas por los estudiantes)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: debate, análisis, trabajo individual o grupal</li> </ul>

<b>Recursos y materiales empleados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón, presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de aulas virtuales o espacios en físico.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataformas o herramientas online ( Clasroom, Moodle genially, canvas, etc)</li> </ul>

## Bibliografía:

- Lalín, C. (2008). La readaptación lesional reentrenamiento físico deportivo del deportista lesionado. RED: Revista de entrenamiento deportivo (Tomo XXII, pp. 29-37).
- Miguel Escribano, Javier Expósito y Carlos Victoriano. Trabajo específico de prevención de lesiones en el fútbol base. Cartagena.
- V. Paredes, J. Gallardo, D Porcel, R De La Vega, A. Olmedilla y Carlos Lalín (2012). La readaptación físico-deportiva de lesiones. Madrid: Xsport.
- Carlos Cascallanas (2007). Recuperación de lesiones: planificación del entrenamiento físico. Madrid: Arestinde.
- FIFA (2003) Manual de ejercicios para la prevención de lesiones.
- I. Einsingbach, T. Klumper, A. Biedermann (1993) Fisioterapia y rehabilitación en el deporte (2ªEd.). Barcelona: Ediciones Scriba.
- Dr. Carlos Benítez Franco (2014). *Deporte y Medicina*. Obtenido el 7 de Julio de 2014 del sitio web de Carlos Benítez Franco: <http://www.deporteymedicina.com.ar/Index.htm>
- Martínez, J. A. (2000). *Consideraciones a tener en cuenta en la prevención y readaptación de lesiones en la Educación Física y el deporte escolar*. Obtenido el 7 de Julio de 2014 del sitio web Efdportes: <http://www.efdeportes.com/efd140/prevencion-de-lesiones-en-el-deporte-escolar.htm>
- Josya Sijmonsma. (2010). *Taping Neuro Muscular Manual*. Portugal: Ed. Aneid Press.

