

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA**

**“San Vicente Mártir”**

**PRIMEROS AUXILIOS, PROPUESTA DE INTERVENCIÓN  
EDUCATIVA PARA 4º DE LA ESO EN EL ÁREA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

Presentado por:

D. Llopis Martínez, Joan Baptiste

Tutorizado por:

D<sup>a</sup>. Navarro Moreno, María Ángeles

Torrent, a 22 de junio de 2020

## 1. Resumen

El presente documento constituye una propuesta de intervención educativa basada en los primeros auxilios y pensada para el segundo ciclo de secundaria, más concretamente para 4º de la ESO. Los conocimientos básicos de primeros auxilios nos permiten llevar a cabo la asistencia inicial de emergencia a cualquier víctima de una manera muy básica y rudimentaria simplemente siguiendo una serie de pasos muy sencillos.

A lo largo de esta intervención se abordará el concepto y la importancia de los primeros auxilios, se detallarán las directrices más importantes ante algunas de las emergencias más comunes y se pondrán de manifiesto los argumentos que defienden el por qué se necesita aplicar este tipo de conocimientos dentro del contexto educativo.

Por último, el máximo propósito que sostiene esta intervención es conocer y adquirir las secuencias básicas de actuación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia a través de diferentes prácticas durante las sesiones propuestas.

**Palabras clave:** Primeros auxilios, Educación física, Educación Secundaria, Unidad didáctica, actuaciones básicas de emergencia, intervención, salud.

## **Resum**

El present document constituïx una proposta d'intervenció educativa basada en els primers auxilis i pensada per al segon cicle de secundària, més concretament per a 4t de l'ESO. Els coneixements bàsics de primers auxilis ens permeten dur a terme l'assistència inicial d'emergència a qualsevol víctima d'una manera molt bàsica i rudimentària només seguint una sèrie de passos molt senzills.

Al llarg d'aquesta intervenció s'abordarà el concepte i la importància dels primers auxilis, s'aclariran les directrius més importants davant d'algunes de les emergències més comuns i es posaran de manifest els arguments que defenen el per què es necessita aplicar aquest tipus de coneixements dins del context educatiu.

Finalment, el màxim propòsit que sosté aquesta intervenció és conèixer i adquirir les seqüències bàsiques d'actuació de primers auxilis davant de situacions d'emergència mitjançant diferents pràctiques a les sessions proposades.

**Paraules clau:** Primers auxilis, Educació física, Educació Secundària, Unitat didàctica, actuacions bàsiques d'emergència, intervenció, salut.

## **Abstract**

This document constitutes a proposal for educational intervention based on first aid and designed for the second cycle of secondary school, more specifically for 4th year of ESO. The basic knowledge of first aid allows us to carry out initial emergency assistance to any victim in a very basic and rudimentary way just following a few simple steps.

Throughout this intervention, the concept and the main of first aid will be explain, the most important guidelines for some of the most common emergencies will be clarified and the arguments that defend why this type of knowledge needs to be applied to educational context.

Finally, the maximum purpose of this intervention is to know and acquire the basic sequences of first aid actions in emergency situations through different practices during the proposed sessions.

**Keywords:** First aid, Physical education, Secondary education, Didactic unit, basic emergency actions, intervention, health.

# Índice

1.	Resumen .....	1
2.	Introducción / Justificación .....	9
3.	Fundamentación teórica.....	11
3.1	Concepto de salud .....	11
3.2	Concepto de accidente y lesión.....	11
3.2.1	Tipos de lesiones en la Educación Física.....	11
3.2.2	Protocolos de Actuación .....	13
3.3	Concepto Primeros auxilios .....	15
3.4	Secuencias de actuación, técnicas y maniobras. ....	16
3.4.1	Técnica de RCP .....	16
3.4.2	Obstrucción de la vía aérea .....	18
3.4.3	El botiquín escolar .....	19
3.4.4	Golpe de calor .....	20
3.4.5	Hemorragia y epistaxis.....	20
3.4.6	Posición lateral de Seguridad (PLS) .....	22
3.4.7	Desfibrilador Externo Automatizado (DEA) .....	22
3.4.8	Servicio de emergencias: 112 .....	23
3.5	Primeros auxilios en la educación .....	24
4.	Objetivos.....	26
5.	Competencias .....	27
6.	Unidad didáctica .....	28
6.1	Introducción .....	28
6.2	Objetivos generales de la Unidad Didáctica .....	28
6.3	Objetivos específicos de la UD.....	29
6.4	La Educación Física dentro del currículum .....	30

6.4.1	Objetivos de etapa.....	30
6.4.2	Competencias básicas .....	31
6.4.3	Contenidos .....	33
6.5	Evaluación .....	34
6.5.1	Instrumentos de evaluación.....	35
6.5.2	Criterios de evaluación.....	36
6.5.3	Estándares de aprendizaje .....	38
6.6	Metodología .....	39
6.7	Atención a la diversidad .....	40
6.8	Temporalización .....	40
6.9	Relación con el currículo .....	42
6.10	Sesiones .....	42
7.	Conclusiones.....	55
8.	Referencias .....	57

## Índice de Figuras

Figura 1. Ver, oír y sentir.....	14
Figura 2. Algoritmo de intervención .....	17
Figura 3. Sospecha.....	18
Figura 4. Animar a toser .....	18
Figura 5. Dar golpes .....	18
Figura 6. Maniobra Heimlich .....	18
Figura 7. RCP .....	19
Figura 8. Actuación epistaxis .....	21
Figura 9. Posición lateral de seguridad.....	22
Figura 10. Cadena de supervivencia.....	23

## Índice de tablas

Tabla 1. ....	32
Tabla 2. ....	33
Tabla 3. ....	36
Tabla 4. ....	41
Tabla 5. ....	42
Tabla 6. ....	43
Tabla 7. ....	44
Tabla 8. ....	45
Tabla 9. ....	46
Tabla 10. ....	47
Tabla 11. ....	48
Tabla 12. ....	49
Tabla 13. ....	50
Tabla 14. ....	51
Tabla 15. ....	52
Tabla 16. ....	53
Tabla 17. ....	54



## Índice de abreviaturas

---

<b>BOE</b>	Boletín Oficial del Estado
<b>CAA</b>	Competencia de aprender a aprender
<b>CCLI</b>	Competencia comunicación lingüística
<b>CD</b>	Competencia digital
<b>CEC</b>	Conciencia y expresiones culturales
<b>CMCT</b>	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
<b>CSC</b>	Competencias sociales y cívicas
<b>DEA</b>	Desfibrilador Externo Automatizado
<b>EF</b>	Educación Física
<b>ESO</b>	Educación Secundaria Obligatoria
<b>LPM</b>	Latidos por minuto
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>OVACE</b>	Obstrucción de vías aéreas por cuerpos extraños
<b>PA</b>	Primeros auxilios
<b>PAS</b>	Proteger, alertar y socorrer
<b>PLS</b>	Posición lateral de seguridad
<b>RCP</b>	Reanimación cardiopulmonar
<b>SEMES</b>	Sociedad Española de Medicina de Urgencia y Emergencias
<b>SIEE</b>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
<b>TAVI</b>	Tranquilizarse, ayudar, valorar e intervenir
<b>UD</b>	Unidad didáctica
<b>VOS</b>	Ver, oír y sentir

---

## **2. Introducción / Justificación**

A través de la siguiente propuesta se pretende acercar a los docentes de las ciencias de la actividad física y el deporte al campo de los primeros auxilios. Se trata de una intervención dirigida a 4º de la ESO dentro de la asignatura de Educación Física, considerando que se trata de un curso que cumple con los requisitos necesarios para la implantación de estas técnicas en cuanto a número de alumnos, edad y capacidad para entender la importancia del tema en cuestión. Además, se entiende que en el momento del desarrollo cognitivo en el que se encuentran, están capacitados para adquirir conceptos con facilidad y de una manera proactiva, ya que comprenden la repercusión positiva que puede tener la aplicación de estos contenidos resultando así un aprendizaje significativo.

En la actualidad, según informes de la Sociedad Española de Medicina de Urgencia y Emergencias (SEMES 2017) los ciudadanos españoles están situados a la cola de Europa en cuanto a preparación para atender una situación de primeros auxilios y, además, más de un tercio de la población asegura no tener ninguna noción de cómo actuar en caso de encontrarse en una situación de emergencia. Asimismo, el 80% de las paradas cardíacas se producen en la vía pública y tan solo el 5% de los que la sufren sobrevive debido a la nula formación en primeros auxilios que tiene la población.

Por otro lado, para Estrada et al. (2017), todavía existe una falta de compromiso con la protección civil y esto va asociado a la falta de conocimientos sobre primeros auxilios, la cual no nos exime de nuestra responsabilidad como ciudadanos y, es más, nos obliga a profundizar e investigar en estos campos para estar preparados y actuar correctamente y a tiempo ante cualquier situación que lo requiera.

A los efectos de la situación actual, la intención que persigue esta propuesta es tratar de concienciar y compartir este tipo de conocimientos, intentando que no sólo los especialistas de la rama de la salud tengan la opción de adquirir ciertas nociones básicas sobre primeros auxilios, sino también el resto de la población. De este modo, se posiciona a la escuela como un lugar idóneo para la transmisión de estos conocimientos mediante la promoción de actividades saludables y la implantación de unidades didácticas como la que se plantea en este documento, en la que se acerca a los estudiantes a numerosas actuaciones de primera necesidad.

Por lo tanto, se destaca que pese a que los primeros auxilios, en principio, se deberían de considerar un tema fundamental y necesario para todos los ámbitos de nuestra sociedad, incluido el ámbito educativo, dentro del currículo de la Educación Secundaria Obligatoria establecido por la Conselleria de Educación en la Comunidad Valenciana no se contemplan como un módulo independiente y además, no existe una exigencia detallada de los contenidos que se deberían de aplicar según el curso o la asignatura. Por último, debido a que el estado de la impartición de los primeros auxilios tiene tan poca promoción a nivel general, se considera de gran utilidad y provecho la realización de esta unidad didáctica.

### **3. Fundamentación teórica**

Con la creación de esta propuesta de intervención de primeros auxilios (en adelante PA) tan relacionada con la salud pública, se cree conveniente aclarar distintos términos de esta rama para intentar comprender algunos conceptos o conocimientos previos a la unidad didáctica (en adelante UD).

#### **3.1 Concepto de salud**

El término salud constituye un significado un tanto complejo y amplio a su vez por lo que para llegar a la definición exacta se analizarán diferentes versiones que varias organizaciones han tratado de aclarar de la mejor manera posible. Según el diccionario de la Real Academia Española (2020), la segunda acepción de salud es: “conjunto de condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado”.

Por otro lado, el órgano por excelencia que predomina y protege la salud de los ciudadanos de todo el planeta es la Organización Mundial de la Salud (OMS 1947) y la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

#### **3.2 Concepto de accidente y lesión**

Puede existir cierta confusión entre estos dos términos ya que ambos están muy estrechamente relacionados. Es por esto que Navarrete (2010) realiza una distinción entre estos dos conceptos aclarando que el accidente puede definirse como una situación imprevisible e inesperada que provoca un cambio en la estructura corporal, ocasionando cualquier daño mental o físico. Por otra parte, la lesión podría ser el resultado del accidente, lo que Navarrete (2010) define como cualquier cambio fuera de lo normal que sufre una parte del cuerpo por causa de un daño externo o interno.

##### **3.2.1 Tipos de lesiones en la Educación Física**

A consecuencia de la práctica de la actividad física se produce un tipo de lesión llamado lesión deportiva que se da con mucha frecuencia en las clases de Educación Física, (en adelante EF). Es por esto que para Llamoca & De La Cruz (2016), aunque el deporte es una actividad en su mayoría beneficiosa para el cuerpo, al mismo tiempo aumenta las probabilidades de sufrir cualquier tipo de lesión o accidente. Estos autores clasifican dos tipos de lesiones en la actividad física:

- Las lesiones agudas, que son las más frecuentes y aparecen inesperadamente mientras se está realizando actividad física.
- Las lesiones crónicas, las cuales aparecen tras la práctica de un deporte, un ejercicio o un gesto determinado durante un largo periodo de tiempo.

Continuando con lo mencionado, las lesiones más comunes durante la práctica de actividad física en los centros escolares son las clasificadas como traumatismos, las cuales producen una lesión en la piel o los huesos producida por algún tipo de violencia externa. Se considera necesaria la aclaración de los diferentes tipos de traumatismos, aunque sea de manera muy superficial, ya que el reconocimiento de una lesión puede cambiar el devenir o la recuperación de la misma.

Los traumatismos según Llamoca & De La Cruz (2016) se pueden dividir en los siguientes tipos:

- Rotura muscular: se produce una rotura de las fibras del músculo por la realización de un movimiento rápido y violento provocando un dolor agudo.
- Contusión: se trata de una lesión producida por un golpe pero no rompen la continuidad de la piel. Pueden provocar hinchazón, enrojecimiento de la piel o hematomas. Se recomienda la aplicación de frío en los primeros minutos para reducir la inflamación
- Esguinces: consta de un desgarro incompleto de la articulación y se clasifican en tres niveles de gravedad siendo el último el más grave. Se recomienda aplicación de frío e inmovilización de la articulación.
- Luxación: Desplazamiento del hueso fuera de su articulación. Se recomienda aplicación de frío, inmovilizar y no intentar colocarla sin conocimientos médicos.
- Fracturas: Rotura parcial o completa de un hueso. Se recomienda detener hemorragia en caso de que haya, inmovilizar la zona y traslado inmediato.

Por último, para Jiménez (2008) la herida es una disrupción o rotura de la estructura anatómica ya sea por un agente externo como pueden ser piedras, un golpe contra el cemento u objetos punzantes o bien por agentes internos como un hueso. Lo más importante en las heridas es el tratamiento, ya que al perder el ambiente estéril se puede producir fácilmente una infección. En esta misma línea Esther Gorjón, vicepresidenta de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias, aclara que ante una

herida leve el protocolo de actuación ideal sería: lavarse las manos, usar guantes, limpiar la herida con suero fisiológico o con agua y jabón, detener la hemorragia en caso de que hubiera, aplicar antiséptico (que no contenga yodo, preferiblemente “cristalina”) y cubrir con un apósito. Por último, Castro & Navarro (2019) aconsejan no extraer cuerpos extraños de la herida y no utilizar antisépticos con algodón para limpiarla ya que pueden dejar residuos en la herida.

### **3.2.2 Protocolos de Actuación**

Por otro lado, ante una situación de accidente existen diferentes protocolos de actuación para intentar reducir el riesgo en la medida de lo posible e intentar controlar de la mejor manera una situación tan confusa. Para Barcala & García (2006) el protocolo de actuación más recomendable ante una situación de accidente es la conducta T.A.V.I.

- Tranquilizarse: tratar de conservar la calma y analizar diferentes factores del accidente como (qué está ocurriendo, qué ha ocurrido y qué puede ocurrir).
- Ayuda: en caso de que haya más personas cerca del lugar del accidente pedir que llamen al 112. De no ser así llamar uno mismo.
- Valorar: realizar un chequeo rápido del accidentado comprobando la conciencia, la respiración y el pulso.
- Intervenir: realizar las técnicas de primeros auxilios adecuadas para cada tipo de accidente.

No obstante, para otros muchos autores, entre ellos Sevillano (2014) y Muñoz (2009) el protocolo a seguir ante un accidente sigue las pautas de la conducta P.A.S. la cual consta de una actuación orientada a realizar una evaluación del accidentado lo más rápidamente posible evitando las precipitaciones e intentando proteger, alertar y socorrer a la víctima.

- Proteger: tratar de proteger la salud tanto del accidentado como la de uno mismo, intentado retirar a la víctima de cualquier peligro, así como de los curiosos, pero no sin antes asegurar la salud física del socorrista.
- Alertar: avisar y alertar a los servicios sanitarios detallando el lugar de los hechos con precisión y añadiendo un breve diagnóstico del accidente o del accidentado.

- Socorrer: actuar sobre el accidentado realizando una primera evaluación de los signos vitales. Para Pérez & Fernández (2008) se realiza comprobando los siguientes aspectos:
  - Conciencia: dentro de los signos vitales, es el más importante y se evaluará a la víctima preguntando qué ha pasado. Si existe una contestación se puede descartar el paro respiratorio, si no existe respuesta se mueve ligeramente a la víctima y se observan sus reacciones. Si estas no se manifiestan se debe colocar al paciente decúbito supino (mirando hacia arriba) y pasar al siguiente paso.
  - Respiración: para comprobar este signo se utilizará el V.O.S (ver, oír y sentir) de tal modo que el socorrista acerca la mejilla a la boca de la víctima para poder; ver si se le hincha el pecho con las respiraciones desde una perspectiva más adecuada, escuchar la respiración al tener el oído próximo a la nariz y boca del accidentado y sentir el aire exhalado por la boca o nariz del paciente en el caso de que respire.



*Figura 1.* Ver, oír y sentir

Fuente: Extraído de ERC (2015)

Se debe de explorar la boca de la víctima para asegurar la no existencia de algún cuerpo extraño en la tráquea del accidentado que obstruya la respiración y realizarle una hiperextensión del cuello para facilitar la entrada de aire. Si no hay respiración realizar Reanimación Pulmonar.

- Pulso: Comprobar la presencia del pulso en la arteria carótida, si existe el pulso comprobar la frecuencia cardíaca, entre 60 y 120 latidos por minuto (lpm), y observar sus características en cuanto al ritmo y fuerza

de este. Por el contrario, si no hay evidencia de pulso comenzar la reanimación cardiopulmonar.

### **3.3 Concepto Primeros auxilios**

Según la Cruz Roja Española (2020) ante un accidente fortuito hay que tratar de actuar con serenidad y con las medidas necesarias para intentar evitar efectos negativos en la medida de lo posible. Para ello es necesario un mínimo de conocimientos previos que, aplicados de manera instantánea, pueden reducir la gravedad de las lesiones e incluso de salvar vidas. En esta misma línea, Calvo (2016) define los PA como el conjunto de maniobras que se utilizan para dar una respuesta rápida ante un accidente o urgencia sanitaria en la etapa inicial de este. Los PA incluyen protección y salvamento de la víctima con el fin de estabilizarla y no solo responden a situaciones de máxima gravedad, sino también se pueden aplicar de una manera simple. Asimismo, Pérez & Fernández (2008) entienden que los PA corresponden a las acciones de urgencia que se toman al producirse un accidente hasta que la persona accidentada recupere su estado de salud o pueda recibir atención sanitaria. Por último, para Tenorio et al. (2009), los PA constan de diferentes técnicas o actuaciones terapéuticas las cuales se aplican en víctimas de enfermedades o accidentes con el propósito de salvarles la vida sin llegar a ser un tratamiento médico. Además, estos tienen la particularidad de que se realizan en el lugar del altercado de la manera más rápida posible y con el material del que se dispone en esa situación.

Por otra parte, para Vértice (2012), en función de la importancia o gravedad del accidente, los PA se pueden dividir en dos tipos:

- Primeros auxilios emergentes: se trata de situaciones en las cuales existe peligro o riesgo para la víctima. Además, Pérez & Fernández (2008) aportan que se trata de situaciones que de no actuar conllevan un riesgo vital, como podría ser la reanimación cardiopulmonar.
- Primeros auxilios no emergentes: el accidentado no sufre un peligro de gran magnitud. En esta misma línea Pérez & Fernández (2008) afirman que si no existe una hemorragia abundante, parada cardíaca o respiratoria se considera como no urgente.



### **3.4 Secuencias de actuación, técnicas y maniobras.**

Dentro de la asignatura de EF, son muchas las probabilidades de que los alumnos que participan en las clases de manera activa sufran algún tipo de lesión o accidente durante la realización de estas prácticas. En consecuencia, se considera adecuado que se tengan un mínimo de conocimientos de los accidentes que más se producen durante las sesiones para poder actuar, en caso de que sea necesario, de manera rápida y eficaz.

#### **3.4.1 Técnica de RCP**

De acuerdo con Náyade (2011), el paro cardíaco se da cuando el corazón deja de latir y se produce el cese del riego sanguíneo a los demás órganos del cuerpo. Esto puede provocarle a la persona daños cerebrales de manera rápida y, en el peor de los casos, un daño neurológico severo e incluso la muerte. Visto lo cual, ante una situación de paro cardíaco se debe proceder a realizar la técnica de reanimación cardiopulmonar, la cual sustituye a las funciones vitales hasta la llegada del equipo sanitario de emergencias, evitando así posibles daños a la víctima si se realiza entre los primeros 3-5 minutos.

Según el Consejo Europeo de Resucitación ERC (2015), un reanimador formado debería de identificar si la víctima responde o respira con normalidad antes de realizar la maniobra RCP. Para López (2000) citado en Rubiales (2019) antes de comenzar la RCP se debe de saber con certeza si existe o no un paro cardíaco reconociendo los siguientes síntomas antes comenzar con la reanimación:

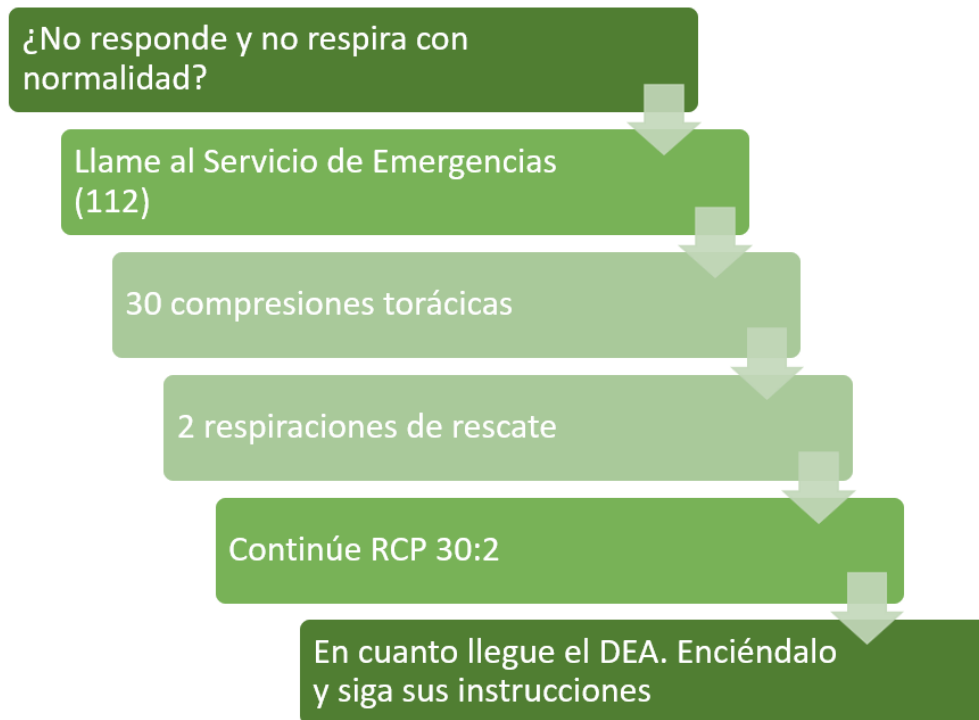
- Pérdida de conocimiento
- Falta de pulso
- Ausencia de ruidos cardíacos
- Falta de respiración
- Pérdida de movimiento torácico

En los adultos se recomienda empezar con compresiones ya que con las ventilaciones iniciales se puede perder fuerza para las compresiones posteriores.

Por otro lado, ERC (2015) deja una serie de recomendaciones para realizar las compresiones de manera manual:

- Colocar a la víctima sobre una superficie firme siempre que sea posible.
- Hacer las compresiones en la mitad inferior del esternón, utilizando el talón de la mano contra el pecho de la víctima.

- Comprimir el tórax entre 4,5 y 6 cm aproximadamente para los adultos.
- Comprimir con una frecuencia de 100/120 compresiones por minuto
- Permitir que el tórax se expanda y vuelva a su posición inicial después de cada compresión.



*Figura 2.* Algoritmo de intervención

Fuente: Elaboración propia a partir de ERC (2015)

### 3.4.2 Obstrucción de la vía aérea

La obstrucción de las vías aéreas por cuerpo extraño (OVACE) es una causa poco frecuente según ERC (2015) pero con alta probabilidad de evitar la muerte, ya que la víctima suele estar consciente y responde. Además, cabe destacar que la mayoría de paradas cardíacas de origen no cardíaco tienen origen respiratorio, como el ahogamiento o la asfixia entre muchos niños.

Ante una situación de estas características ERC (2015) plantea el siguiente algoritmo de actuación para el tratamiento del OVACE.

1. Sospecha de atragantamiento



*Figura 3. Sospecha*

Fuente: Extraído de ERC (2015)

3. Dar 5 golpes en la espalda



*Figura 5. Dar golpes*

Fuente: Extraído de ERC (2015)

2. Animar a toser



*Figura 4. Animar a toser*

Fuente: Extraído de ERC (2015)

4. Realizar compresiones abdominales (Maniobra Heimlich)



*Figura 6. Maniobra Heimlich*

Fuente: Extraído de ERC (2015)

## 5. Comenzar RCP



*Figura 7. RCP*

Fuente: Extraído de ERC (2015)

### **3.4.3 El botiquín escolar**

Según Castro & Navarro (2019), para llevar a cabo los cuidados que se precisan dentro de una escuela o instalación deportiva cuando se realiza actividad física es necesario que todos los trabajadores y profesores conozcan tanto el lugar donde se encuentra el botiquín como la utilidad de cada uno de los fármacos que contiene. Así pues, este se debe poder encontrar en un lugar fresco y seco y al alcance de todos los trabajadores del centro.

Por otro lado, Esther Gorjón citado en Martínez (2017) aclara los materiales que deben de componer el botiquín y los divide en tres categorías:

- Medicamentos: analgésicos, antiinflamatorios, pomadas (picaduras y quemaduras).
- Material de curas: esparadrapo, tiritas, gasas estériles y vendas, antiséptico y suero fisiológico.
- Otros: guantes desechables, termómetro digital, tijeras y pinzas y bolsas de frío y calor.

A lo expuesto anteriormente es preciso señalar que Castro & Navarro (2019) aclaran que la administración de fármacos en horario escolar únicamente se puede hacer si fuera imprescindible y bajo la autorización firmada de los padres o tutores del alumno.

### **3.4.4 Golpe de calor**

Son muchas las ocasiones en las que la actividad física escolar se da en un horario en el que no cumple las condiciones ideales en cuanto a temperatura. Es muy común tener una clase de EF a medio día y además no disponer de un patio o cancha con sombra y por lo tanto es bastante común la aparición de golpes de calor en alumnos que están realizando algún tipo de ejercicio.

Para Masip & Villanueva (2018) esta situación aparece cuando no se produce una regulación correcta del cuerpo debido a diferentes factores como pueden ser; la falta de ingesta de líquidos, un exceso de calor o la realización de actividad física a una intensidad elevada. De manera análoga, Hosokawa et al. (2014), afirman que se suele hacer caso omiso a los síntomas tempranos de este fenómeno como son: deshidratación, mareos, náuseas, síncope, dolor de cabeza y vértigo y ante una negativa de cesar o disminuir la intensidad de la actividad física que se está realizando, no se permite al cuerpo que haga la compensación térmica pertinente desencadenando el golpe de calor.

En caso de este suceso, se debe intentar que la temperatura de la víctima esté por debajo de 39° unos 30 minutos después del colapso.

Por último, según Zaragoza et al. (2013), el tratamiento que se debe llevar a cabo ante un golpe de calor sería colocar a la víctima en la sombra, desvestirla en la medida de lo posible y enfriarla con los métodos disponibles (abanico, ventilador, hielo y agua fría en pequeñas dosis).

### **3.4.5 Hemorragia y epistaxis**

La hemorragia, ya sea provocada por algún corte o golpe realizando actividad física o de manera fortuita, es muy común en la escuela. Para Masip & Villanueva (2018) se trata de la salida de la sangre desde el aparato circulatorio al exterior causada por la rotura de algún vaso sanguíneo. La actuación que recomiendan es la siguiente:

- Tumbarse al accidentado en un lugar sin peligro.
- Tapar la herida con gasas o trapos hasta que el sangrado cese. En caso de que la gasa se empape se utilizará otra y se continuará aplicando presión.
- Si la hemorragia se da en alguna extremidad, se puede mantener elevada hasta que cese el sangrado
- Si no se puede controlar la hemorragia, llamar al 112.

- Es de vital importancia no retirar cualquier objeto clavado ya que aumentaría el sangrado en lugar de contener la hemorragia.

Otra situación muy común que se suele dar en la escuela es la epistaxis o sangrado por la nariz, la cual puede ser provocada por un golpe, un estornudo o sin una causa determinada y la actuación que se recomienda seguir según Frías (1999) es la siguiente:

- En primer lugar hay que tratar de mantener la calma y tranquilizar al niño.
- Inclinar la cabeza hacia delante permitiendo así la salida de la sangre. En ningún caso echar la cabeza hacia atrás.
- Taponar la nariz durante unos diez minutos.
- Liberar la presión y si el sangrado no persiste repetir la operación.
- Una vez detenido el sangrado, aclarar la zona con agua. La aplicación de frío puede ayudar a parar la hemorragia.



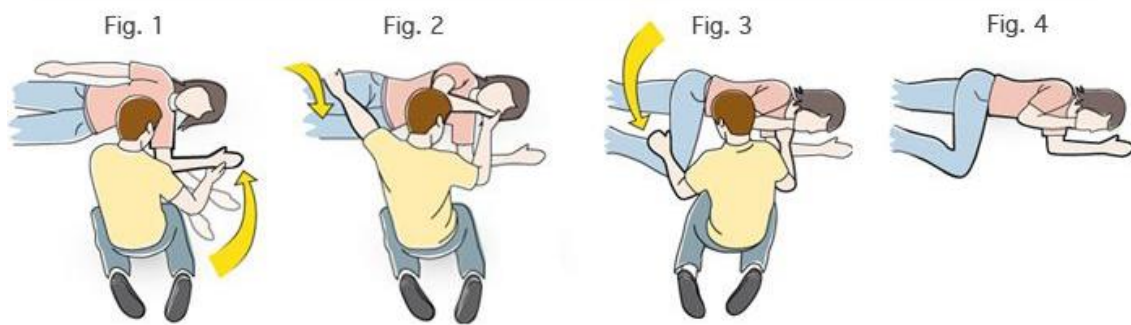
*Figura 8. Actuación epistaxis*

Fuente: Extraído de ERC (2015)

### 3.4.6 Posición lateral de Seguridad (PLS)

La posición lateral de seguridad (PLS), se utiliza para colocar de la manera más segura posible una víctima que esta inconsciente, pero respira. De esta manera se intenta mantener abierta la vía aérea e impedir cualquier atragantamiento. Según Fernández (2014) la secuencia correcta para alcanzar esta posición es la siguiente:

- Tumbar a la víctima decúbito supino y situarse a un lado de esta.
- Estirar el brazo que está más cerca del socorrista formando un ángulo de 90° con el codo.
- Cruzar el otro brazo de la víctima por el pecho y colocarlo de tal manera que la mano apoye en el hombro y en la mejilla de la víctima.
- Flexionar la pierna del lado opuesto del socorrista y girar el cuerpo hacia él.
- Apoyar la cabeza de la víctima sobre la mano del hombro.



*Figura 9.* Posición lateral de seguridad

Fuente: Extraído de ERC (2015)

Una vez colocada la víctima en PLS se debe de llamar al 112 para informar de la situación.

### 3.4.7 Desfibrilador Externo Automatizado (DEA)

El Desfibrilador Externo Automatizado (DEA) como bien aclara Sinner (2016), se trata de un equipo portátil utilizado para los primeros auxilios que determina y valora la necesidad de realizar la reanimación cardiopulmonar. Es un equipo automático que indica paso a paso como proceder ante la emergencia y proporciona descargas eléctricas en el caso de que sea necesario de manera segura y efectiva. Según el decreto de la Comunidad Valenciana 159/2017, los centros deportivos, educativos y establecimientos

públicos que superan las 1000 personas están obligados a tener un DEA en su recinto. Para finalizar, el Consejo Europeo de Resucitación ERC (2015), recomienda iniciar las maniobras de PA a la víctima, llamando al 112 y comenzado la RCP hasta la llegada del DEA. Además, argumentan que la utilización de este es segura incluso cuando es utilizado por personas con la mínima o nula formación ya que resulta muy sencillo seguir sus instrucciones. Por ultimo, la utilización del DEA en los 3-5 primeros minutos del accidente puede producir una tasa de supervivencia desde el 50 hasta el 70%.



Figura 10. Cadena de supervivencia

Fuente: Extraído de ERC (2015)

### 3.4.8 Servicio de emergencias: 112

Ante una situación que requiere asistencia sanitaria, en Europa existe un número de teléfono que ofrece un servicio público gratuito dirigido a la atención del ciudadano para cualquier situación de emergencia. Esta asistencia se encargará de poner en contacto al cliente con servicios de emergencia como la policía, bomberos o ambulancia. Se trata de un servicio telefónico especial, por sus características gratuitas y porque ofrece la posibilidad de llamar sin saldo, sin tarjeta SIM o sin cobertura del propio operador. De manera análoga, ERC (2015) asegura que una llamada rápida al 112 propiciará una mejor asistencia telefónica, reconociendo la parada cardíaca lo antes posible y brindando las instrucciones necesarias para realizar la RCP de manera correcta. Además, se pondrá en camino un servicio de emergencia que se dirigirá a la zona del altercado rápidamente. En



cuanto a la asistencia de RCP por teléfono, cabe destacar que los operadores aportan las instrucciones necesarias para tratar a la víctima en función de su edad o estado y que, por norma general, se mejora la intervención del ciudadano reduciendo el tiempo de inicio y aumentando el número de compresiones.

### **3.5 Primeros auxilios en la educación**

En 1986 la OMS elaboró un documento llamado “La carta de Ottawa” mediante el cual trataba de promocionar la salud y capacitar a la población para que mejore su salud y aumente el control sobre la misma. Por lo tanto, se considera al centro escolar como un lugar donde se pueden enseñar estos conocimientos y tratar de concienciar a la población con acciones de promoción de la salud, prevención de situaciones de riesgo e incluso con detección precoz de problemas por parte de los profesores hacia los alumnos.

Como se ha comentado anteriormente, los conocimientos sobre PA son vitales y marcan la diferencia durante los primeros minutos del accidente, siendo estos los momentos más importantes y pudiendo evitar que la víctima sufra daños severos. De este modo, Martínez (2017) aclara que aunque no sean los temas que más repercusión tienen en las aulas, la educación para la salud ha de tener cabida dentro de la asignatura de EF dando paso a la aplicación de diferentes aspectos relacionados con esta como: alimentación, higiene postural, o PA.

Según el Ministerio de Sanidad (2017) una de las principales causas de muerte en España en menores de 0 a 14 años es por accidentes no intencionados, entre los cuales los accidentes con vehículos a motor, las caídas y los ahogamientos se encuentran en los primeros lugares. Es por esto que la aplicación de contenidos básicos de PA en la escuela, puede propiciar que aumente el porcentaje de la población con conocimientos en esta área y de esta manera intentar atender las emergencias, tanto de mayor o menor gravedad, de la mejor manera posible.

En esta misma línea, se da por hecho que la salud es un tema transversal que debe incluirse en diferentes asignaturas para que el alumno comprenda y pueda adoptar una actitud saludable para su estilo de vida. Además, Martínez (2017) considera que la etapa escolar es el momento idóneo para promocionar una actitud saludable y enseñar los conceptos básicos sobre los primeros auxilios ya que se juntan diferentes factores:

- Permite acceso a estos conocimientos por parte de la mayoría de la población, ya que todos los niños deben de estar escolarizados.
- Es una etapa en la que se tiene mucha motivación y capacidad para retener nuevos aprendizajes.
- Permite la adquisición de hábitos conductuales y saludables de una manera más fácil que los adultos.
- Existen diferentes etapas a lo largo de la educación en las cuales se puede reciclar lo aprendido anteriormente y asegurar un aprendizaje significativo.
- Además de transmitir conocimientos importantes, es vital formar al alumno como persona, transmitir valores éticos e integrarlos en la sociedad.

Por otro lado, el papel del profesor en cuanto a prevenir, evitar o actuar ante un accidente o emergencia es clave en los PA en la escuela. Para Masip & Villanueva (2018) es la figura principal en cuanto a la prevención y actuación ya que tiene el rol protagonista tanto en los accidentes que se producen dentro de la escuela, en este caso en clase de EF, como formando a los alumnos para evitar que reproduzcan cualquier tipo de conducta peligrosa dentro y fuera de esta.

## 4. Objetivos

El objetivo general que pretende alcanzar esta intervención es el siguiente:

1. Crear una unidad didáctica de primeros auxilios en el área de Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria.

Los objetivos específicos que pretende alcanzar esta intervención son los siguientes:

1. Conocer, comprender y concienciar sobre la importancia de los primeros auxilios para su aplicación en la escuela.
2. Aprender las secuencias de actuación básicas de los primeros auxilios.
3. Saber diferenciar entre situaciones de urgencia y emergencia.
4. Reconocer las lesiones más frecuentes en la Educación Física.

## 5. Competencias

Durante la realización del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte se han alcanzado multitud de competencias que nos permitirán desarrollar nuestra profesión en un futuro de una manera eficaz. Para lograr la realización de la UD que se propone se han utilizado las siguientes competencias adquiridas:

- Competencias generales:

4.- Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.

5.- Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.

9.- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

11.- Desarrollar competencias para la creatividad, la iniciativa y el espíritu emprendedor.

14.- Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.

15.- Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión.

-Competencias específicas:

24.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.

29.- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

34.- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

## **6. Unidad didáctica**

### **6.1 Introducción**

A lo largo de este apartado se tiene como objeto elaborar una UD al completo, intentando profundizar en cada uno de los aspectos que la componen y utilizando el currículum de secundaria como ayuda para escoger los contenidos, estándares de aprendizaje y criterios de evaluación necesarios para la elaboración y puesta en práctica de la misma. Asimismo, también se aclaran los procesos de evaluación del alumnado y se mencionan los tipos de metodologías que se van a utilizar en cada una de las sesiones, aclarando el papel del docente y del alumno para las practicas, así como el tipo de material necesario para cada sesión.

### **6.2 Objetivos generales de la Unidad Didáctica**

Según el R.D. 1105/2014, el cual establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, los objetivos se entienden como “referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin”.

Así pues, se plantean los siguientes objetivos generales para la UD que se presenta:

1. Concienciar sobre la importancia de conocer los primeros auxilios.
2. Conocer los procesos de actuación durante un accidente: 112 y conducta PAS.
3. Saber aplicar los protocolos básicos de primeros auxilios: PLS, RCP, Heimlich y traslados.
4. Desarrollar una actitud proactiva que permita reaccionar en caso de situación de emergencia.
5. Demostrar trabajo en equipo y organización en situaciones de riesgo.

### 6.3 Objetivos específicos de la UD

Una vez establecidos los objetivos generales, también se deben de incluir una serie de objetivos más específicos que den sentido a los contenidos y actividades que se plantean durante la UD. De esta manera, se exponen los logros o metas a alcanzar por parte de los alumnos en cada una de las sesiones de una manera más explícita y detallada. Los objetivos específicos se ordenan en función de la naturaleza de cada uno ya sea procedimental, conceptual o actitudinal.

- Procedimentales:

1. Conocer y aplicar la conducta PAS.
2. Representar situaciones de riesgo a través de la expresión corporal.
3. Ejecutar de una manera adecuada la técnica PLS.
4. Desempeñar diferentes tipos de traslados de la manera correcta.
5. Saber medir correctamente los diferentes signos vitales.
6. Aplicar de una manera correcta la maniobra frente mentón, RCP y Heimlich.

- Conceptuales:

7. Conocer el número de emergencias europeo, así como sus utilidades.
8. Diferenciar y conocer los distintos tipos de traslados.
9. Identificar los diferentes signos vitales y saber sus rangos óptimos en reposo y durante el ejercicio.
10. Conocer el protocolo de actuación de los PA.
11. Comprender la importancia del DEA como instrumento para los PA.

- Actitudinales:

12. Demostrar actitudes de colaboración, cooperación, trabajo en equipo y respeto entre los compañeros.
13. Comprender la importancia del conocimiento de los primeros auxilios.
14. Demostrar una actitud positiva frente al conocimiento de los primeros auxilios

## **6.4 La Educación Física dentro del currículum**

La asignatura de EF en la ESO establece unos conceptos, procedimientos y actitudes relacionados con el cuerpo, el movimiento de este y su entorno. Como bien aparece en el currículum, la asignatura no se centra únicamente en el desarrollo físico y motriz, sino que también se encarga de promocionar conductas que mejoren la salud en aquellas disciplinas relacionadas con el bienestar físico, psíquico y emocional del alumnado.

Así pues, en el Bloque 1 destinado a la Condición física y la salud, encontramos una relación directa entre EF y PA, contribuyendo y ayudando a la mejora de la salud, a la prevención de enfermedades o trastornos. Además, se trata la valoración de las capacidades físicas y la toma de pulsaciones con la ayuda de las nuevas tecnologías como pulsómetros, calculando la zona de actividad adecuada y comprendiendo las capacidades físicas y su relación con la salud. Cabe destacar que se conciencian a los alumnos sobre los estilos de vida saludables y se conciencian sobre los efectos negativos del tabaco, el alcohol y otras drogas.

Por otro lado, en el Bloque 3 se encuentra de nuevo la relación con los PA mediante la concienciación sobre la adaptación al medio de las actividades y su riesgo, describiendo medidas de seguridad, medidas preventivas y protocolos para activar servicios de emergencia.

Por último, el Bloque 5 se refiere a elementos transversales a la asignatura, ayudando a que el alumno consiga una formación integral mediante la inclusión social, el trabajo colaborativo y el trabajo en equipo para la resolución de problemas que el individuo se va a encontrar en la sociedad. Además, menciona los PA de tal manera que se ayuda a describir los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia, para proteger el entorno y para la práctica de los PA.

### **6.4.1 Objetivos de etapa**

La legislación plantea en el R.D 1105/2014 un conjunto de objetivos de etapa, los cuales contribuirán a que los alumnos desarrollen diferentes capacidades. Los que se considera que guardan mejor relación con el conjunto de sesiones planteado para la UD son los siguientes:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la Educación Física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

#### **6.4.2 Competencias básicas**

En la actualidad, en el campo de la educación, se intenta llevar a cabo un aprendizaje por competencias, el cual para el R.D. 1105/2014 favorece tanto los procesos de aprendizaje como la motivación por parte de los alumnos para aprender. Existen un total de siete competencias clave y se definen como “aquellas que todas las personas



necesitan para su relación y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”.

Según la Generalitat Valenciana plasma en el currículum, la materia de Educación Física se relaciona de diferentes formas con las competencias básicas para lograr alcanzar la consecución de estas. Las competencias clave que aparecen en el currículum son las siguientes:

Tabla 1.

*Competencias Clave*

N.º	COMPETENCIAS CLAVE	SIGLAS
1	Competencia comunicación lingüística	CCLI
2	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	CMCT
3	Competencia digital	CD
4	Competencia de aprender a aprender	CAA
5	Competencias sociales y cívicas	CSC
6	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	SIEE
7	Conciencia y expresiones culturales	CEC

Nota: Elaboración propia a partir del R.D. 1105/2014

En lo que respecta a la propuesta de intervención que alberga este proyecto, se van a trabajar principalmente 3 competencias, las cuales van a aparecer en las sesiones planteadas y son las siguientes: CSC y SIEE. Por otro lado, también aparecen otras competencias en algunas sesiones planteadas como, por ejemplo: CAA, CMCT, CCLI y CD.

### 6.4.3 Contenidos

A través de la siguiente tabla se muestran los contenidos que aparecen en el R.D. 87/2015 que redacta el currículum de la Comunidad Valenciana respecto a la Educación Secundaria Obligatoria. Los contenidos aparecen relacionados con los bloques correspondientes al 4º curso.

Tabla 2.

*Lista de contenidos*

Curso	Bloque	Contenidos
4º	1. Condición física y salud	- Adaptar y aplicar la toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad en función de la actividad a realizar. Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física  - Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas
	3. Actividades adaptadas al medio	- Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios.
	4. Expresión corporal y comunicación	- Representación, con desinhibición y creatividad, de sencillos montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.  - Respeto en el uso del lenguaje.  - Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).

- 
5. Elementos transversales a la asignatura
- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios.
  - Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.
  - Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
  - Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.
- 

Nota: elaboración propia a partir de R.D. 87/2015

Por otro lado, cabe mencionar que el contenido de primeros auxilios que se trabaja en secundaria no entra en profundidad y apenas está especificado, por lo que se intenta recoger algunos contenidos establecidos por el BOE para los módulos de primeros auxilios de los ciclos formativos, atendiendo al orden y a los contenidos que aparecen de los temas escogidos y utilizándolos como guía para el planteamiento de la siguiente UD.

### **6.5 Evaluación**

Una vez aclarados los objetivos y los contenidos que se van a trabajar durante la UD, es momento de proponer el sistema de evaluación que se va a llevar a cabo.

Siguiendo a Chaparro et al. (2008) la evaluación es un proceso que consiste en valorar con el propósito de medir el alcance de los aprendizajes por parte del alumnado. En esta misma línea, Eisman et al. (1999) aclaran que es un proceso muy complejo en sí mismo en el que hay que tener en cuenta múltiples factores, entre ellos las diferencias individuales que influyen en el desarrollo de las competencias por parte de los alumnos. La visión de la escuela como un espacio homogéneo donde se trata a todos los alumnos por igual es una equivocación y es por esto que el proceso evaluador se debe de mirar desde una perspectiva de la que no se está acostumbrado, primando la evolución que ha tenido el alumno por delante del resultado, ya que este último va más ligado a las

capacidades del alumno en cuestión que a la actitud, el compromiso y el trabajo que pueda demostrar este durante el desarrollo de las sesiones.

### **6.5.1 Instrumentos de evaluación**

En cuanto a los instrumentos de evaluación, se pretende realizar la evaluación mediante tres herramientas diferentes, la lista de control a través de la observación directa, un diario de registro por parte de los alumnos y un cuestionario con la aplicación informática Quizizz.

La lista de control que se presenta a continuación (ver tabla 3), se debe rellenar mediante la observación directa que el docente irá recopilando a diario, durante y al finalizar las sesiones. En esta lista de control no se anotarán únicamente las observaciones cuantitativas que se realicen, sino también las cualitativas, de tal manera que quede claro el compromiso, la actitud, las ganas de aprender, el trato con los compañeros, etc. por parte del alumno.

Por otro lado, el alumno deberá de realizar un registro diario con anotaciones breves de los contenidos que se han trabajado en cada una de las clases, las actividades y lo que han aprendido o más les ha llamado la atención. Además, se propone una reflexión final sobre su evolución personal en este tipo de conocimientos en concreto y que argumenten si ven necesario la implantación de estos conocimientos en la escuela con el fin de que se den a conocer de una manera más amplia. Por último, en la última sesión de la UD, los alumnos realizarán un test con la herramienta informática Quizizz en el que contestarán a preguntas básicas sobre los contenidos vistos durante las sesiones. El beneficio que tiene utilizar esta herramienta es que no tiene un límite de tiempo para la respuesta de cada uno de los alumnos, por lo que pueden tomarse un tiempo para responder a las preguntas que más dudas puedan tener. Además, tanto el alumno como el docente reciben un feedback instantáneo. El alumno, tras finalizar el test, ve corregidas las respuestas que tiene mal, obteniendo la solución correcta. Por otro lado, el docente puede realizar una pequeña autoevaluación ya que se ven reflejadas en su usuario cuáles son las preguntas que más han podido fallar los alumnos, ayudando a conocer qué conceptos se han entendido peor y teniendo la posibilidad de plantear mejor ciertas sesiones de cara a un futuro.

Tabla 3.

*Lista de control*

<b>ALUMNO:</b>			
	<b>ASPECTO A OBSERVAR / EVALUAR</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
1.	¿Reconoce las distintas situaciones de urgencia/emergencia trabajadas en la sesión?		
2.	Sabe aplicar los procedimientos adecuados para cada situación		
3.	Ejecuta correctamente las maniobras/protocolos trabajados en la sesión?		
4.	¿Se relaciona con el resto de compañeros de manera correcta y respetuosa?		
5.	¿Es capaz de trabajar en grupo y de colabora con los compañeros?		
6.	¿Demuestra cuidado e higiene personal antes y después de las sesiones?		
<b>Observaciones:</b>			

---

Nota: elaboración propia

Los porcentajes que se asignarán a cada apartado en la evaluación son los siguientes:

- Lista de control de todas las sesiones: 40%
- Diario de registro por parte de los alumnos: 40%
- Cuestionario Quizizz: 20%

### **6.5.2 Criterios de evaluación**

Para el R.D. 1105/2014 los criterios de evaluación son los referentes específicos para evaluar el aprendizaje del alumnado. Estos criterios describen aquello que se pretende evaluar y el aprendizaje que los alumnos deben de lograr, tanto en conocimientos como en competencias, respondiendo a lo que se pretende conseguir en cada asignatura.

A continuación, se muestran aquellos criterios que se cree que guardan mejor relación con la UD propuesta.

- **Bloque 1: Condición física y salud.**

BL 1.3. Debatir sobre la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y los hábitos positivos y negativos y sus efectos sobre la condición física y la salud, y evaluar su práctica habitual en su vida personal y en el contexto social.

- **Bloque 2: Juegos y deportes.**

BL.2.1. Realizar con eficacia y precisión habilidades individuales específicas integradas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y mostrar mientras las realiza actitudes de colaboración, preservando la seguridad individual y colectiva.

- **Bloque 3: Actividades adaptadas al medio.**

BL.3.2. Realizar actividades físico- deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural con eficacia y precisión, mostrando hábitos de conservación y protección del medio ambiente, y aplicar protocolos de seguridad y primeros auxilios.

- **Bloque 4: Expresión corporal y comunicación.**

BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.

BL.4.7. Escribir textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.

- **Bloque 5: Elementos transversales a la asignatura.**

BL.5.2. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y adoptar

medidas preventivas para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la su propia seguridad y la de otros participantes.

BL.5.6. Participar en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.

### **6.5.3 Estándares de aprendizaje**

De acuerdo con el R.D. 1105/2014, los estándares de aprendizaje corresponden a una especificación de los criterios de evaluación, los cuales concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada una de las asignaturas. Además, estos estándares deben de ser observables, medibles y evaluables para permitir graduar el rendimiento alcanzado por los alumnos.

Los estándares de aprendizaje seleccionados son los siguientes:

3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

## **6.6 Metodología**

La propuesta metodológica que contiene esta intervención consta de una división de las clases en dos partes, la primera será una parte teórica, de una duración lo más breve posible, donde se pondrá en contexto el tema a tratar y su importancia utilizando la clase magistral. De este modo, se explicarán algunas nociones teóricas con el apoyo de un soporte digital como el PowerPoint y el visionado de ciertos videos en YouTube, donde se ven de manera más clara y cómica en algunos casos, conceptos que se intentan transmitir. Durante la segunda parte de la sesión se realizarán las prácticas o talleres pertinentes a cada uno de los contenidos de la UD, los cuales son el grueso de la sesión y se realizarán mediante la asignación de tareas y el trabajo colaborativo.

- Clase magistral: la que para Rodríguez (2011) es un buen método para exponer una serie de conocimientos seleccionado y secuenciados adecuadamente. Además, esta permite facilitar una gran cantidad de información relevante en un breve periodo de tiempo.
- Asignación de tareas: respecto a esta metodología, Barba (2010) añade que algunas de sus características principales son que la tarea a realizar debe de ser fija y además se reproduce según un ejemplo en concreto y específico, por lo que puede evaluarse como correcto o incorrecto.
- Trabajo colaborativo: del cual Cobos et al. (2011) especifican que es una metodología que mejora el término de “trabajo en grupo” ya que todos los participantes están unidos por unos objetivos en común, de tal modo que únicamente los pueden alcanzar si todos los miembros del grupo lo consiguen.



Este tipo de metodología permite mejorar y desarrollar capacidades como la destreza a la hora de comunicar y comprender, el trabajo en equipo, capacidades intelectuales y reflexivas, incluso la autonomía personal.

Por otro lado, es importante que el docente asuma un rol activo en la parte práctica de las clases, intentando que los alumnos participen y se impliquen en el mayor grado posible y sirviendo de ayuda en los momentos que lo necesiten. Además, la UD está compuesta de ejercicios pensados para el trabajo en equipo, por lo que se recomienda que el docente asigne diferentes grupos de trabajo previos a la sesión, mezclando a los alumnos por sexo o capacidades para que exista un contacto entre todos los miembros de la clase y se complementen los unos a los otros.

### **6.7 Atención a la diversidad**

Siguiendo a Araque y Barrio (2010), la atención a la diversidad es una herramienta educativa destinada a la inclusión dentro de la aulas, la cual busca combatir las desigualdades existentes para que todos los alumnos puedan tener resultados académicos óptimos. En este caso en concreto, se buscará la participación del alumnado de la mejor forma que le sea posible. Si existe algún tipo de lesión física que le impida realizar las prácticas, se optará porque el alumno asuma el rol de experto, y apoyado por el profesor, irá dando indicaciones y corrigiendo a los compañeros mientras que realizan las prácticas. De este modo, el alumno está participando en las sesiones y entra dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje y participando con los compañeros del grupo y aprendiendo los contenidos al igual que el resto.

### **6.8 Temporalización**

La intervención propuesta se ha creado con la intención de ser puesta en práctica en el colegio Diocesano San Marcelino de Valencia. La UD tendrá una duración total de 6 sesiones con un diseño específico y adaptado para el segundo ciclo de Educación Secundaria. Dicho centro ocupa un total de dos sesiones semanales para la asignatura de EF en la ESO (martes y viernes en el caso de 4º), con una duración de 55 minutos cada una. La UD se alargará un total de 3 semanas y se impartirá al comienzo del curso, durante el primer trimestre, comenzando el 15 de septiembre y finalizando el 2 de octubre, ambos inclusive.

La elección de la fecha viene determinada por la importancia del contenido que se va a trabajar, ya que de esta manera se prepara a los alumnos con ciertos conceptos

teóricos sobre los tipos de lesiones que se pueden encontrar durante las clases de EF, el reconocimiento de los signos vitales, que posteriormente se trabajará durante las sesiones de capacidades físicas, las nociones básicas para saber atender cualquier situación de emergencia y el conocimiento de técnicas como la RCP que conviene que sepan antes de las sesiones de natación en la piscina municipal del barrio. Además, podemos aprovechar que en el mismo mes que se va a llevar a cabo la UD se celebra el Día Mundial de los Primeros Auxilios.

Tabla 4.

*Calendario Septiembre*

## SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	<b>15</b>	16	17	<b>18</b>	19	20
21	<b>22</b>	23	24	<b>25</b>	26	27
28	<b>29</b>	30	1	<b>2</b>	3	4

Nota: elaboración propia

## 6.9 Relación con el currículo

Este apartado se abordará mediante la ayuda de una tabla que sintetiza de una manera clara y esquemática diferentes aspectos de la UD como: (objetivos, contenidos, criterios de evaluación y competencias clave) trabajados en cada una de las sesiones.

Tabla 5.

*Relación de los elementos curriculares*

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1	1, 2, 7, 13, 14, 15	3, 4, 7, 8, 9, 10	BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5, BL 5.6	CCLI, CSC, SIEE
2	3,4,8,13,14,15	3, 7, 8, 10	BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5, BL 5.6	CAA, CSC
3	5, 6, 9, 14,15	1, 3, 7, 10	BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5,	CMCT, CD, CSC, SIEE
4	6, 10, 14, 15	3, 7, 10	BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5	CAA, CSC, SIEE
5	1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 13, 14, 15	3, 4, 5, 7, 9	BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5	CCLI, CAA, CSC, SIEE
6	11, 12, 13, 14, 15.	2, 3, 5, 6, 7, 10	BL 1.3, BL 3.2, BL 4.5, BL 4.7, BL 5.2	CCLI, CD, CMCT, CSC, SIEE

Nota: elaboración propia

## 6.10 Sesiones

El siguiente apartado incluye las sesiones a impartir durante la intervención práctica de la UD, exponiendo los ejercicios a realizar en cada una de las sesiones mediante la ayuda de diferentes tablas, así como también se muestra la descripción exacta de los materiales, la instalación y los contenidos y objetivos tratados en cada una de las sesiones.

Tabla 6.

Sesión 1

<b>UD: Primeros Auxilios</b>		<b>TRIMESTRE: 1º</b>	
<b>TÍTULO: Secuencias de Actuación</b>		<b>Sesión: 1</b>	<b>Curso: 4º</b>
<b>Temporalización:</b> Septiembre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 <b>15</b> 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		<b>Justificación:</b> Concienciar sobre la importancia del conocimiento de PA.	
<p><b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y aplicar la conducta PAS.</li> <li>- Representar situaciones de riesgo a través de la expresión corporal.</li> <li>- Conocer el número de emergencias europeo, así como sus utilidades.</li> <li>- Demostrar actitudes de colaboración, cooperación, trabajo en equipo y respeto entre los compañeros.</li> <li>- Comprender la importancia del conocimiento de los primeros auxilios.</li> <li>- Demostrar una actitud positiva frente al conocimiento de los primeros auxilios</li> </ul>			
<b>INSTALACIONES:</b> El gimnasio del centro.		<b>DURACIÓN:</b> 55 minutos	
<b>MATERIAL:</b> Ordenador portátil y pantalla con proyector. Colchonetas.		<b>METODOLOGÍA:</b> Clase magistral, asignación de tareas, trabajo colaborativo.	
<b>Competencias:</b> CCLI, CSC, SIEE <b>Objetivos:</b> 1, 2, 7, 13, 14, 15		<b>Temas transversales:</b> Ed. para la salud. Ed. para la integración y las relaciones sociales.	
<b>CONTENIDOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios.</li> <li>- Representación, con desinhibición y creatividad, de sencillos montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</li> <li>- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios.</li> <li>- Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.</li> <li>- Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</li> <li>- Respeto en el uso del lenguaje.</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>			
<p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observación directa con ayuda de una lista de control.</li> <li>-Diario de registro por parte de los alumnos.</li> </ul>			
<b>Criterios de evaluación:</b> BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5, BL 5.6			

Nota: elaboración propia

Tabla 7.

Actividades 1

ACTIVIDADES SESIÓN 1		
TIEMPO	P. TEÓRICA	IMAGEN
15'	-Vídeo de introducción de TEDx Talks sobre la importancia del conocimiento de PA en la población.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jkdHLuaLPRE">https://www.youtube.com/watch?v=jkdHLuaLPRE</a>	
10'	-Explicación conducta PAS  -Funcionamiento del número de emergencias 112	
PARTE PRÁCTICA		IMAGEN
30'	Taller de simulación Role Playing sobre situaciones de emergencia. Se divide la clase en grupos de 4 y cada grupo piensa y simula una situación de emergencia. El grupo siguiente será encargado de actuar y posteriormente de escenificar si situación.	
<b>OBSERVACIONES:</b> al ser la primera sesión, al comienzo de esta se debe de explicar a los alumnos los temas que se van a tratar, la duración que tendrá la UD, cómo se les va a evaluar...		

Nota: elaboración propia

Tabla 8.

Sesión 2

<b>UD: Primeros Auxilios</b>		<b>TRIMESTRE: 1º</b>	
<b>TÍTULO: Evaluación de Urgencia</b>		<b>Sesión: 2</b>	<b>Curso: 4º</b>
<b>Temporalización:</b> Septiembre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 <b>18</b> 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		<b>Justificación:</b> Concienciar sobre la importancia del conocimiento de PA.	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutar de una manera adecuada la técnica PLS.</li> <li>- Desempeñar diferentes tipos de traslados de la manera correcta.</li> <li>- Diferenciar y conocer los distintos tipos de traslados.</li> <li>- Demostrar actitudes de colaboración, cooperación, trabajo en equipo y respeto entre los compañeros.</li> <li>- Comprender la importancia del conocimiento de los primeros auxilios.</li> <li>- Demostrar una actitud positiva frente al conocimiento de los primeros auxilios</li> </ul>			
<b>INSTALACIONES:</b> El gimnasio del centro.		<b>DURACIÓN:</b> 55 minutos	
<b>MATERIAL:</b> Ordenador portátil y pantalla con proyector. Colchonetas. Camilla		<b>METODOLOGÍA:</b> Clase magistral, asignación de tareas, trabajo colaborativo.	
<b>Competencias:</b> CAA, CSC <b>Objetivos:</b> 3,4,8,13,14,15		<b>Temas transversales:</b> Ed. para la salud. Ed. para la integración y las relaciones sociales.	
<b>CONTENIDOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios.</li> <li>- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios.</li> <li>- Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.</li> <li>- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>Instrumentos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observación directa con ayuda de una lista de control.</li> <li>-Diario de registro por parte de los alumnos.</li> </ul>			
<b>Criterios de evaluación:</b> BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5, BL 5.6			

Nota: elaboración propia

Tabla 9.

Actividades 2

ACTIVIDADES SESIÓN 2		
TIEMPO	P. TEÓRICA	IMAGEN
20'	-Concepto de urgencia -Técnica de PLS -Tipos de traslados	
5'	-Vídeo de introducción a los traslados para conocer la importancia de hacerlo bien. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oEfXqZKysRw">https://www.youtube.com/watch?v=oEfXqZKysRw</a>	
PARTE PRÁCTICA		IMAGEN
10'	Práctica de técnica PLS por parejas.	
10'	Práctica de traslados por grupos de 4.	
10'	Los alumnos se dispersan por el espacio y el docente ordena que se junten en parejas o grupos de 3 o 4 alumnos. Posteriormente el docente ordena que realicen una de las técnicas vistas ya sea PLS o cualquier tipo de traslado: camilla, silla honda, silla cuadrada, Rautek o apoyado en hombro.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b> se trata de que todos los alumnos participen y practiquen las técnicas con seguridad. El profesor estará pendiente de que las técnicas están bien realizadas y corregirá errores.</p>		

Nota: elaboración propia

Tabla 10.

Sesión 3




<b>UD: Primeros Auxilios</b>		<b>TRIMESTRE: 1º</b>	
<b>TÍTULO: Evaluación de Emergencia</b>		<b>Sesión: 3</b>	<b>Curso: 4º</b>
<b>Temporalización:</b> Septiembre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 <b>22</b> 23 24 25 26 27 28 29 30		<b>Justificación:</b> Concienciar sobre la importancia del conocimiento de PA.	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b> - Saber medir correctamente los diferentes signos vitales. - Aplicar de una manera correcta la maniobra frente mentón RCP y Heimlich. - Identificar los diferentes signos vitales y saber sus rangos óptimos en reposo y durante el ejercicio. - Comprender la importancia del conocimiento de los primeros auxilios. - Demostrar una actitud positiva frente al conocimiento de los primeros auxilios			
<b>INSTALACIONES:</b> El gimnasio del centro.		<b>DURACIÓN:</b> 55 minutos	
<b>MATERIAL:</b> Ordenador portátil y pantalla con proyector. Maniquí. Pulsómetros o relojes.		<b>METODOLOGÍA:</b> Clase magistral, asignación de tareas.	
<b>Competencias:</b> CMCT, CD, CSC. SIEE <b>Objetivos:</b> 5, 6, 9, 14,15		<b>Temas transversales:</b> Ed. para la salud. Ed. para la integración y las relaciones sociales.	
<b>CONTENIDOS</b>			
- Adaptar y aplicar la toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad en función de la actividad a realizar. Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.  - Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios.  - Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios.  - Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.			
<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>Instrumentos:</b> -Observación directa con ayuda de una lista de control. -Diario de registro por parte de los alumnos.			
<b>Criterios de evaluación:</b> BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5,			

Nota: elaboración propia



Tabla 11.

Actividades 3

ACTIVIDADES SESIÓN 3		
TIEMPO	P. TEÓRICA	IMAGEN
7'	-Video de introducción para explicar una emergencia  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vTxuaob3kwY">https://www.youtube.com/watch?v=vTxuaob3kwY</a>	
10'	-Signos vitales	
8'	-Secuencia de actuación, maniobra frente mentón y tracción mandibular	
PARTE PRÁCTICA		IMAGEN
15'	Práctica de medición de los diferentes signos vitales como pueden ser respiración y pulso, de forma manual y en diferentes puntos y con instrumentos electrónicos. En reposo y en movimiento.	
15'	Con la ayuda de los muñecos del centro se realizarán las prácticas para aprender la maniobra de tracción mandibular y frente mentón por parejas.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b> durante esta sesión se pueden explicar los contenidos teóricos por separado, de tal manera que se expliquen los signos vitales y se pase a la práctica y medición de estos. Posteriormente, se puede explicar la maniobra de frente mentón y tracción mandibular y pasar a la práctica de esta.</p>		

Nota: elaboración propia

Tabla 12.




Sesión 4

<b>UD: Primeros Auxilios</b>		<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>TÍTULO: Simulacros</b>		<b>Sesión: 4</b>	<b>Curso: 4°</b>
<b>Temporalización:</b> Septiembre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 <b>25</b> 26 27 28 29 30		<b>Justificación:</b> Concienciar sobre la importancia del conocimiento de PA.	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b> - Aplicar de una manera correcta la maniobra frente mentón, RCP y Heimlich. - Conocer el protocolo de actuación de los PA. - Comprender la importancia del conocimiento de los primeros auxilios. - Demostrar una actitud positiva frente al conocimiento de los primeros auxilios			
<b>INSTALACIONES:</b> El gimnasio del centro.		<b>DURACIÓN:</b> 55 minutos	
<b>MATERIAL:</b> Ordenador portátil y pantalla con proyector. Colchonetas. Maniquí. Alcohol y algodón.		<b>METODOLOGÍA:</b> Clase magistral, asignación de tareas.	
<b>Competencias:</b> CAA, CSC, SIEE <b>Objetivos:</b> 6, 10, 14, 15		<b>Temas transversales:</b> Ed. para la salud. Ed. para la integración y las relaciones sociales.	
<b>CONTENIDOS</b>			
- Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios.  - Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios.  - Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.			
<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>Instrumentos:</b> -Observación directa con ayuda de una lista de control. -Diario de registro por parte de los alumnos.			
<b>Criterios de evaluación:</b> BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5			

Nota: elaboración propia

Tabla 13.

Actividades 4

ACTIVIDADES SESIÓN 4		
TIEMPO	P. TEÓRICA	IMAGEN
5'	Mediante la visualización del vídeo Staying Alive se intenta concienciar sobre la importancia del V.O.S y de la R.C.P.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UGSJgjRnF58">https://www.youtube.com/watch?v=UGSJgjRnF58</a>	
15'	- Explicación V.O.S.  -Explicación R.C.P.	
PARTE PRÁCTICA		IMAGEN
5'	Práctica de situaciones simuladas en parejas con diferentes compañero para practicar el V.O.S.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- VER</li> <li>- OIR</li> <li>- SENTIR</li> </ul> 
30'	Con la ayuda de los maniqués práctica de la maniobra RCP, turnándose entre compañeros y bajos supervisión del docente.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b> como sólo exista la opción de utilizar 1 o 2 maniqués, los alumnos irán turnándose por parejas para la práctica de la R.C.P. El docente tendrá los maniqués vigilados y conectados al ordenador para comprobar que la presión ejercida y las insuflaciones son correctas mediante el programa informático. Además, por cuestión de higiene se necesita la limpieza del maniqué con alcohol cada vez que se realizan las insuflaciones.</p>		

Nota: elaboración propia

Tabla 14.

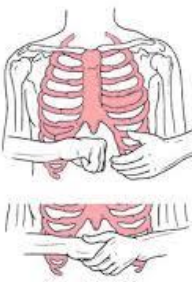


Sesión 5

<b>UD: Primeros Auxilios</b>		<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>TÍTULO: Asfixia</b>		<b>Sesión: 5</b>	<b>Curso: 4°</b>
<b>Temporalización:</b> Septiembre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 <b>29</b> 30		<b>Justificación:</b> Concienciar sobre la importancia del conocimiento de PA.	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b> - Conocer y aplicar la conducta PAS. - Representar situaciones de riesgo a través de la expresión corporal. - Ejecutar de una manera adecuada la técnica PLS. - Desempeñar diferentes tipos de traslados de la manera correcta. - Saber medir correctamente los diferentes signos vitales. - Aplicar de una manera correcta la maniobra frente mentón, RCP y Heimlich. - Conocer el protocolo de actuación de los PA. - Demostrar actitudes de colaboración, cooperación, trabajo en equipo y respeto entre los compañeros. - Comprender la importancia del conocimiento de los primeros auxilios. - Demostrar una actitud positiva frente al conocimiento de los primeros auxilios			
<b>INSTALACIONES:</b> El gimnasio del centro.		<b>DURACIÓN:</b> 55 minutos	
<b>MATERIAL:</b> Ordenador portátil y pantalla con proyector. Colchonetas. LifeVac o Ambú.		<b>METODOLOGÍA:</b> Clase magistral, asignación de tareas y trabajo colaborativo.	
<b>Competencias:</b> CCLI, CAA, CSC, SIEE <b>Objetivos:</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 13, 14, 15		<b>Temas transversales:</b> Ed. para la salud. Ed. para la integración y las relaciones sociales.	
<b>CONTENIDOS</b>			
- Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios. - Representación, con desinhibición y creatividad, de sencillos montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. - Respeto en el uso del lenguaje. - Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios. - Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.			
<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>Instrumentos:</b> -Observación directa con ayuda de una lista de control. -Diario de registro			
<b>Criterios de evaluación:</b> BL 2.1, BL 3.2, BL 4.5			

Nota: elaboración propia

Tabla 15.

Actividades 5

ACTIVIDADES SESIÓN 5		
TIEMPO	P. TEÓRICA	IMAGEN
5'	-Explicación de tipos de asfixia	
5'	-Vídeo LifeVac para la demostración del instrumento <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-TyNVoyjXc">https://www.youtube.com/watch?v=H-TyNVoyjXc</a>	
5'	-Explicación algoritmo OVACE	
PARTE PRÁCTICA		IMAGEN
10'	Demostración y utilización LifeVac por parejas y con ayuda del maniquí.	
10'	Práctica de las diferentes técnicas de OVACE por parejas. La técnica convencional y contra la pared.	
20'	Simulacro y recordatorio de las maniobras de las sesiones por grupos de 3 o 4 alumnos. Los alumnos o el profesor pueden crear situaciones y que estos las representen.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b> En esta sesión se realiza un simulacro de cualquier técnica o contenido que se haya visto en las sesiones anteriores, por lo que engloba toda la unidad didáctica y permite realizar un repaso de lo visto.</p>		

Nota: elaboración propia

Tabla 16.




Sesión 6

<b>UD: Primeros Auxilios</b>		<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>TÍTULO: DEA y lesiones</b>		<b>Sesión: 6</b>	<b>Curso: 4°</b>
<b>Temporalización:</b> Octubre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		<b>Justificación:</b> Concienciar sobre la importancia del conocimiento de PA.	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b> - Comprender la importancia del DEA como instrumento para los PA. - Diferenciar entre los distintos tipos de heridas más comunes en la actividad física. - Demostrar actitudes de colaboración, cooperación, trabajo en equipo y respeto entre los compañeros. - Comprender la importancia del conocimiento de los primeros auxilios. - Demostrar una actitud positiva frente al conocimiento de los primeros auxilios			
<b>INSTALACIONES:</b> Sala de ordenadores del centro.		<b>DURACIÓN:</b> 55 minutos	
<b>MATERIAL:</b> Ordenadores y pantalla con proyector. DEA. Maniquí.		<b>METODOLOGÍA:</b> Clase magistral, asignación de tareas y trabajo colaborativo.	
<b>Competencias:</b> CCLI, CD, CMCT, CSC, SIEE <b>Objetivos:</b> 11, 12, 13, 14, 15.		<b>Temas transversales:</b> Ed. para la salud. Ed. para la integración y las relaciones sociales.	
<b>CONTENIDOS</b>			
- Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. - Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios. - Respeto en el uso del lenguaje. - Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.). - Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios. - Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.			
<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>Instrumentos:</b> -Observación directa con ayuda de una lista de control. -Diario de registro por parte de los alumnos.			
<b>Criterios de evaluación:</b> BL 1.3, BL 3.2, BL 4.5, BL 4.7, BL 5.2			

Nota: elaboración propia

Tabla 17.

Actividades 6

ACTIVIDADES SESIÓN 6		
TIEMPO	P. TEÓRICA	IMAGEN
5'	- Explicación tipos de lesiones y factores negativos en la EF mediante PowerPoint	
5'	-Vídeo para conocer qué es el DEA y su utilización	
5'	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ExXA1CP0YSc">https://www.youtube.com/watch?v=ExXA1CP0YSc</a> -Demostración utilización D.E.A.	
PARTE PRÁCTICA		IMAGEN
20'	Búsqueda del DEA del centro y demostración práctica por parte del docente de cómo funciona	
20'	-Realización de un Quizizz con los tipos de lesiones o accidentes más comunes en la EF y con los contenidos aprendidos durante la UD a modo de repaso y evaluación.	
<p><b>OBSERVACIONES:</b> Al finalizar esta sesión se debe de avisar que al comienzo de la siguiente sesión se hará entrega del diario de registro elaborado por cada uno de los alumnos.</p>		

Nota: elaboración propia

## 7. Conclusiones

Una vez finalizada la propuesta de intervención que se plantea a través de este documento, se puede concluir que los contenidos que se han tratado son necesarios para el conocimiento de la población en general y no son uso exclusivo de las personas relacionadas con la rama de la salud. A diario, existen casos en los que, mediante una formación mínima en este terreno, cualquier individuo hubiera sido capaz de actuar correctamente ante una situación de emergencia, evitando así posibles daños severos en la víctima. Para ello, se considera necesaria la promoción de este tipo de contenidos, ya sea mediante organizaciones que se dedican a ello profesionalmente y cobrando por sus servicios o, a través de la escuela, la cual parece el lugar idóneo para este tipo de prácticas debido a que es un punto de paso de una gran afluencia de gente y que además los alumnos acuden a ella con predisposición para aprender nuevos conocimientos.

Durante la unidad didáctica, se intenta que se despierte en los alumnos el sentimiento de conciencia en favor “del deber ciudadano” y que lleguen a asimilar la importancia del conocimiento de estas técnicas a través del visionado de vídeos o la simulación de casos prácticos por parte de los mismos, donde se pone de manifiesto la importancia de estos conocimientos.

Por un lado, se intenta que los alumnos diferencien entre situaciones de urgencia y emergencia para que puedan discriminar entre accidentes de riesgo vital o no y, además, se pretende que una vez identificada la situación, sean capaces de ejecutar el tipo de actuación adecuado. Obviamente, se es consciente de que se trata de un tema muy complejo y que el hecho de tener estos conocimientos no asegura un resultado satisfactorio en caso de que se tenga que realizar una intervención. Por el contrario, si no se tiene un mínimo de nociones sobre los primeros auxilios, el socorrista en ningún caso será capaz de proteger al accidentado, de poner a salvo su integridad física, o incluso de realizar la llamada de socorro al número de emergencias pertinente.

Por otro lado, la unidad didáctica también tiene un elemento muy vinculado a la asignatura de educación física y a la actividad física en general. Al analizar los tipos de lesiones más frecuentes durante la práctica deportiva, así como los agentes nocivos que indican negativamente en la práctica de deporte, se está permitiendo que los alumnos identifiquen los factores de riesgo asociados a la actividad física y que también sean capaces de responder ante una posible lesión de algún compañero durante alguna de las



sesiones de la asignatura. Además, la obtención de estos conocimientos puede ayudar a la prevención de lesiones dentro y fuera de las clases de educación física, permitiéndoles adecuar las condiciones del terreno de juego y dejando un espacio libre de amenazas para la realización de actividad física de manera segura.

Asimismo, también se contempla que, pese a que el currículo no está apenas desarrollado en este tema, estos contenidos suponen un gran abanico de posibilidades a la hora de trabajarlos dentro del entorno educativo, proporcionando múltiples opciones y adaptándose de manera transversal a diferentes áreas. Debido a esto, cabe la posibilidad de trabajar esta unidad didáctica en colaboración con otras asignaturas repartiendo contenidos teóricos y prácticos con el fin de que una asignatura no asuma la carga total de estos conocimientos.

Por último, quisiera añadir que como futuro docente de Educación Física me encantaría tener la posibilidad de poner en práctica la propuesta realizada para comprobar realmente si somos capaces de concienciar a los más jóvenes de la gran importancia que tiene el conocimiento de los primeros auxilios. Está claro que aprenderlos es muy sencillo, además durante la unidad didáctica se plantean de una manera muy básica y sin muchas exigencias, pero lo realmente importante es que se tenga en cuenta la valía de estos conocimientos, ya que la obtención de estos, bajo mi punto de vista, te cualifican para ser un ciudadano “mejor” o más completo. Además, durante la realización de este proyecto, he aprendido que la investigación y la innovación son dos labores que van ligadas a la profesión del docente y que el continuo cambio que sufre la educación, adaptándose constantemente a las diferentes necesidades e inquietudes de la sociedad, puede provocar que los docentes o legisladores se decanten por aplicar más este tipo de unidades didácticas orientadas al servicio de la ciudadanía que otras que no lo están, aportando a los alumnos una educación más íntegra y significativa.

Para dar por concluida la propuesta de intervención, creo conveniente citar una frase de David R. Boyd, pionero de los Servicios de Emergencias Médicas y miembro de las Naciones Unidas, la cual concuerda con los objetivos que persigue este trabajo:

*“Los intentos de solucionar las emergencias médicas planteadas sin una estrategia global, solo son fruto de una combinación de ignorancia, afán de protagonismo y ausencia de legislación”.*

## 8. Referencias

- Araque Hontangas, N., & Barrio, J. (Junio de 2010). Atención a la diversidad y desarrollo de procesos educativos inclusivos. *Revista de ciencias sociales*, 1(37).
- Barba Martín, J. J. (2010). *Diferencias entre el aprendizaje cooperativo y la asignación de tareas en la Escuela Rural. Comparación de dos estudios de caso en una unidad didáctica de acrosport en segundo ciclo de primaria*. 6.
- Barcala, R. J., & García, J. L. (2006). *La prevención de accidentes en la actividad física y deportiva. Recomendaciones para la organización didáctica de la educación física escolar*. <https://www.efdeportes.com/efd97/accident.htm>
- Boletín Oficial del Estado. (26 de Diciembre de 2014). *Ministerio de Educación Cultura y Deporte*. Obtenido de boe.es: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- Calvo, J. (2016). *Los Primeros Auxilios en la Programación Didáctica de Educación Física en Educación Primaria*. 69.
- Castro, P. A., & Navarro, D. (2019). *Repositori institucional URV*. Obtenido de <http://repositori.urv.cat/fourrepopublic/search/item/TFG%3A2274>
- Chaparro, J., Romero, L., Rincón, E., & H, L. (2008). Obtenido de Dianlnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3324368>
- Cobos, A. P. P. de los, Gallego, M. G., Gallego, J. C. G., Cárceles, M. C. P., & García, J. G. (2011). Relación entre la aplicación de metodologías docentes activas y el aprendizaje del estudiante universitario. *Bordón. Revista de pedagogía*, 63(2), 27-40.
- Cruz Roja Española. (2020). <https://www2.cruzroja.es/>.

- Eisman, L. B., González, D. G., & Fernández, M. C. (1999). Procedimientos e instrumentos de evaluación en Educación Secundaria. *Revista de Investigación Educativa*, 17(1), 215-236.
- Estrada, L., Guitérrez, L., & Hernández, I. (Julio de 2017). *Cucs*. Obtenido de Manual Básico de Primeros Auxilios: [http://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual\\_primeros\\_auxilios\\_2017.pdf](http://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_2017.pdf)
- European Resuscitation Council. (2015). *cercp.org*. Obtenido de [https://www.cercp.org/images/stories/recursos/Documentos/Recomendaciones\\_ERC\\_2015\\_Resumen\\_ejecutivo.pdf](https://www.cercp.org/images/stories/recursos/Documentos/Recomendaciones_ERC_2015_Resumen_ejecutivo.pdf)
- Fernández, L. (2014). *Universidad de Valladolid*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4992/GUIA%20DE%20PRIMEROS%20AUXILIOS%20PARA%20PRIMEROS%20INTERVINIENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Frías, J. C. (1999). Guía de actuación ante una epistaxis en Atención Primaria. *Cadernos de atención primaria*, 6(2), 82-89.
- Generalitat Valenciana. (5 de Junio de 2015). Obtenido de [dogv.gva.es](http://dogv.gva.es): [https://www.dogv.gva.es/datos/2015/06/10/pdf/2015\\_5410.pdf](https://www.dogv.gva.es/datos/2015/06/10/pdf/2015_5410.pdf)
- Gil, D. (2018). *Programa de Educación para la salud sobre la implantación de la RCP en las aulas de Castilla y León*.
- Hosokawa, Y., Adams, W. M., Stearns, R. L., & Casa, D. J. (2014). Heat Stroke in Physical Activity and Sports (Original version in English). *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 12(2), 1-22. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v12i2.15841>
- Jiménez, C. E. (2008). *Curación avanzada de heridas*. 23(3), 11.

- Llamoca, H., & De La Cruz, C. (2016). *Repositorio UNSA*. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3111>
- Martínez, M. C. (2017). *Propuesta sobre primeros auxilios en educación primaria*. Obtenido de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/5747/MARTINEZ%20IBA%20C3%91EZ%2C%20MARI%20CARMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Masip, E., & Villanueva, A. (2018). *¿Son adecuados los conocimientos sobre primeros auxilios de los docentes de primaria?* Tarragona.
- Ministerio de Sanidad. (2020). *Patrones de mortalidad en España*. Obtenido de [mscbs.gob.es](https://www.mscbs.gob.es):  
[https://www.mscbs.gob.es/va/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/mortalidad/docs/Patrones\\_Mortalidad\\_2017.pdf](https://www.mscbs.gob.es/va/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/mortalidad/docs/Patrones_Mortalidad_2017.pdf)
- Muñoz, E. (2009). La actitud innovadora del docente ante los accidentes más comunes: el botiquín de primeros auxilios. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*(22), 1-10.
- Navarrete, R. (2010). *La actuación del docente de educación física ante el accidente escolar*. 15.
- Náyade, E. M. (Septiembre de 2011). *Manual de Primeros Auxilios*. Obtenido de <https://www.yumpu.com/es/document/read/14882551/manual-de-primeros-auxilios-vida-universitaria-uc-pontificia->
- Organización Mundial de la Salud. (1947). *www.who.int*. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

- Organización Mundial de la Salud. (17-21 de Noviembre de 1986). *Carta de Ottawa*.  
Obtenido de paho.org: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Pérez, E., & Fernández, A. M. (2008). *Técnicas básicas de enfermería* (2 ed.). Madrid: Mc Graw-Hill.
- Real Academia Española de la Lengua. (2020). <https://www.rae.es/>.
- Rodríguez, M. (2011). Metodologías docentes en el EEES: De la clase magistral al portafolio. *Tendencias pedagógicas*, 17, 83-103.
- Rubiales, M. (2019). *uva.es*. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39640/TFG-G3964.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sevillano, M. (2014). Los primeros auxilios juegan un papel importante en la vida del accidentado. *Revista Digital Funcae*(49), 13-19.
- Sinner, J. (2016). Desfibrilador externo automático (DEA). *Revista Argentina Cardiología*, 84(110).
- Sociedad Española de Medicina de Urgencia y Emergencias. (28 de Noviembre de 2017). *SEMES*. Obtenido de <http://www.ceice.gva.es/documents/162640733/162655315/Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica+%28PDF%29/01277fcd-6f15-4980-8a8a-fbde9826cc42>
- Tenorio, D., Escobar, J. M., Garzón, E. S., Castaño, C., Acevedo, A., & Martínez, J. W. (2009). *Efectividad de Intervenciones Educativas en Primeros Auxilios*. 11(18), 11.
- Vértice. (2012). *RCP básica y primeros auxilios* (2 ed.). Fundación Vértice Emprende.

Zaragozano, J. F., García, G. G., Jalle, E. M., Alcalde, E. F., & Clemente, E. A. (2013).

Golpe de calor. *Boletín de la Sociedad de Pediatría de Aragón, La Rioja y Soria*,  
43(2), 53-59.