



CARRERA: FIT - Monitor Deportivo

Prevención de
riesgos y lesiones

Módulo: II

Modalidad: Presencial

Carga Horaria: 2

Créditos educativos: 3

Dirección Técnica de Gestión Académica

Programa de Educación Terciaria

Departamento de Desarrollo y Diseño Curricular

I) Propósitos de la unidad curricular

La unidad curricular Prevención de Riesgos y Lesiones tiene como propósito desarrollar en los futuros monitores deportivos la capacidad de anticipar, identificar y gestionar los factores de riesgo asociados a la práctica deportiva y recreativa.

Promueve el diseño de entornos seguros, el conocimiento de los mecanismos lesionales y la aplicación de estrategias preventivas, contribuyendo a una cultura de la seguridad y el autocuidado.

Aporta al perfil de egreso al permitir que los estudiantes conduzcan sesiones seguras, apliquen medidas preventivas y fomenten hábitos saludables, garantizando la integridad física y emocional de los participantes.

II) Logros de aprendizaje

- Reconoce los factores de riesgo más frecuentes en la actividad física y deportiva y analiza los componentes del entorno deportivo para proponer medidas preventivas y correctivas en el desarrollo de la práctica
- Identifica los mecanismos y tipos de lesiones más comunes para poder adecuar la práctica y prevención de lesiones en la iniciación deportiva.
- Aplica protocolos básicos de seguridad e higiene en la planificación y ejecución de actividades para asegurar una práctica adecuada y reducir el riesgo de lesiones.

III) Saberes estructurantes de la unidad curricular

- Conceptos básicos de riesgo y lesión deportiva.
- Seguridad en la práctica deportiva.
- Estrategias de promoción de la salud y autocuidado.

Saberes Estructurantes	Saberes Asociados	Saberes de profundización
Conceptos básicos de riesgo y lesión deportiva.	Anatomía funcional aplicada al movimiento. Uso adecuado de materiales e instalaciones. Factores predisponentes y mecanismos de lesión.	1.1 Definición de riesgo, accidente y lesión. 1.2 Clasificación de lesiones: agudas, crónicas, por sobreuso. 1.3 Estadísticas y causas frecuentes en la iniciación deportiva. 1.4. Adecuación de la seguridad al entorno.
Factores predisponentes y mecanismos de lesión.	Preparación para la actividad, entrada en calor y vuelta a la calma. Factores climáticos que afectan a la seguridad deportiva (temperatura, humedad, viento)	2.1 Factores intrínsecos (edad, maduración, condición física). 2.2 Factores extrínsecos (entorno, equipamiento, supervisión). 2.3 Ejecución correcta de la técnica deportiva. Sobrecarga funcional.

Seguridad en la práctica deportiva.	Educación postural y ergonomía básica.	4.1 Incorporación y aplicación de protocolos de seguridad en contextos deportivos comunitarios. 4.2 Señalización, mantenimiento y control del espacio. 4.3 Normas de higiene, hidratación y cuidado ambiental. 4.4 Manejo del estrés y la carga de entrenamiento.
-------------------------------------	--	---

IV) Orientaciones pedagógicas

Orientaciones metodológicas específicas

Desarrollar exposiciones generales, trabajar sobre talleres de intercambio, alternando la exposición de temas con su discusión y reflexión. Preparar material de apoyo así como brindar amplia bibliografía complementaria. Promover el trabajo en equipo, favoreciendo la comprensión de situaciones con las que se encontrarán en los diferentes espacios de intervención. Utilizar juegos y actividades para mantener la motivación y el interés. Promover la gradualidad desde habilidades básicas a habilidades más complejas.

Orientaciones para la evaluación

Promover propuestas integradoras, priorizando la resolución de problemas cualitativos superadores de la repetición de conceptos dados. Deberá especificarse el tipo de evaluación a aplicarse en cada caso, la escala de nota correspondiente y condiciones para la aprobación del curso. Final integrador: diseñar y ejecutar una propuesta de iniciación multideportiva en un contexto comunitario.

V) Bibliografía

SND (2019). *Guía para la protección del deportista*. Montevideo.

Cruz Roja. Manual de primeros auxilios. Madrid: Alhambra Pearson Educación; 2003. Canabal A, Navarrete P, Sánchez Izquierdo.

Primeros Auxilios Y RCP', National Safet Council (Editor) et al, Jones & Bartlett Pub, 1994

Delgado M, Tercedor P (2002). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. INDE: Barcelona.

Devís J (Coord.) (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.

Latorre PA, Herrador J (2003). Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos. Paidotribo: Barcelona.

[ANEP- DGETP UTU. "Tecnatura en Deportes Náuticos". Asignatura: Prevención 1º auxilios - 2º semestre, Disponible en: <https://planeamientoeducativo.utu.edu.uy/sites/planeamientoeducativo.utu.edu.uy/files/2018-04/prevencion-lecciones-II.pdf> (28/10/25)]