

Plan 205 Dip. en Fisioterapia

Asignatura 19020 ACTIVIDAD FISICA Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Grupo 1

### Presentación

Programas del ejercicio físico: contenidos de educación para la salud. Problemas derivados de la práctica del ejercicio físico. Actitud preventiva en el desarrollo de programas de ejercicio físico.

### Programa Básico

Objetivos:

- Conocer e identificar las lesiones más comunes asociadas a la práctica deportiva.
- Factores de riesgo de las mismas.
- Tratamiento y métodos preventivos.

Contenido:

- Lesiones más características de las principales modalidades deportivas.
- Relación de la técnica deportiva con los mecanismos de producción de lesiones.
- Tratamiento en fase aguda.
- Métodos preventivos.

### Objetivos

Conocer e identificar las lesiones más comunes asociadas a la práctica deportiva. - Factores de riesgo de las mismas. - Tratamiento y métodos preventivos.

### Programa de Teoría

- Lesiones más características de las principales modalidades deportivas. - Relación de la técnica deportiva con los mecanismos de producción de lesiones. - Tratamiento en fase aguda. - Métodos preventivos.

### Programa Práctico

### Evaluación

- Asistencia, participación y actitud en clase. - Riesgo de trabajos. - Examen teórico de los contenidos impartidos en la asignatura.

### Bibliografía

Hermann, Rieder y Fisher: "Aprendizaje deportivo". Metodología y didáctica. Barcelona: Martínez Roca, 1990.  
\* Balaskas y Stirk: "Guía completa de ejercicios de stretching". Ed. Urano. \* McGraw y Hill: "Clínicas de medicina deportivas: La prescripción del ejercicio". Vol 1/1991. Madrid: Interamericana; 1991. \* Jackson, R.: "2 Manual de medicina deportiva". Barcelona: C.O.I.; 1992. \* McArdle, W.: "Fisiología del ejercicio". Barcelona: Alianza de Deporte, 1990. \* Delavier, F.: "Guía de los movimientos de musculación. Descripción anatómica". Barcelona: Paidotribo, 1998.