



MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA,  
BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

**PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA CON  
INTERVENCIÓN EDUCATIVA: ENSEÑANZA DE LAS  
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN PRIMEROS  
AUXILIOS EN 4º DE LA ESO**

Presentado por:

**D. Martín Azuaga Taboada**

Dirigido por:

**Dr. D. José Luis Gómez Fernández**

CURSO ACADÉMICO 24-25

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer en primer lugar a mi tutor José Luis Gómez Fernández, gracias por todo el tiempo que ha dedicado en la ayuda y tutorización para la elaboración de este Trabajo de Fin de Máster, siempre sin ningún tipo de pega.

También agradecer a todo el profesorado del SEI San Narciso que tan bien me ha acogido durante mi estancia como alumno de prácticas. Especialmente a su director Antonio Traba y a los docentes de Educación Física Martín Brea y Alberto Fraile (mi tutor).

## RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Máster trata sobre una Unidad Didáctica de Educación Física para 4º de la ESO, momento en el que el alumnado se encuentra en un período avanzado con respecto a las habilidades motrices y sus capacidades físicas. Esta se basará en las capacidades físicas y su relación con los primeros auxilios. Se llevarán a cabo 9 sesiones en el aula y en el pabellón polideportivo en las que se trabajarán de forma específica y/o conjunta las capacidades físicas y se emplearán en tareas de primeros auxilios. Los objetivos que se persiguen con el desarrollo de este trabajo son concienciar a los alumnos sobre la importancia de saber realizar correctamente los primeros auxilios, su utilidad práctica en algún momento puntual en sus vidas y la relación directa de su posible éxito con sus capacidades físicas. Se emplearán diferentes metodologías para llevar a cabo las sesiones, destacando el Aprendizaje Basado en Problemas ya que se buscará que los alumnos sepan cómo actuar ante diferentes situaciones que puedan darse y emplear correctamente lo aprendido en las sesiones, esto fomentará su motivación creando así aprendizajes significativos.

*Palabras Clave: aprendizaje basado en problemas, capacidades físicas, Educación Física, primeros auxilios.*

## ABSTRACT

This Master's Thesis deals with a Didactic Unit for 4th year of ESO, at which time the students are in an advanced period with respect to motor skills and physical abilities. This will be based on physical abilities and their relationship with first aid. 6 sessions will be held in the sports hall in which physical abilities will be specifically and/or jointly worked on and used in first aid tasks. The objectives pursued with the development of this work is to make students aware of the importance of knowing how to perform first aid correctly, its practical usefulness at some specific moment in their lives and the direct relationship of their possible success with their physical abilities. Different methodologies will be used to carry out the sessions, highlighting Problem-Based Learning since it will seek that students know how to act in different situations that may arise and correctly use what they have learned in the sessions, this will encourage their motivation, thus creating significant learning.

*Keywords: problem based learning; First Aid; physical capabilities; Physical Education.*

## ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN DEL TFM.....	11
1.1.- Justificación.....	12
1.2.- Objetivos. ....	12
a) Objetivos Generales: .....	12
b) Objetivos Específicos:.....	13
1.3.- Presentación de capítulos. ....	13
1.4.- Metodología. ....	14
2. MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. Primeros Auxilios. ....	18
2.2. Capacidades Físicas Básicas.....	20
2.2.1. La Fuerza. ....	20
2.2.1. Resistencia.....	20
2.2.2. Velocidad.....	21
2.2.3. Flexibilidad.....	21
2.3. Capacidades Físicas Básicas en los Primeros Auxilios. ....	22
2.4. Aprendizaje Basado en Problemas. ....	22
2.5. Enseñanza de Primeros Auxilios mediante el ABP.....	23
3. DESARROLLO DEL TRABAJO. ....	24
3.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia. ....	25
3.2.- Contextualización del centro educativo .....	26
3.3.- Presentación de la propuesta pedagógica, análisis y proyecto de mejora a la misma.....	27
a) Secuencia de las competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y perfil de salida. ....	28
b) Evaluación (criterios de calificación, instrumentos de evaluación, evaluación del proceso y de la práctica docente). ....	31

c) Actividades TIC. ....	34
d) Metodologías activas.....	35
e) Propuestas de innovación educativa, indicando qué se va a incorporar en la programación, cuándo y cómo, así como los criterios y metodología de evaluación. 36	
f) Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. ....	36
g) Desarrollo de valores éticos. ....	36
h) Atención a la diversidad.....	36
3.4. Desarrollo de la Situación de Aprendizaje. ....	38
a) Sesiones de la Unidad didáctica / Unidad de Programación .....	47
3.5. Posible/s proyecto/s de innovación educativa realizado/s en el centro y beneficio/s del/de los mismos.....	69
4. CONCLUSIONES .....	75
a) Conclusiones. ....	76
b) Limitaciones.....	77
c) Prospección de Futuro.....	78
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80
6 ANEXOS .....	88
ANEXO I. Contextualización del centro educativo. ....	89
ANEXO II. Definiciones Competencias Clave. ....	94
ANEXO III. Descriptores operativos de la programación de Educación Física del Centro.....	97
ANEXO IV. Análisis y propuestas de mejora. ....	100
ANEXO V. Casos más frecuentes en la materia de Educación Física que requieren de una atención a la diversidad y tipos de adaptaciones. ....	102
ANEXO VI. Preguntas Kahoot! .....	105
ANEXO VII. Lista Diaria de Control.....	110

ANEXO VIII. Lista Control Circuito, Rúbrica Coevaluación Circuito y Puntuación de la Rúbrica.....	111
ANEXO IX. Preguntas Cuestionario Google.....	112
ANEXO X. Lista de control Supuesto Práctico. ....	116
ANEXO XI. Cartas Supuesto Práctico.....	121
ANEXO XII. Diploma honorífico primeros auxilios.....	124

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	27
<i>Unidades didácticas de la programación de Educación Física del centro .....</i>	<i>27</i>
Tabla 2. ....	29
<i>Objetivos específicos de la materia de Educación Física. ....</i>	<i>29</i>
Tabla 3 .....	30
<i>Relación de los objetivos con las Competencias Clave .....</i>	<i>30</i>
Tabla 4 .....	31
<i>Relación de las UD con los elementos de evaluación y sus porcentajes. ....</i>	<i>31</i>
Tabla 5 .....	33
<i>Indicadores de Logro en la Programación del Centro en 4º de la ESO .....</i>	<i>33</i>
Tabla 6 .....	97
<i>Descriptorios operativos de la programación de Educación Física del centro .....</i>	<i>97</i>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: <i>Plano de las instalaciones del centro (Proyecto Educativo del Centro, 2024).</i> .....	90
---	----

## ÍNDICE DE ABREVIATURAS

ABP: Aprendizaje Basado en Problemas

AL: Audición y Lenguaje

CDC: Competencia en Conciencia y Expresión Culturales

CE: Competencia Específica

CE: Competencia Emprendedora

CC: Competencia Ciudadana

CPSAA: Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender

CD: Competencia Digital

CCL: Competencia en Comunicación Lingüística

CP: Competencia Plurilingüe

CPR: Centro Privado Concertado

CEC: Competencia en Conciencia y Expresión Culturales

DESA: Desfibrilador Externo Semiautomático

DEA: Desfibrilador Automático

DUA: Diseño Universal para el Aprendizaje

ETC: Etcétera

ERC: European Resuscitation Council

ESO: Educación Secundaria Obligatoria

INE: Instituto Nacional de Estadística

LOE: Ley Orgánica de Educación

LOMLOE: Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación

ODS: Objetivos del Desarrollo Sostenible

OE: Objetivos Específicos

OG: Objetivos Generales

Obj.: Objetivo

OMS: Organización Mundial de la Salud

PAS: Proteger, Avisar y Socorrer

PEC: Proyecto Educativo del Centro

PROENS: Programación de Enseñanzas

QR: Quick Response

RCP: Reanimación Cardiopulmonar

SEI: Servicio de Enseñanza Integral

STEM: Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería

TAC: Tecnologías para el Aprendizaje y el Conocimiento

TDAH: Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

TEP: Tecnologías del Empoderamiento y la Participación

TIC: Tecnologías de la Información y Comunicación

TFM: Trabajo Fin de Máster

UD: Unidad Didáctica

# **I. INTRODUCCIÓN DEL TFM.**

## 1. INTRODUCCIÓN DEL TFM.

### 1.1.- Justificación.

El motivo por el que se ha seleccionado este tema para desarrollar el Trabajo Final de Máster (TFM) es que tras haber realizado una revisión a la programación aportada por el docente se encuentran escasas las sesiones relacionadas con los primeros auxilios. Asimismo, es importante destacar la relación directa que existe entre las capacidades físicas básicas con una eficiente práctica de los primeros auxilios. Por lo tanto, se compaginarán estos dos términos. El trabajo de las técnicas de primeros auxilios en las aulas de Educación Física es importante ya que tiene una trascendencia más allá de las aulas y pasa a ser un conocimiento aplicable para sus vidas (Navarro-Patón et al., 2018). Además, según López (2014), la condición física está estrechamente relacionada y repercute en el nivel de ejecución de las maniobras de reanimación. Por lo presente, se considera importante el trabajar tanto las capacidades físicas básicas como las técnicas de primeros auxilios de forma conjunta e integral.

### 1.2.- Objetivos.

A continuación, con la intención de identificar los retos planteados en este trabajo, se plasman los siguientes objetivos:

#### a) **Objetivos Generales:**

OG1.- Presentar una Unidad Didáctica sobre Capacidades Básicas y Primeros Auxilios en 4º de la ESO: **Entrena tu cuerpo, salva vidas.**

OG2. - Profundizar en el conocimiento de la metodología: **Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)**

**b) Objetivos Específicos:**

En base al OG1, se plantean:

OE1. – Concienciar sobre la importancia de las capacidades físicas en el desarrollo de los primeros auxilios.

OE2. – Destacar la importancia del saber realizar correctamente primeros auxilios.

Y en relación con el OG2, se abordan:

OE3. – Fomentar el trabajo simulando situaciones reales.

OE4. – Estimular al alumnado y generar aprendizajes significativos.

**1.3.- Presentación de capítulos.**

En este apartado, se explica brevemente el contenido y los distintos apartados que se desarrollan en trabajo.

El trabajo consta de diferentes partes que le dan forma. Entre estos apartados podemos observar:

En el primer capítulo se ubica la Introducción del trabajo. Este se subdivide en: Justificación, Objetivos, Presentación de capítulos y Metodología. Se expone el trabajo, el porqué de su realización, qué se busca conseguir con el mismo, en qué consiste y cómo se llevó a cabo.

El segundo capítulo trata sobre el Marco Teórico. Dentro de este apartado se sitúan las bases teóricas del trabajo utilizando la literatura científica.

El tercer capítulo se centra en el Desarrollo del Trabajo. Se subdivide en diferentes apartados: Normativa estatal y autonómica, Contexto del centro educativo, Presentación de la propuesta pedagógica (análisis y proyecto de mejora de la misma), Desarrollo de la Unidad Didáctica, Posibles proyectos de innovación educativa en el centro y sus beneficios.

El cuarto capítulo trata sobre las conclusiones del trabajo, las limitaciones que se encuentran y las posibilidades de proyectos de investigación educativa.

Por último, el quinto capítulo se titula Referencias bibliográficas, en él se exponen las referencias de donde se ha sacado la información para la elaboración del trabajo.

#### **1.4.- Metodología.**

En este apartado, se explica el desarrollo del trabajo fin de Máster en cada uno de sus puntos:

- a) En primer lugar, tras revisar la programación del centro, acorde a lo planteado en el apartado 5 de este TFM, se detectó que la unidad didáctica de primeros auxilios era muy breve contando solamente con 3 sesiones y no se abordaba de la mejor forma posible teniendo en cuenta la importancia de estas para la vida. Y como elemento de mejora/innovación, se decidió desarrollar el trabajo en esta línea.
- b) En relación con lo detallado se plantearon los OG1 y OG2 (Apartado 2 del TFM), que fueron replanteados en los OE3 y OE4, tras revisar el MT.
- c) Conforme a los objetivos planteados se revisó la literatura científica existente, y la viabilidad de implementación de esta UD/temática/metodología, y se consultaron los Decretos, Ordenes, de la Comunidad de Galicia.
- d) Para la búsqueda de los artículos y documentos que conforman el MT, se buscó en las plataformas o bases de búsqueda Google Académico.

- Las palabras clave fueron aprendizaje basado en problemas, capacidades físicas, Educación Física, primeros auxilios, y los artículos para el tema de Educación Física, se filtraron a partir del año 1984, pero se emplearon artículos del 1992,2008, 2011, 2014 y 2020.
  - Y por su parte para el tema de Primeros Auxilios, los documentos se filtraron a partir del año 2003, pero se usaron otros artículos del 2007, 2008, 2013, 2015, 2016, 2018, 2019 y 2020 con las siguientes palabras clave: primeros auxilios, centro educativo.
  - Con respecto al tema de las Capacidades Físicas Básicas (incluyendo la descripción general de qué son y una por una cuáles son), los documentos se filtraron a partir del año 1991, pero se usó documentación del 1992, 1996, 2005, 2007, 2008, 2009, 2020 y 2022.
  - Los artículos para el tema de Capacidades Físicas Básicas en los Primeros Auxilios, se filtraron a partir del año 1961, pero se incluyeron del 2007,2011 y 2021.
  - En cuanto al Aprendizaje Basado en Problemas y la Enseñanza de Primeros Auxilios mediante el Aprendizaje Basado en Problemas, se filtraron a partir del año 1980, pero se incluyeron también del 1999,2000, 2004, 2016 y 2023.
- e) En base a los pasos descritos se creó la UD Entrena tu cuerpo, Salva Vidas, que pudo ser implementada.

Finalmente, conforme a la experiencia docente y al documento presentado, se realizó la conclusión, en base a los objetivos planteados y resultados obtenidos

## **2. MARCO TEÓRICO**

## 2. MARCO TEÓRICO

En su estudio, Sánchez (2011) afirma que el ejercicio físico produce una serie de beneficios tanto físicos como psicológicos. También comenta la importancia de la asignatura de Educación Física para producir estos beneficios a la vez que se consigue un desarrollo integral del alumno/a. A su vez, Baena-Extremera et al. (2014) comentan que la asignatura de Educación Física desarrolla adherencia al deporte reduciendo las posibilidades de padecer problemas de salud como sobrepeso, obesidad y problemas cardíacos. Esta asignatura ofrece al alumnado la oportunidad de realizar de forma periódica actividad física, transmitiendo sus buenos hábitos y reduciendo el sedentarismo (Gil et al., 2020).

Cabe destacar que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomienda la práctica diaria de actividad física aeróbica entre 150-300 minutos de forma moderada o aeróbica a la semana en adultos, pero en niños y adolescentes establece un promedio de 60 minutos diarios. Sería deseable incrementar las horas de la asignatura de Educación Física semanales para acercarse a estos 60 min diarios que propone la OMS sobre todo atendiendo a los alumnos que solo hacen actividad física en el centro.

Además de los ya conocidos efectos en la salud física, se ha demostrado a través de diversos estudios que la realización de actividad física tiene efectos directos en el aspecto psicológico, mejorando la autoestima y modificando ciertos rasgos de la personalidad (Somstroen, 1984; Willis & Campbell, 1992).

A pesar de conocer y ser conscientes de todos los beneficios tanto físicos como mentales que aporta la actividad física a nuestra salud, siguen existiendo muchos jóvenes que no siguen estas recomendaciones de su práctica (Trost & Loprinzi, 2008).

Por todos los motivos enunciados anteriormente se considera que la asignatura de Educación Física debe trascurrir más allá de las aulas llegando a sus vidas cotidianas y

haciendo de la actividad física un hábito saludable que contribuya en la mejora de su calidad de vida y desarrollo personal.

### **2.1. Primeros Auxilios.**

Izquierdo (2019) define los primeros auxilios como los pasos a seguir y la temprana actuación ante una lesión grave o afección. El mismo autor habla de la relevancia de conocer estos protocolos y procedimientos por parte de las personas que tienen relación directa con el entorno escolar, ya que mediante su conocimiento y práctica el índice de supervivencia aumenta considerablemente.

En su estudio, Gómez et al. (2015) afirman que las técnicas de reanimación forman parte de las conductas que todas las personas deberían conocer, dentro de estas técnicas destacan la reanimación cardiopulmonar (RCP), correcto uso del desfibrilador externo semiautomático (DESA), la maniobra de Heimlich, saber cómo actuar ante hemorragias, traumatismos y ser conocedores del protocolo PAS (proteger, avisar y socorrer).

En el centro educativo el profesor de Educación Física debe estar cualificado para poder realizar correctamente los primeros auxilios ya que en su asignatura es en la que más probabilidades existen de producirse un accidente de cualquier tipo debido a la naturaleza de la actividad física, los docentes deberán saber cómo actuar y trasladar estos conocimientos a los alumnos (Navarro et al., 2015). De hecho, diversos estudios afirman que los 13 años es una edad adecuada para el comienzo de las prácticas de los primeros auxilios ya que tienen la suficiente capacidad física para realizar la RCP y la madurez necesaria para entender la importancia de saber cómo proceder en situaciones de peligro (Jones et al., 2007). Pese a ello, puede ser difícil su práctica en las aulas de Educación Física debido a la falta de tiempo, fondos o material para su óptimo desarrollo (Reder & Quan, 2003). Otro de los motivos que pueden fomentar el poco tiempo dedicado a los primeros auxilios en las clases de Educación

Física sería la falta de conocimiento de los mismos por parte del docente y, por lo tanto, no tienen la confianza necesaria para poder crear sesiones destinadas a su aprendizaje (Mpotos et al., 2013).

Con respecto al material, muchos estudios concuerdan en que las sesiones están condicionadas por el material disponible siendo este un factor principal en la transmisión del conocimiento y habilidades (Navarro-Patón et al., 2018). Asimismo, Doucet et al. (2018) realizaron un estudio donde compararon la enseñanza de primeros auxilios con un instructor y mediante vídeos, este estudio concluyó en que no se apreciaron diferencias significativas, lo que podría favorecer a centros que no dispongan de los recursos materiales específicos poder sustituirlos por los vídeos, ahorrando así recursos. Dentro de este material, es aconsejable incluir las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación), así lo afirman Castro y Gómez (2016), en su estudio donde muestran la utilidad de los códigos QR (Quick Response) y diversas aplicaciones móviles que se han convertido en un instrumento educativo más a tener en cuenta para el desarrollo de las sesiones. López et al. (2020) señalan en su estudio que el uso de maniqués con sistema de retroalimentación positiva mejora significativamente la enseñanza y el grado de destreza de la técnica de RCP en edades de 11 a 16 años.

Con todo esto, se considera fundamental la enseñanza de estas prácticas en la materia debido a su importancia más allá del centro. La elaboración y práctica de un programa adecuado de enseñanza de estas técnicas de primeros auxilios se antoja indispensable, ya que se apoya en estudios los cuales muestran un 58% de aprendizaje óptimo por parte de los alumnos tras la práctica de un programa concreto. Esta cifra es mejorable, por ello se están haciendo esfuerzos para estudiar, innovar y poner en práctica nuevos y mejores programas de primeros auxilios y su inclusión en el currículo educativo (Miró et al., 2008).

López-García et al. (2016) defienden que la enseñanza de los primeros auxilios en las sesiones de Educación Física debe llevarse a cabo basándose en el aprendizaje cooperativo, adquiriendo así aprendizajes significativos y el desarrollo integral de los alumnos y alumnas.

## **2.2. Capacidades Físicas Básicas.**

Las capacidades físicas básicas son: fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad. Para evaluar el nivel del individuo dentro de cada una de estas capacidades se emplean diferentes tests (Madrona et al., 2008).

Según Muñoz (2009), estas capacidades físicas básicas son innatas dentro de cada individuo y dependen del componente fisiológico, son medibles y existe una mejora de las mismas a mediante su práctica y entrenamiento.

### **2.2.1. La Fuerza.**

Para Weineck (2005), la fuerza es entendida como la capacidad que posee el sistema neuromuscular para superar o mostrar oposición ante una resistencia externa empleando la contracción del músculo requerido.

García (2007) clasifica la fuerza en dos tipos de contracción: fuerza estática (contracción isométrica) y fuerza dinámica (contracción isotónica). También divide la fuerza en varios tipos en relación a la movilización de resistencias (Máxima, Explosiva y Fuerza-Resistencia).

### **2.2.1. Resistencia**

En función de la duración del esfuerzo podemos diferenciar entre resistencia aeróbica y anaeróbica. Zintl (1991) se refiere a la resistencia aeróbica como la capacidad de

mantener y aguantar un esfuerzo prolongado (más de 3 minutos) de media o baja intensidad. Mientras que Sariola (2005) habla de la resistencia anaeróbica como esfuerzos de hasta 90 segundos como máximo. También hace referencia a la diferencia entre resistencia anaeróbica láctica y aláctica.

### **2.2.2. Velocidad.**

Torres et al. (1996) mencionan que la velocidad es la capacidad que permite a un sujeto realizar movimientos en el menor tiempo posible y de forma breve, sin producir fatiga. Mientras tanto, para Higuero (2022) la velocidad es la capacidad del cuerpo de moverse a máxima rapidez medida en metros/segundos.

Siguiendo la clasificación de Grosser (1992), diferenciamos entre dos tipos de manifestaciones de la velocidad: las puras y las complejas.

Este mismo autor afirma que dentro de las manifestaciones puras podemos diferenciar entre: velocidad de reacción, desplazamiento y gestual. Dentro de las complejas apreciamos: velocidad-fuerza (fuerza explosiva) y la velocidad-resistencia (resistencia a la velocidad).

### **2.2.3. Flexibilidad.**

Carrillo et al. (2020) definen la flexibilidad como la capacidad que permite más movilidad en las articulaciones. Continúan comentando que esta capacidad se subdivide en tres tipos: flexibilidad estática (elongación del músculo durante un tiempo prolongado), flexibilidad dinámica (busca la alternancia de estiramiento y acortamiento del músculo con una elongación del mismo durante un tiempo breve), flexibilidad pasiva (acción de fuerzas externas), flexibilidad activa (contracción músculo antagonista).

### **2.3. Capacidades Físicas Básicas en los Primeros Auxilios.**

Tal y como afirman Safar et al. (1961) una vez se da una parada cardíaca el reanimador debe saber que deberá practicar la reanimación hasta que sea incapaz de continuar, a pesar de que el sujeto reanimado no se recupere.

La European Resuscitation Council (ERC) afirmó en 2021 que para que una reanimación sea de una calidad alta deberá realizarse 100-120 compresiones torácicas por minuto entre 5-6 centímetros de profundidad siguiendo el ciclo 50:50 compresión/descompresión con ventilaciones de por medio 30:2.

Diversos estudios afirman que la calidad de la reanimación también se ve influida por la condición física del reanimador. La capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza muscular son dos factores determinantes en relación a la condición física y la reanimación (Garber et al., 2011).

Otros autores como Riera et al. (2007) también apoyan la existencia de esta relación directa asociando altos niveles de capacidad cardiorrespiratoria con menor fatiga durante la realización de la RCP. Otros estudios como el realizado por Russo et al. (2011) destacan la importancia de la capacidad del individuo que reanima en el desarrollo de la fuerza de su tren superior y su relevancia a la hora de realizar una RCP de calidad.

### **2.4. Aprendizaje Basado en Problemas.**

La metodología empleada es el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). Según Barrows (1986), esta metodología consiste en adquirir los aprendizajes comenzando con el planteamiento de problemas iniciales que los alumnos deben ir resolviendo.

Según Vigotsky (citado por Álvarez & Del Río, 2000) el aprendizaje es mayor cuando se produce una relación directa entre el alumnado. Esto se realiza intercambiando opiniones,

ideas y pensamientos con el mismo fin, encontrar solución al problema que se plantea. El docente tiene un papel fundamental en la búsqueda de esta interacción y como mediador.

Piaget (1999) defendía que el aprendizaje significativo se produce cuando existe un conflicto cognitivo en la mente del estudiante. Esto implica que para resolver este conflicto y volver al estado de homeostasis los alumnos y alumnas deberán hacerse preguntas a sí mismos o entre ellos, investigar para encontrar la respuesta. A través de esa búsqueda de información y razonamiento se producirá un aprendizaje mayor.

### **2.5.Enseñanza de Primeros Auxilios mediante el ABP.**

San Miguel (2016) habla sobre cómo la metodología del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) es idónea para adquirir los conocimientos de los primeros auxilios.

Siguiendo con lo visto anteriormente, esta vez es García-Heras et al. (2023) los que afirman que este tipo de metodología fomenta el trabajo en equipo, la autonomía y las habilidades sociales, todo ello directamente relacionado con los primeros auxilios.

Esta metodología activa es recomendable e indicada para la enseñanza de los contenidos de primeros auxilios debido a que se proponen problemas y situaciones reales que los alumnos deberán saber cómo actuar ante ellas, fomentando esto un aprendizaje significativo (Barrows & Tamblyn, 1980; Hmelo-Silver, 2004).

### **3. DESARROLLO DEL TRABAJO.**

### **3. DESARROLLO DEL TRABAJO.**

#### **3.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.**

Siguiendo el orden jerárquico por importancia y prevalencia de la normativa vigente, atendemos a lo siguiente:

Constitución Española de 29/12/1978, norma que es el epicentro de todo el sistema político, jurídico, público y ciudadano del país. Se basa en la unidad indisoluble de España, reconoce las autonomías, los valores como igualdad, justicia y pluralismo político.

Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006).

Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE, 2020), es el documento que rige el marco normativo educativo en España. Este documento se encarga de modificar la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006).

Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Este decreto, a nivel nacional, establece los mínimos exigibles de cada uno de los cursos de la etapa, referidos tanto a materias como a requisitos para superar cada uno de los niveles.

Dentro de la normativa autonómica encontramos lo siguiente:

Decreto 138/2024, de 20 de mayo, por el que se establece la estructura orgánica de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y Formación Profesional.

Decreto 157/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.

Orden de 26 de mayo de 2023 por la que se desarrolla el Decreto 157/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia y se regula la evaluación en esa etapa educativa.

Orden de 25 de enero de 2022 por la que se actualiza la normativa de evaluación en las enseñanzas de educación primaria, de educación secundaria obligatoria y de bachillerato en el sistema educativo de Galicia.

Orden de 8 de septiembre de 2021, por la que se desarrolla el Decreto 229/2011 sobre la atención a la diversidad del alumnado.

Orden de 2 de marzo de 2021 por la que se regula el derecho del alumnado a la objetividad en la evaluación y se establece el procedimiento de reclamación de las calificaciones obtenidas y de las decisiones de promoción y obtención del título académico que corresponda, en educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato.

Resolución de 23 de mayo de 2024, de la Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa, por la que se dictan instrucciones para el desarrollo de las enseñanzas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato en el curso académico 2024/25.

### **3.2.- Contextualización del centro educativo**

El centro donde se desarrolla el TFM se trata del CPR Plurilingüe SEI San Narciso que pertenece al grupo “Colegios SEI” que es un grupo formado por nueve centros concertados. Este tipo de régimen se aplica en todos los niveles donde existe dicha opción,

por el contrario, en el primer ciclo de Educación Infantil y Bachillerato es de régimen privado.

Toda la información detallada acerca de la contextualización del centro puede encontrarse en el [ANEXO I](#).

### **3.3.- Presentación de la propuesta pedagógica, análisis y proyecto de mejora a la misma.**

Centrándose en los siguientes aspectos:

El curso elegido para la realización de la UD objeto de este TFM ha sido 4º de la ESO. La programación didáctica de este curso está basada en la LOMLOE.

La materia de Educación física para el curso en cuestión, se compone de 70 sesiones anuales divididas en un total de 2 sesiones semanales.

Se compone de un total de 8 Unidades Didácticas que se dividen de la siguiente forma:

Tabla 1

*Unidades didácticas de la programación de Educación Física del centro*

UD	Título	Descripción	% Peso materia	Nº sesión	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	SALTAMOS CON COMBAS	O traballo con combas favorece o desenvolvemento de capacidades perceptivo motrices, de tomas de decisión e de resolución de retos colaborativos.	9	6	X		
2	PLANIFICO O MEU ADESTRAMENTO	Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básica e sistemas de adestramento. Saúde mental (imaxe corporal) e social tamén teñen protagonismo nesta unidade, sen olvidarnos e dando continuidade aos contidos relacionados coa alimentación, educación postural,...	18	13	X		
3	XOGOS ALTERNATIVOS	A proposta dun deporte alternativo como o Colpbol ou calquera outro non traballado nas etapas anteriores e que ofrezca posibilidades de desenvolver os contidos de toma de decisións, respecto de regras, habilidades sociais e igualdade no acceso ao deporte e ao xogo en xeral.	7	5	X		
4	PRACTICAMOS DEPORTES DE RAQUETA	Como proposta de deporte individual con implemento propónse o recurso do Bádminton e o Pádel. Aspectos de preparación da práctica motriz, reparación de material e por suposto o traballo de habilidades motrices específicas teñen cabida nesta unidade.	17	12		X	
5	ORGANIZAMOS OS NOSAS OLIMPIADAS	Proposta de desenvolvemento dun campionato multideportivo por equipos no que combinaranse xogos, deportes e bailes. O alumnado tomará protagonismo na organización da unidade configurando equipos, concretando as actividades de competición e as regras. Nesta actividade o alumnado desenvolverá diferentes roles, persoa adestradora, xuíz, público, etc...	17	12		X	
6	PRACTICAMOS UN EDPORTE COLECTIVO	Seguindo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Balonmano pode ser unha bo recurso para esta etapa.	20	14			X
7	NOVAS ESPAZOS, NOVAS PRÁCTICAS	Diseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano, onde actividades de bicicleta teñen o seu lugar, así como o descubrimento de novos espazos e practicas deportivas urbanas	7	5			X
8	COÑECEMOS MÁIS DOS PRIMEIROS AUXILIOS	Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, onde o alumnado xa asume o protagonismo nas actuacións ante accidentes.	5	3			X

**a) Secuencia de las competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y perfil de salida.**

La consecución de los objetivos previamente establecidos en la ley para la etapa educativa está vinculada a la adquisición y desarrollo de las competencias clave que se recogen en el decreto. Estas competencias son fijadas por el perfil de salida que el alumnado

debe adquirir y desarrollar hasta finalizar la educación básica. Constituye el referente final sobre el nivel de desempeño en las competencias llevado a cabo por el alumno a través de los descriptores operativos.

Cada competencia está relacionada directamente con una serie de descriptores operativos. Las competencias clave son las siguientes:

- **CCEC-Competencia en conciencia y expresión culturales**
- **CE-Competencia emprendedora**
- **CC-Competencia ciudadana**
- **CPSAA-Competencia personal, social y de aprender a aprender**
- **CD-Competencia digital**
- **STEM-Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería**
- **CP-Competencia plurilingüe**
- **CCL-Competencia en comunicación lingüística**

La definición de cada competencia se encuentra en el [ANEXO II](#).

En el [ANEXO III](#) se exponen los descriptores operativos que contribuyen a la consecución de los objetivos establecidos en la programación didáctica de 4º ESO.

Los objetivos de materia se corresponden con las competencias específicas establecidas en el Real decreto 217/2022, de 29 de marzo. Los establecidos del curso son los siguientes:

Tabla 2.

*Objetivos específicos de la materia de Educación Física.*

**OBJ1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan**

de base científica para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

OBJ2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

OBJ3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

OBJ4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

OBJ5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Los objetivos están directamente relacionados con las competencias clave. A continuación, se mostrará la relación y la contribución de los objetivos y las competencias en 4º de la ESO:

Tabla 3

*Relación de los objetivos con las Competencias Clave*

Objetivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBJ 1	3		2-5	4	2-4			
OBJ 2					4-5		2-3	
OBJ 3	5	3			1-3-5	3		
OBJ 4		3				2-3		1-2-3-4
OBJ 5			5			4	1-3	

**b) Evaluación (criterios de calificación, instrumentos de evaluación, evaluación del proceso y de la práctica docente).**

Los criterios de evaluación establecen los métodos para calificar al alumno de forma clara y puntuar el grado de consecución de los objetivos específicos de la materia.

Todas las Unidades Didácticas tienen sus criterios de evaluación. En todas ellas la evaluación se realiza mediante Tablas de Indicadores.

Tabla 4

*Relación de las UD con los elementos de evaluación y sus porcentajes.*

UD	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
% Peso Materia	9	18	7	17	17	20	7	5
% Prueba escrita	0	0	0	0	0	0	0	0
% Tablas de Indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100

Los criterios de cualificación de la programación didáctica del tutor del centro se basan en:

El curso se divide trimestralmente pudiendo diferenciar tres trimestres. Las UD 1,2 y 3 se encuentran dentro del primer trimestre, con un peso total del 34%. El segundo trimestre estará formado por las UD 4 y 5, teniendo un peso del 34%. Por último, el tercer trimestre tendrá un peso del 32% y será formado por las UD 6, 7 y 8. En el número de sesiones asignado a cada UD se incluyen también las sesiones dedicadas a la evaluación

El peso de cada UD se ha establecido en función del número de sesiones y del contenido de la misma.

Para la calificación de cada Unidad Didáctica, se tendrán en cuenta, para cada Criterio de Evaluación, los mínimos de consecución establecidos y su peso orientativo (establecido en cada UD).

Teniendo en cuenta estos elementos, para superar cada unidad didáctica, el alumnado deberá alcanzar los mínimos de consecución establecidos, con un peso orientativo global igual o superior al 45%. En caso de detectarse dificultades en algún alumno o alumna, se adoptarán las medidas de refuerzo educativo necesarias.

La calificación de cada trimestre se obtendrá calculando la media aritmética ponderada de las calificaciones obtenidas en cada UD impartida en el trimestre.

La calificación de la evaluación previa a la evaluación final de la materia se obtendrá calculando la media aritmética ponderada de las calificaciones obtenidas en cada evaluación trimestral. El valor numérico de la nota irá del 1 al 10, redondeando a la unidad más próxima (hasta .4 hacia abajo y desde .5 hacia arriba). Para considerar superada la UD, el trimestre y el curso, el alumnado debe alcanzar una puntuación de 4,5 o superior.

Al tratarse de una materia eminentemente práctica, el procedimiento de evaluación más utilizado será la observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotejo y escalas de valoración, en función de los contenidos a desarrollar.

Requiere especial atención el alumnado que, por diferentes motivos (lesiones, malestares diversos, etc.), no puede seguir el ritmo de las sesiones o participar en la clase por un período de tiempo indeterminado. Dado que nuestra materia es práctica, se intentará que, en la medida de lo posible, se incorpore a las sesiones con las adaptaciones oportunas. De no ser posible, se determinará el rol que deberá desempeñar en función del tipo de sesión que se

esté desarrollando: árbitro, apoyo a los compañeros, alumno aventajado, ayudante del docente, etc.

Para la evaluación de este alumnado se emplearán rúbricas específicas según el papel desempeñado, que podrán complementarse con trabajos escritos.

En cuanto a los instrumentos de evaluación de las unidades didácticas, cabe aclarar que el tipo de instrumento establecido es siempre la tabla de indicadores, ya que nuestra materia es eminentemente práctica y, además, es una limitación de la aplicación. No obstante, consideramos que dentro de esta tipología también se incluyen las pruebas escritas.

Respecto a la evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente encontramos los siguientes indicadores de logro:

Tabla 5

*Indicadores de Logro en la Programación del Centro en 4º de la ESO*

<b>Indicadores de Logro</b>
Adecuación de la programación didáctica y de su propia planificación a lo largo del curso académico
Rendimiento del alumnado y resultados de aprendizaje.
Temporalización de la programación y de las Unidades Didácticas.
Diseño y desenvolvimiento de las Unidades Didácticas.
<b>Clima de trabajo en el aula</b>
Motivación del alumnado, ambiente en las sesiones y actuación personal de la persona docente.
<b>Coordinación con el resto del equipo docente y con las familias o las personas tutoras legales</b>
Información al alumnado y a las familias de la programación.

Se debe realizar un seguimiento de la programación didáctica, esto es indispensable para evaluar de forma continua los procedimientos y actividades llevadas a cabo con los resultados obtenidos por los alumnos.

Gracias a eso, podremos hacer modificaciones en base a la reflexión y adaptarla para su mejora. Esto servirá de cara al futuro para poder aplicarla en cursos venideros.

Este seguimiento es llevado a cabo con la ayuda de la aplicación “PROENS” en su apartado de “Seguimiento”, aquí se indica la fecha de inicio de la UD, el número de sesiones (previstas y llevadas a cabo), el grado de cumplimiento de la programación (entre bajo, medio y alto) y las propuestas de mejora. Esta aplicación es de gran utilidad.

El proceso de evaluación se lleva a cabo de forma periódica siguiendo los siguientes plazos:

Una vez acaba la UD, valorar el desarrollo de la misma, las actividades, el cumplimiento o no de los objetivos, las dificultades e impedimentos...

Una vez al mes mediante una reunión del Departamento, analizando así la programación y valorando si se debe modificar o no.

Tras cada trimestre se revisarán las UD impartidas durante el mismo y se valorarán las dificultades en su desarrollo y los resultados obtenidos. En caso de no haber podido impartirse una UD, se impartirá de forma diluida en las restantes.

Al finalizar el curso, haciendo un proceso de revisión, análisis y valoración del curso. Se aplicarán modificaciones si es necesario y se llevarán a la práctica en el siguiente curso.

Estas propuestas de mejora son llevadas a cabo por el departamento y son reflejadas en la memoria final.

### **c) Actividades TIC.**

Podemos observar en este apartado que la programación didáctica del centro es bastante escueta, ya que como observamos anteriormente, solamente se lleva a cabo un

apartado de la competencia digital (CD4: Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medio ambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías).

En el apartado “Utilización de Espacios” se menciona lo siguiente: “utilizar el aula de informática para realizar búsquedas en internet y descubrir el tratamiento que se le da a la materia en la red. Por último, también podemos utilizar el aula de informática para presentar al alumnado aplicaciones y herramientas interactivas de autoevaluación de la condición física y del entrenamiento que ya vienen implementadas en soporte informático”.

#### **d) Metodologías activas.**

En la programación didáctica del centro no se mencionan de forma específica las metodologías activas, pero se hace énfasis en la variedad de estilos de enseñanza en función de la tarea que se lleva a cabo.

En las sesiones que incluyen tareas que demandan más creatividad se emplean estrategias y metodologías más flexibles e innovadoras; mientras que para tareas de tecnificación se emplean metodologías más directivas donde el profesor tiene más peso. Se fomenta el aprendizaje mediante la exploración y el descubrimiento.

También se hace hincapié en la importancia del trabajo en grupo, ya que la asignatura Educación Física contiene contenidos colectivos en los cuales es fundamental el trabajo en equipo para cumplir los objetivos fijados. Este trabajo en equipo fomenta la interacción entre alumnos, socialización, los valores del deporte como el respeto, compañerismo...

Como pudimos ver en el apartado anterior, también se utilizarán las herramientas TIC. Este tipo de útiles son usados en metodologías innovadoras que se alejan de las tradicionales.

Finalmente, se menciona la elaboración de proyectos colaborativos entre compañeros. En este caso los alumnos deberán asumir más responsabilidades diseñando, organizando, dirigiendo y evaluando la sesión. También se aplica la evaluación entre iguales, autoevaluación y coevaluación.

**e) Propuestas de innovación educativa, indicando qué se va a incorporar en la programación, cuándo y cómo, así como los criterios y metodología de evaluación.**

Como ya dije anteriormente, considero que el número de sesiones enfocadas en los primeros auxilios son muy pocas considerando la importancia que estos pueden tener en las vidas del alumnado. Este es el principal motivo de la elección de este Trabajo de Fin de Máster.

El análisis y las propuestas de mejora se adjuntan en el [ANEXO IV](#).

**f) Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad.**

En la programación didáctica del centro se remarca en varias ocasiones la importancia de la igualdad en el deporte. Igualdad de oportunidades, de acceso, de género. Esto se plantea en la concreción de los elementos transversales y se aplica en cada una de las UD.

**g) Desarrollo de valores éticos.**

Al igual que en el apartado anterior, los valores éticos están recogidos como parte de la concreción de los elementos transversales y se aplica en todas las UD.

**h) Atención a la diversidad**

Con respecto a la atención a la diversidad, atendiendo a la Orden del 8 de septiembre que desarrolla el Decreto 229/2011 del 11 de diciembre, en el que se regula la atención a la diversidad en la Comunidad Autónoma de Galicia, se adoptaran las medidas de carácter ordinario y extraordinario que se consideren oportunas y adecuadas al alumnado.

Con carácter general, para adecuarse a los diferentes ritmos de aprendizajes y capacidades, se contemplan actividades de refuerzo y ampliación con tiempos flexibles y aprendizajes cooperativos en grupos heterogéneos. Además de un ritmo diferente en el aprendizaje, los casos más frecuentes en la materia de Educación Física que requieren de una atención a la diversidad son:

- **Alumnado repetidor.**
- **Alumnado con diferente nivel de competencia motriz.**
- **Alumnado lesionado o temporalmente incapacitado para realizar la práctica.**
- **Alumnado que promociona con la materia sin superar.**

Por otro lado, en el caso del alumnado con un ritmo de aprendizaje más lento, se pueden aplicar:

- **Adaptaciones metodológicas en cuanto al estilo de enseñanza.**
- **Adaptaciones metodológicas en cuanto a la técnica de enseñanza.**
- **Adaptaciones metodológicas en cuanto a las estrategias pedagógicas**

En cuanto al alumnado con un ritmo de aprendizaje más rápido, se pueden aplicar:

- **Actividades de ampliación.**
- **Incorporación en programas de acción tutorial**

En caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención a la diversidad, una vez agotadas las de carácter ordinario, se seguirán las indicaciones establecidas en la normativa vigente, con la colaboración del departamento de orientación.

Tanto los casos de atención a la diversidad más frecuentes como sus adaptaciones están desarrollados de forma íntegra en el [ANEXO V](#).

### 3.4. Desarrollo de la Situación de Aprendizaje.

<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>				
<b>NOMBRE: “Entrena tu cuerpo, Salva vidas”</b>				
<b>Curso: 4º ESO</b>	<b>Bloque saberes básicos: 1 y 3</b>	<b>UD: 8</b>	<b>Trimestre: 3</b>	<b>Nº Sesiones: 9</b>
<p><b>Justificación:</b></p> <p>La Unidad Didáctica está basada en el trabajo y desarrollo de las capacidades físicas básicas en los primeros auxilios. El trabajo de las técnicas de primeros auxilios en las aulas de Educación Física es importante ya que tiene una trascendencia más allá de las aulas y pasa a ser un conocimiento aplicable para sus vidas (Navarro Patón et al., 2018). Según López González (2014), la condición física está estrechamente relacionada y repercute en el nivel de ejecución de las maniobras de reanimación. Por lo presente, se considera importante el trabajar tanto las capacidades físicas básicas como las técnicas de primeros auxilios de forma conjunta e integral.</p> <p>La mayor parte de los alumnos tienen un conocimiento general acerca de los primeros auxilios, qué son y en qué consisten, pero desconocen la forma de proceder, actuar y ejecutarlos. Este tipo de sesiones son del agrado de los alumnos ya que las tareas son muy interactivas, donde ellos asumen una serie de roles y son conscientes de que lo que están aprendiendo (mientras se divierten) puede ser de vital importancia en su futuro y así se les hace saber.</p> <p>Con respecto a los Retos del Siglo XXI esta UD se puede relacionar con varios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Desarrollar un estilo de vida saludable:</b> esto es debido a la implicación del desarrollo físico a la vez que está estrechamente relacionado con el cuidado del cuerpo, la salud y prevención de lesiones. A su vez se remarca el cuidado de los demás promoviendo un cuidado social.</li> <li>- <b>Aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas:</b> el momento de aplicar los primeros auxilios es un momento crítico en el que probablemente la vida de la otra persona esté en juego. Esta situación necesitará de habilidades para manejarse de la mejor forma posible en esos momentos de estrés máximo.</li> <li>- <b>Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes:</b> tiene su argumentación en que en una situación de emergencia se debe ayudar a cualquier tipo de persona, sin importar su</li> </ul>				

procedencia o creencias. Dentro de los primeros auxilios debe primar la colaboración, el trabajo en equipo y el bien común.

- **Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida:** las técnicas de reanimación y primeros auxilios evolucionan, cambian y es fundamental estar informados. También son conocimientos prácticos que generan aprendizajes significativos en los alumnos que pueden trasladar a su vida y futuro.

**Saberes básicos:** Bloques 1 y 2.

**Bloque 1 “Vida Activa y Saludable”:** dentro de este bloque encontramos:

- 1.1. **Salud Física:** se trabajan de forma directa las capacidades físicas básicas.
- 1.2. **Salud Mental:** se simulan situaciones de estrés para que el alumno sepa gestionarlas de la mejor forma posible, procurar tomar las decisiones más acertadas en esos escenarios.
- 1.3. **Salud Social:** las tareas tienen en gran medida un componente cooperativo y trabajo en grupo.

**Bloque 2 “Organización y gestión de la actividad física”:** dentro de este bloque encontramos:

- 2.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices:  
Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.
- 2.2. Actuaciones críticas ante accidentes:
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
  - Técnicas específicas e inicio de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares)
  - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA)

**Objetivos didácticos**

- **Familiarizarse con las técnicas y maniobras de primeros auxilios según los protocolos estandarizados (RCP, transporte de víctimas, uso del DESA, maniobra Heimlich).**
- **Conocer cuáles son y en qué consisten las capacidades físicas básicas y cómo se manifiestan.**
- **Realizar tareas que impliquen a las capacidades físicas básicas a la vez que se realizan las técnicas de primeros auxilios.**
- **Trabajar en equipo, realizando las tareas o resolviendo los problemas que se plantean.**

**Reto inicial: ¿Conoces la importancia de las capacidades básicas a la hora de salvar vidas?**

**Temporalización (Descripción de las sesiones).**

**Sesión 1: ¿Estás listo para salvar vidas?** Sesión teórica introductoria donde se hace un análisis general del conocimiento del alumnado mediante un Kahoot! inicial en el momento de comenzar la Unidad Didáctica. Clase fundamentalmente teórica para dar a conocer las capacidades físicas básicas, Conexión de la UD aprendizajes previos, se plantea el RETO INICIAL, se introducen los saberes básicos que vamos a tratar (en este caso los Bloques 1 y 2) y explicación de la relación que tienen con las sesiones que vamos a desarrollar. Explicación de la situación de aprendizaje final.

**Sesión 2: ¡Estamos capacitados!** Sesión práctica de desarrollo. Dentro de esta sesión se desarrollarán tareas donde en cada una se emplean las diferentes capacidades físicas básicas presentadas en la sesión anterior.

**Sesión 3: ¿Me echas una mano?** Sesión de práctica de desarrollo. Esta sesión está enfocada en la fuerza como capacidad física básica y su importancia y desarrollo en la práctica de en los primeros auxilios.

**Sesión 4: Preparados, listos, ¡A salvar!** Sesión práctica de desarrollo. Esta sesión está enfocada en la velocidad como capacidad física básica y su importancia y desarrollo en la práctica de en los primeros auxilios.

**Sesión 5: ¡Resiste por sus vidas!** Sesión práctica de desarrollo. Esta sesión está enfocada en la resistencia como capacidad física básica y su importancia y desarrollo en la práctica de en los primeros auxilios.

**Sesión 6: El héroe de goma: ¡Monkey D. Luffy!** Sesión práctica de desarrollo. Esta sesión está enfocada en la flexibilidad como capacidad física básica y su importancia y desarrollo en la práctica de los primeros auxilios.

**Sesión 7: Simulacro de Emergencia.** Sesión de evaluación final donde se demostrarán los conocimientos prácticos y la destreza del alumno que ha obtenido durante el transcurso de la UD.

**Sesión 8: ¡Demuestra lo aprendido!** Sesión de evaluación final donde se demostrarán los conocimientos teóricos obtenidos mediante un cuestionario de Google y los conocimientos teórico-prácticos mediante la realización supuestos prácticos a través de la elección aleatoria de una carta.

**Sesión 9: ¡Demuestra lo aprendido!** Sesión de evaluación final donde se demostrarán los conocimientos teóricos obtenidos y se llevarán a la práctica en un contexto determinado a través de la elección aleatoria de una carta. Es una continuación de la sesión anterior ya que se necesitan dos sesiones para poder evaluar correctamente a todo el grupo-clase. Al finalizar la prueba se hace una reflexión final sobre lo aprendido y se entregarán unos diplomas honoríficos de primeros auxilios.

**Situación aprendizaje final:** Esta situación de aprendizaje final se lleva a la práctica en las sesiones 7, 8 y 9. En la séptima sesión se deberán demostrar los conocimientos adquiridos durante la UD mediante un circuito. En la octava y novena sesión se realizará una prueba teórica mediante un formulario de Google y una prueba teórico-práctica sobre el conocimiento de casos teóricos llevados a la práctica, además de una reflexión final.

**Reto final: Tras toda esta unidad didáctica enfocada a primeros auxilios, ¿seríais capaces de actuar ante un accidente o emergencia y utilizar los conocimientos que habéis adquirido?**

**O.G.E.** a),b), g), k)

**C.Clave** d) CD Competencia Digital e) CPSAA Competencia personal, social y de aprender a aprender f) CC Competencia ciudadana

**EVALUACIÓN**

Objetivos de materia o ámbito:	Criterios de Evaluación:	Contenidos: • Salud física:	Actividades de Evaluación	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %
--------------------------------	--------------------------	--------------------------------	---------------------------	---

<p><b>Objetivo de la materia 1</b> Adoptar un estilo de vida sano y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p><b>Objetivo de la materia 5:</b> Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en</p>	<p>•CE2.1. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>•CE2.5. Conocer las normas de seguridad individuales y colectivas valorando su importancia y aplicándolas en la práctica de ac escolar.</p> <p>• CE6.1. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de a aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.</p>	<p>- Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física</p> <p>• <b>Prevención de accidentes en las prácticas motrices:</b> – Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.</p> <p>• <b>Actuaciones críticas ante accidentes:</b> – Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). – Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). – Técnicas específicas e indicio de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>	<p><b>Evaluación inicial:</b> Llevada a cabo en la primera sesión mediante un Kahoot que no cuenta para nota y en la segunda sesión observando el nivel de desempeño de los alumnos en las tareas de las distintas capacidades físicas básicas. Esta evaluación es observacional y no se refleja. Sirve para tener un punto de partida sobre el que poner un baremo para las actividades de las siguientes sesiones, adaptar o modificarlas en función de lo observado.</p> <p><b>Evaluación diaria:</b> se desarrolla en el día a día de forma observacional en el trabajo diario en las sesiones. Se valora la asistencia, higiene, cuidado del material, respeto por las normas, compañeros y participación activa.</p> <p><b>Evaluación final:</b> en la séptima sesión esta evaluación se realiza mediante el simulacro de emergencia, valorando el rescate y la resolución de las diferentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kahoot! Inicial.</a></li> <li>• <a href="#">Anexo VII (15%).</a> - Heteroevaluación.</li> <li>• <a href="#">Anexo VIII (30%).</a> - Heteroevaluación (20%). - Coevaluación (10%).</li> </ul>
--	--	---	--	---

<p>la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>		<p>•<b>Autorregulación emocional:</b> control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. – Capacidades volitivas y de superación.</p>	<p>pruebas que se plantean. (Mínimo APTO O NO APTO). Y se realiza una coevaluación entre el alumnado.</p> <p>En la sesión 8 se realizará un formulario de Google.</p> <p>En las sesiones 8 y 9 se realizarán los supuestos prácticos mediante la elección de las cartas y la ejecución del supuesto. Además, se realizará una autoevaluación al finalizar la práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Formulario de Google</a> - Heteroevaluación (10%).</li> <li>• <a href="#">Anexo X (45%):</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heteroevaluación (35%).</li> <li>- Autoevaluación (10%)</li> </ul> </li> </ul>
---	--	--	--	---

### Metodología

**Estrategia de la práctica:** la estrategia seguida será **mixta** ya que se emplean tanto la **global** como la **analítica**. Con respecto al **aprendizaje global** podemos observarlo en sesiones como la del simulacro de emergencia o en los juegos cooperativos. El **aprendizaje analítico** está presente en el aprendizaje de la técnica de carrera, los estiramientos específicos o en el correcto aprendizaje de la técnica de RCP.

**Estilos de enseñanza:** se emplearán varios estilos de enseñanza en función de lo que se requiera. Podemos observar:

- Enseñanza a través de la **asignación de tareas:** se emplea este estilo en todas las tareas agrupadas en estaciones o postas. Dentro de cada una de ellas los alumnos tendrán libertad ciñéndose a unas consignas dadas previamente.
- Enseñanza a través del **descubrimiento guiado:** se emplea este estilo de enseñanza por ejemplo cuando como docente se plantea la pregunta de cómo se realiza la ejecución sin que los alumnos tengan los conocimientos. Por ejemplo, a la hora de transportar las víctimas, dejar que investiguen la forma más segura.
- Enseñanza a través de la **resolución de problemas:** este estilo de enseñanza está presente en el simulacro final y en la prueba de los supuestos prácticos en donde los alumnos deberán tomar las decisiones,

	<p>coordinarse y aplicar todo lo aprendido durante la unidad didáctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalmente, podemos observar el uso de la <b>enseñanza recíproca</b> en las tareas por parejas, por ejemplo, cuando un alumno es víctima y el otro es rescatador, pueden darse feedback, retroalimentarse.</li> </ul>
<p><b>Metodologías activas y/o emergentes: ABP</b></p>	
<p><b>Distribución grupo – clase:</b> mientras el docente explica, los alumnos se sitúan en frente de él siendo visible por todos y pudiendo ver a los alumnos. Una vez finalizada la explicación, el profesor designará la distribución más adecuada para la tarea, ya sea en grandes o pequeños grupos, individual, parejas o tríos.</p>	<p><b>Participación:</b> en función de la actividad a realizar se podrá ver diferentes tipos de participación. Emplearemos <b>participación simultánea</b> en las tareas donde participen todos los alumnos (algún juego de calentamiento, alguna tarea en concreto), por otro lado, usaremos <b>participación alternativa</b> en las tareas donde se distribuyan en grupos y varios grupos trabajan mientras otros descansan.</p>
<p><b>Posición del profesor:</b> durante el desarrollo de la unidad se emplean varias posiciones en función del momento de la sesión y de la tarea. En fase explicativa la <b>posición será frontal</b> para poder ver a todos los alumnos. Durante la práctica, dependerá del tipo de actividad, si es una actividad por estaciones la <b>posición será central</b>, teniendo así una visión completa y pudiendo moverse por el espacio si es necesario. Por último, destacará el uso de la <b>posición interna</b>, pudiendo así dar feedbacks claros y directos mientras los alumnos están realizando la actividad.</p>	<p><b>Feedback:</b> el más empleado será el <b>feedback concurrente</b>, este se dará mientras se está realizando la tarea, siendo el profesor o incluso un compañero (<b>feedback entre iguales/ coevaluación</b>) el que muestre los errores que se están produciendo (mal agarre en el transporte de la víctima, mala realización de la posición lateral de seguridad, mal ritmo de la RCP...). Este es un tipo de <b>feedback inmediato</b>. Se procurará dar tanto <b>feedbacks correctivos</b> (procurando corregir un error en la realización de la actividad) como <b>feedbacks positivos</b> (animando al alumno y resaltando lo que está haciendo bien).</p>
<p><b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b></p>	
<p><b>Principios DUA aplicados a priori:</b></p> <p><b>Formas de implicación (Principio III):</b> Los primeros auxilios simulan situaciones reales, estas situaciones captan la atención del alumnado ya que son aprendizajes que pueden verse trasladados a su vida cotidiana en un futuro. Las sesiones son dinámicas empleando juegos, tareas donde se asignan roles, simulacros, uso de la tecnología para medir la calidad de la RCP, hay trabajo individual y cooperativo... Serán importantes los feedbacks para mantener al alumno motivado y concentrado en la ejecución de las tareas. Las tareas seguirán un orden de progresión de más simple a compleja, asimilando así los nuevos conocimientos e incorporándolos en las futuras tareas y/o sesiones.</p> <p><b>Diferentes medios de representación (Principio I):</b> La explicación teórica en clase irá acompañada de una presentación que busque captar su atención y con vídeos educativos y explicativos para aprender visualmente a hacer una RCP, cómo transportar víctimas... Se utilizarán maniqués cedidos por la Universidad de Vigo,</p>	

esto servirá para poder llevar a cabo las prácticas de una forma mucho más realista. Procurar recordar lo aprendido en otras sesiones, para asegurar el aprendizaje significativo y consciente, esto se realiza mediante preguntas previas a la sesión a modo de recordatorio. Aprovechar la transferencia de las capacidades físicas básicas en la vida cotidiana de los alumnos (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).

**Diferentes formas de acción y expresión (Principio II):** Durante toda la unidad se emplean materiales de todo tipo: pelotas de vóley, conos, pañoletas, aros, pelotas de tenis, colchonetas... En caso de alumnos NEE o con dificultades para realizar las tareas, estas se adaptarán o se les asignará un rol dentro de las tareas, ya sea como jueces, árbitros, evaluadores, controlando el tiempo... Se realizará una demostración previa a la tarea para que los alumnos con más dificultades puedan comprender mejor mediante esta representación en qué consiste la tarea y cómo deben realizarla. El profesor o los propios alumnos colaborarán a modo de guías en caso de dudas, ayudarán y explicarán paso por paso lo que demanda la tarea. Se permitirá el uso de apuntes resumidos o esquemas con las pautas claves (técnica de RCP, cómo transportar a la víctima...). Adaptar también la carga de trabajo y esfuerzos en las sesiones con mayor componente de ejercicio físico, reduciendo el número de esfuerzos a realiza o la intensidad de cada uno de ellos.

**Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas (Pauta 6):**

- Hacer uso de una lista donde se muestren los pasos a seguir durante el simulacro de emergencia, aparecerán los pasos, contenidos y las metas para superar con éxito la tarea.
- Fomentar la autoevaluación, así los alumnos sabrán con mayor exactitud en qué punto se encuentra, qué debe mejorar o qué le cuesta más. Como docentes deberemos ayudarlos y guiarlos.
- Fijar objetivos alcanzables dentro de cada sesión, centrarse en aprendizajes claros, establecer metas individuales y grupales para fomentar el trabajo de todos tanto por separado como por grupo.
- Fomentar las situaciones de reflexión y estrategias de afrontamiento ante las situaciones que se proponen, cómo reaccionar a estos estímulos de la mejor forma posible, buscar relajación, reducir el estrés y la ansiedad que estas prácticas conllevan.

**Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel**

- Simplificar paso por paso maniobras como la RCP, posición lateral de seguridad, la maniobra de Heimlich... Repetir cada paso de forma aislada y juntarlos luego formando la secuencia completa.
- Utilizar material de apoyo visual como infografías, representar las tareas previamente a su práctica.
- Dividir y asignar roles diferentes evitando que tengan que realizar la carga y demanda física en tareas concretas.
- Fomentar el trabajo en grupo, colaboración del resto integrantes repartiendo así las funciones y el trabajo de forma que tenga menos responsabilidades, pero que tenga un papel que se sienta participe del desarrollo de la tarea (y logro).
- Uso más frecuente del feedback positivo, estímulos que refuercen al alumno.

**Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel**

- Asignar rol de profesor/ayudante que se encargue de la supervisión y correcto desarrollo de los alumnos que tienen dificultades.
- Ir más allá e investigar por su cuenta datos curiosos, estadísticas interesantes para aportar en el aula y captar la atención del resto de alumnos. O incluso realizar una pequeña presentación para el resto de la clase, buscar vídeos útiles para la materia, ayudar con el diseño de las sesiones...
- Aumentar la dificultad de las tareas, añadir peso, distancia, cronometrar para fomentar su motivación y autoexigencia, correr a la pata coja...

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tareas con objetivos adaptados a sus necesidades y nivel de ejecución, adaptar la dificultad de la tarea.</li> </ul> |  |
|---|--|

### **Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas)**

#### **Alumno con TDAH:**

- Buscar que las tareas estén estructuradas de forma clara y con una secuenciación lógica dentro de las sesiones.
- Segmentar y dividir las tareas simplificándolas y haciendo así que sean más fáciles de comprender y cumplir poco a poco los objetivos individuales para acabar cumpliendo el objetivo final de la tarea.
- Tener una supervisión mayor por parte del profesor o asignar a un alumno con el rol de ayudante que pueda resolverle ciertas dudas que puedan surgir debido a su falta de atención.
- Buscar realizar tareas que impliquen actividad, movimiento, evitar el estar parados mucho tiempo.

#### **Alumno con lesión aguda (esguince, rotura de ligamento de la rodilla...):**

- Sustituir tareas que impliquen el tren inferior por otras donde se utilice el tren superior.
- En caso de no poder participar directamente, se asignará también un rol activo de observador, evaluador o juez en las tareas, fomentando su implicación y puesta en valor de su criterio.
- Controlar el entorno de práctica, evitar obstáculos, formar un entorno que sea seguro para que este alumno en la medida de lo posible pueda practicar la actividad.
- Participación en actividades sentado, sin uso de tren inferior.

#### **Alumno con asma:**

- Tener el inhalador a mano en todo momento en caso de ser necesario.
- Permitir que el alumno autoimponga su propio ritmo de trabajo, evitar exigencias de intensidad fija.
- Buscar calentamientos más prolongados y escalando de forma progresiva para activar de mejor manera a este tipo de alumno.
- Bajar dificultad de circuitos o actividades, menor distancia a recorrer, menor peso a cargar...
- Procurar en la medida de lo posible realizar las actividades en entornos espaciosos, con buena ventilación o al aire libre.
- Recordar la importancia de la hidratación durante la actividad física.

#### **Material didáctico:**

Durante el desarrollo de esta UD emplearemos:

Colchonetas, Balones, Setas, Conos, Picas, Cuerdas, Balones medicinales, Petos.

DESA específico de entrenamiento, maniquís de entrenamiento de RCP.

Presentación Power Point, Kahoot!, Cuestionario de Google.

Rúbrica de Coevaluación, Lista de Control Diario, Lista de Control Circuito, Lista Control Autoevaluación

Supuestos Prácticos.

#### **Instalaciones/Espacios:**

Aula y pabellón.

### **Herramientas TIC-TAC-TEP:**

**Kahoot! de evaluación inicial**

Se llevará a cabo una evaluación inicial sin repercusión en la evaluación. Esta evaluación se realizará con la aplicación Kahoot! durante la primera sesión de la Unidad Didáctica.

Enlace de acceso al Kahoot!: [https://kahoot.it/challenge/08371861?challenge-id=a36616d2-c301-41d3-9c86-a88439fdb40e\\_1746790569500](https://kahoot.it/challenge/08371861?challenge-id=a36616d2-c301-41d3-9c86-a88439fdb40e_1746790569500) (Las capturas de las preguntas se encuentra en el [Anexo VI](#))

**Formulario de Google de evaluación final**

Se llevará a cabo una evaluación final teórica sobre los contenidos vistos durante la UD. Esta evaluación tendrá un peso del 10% de la nota final.

Enlace cuestionario de Google: <https://forms.gle/3itsV9qJ6w7GRfhA9> (Las capturas de las preguntas se encuentran en el [Anexo IX](#))

Código Qr de acceso al cuestionario:

**Interdisciplinariedad:**

Biología mediante la adquisición de conocimientos científicos o sanitarios.

TIC y Tecnología mediante el uso de tecnologías TIC.

Educación en Valores Cívicos y Éticos a través de los valores propios del deporte, la higiene y el respeto.


En cuanto a los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** podemos identificar:

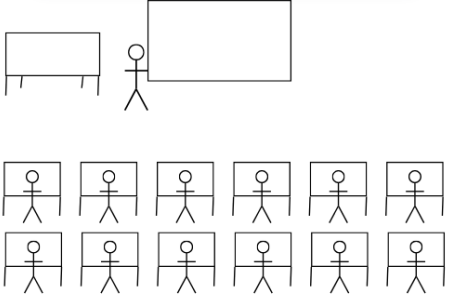
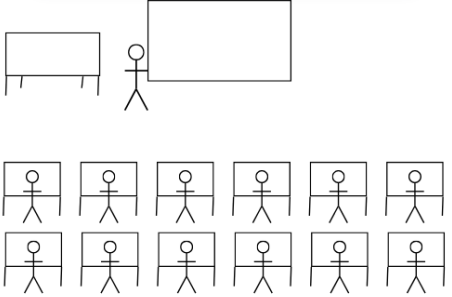
- **ODS 3: Salud y Bienestar:** en esta UD se busca trabajar las capacidades físicas básicas fomentando así la actividad física, mejorando la calidad de vida, previniendo lesiones. Por otro lado, la parte de primeros auxilios contribuye a expendir estos conocimientos que pueden ser determinantes en algún momento preciso de sus vidas.
- **ODS 4: Educación de Calidad:** los contenidos que se imparten son de gran utilidad y valor.
- **ODS 5: Igualdad de Género:** esta UD no distingue ni discrimina en función del género, todos los alumnos son enseñados mediante el mismo método y todos tienen los mismos derechos y deberes durante las sesiones.

**Bibliografía/Webgrafía:**

**Decreto 157/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.**

## a) Sesiones de la Unidad didáctica / Unidad de Programación

<b>Título Unidad de Programación:</b> Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.			
<b>Sesión nº:</b> 1 / <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> 3			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¿Estás listo para salvar vidas?		<b>Duración:</b> 50'	<b>Tipo Sesión:</b> Teórica/introductoria
<b>Instalaciones:</b> aula			
<b>Material:</b> Presentación PowerPoint			
<b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrir cuáles son y en qué consisten las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Adquirir el conocimiento de cuáles son y en qué consisten las maniobras más comunes dentro de los primeros auxilios.</li> <li>- Identificar y memorizar los protocolos de actuación ante diferentes situaciones críticas.</li> <li>- Evaluar los conocimientos previos del alumnado.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de accidentes en las prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.</li> </ul> </li> <li>• Actuaciones críticas ante accidentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</li> <li>– Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>– Técnicas específicas e indicio de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares)</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
Al comienzo de la sesión se llevarán a cabo una serie de preguntas en voz alta ante toda la clase, buscando la interacción entre los alumnos con la ayuda del docente. Estaremos usando el descubrimiento guiado.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> descubrimiento guiado en la fase inicial de la sesión.			
<b>Modelo pedagógico, metodología activa:</b> esta sesión está dentro del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).			
<b>Estrategia:</b> analítica.			
<b>Agrupación de los alumnos/as:</b> grupo-clase completo.			
<b>Posición Profesor:</b> frontal		<b>Tipo Feedback:</b> correctivo	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
<b>Fase Inicial</b>	Se presentan de los contenidos teóricos y realiza una evaluación inicial de los conocimientos previos del alumnado mediante un Kahoot. Enlace de acceso al kahoot!: <a href="https://kahoot.it/challenge/08371861?challenge-id=a36616d2-c301-41d3-9c86-a88439fdb40e_1746790569500">https://kahoot.it/challenge/08371861?challenge-id=a36616d2-c301-41d3-9c86-a88439fdb40e_1746790569500</a>		15'

<b>Parte principal</b>	Una vez finalizado el Kahoot! se pasa a la parte más teórica de la sesión. El docente apoyándose en su presentación expone de forma más concreta lo visto durante el Kahoot! Durante esta explicación, la clase podrá interrumpir de forma ordenada para comentar las dudas que puedan surgir. El profesor/a también irá haciendo preguntas para saber si los alumnos están entendiendo la explicación y hacer la sesión más amena.		30'
<b>Fase Final</b>	Preguntas finales sobre qué les ha parecido la clase, si encuentran interesantes los contenidos vistos y si tienen ganas de empezar a conocerlos de forma práctica en las siguientes sesiones.		5'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> hacer un esquema aclarativo y resumido con las palabras claves y sus definiciones.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> los alumnos interesados pueden buscar ampliar la información por su cuenta mediante búsquedas en la red.</p>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se facilitará la presentación mediante la plataforma oficial del instituto.</li> </ul>			

<b>Título Unidad de Programación:</b> Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.		
<b>Sesión n°:</b> 2 /	<b>Curso:</b> 4º ESO	<b>Trimestre:</b> 3
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¡Estamos capacitados!	<b>Duración:</b> 50'	<b>Tipo Sesión:</b> práctica de desarrollo
<b>Instalaciones:</b> pabellón		
<b>Material:</b> conos, petos.		
<b>Nº Alumnos/as:</b> 25		
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir los conocimientos sobre cuáles son y en qué consisten las capacidades físicas básicas llevándolas a la práctica.</li> <li>- Descubrir e identificar mediante la práctica cuáles son los efectos generales que la actividad física genera en nuestro cuerpo.</li> </ul>		
<b>Contenidos desarrollados:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados y variables fisiológicas básicas a consecuencia del ejercicio físico.</li> </ul>		
<b>Justificación de la Metodología:</b>		
En esta sesión las tareas llevadas a la práctica son muy variadas, por lo tanto, se emplean varios tipos de estilos de enseñanza y metodologías.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empleamos el mando directo tradicional en el calentamiento (<b>actividad 1</b>) pues el docente será el encargado de dictar el ritmo de la tarea, indicar qué deben hacer los alumnos y en qué momento.</li> </ul>		
La parte principal se divide en dos tareas:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La primera tarea (<b>actividad 2</b>) se usa el descubrimiento guiado ya que se les indica a los alumnos y alumnas inicialmente qué deben hacer, y a medida que avanza la tarea se les informa o da pautas de cómo deben hacerlo para mejorar.</li> </ul>		

- En la segunda tarea (**actividad 3**) se emplea el mando directo modificado ya que el recorrido está marcado con inicio y fin y se indica qué se debe hacer en cada tramo del mismo, no se especifica la velocidad o ritmo que deben llevar. Esta metodología se combina con el aprendizaje cooperativo ya que se ejecuta por parejas.

La vuelta a la calma (**actividad 4**) sigue la metodología de juego dirigido, en este caso es el docente el que pone las reglas del juego, lo dirige al decir los números.

**Estilo Enseñanza:** mando directo en el calentamiento, descubrimiento guiado en la segunda tarea, en la tercera tarea se usará un mando directo modificado + aprendizaje cooperativo, la última tarea consistirá en juego dirigido.

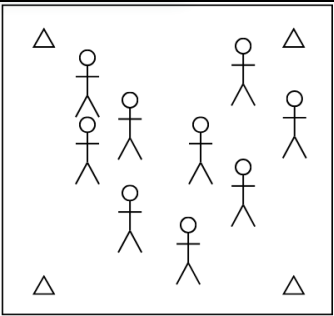
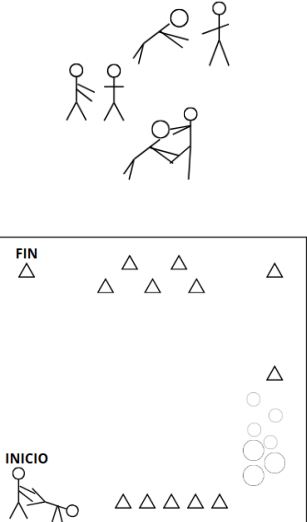
**Modelo pedagógico, metodología activa:** esta sesión está dentro del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). Se trabaja con aprendizaje cooperativo en la segunda tarea y descubrimiento guiado en la primera.

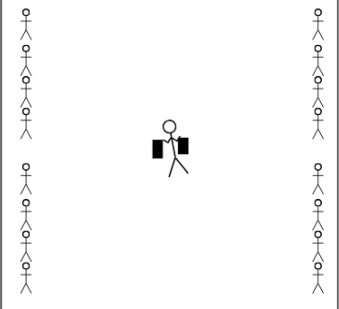
**Estrategia:** global.

**Agrupación de los alumnos/as:** individual, parejas, pequeños grupos.

**Posición Profesor:** frontal, interna, periférica

**Tipo Feedback:** concurrente

Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p>La <b>actividad 1</b> consistirá en: primeramente, se delimitará la zona de práctica a media pista de fútbol sala/balonmano. En este espacio habrá varios conos esparcidos (cada uno de un color). Los alumnos y alumnas irán trotando a un ritmo moderado. A la señal del docente deberán hacer lo que se les indique, habiendo tres opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexiones tradicionales o con las rodillas tocando el suelo.</li> <li>- Burpees.</li> <li>- Correr hasta el cono del color que se indica.</li> </ul> <p>El número de repeticiones de las flexiones y los burpees los determina el docente.</p>		5'
Parte principal	<p>Esta parte de la sesión se divide en dos tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad 2:</b> esta tarea consiste en realizar enfrentamientos uno contra otro en el que deberán tocar la rodilla al contrario y evitar ser tocado. Se irán cambiando las parejas.</li> <li>- <b>Actividad 3:</b> consiste en un recorrido de obstáculos por parejas donde el docente indica dónde se empieza y acaba y cómo superar los obstáculos. Se repetirá varias veces e intercambiando los roles ya que en primer lugar se realizará el recorrido desplazándose con la “carretilla” y posteriormente se desplazarán “a caballito”.</li> </ul>		25'

<b>V. Calma</b>	<p>La última tarea (<b>actividad 4</b>) de la sesión consiste en el juego del pañuelo modificado por el/la profesor/a en el que no se permite correr, se debe ir caminando (a mayor o menor ritmo). Se divide el grupo en 4 y se enfrentan 2 en un lado y 2 en el otro. Cada integrante tiene un número. Gana el equipo que más victorias consiga. Los equipos serán hechos de forma aleatoria mediante asignación de números del 1 al 4, diferenciando así 4 equipos entre los 1, 2, 3 y 4.</p>		10'
-----------------	--	---	-----

**Actividades de Refuerzo:** en el alumnado con dificultades durante el calentamiento se focalizará más en la correcta ejecución y técnica de las flexiones y burpees en lugar del número, animar a llegar al cono indicado (no dirigir su ritmo). En la actividad del recorrido de obstáculos, hacer modificaciones al recorrido disminuyendo así el grado de dificultad.

**Actividades de Ampliación:** aumentar la dificultad del recorrido de obstáculos en las siguientes repeticiones para las parejas que tienen un nivel de habilidad muy superior, cronometrar la actividad. Dificultar las operaciones en el ejercicio del pañuelo.

**Observaciones:**

- Se cuentan con los 5 primeros minutos de la sesión para llegar hasta el pabellón y los 5 últimos para asearse y volver al aula.
- En caso de ser impares en el circuito se formará un trío, dentro de ese grupo todos deberán hacer como mínimo una vez cada rol dentro de las diferentes opciones de desplazamiento que hay planteadas en la tarea.
- En caso de haber algún alumno/a lesionado se le asignará el papel de árbitro en el juego del pañuelo, también podrá realizar la misma función en las dos actividades de la parte principal, indicando si un/a alumno/a es tocado por otro o si en el recorrido alguno se salta un obstáculo o lo mueve. En el calentamiento puede alternar con el profesor y hacer su papel a la hora de indicar qué deben hacer los compañeros y compañeras.
- En caso de ser impares en el juego del pañuelo se asignará un número extra al equipo que tiene un participante menos.
- El ejercicio de tocar la rodilla del contrario puede tener variaciones como desestabilizar al compañero, o desde posición de plancha intentar tirarlo.

**Título Unidad de Programación:** Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.

**Sesión nº:** 3 / **Curso:** 4º ESO

**Trimestre:** 3

**Nombre de la Sesión:** ¿Me echas una mano?

**Duración:** 50'

**Tipo Sesión:** práctica de desarrollo

**Instalaciones:** pabellón

**Material:** balones, conos.

**Nº Alumnos/as:** 25

**Objetivos didácticos de la sesión:**

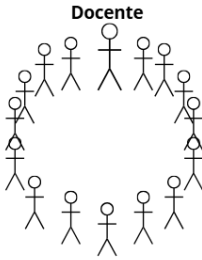
- Aprender a identificar y llevar a la práctica las técnicas de remolque y transporte de víctimas.
- Vivenciar la importancia de la capacidad física de la fuerza en las técnicas practicadas.

**Contenidos desarrollados:**

- Actuaciones críticas ante accidentes

**Justificación de la Metodología:**

<p>La primera (<b>actividad 1</b>) y segunda tarea (<b>actividad 2</b>) emplean la asignación de tareas ya que se explica qué deben hacer, pero se les da libertad para elegir a quién pasarla, los grupos se autorregulan, deben seguir las normas sin tener que estar el docente con ellos en todo momento. En la <b>actividad 2</b> se emplea descubrimiento guiado porque primero el docente plantea el problema y el alumnado mediante la puesta en práctica de diferentes ejecuciones trata de descubrir la forma correcta de ejecutar la actividad, posteriormente, el docente les da la respuesta correcta.</p> <p>En la <b>actividad 3</b> se empleará la resolución de problemas y es la actividad principal de la sesión, ya que deben usar lo aprendido anteriormente. El alumnado puede organizarse entre sí, decidir el orden del rescate, pero siempre usando las técnicas vistas antes y correctamente.</p>			
<p><b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo modificado en la <b>actividad 1, y 3.</b> Descubrimiento guiado en la <b>actividad 2.</b></p> <p><b>Modelo pedagógico, metodología activa:</b> esta sesión está dentro del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).</p> <p><b>Estrategia:</b> mixta.</p> <p><b>Agrupación de los alumnos/as:</b> parejas, tríos, pequeños grupos</p>			
<p><b>Posición Profesor:</b> observador móvil, central integrado concurrente, positivo, correctivo.</p>			<p><b>Tipo Feedback:</b></p>
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p><b>Actividad 1:</b> se formarán grupos de entre 6-7 personas. Cada grupo tendrá consigo un balón y deberá formar un círculo. La actividad consiste en pasarse la pelota, cuando una persona recibe un pase, las que estás a su lado deberán hacer una sentadilla. La persona que falle y se olvide de hacer la sentadilla permanecerá en posición de plancha hasta que otro compañero/a falle.</p>		5'
Parte principal	<p>Durante la <b>actividad 2</b>, primero se preguntará al grupo-clase cuál es la forma más fácil de transportar una víctima si son uno o dos rescatadores. Tras escuchar las respuestas y ponerlas en práctica se les dará la solución correcta y la realizarán.</p> <p>Se llevará a cabo la <b>actividad 3</b> en donde se divide la clase en 3 grupos. Un grupo tendrá el rol de rescatadores, mientras que los demás serán víctimas esparcidas por la mitad del campo de balonmano.</p> <p>Se deberá transportar y remolcar a las víctimas hasta una zona segura designada por el docente priorizando la correcta ejecución técnica sobre el tiempo. Los roles se alternan, pasando todos los grupos por todos los roles.</p>		30'

V. Calma	Se hará un círculo con el profesor integrado en él, pudiendo ver a todos y todas y viceversa. Se hablará de la sesión, la importancia de una buena técnica de remolque y transporte.		5'
----------	--	---	----

**Actividades de Refuerzo:** en la primera tarea permitir realizar la plancha utilizando las rodillas. En la parte principal, comenzar la práctica con una colchoneta en lugar de una persona, siendo la colchoneta blanda y con poco peso, para poder hacer una progresión. Reducir el espacio en la actividad de rescatadores/víctimas y/o hacer solo los rescates por parejas en vez de por parejas e individuales simultáneamente.

**Actividades de Ampliación:** facilitar enlaces a videos o páginas donde se simulan transportes y remolques, centrándose en la ejecución de la técnica, añadir contrarreloj a los rescates. Ampliar el número de participantes en la actividad del calentamiento y usar dos balones a la vez.

**Observaciones:**

- Se cuentan con los 5 primeros minutos de la sesión para llegar hasta el pabellón y los 5 últimos para asearse y volver al aula.
- Si un alumno está lesionado o incapacitado para realizar la sesión se le asignará un rol de árbitro como figura que vele por el cumplimiento de las normas. En la actividad 2 ejercerá de víctima si su lesión lo permite, en la última actividad podrá ejercer un rol tanto de víctima (si puede) o de coordinador del grupo, ideando así la estrategia más efectiva para el rescate.
- Si se observa un buen dominio de la técnica durante la actividad 2, se podrá hacer el rescate de forma cronometrada, teniendo en cuenta el tiempo de cada equipo.

**Título Unidad de Programación:** Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.

**Sesión n°:** 4 / **Curso:** 4º ESO **Trimestre:** 3

**Nombre de la Sesión:** Preparados, listos, ¡A salvar! **Duración:** 50' **Tipo Sesión:** práctica de desarrollo

**Instalaciones:** pabellón

**Material:** setas, DESA específico de entrenamiento, maniqués de entrenamiento de RCP, conos.

**Nº Alumnos/as:** 25

**Objetivos didácticos de la sesión:**

- Reflejar la importancia de la velocidad a la hora de actuar en situaciones límite.
- Aprender sobre el funcionamiento e importancia del DESA.

**Contenidos desarrollados:**

- Actuaciones críticas ante accidentes
- Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

**Justificación de la Metodología:** toda la sesión gira en torno a la preparación previa de la **actividad 3**.

Todos los contenidos y actividades sirven de soporte para poder llevarla a cabo correctamente. Se emplean diferentes estilos de enseñanza que mejor se ajusten en función de la actividad. Finalmente, todos los recursos dados al alumnado deben ser puestos en práctica ante una simulación real. Por lo tanto, la metodología principal será simulación y se llevará a cabo en la **actividad 3**, es una simulación debido a que se dan las consignas para cada rol que recibe el estudiante.

**Estilo Enseñanza:** mando directo modificado en el calentamiento (**actividad 1**), en la **actividad 2** se también se emplea el mando directo modificado, ya que el docente da las consignas, pero debe ser el alumno/a el encargado de saber qué rol le corresponde en función del estímulo que recibe, la **actividad 3** se identifica con la resolución de problemas planteándose un problema y teniendo que solucionarlo con lo visto en la sesión (correr a por el DESA y seguir el protocolo). En la vuelta a la calma (**actividad 4**) se usa también el mando directo modificado.


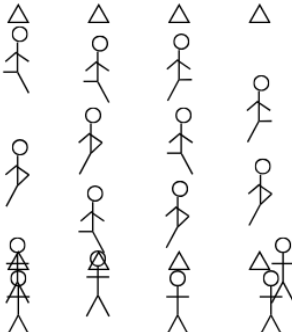
**Modelo pedagógico, metodología activa:** esta sesión está dentro del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). La actividad propuesta como principal (**actividad 3**) destaca por ser una simulación, donde se simula un hecho real, donde el alumno debe actuar de forma rápida y adecuada.

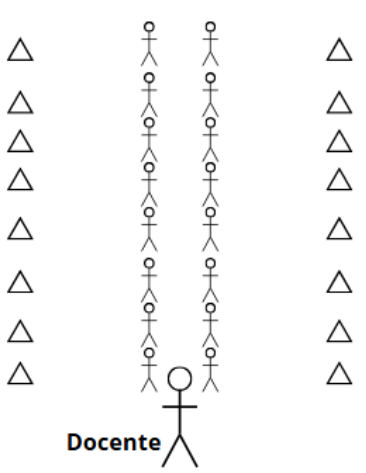
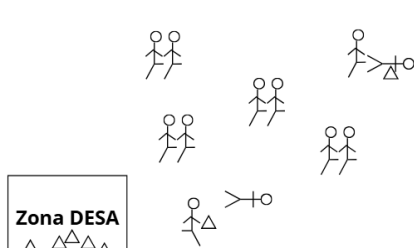
**Estrategia:** mixta.

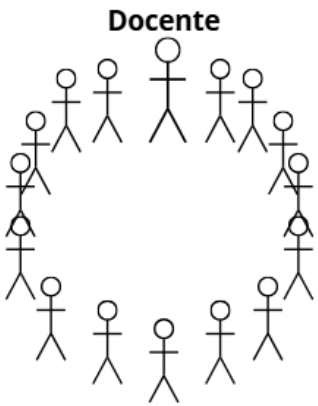
**Agrupación de los alumnos/as:** parejas, tríos (si es necesario), pequeños grupos (filas), grupo-clase completo.

**Posición Profesor:** frontal, observador móvil, central, integrado

**Tipo Feedback:** concurrente, positivo, correctivo

Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p>La primera parte se mostrará lo que es un DESA utilizando uno específico de entrenamiento. Además, se les mostrará cómo se debe actuar ante una situación de parada cardíaca y cómo se emplea el instrumento mediante un ejemplo práctico. Tras esto, se preguntará si algún alumno o alumna tiene dudas para ser resueltas por el docente. Una vez visto cómo se usa el DESA comenzamos con el calentamiento propio de la sesión: La <b>actividad 1</b> consistirá en un calentamiento específico de velocidad. Los alumnos se organizarán en filas de mismo número de integrantes (o similares), indicando el docente cuál es el recorrido que deben hacer, cuándo sale el siguiente y qué deben hacer en cada repetición. Desplazamientos apoyando solo con las puntas de los pies y piernas en extensión, zancadas, pasos muy cortos, saltos. Se acabará el ejercicio incorporando un salto seguido de una salida a sprint.</p>	 	15'

Parte principal	<p>La parte principal estará formada por dos actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La <b>actividad 2</b> consiste en un juego de parejas en donde todos los alumnos y alumnas forman dos filas. El docente se coloca visible para todos y todas. De esta forma quedan formando parejas, a cada alumno/a de cada fila le corresponde un compañero/a de la otra. La distancia está delimitada previamente usando como referencia las líneas de la pista. El docente será el encargado de dar las normas de la actividad, por ejemplo:       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Señales auditivas: si el docente dice izquierda, será la fila de su izquierda la encargada de pillar, mientras que la derecha deberá tratar de escapar y viceversa.</li> <li>- Señales cognitivas: si se dice un número par, el alumno/a de la fila de la derecha tiene el rol de escapar y el de la fila contraria deberá pillarlo. Se pueden introducir operaciones</li> <li>- Señales visuales: en este caso, si el docente baja la mano derecha, la fila de su derecha tendrá el rol de escapar, mientras que la fila contraria asumirá el rol de pillar y viceversa.</li> </ul> </li> </ul> <p>La <b>actividad 3</b> de la sesión consistirá en poner en práctica lo aprendido. Formando parejas (en caso de ser impares tríos y se van turnando roles) deberán ir trotando por la pista. Un integrante de la pareja tendrá el rol de víctima y el otro de rescatador. En el momento que cada alumno/alumna decida, podrá simular un paro cardíaco, esta será la señal para que el otro compañero corra a máxima velocidad a la zona habilitada por el docente como la “zona DESA”, señalada formando un cuadrado con conos, una vez llegue allí deberá coger una seta a modo de DESA, llegar a junto su pareja y aplicar los pasos vistos anteriormente en la explicación teórica y demostración práctica. Los roles se alternan.</p>	<p style="text-align: right;">20'</p>  
-----------------	--	---

V. Calma	<p>La <b>actividad 4</b> consistirá en una vuelta a la calma tradicional, ya que en la sesión existen muchos impactos y esfuerzos a intensidades máximas, se hará un círculo donde el docente forme parte del mismo, mostrándose a todo el alumnado como ejemplo. Se estirarán los principales músculos del tren inferior. Mientras se estira, se comenta la clase, se reflexiona sobre la importancia de la velocidad de actuación en primeros auxilios, el uso del DESA y también se reflexiona brevemente sobre la importancia de los estiramientos tras hacer deporte a una intensidad alta.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Docente</b></p>  <p>El diagrama muestra un círculo formado por 16 figuras de palo. Una figura en la parte superior central está etiquetada como 'Docente'. Las otras 15 figuras están distribuidas uniformemente alrededor del círculo, representando a los alumnos.</p>	5'
----------	--	--	----

**Actividades de Refuerzo:** repetición en pequeños grupos el protocolo y uso del DESA para así poder captar más la atención del alumnado y que la enseñanza sea más individualizada, centrarse más en la técnica solicitada en la actividad 1 (centrarse en el paso por paso), simplificar los estímulos o la actividad de velocidad de reacción suprimiendo los roles y siendo individual (indicar el movimiento en función del estímulo).

**Actividades de Ampliación:** compartir videos más específicos del funcionamiento del DESA donde se pueda ver cómo actúa por dentro del cuerpo, crear un nuevo juego de velocidad de reacción con lo visto en clase, ayudar al alumnado con mayor dificultad para entender el protocolo y uso del DESA (hacer de docente particular).

**Observaciones:**

- Se cuentan con los 5 primeros minutos de la sesión para llegar hasta el pabellón y los 5 últimos para asearse y volver al aula.
- En caso de haber un alumno/a con impedimento para hacer la sesión debido a una lesión, podrá asumir el rol de víctima si es posible. También podrá con ayuda del docente indicar las pautas en las actividades 1 y 2 asumiendo así su rol.
- El equipamiento DESA ha sido cedido por la UVigo (Universidade de Vigo).
- La demostración del funcionamiento del DESA se realiza con un maniquí.

**Título Unidad de Programación:** Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.

**Sesión n°: 5 / Curso: 4º ESO Trimestre: 3**

**Nombre de la Sesión:** ¡Resiste por sus vidas! **Duración:** 50' **Tipo Sesión:** práctica de desarrollo

**Instalaciones:** pabellón

**Material:** balones, balón medicinal, cuerdas, conos, maniqués de entrenamiento de RCP.

**Nº Alumnos/as:** 25

**Objetivos didácticos de la sesión:**

- Reflejar la importancia de poseer una buena capacidad de resistencia en primeros auxilios.
- Aprender en qué consiste y saber realizar la RCP.

**Contenidos desarrollados:**

- Actuaciones críticas ante accidentes.

**Justificación de la Metodología:**

En las **actividades 1 y 3** el docente es el encargado de dar las consignas para que los alumnos sepan lo que tienen que hacer, pero son ellos los encargados de llevarlo a cabo, no establece cómo deben evitar ser

pillados por los ladrones, cómo pillar a los rescatadores, solo dice que, si te tocan, te conviertes en víctima. En la vuelta a la calma el alumno/alumna se encarga de comprobar los signos vitales y le dedica el tiempo necesario. El docente ayuda y aconseja, guiando al grupo. En la **actividad 3** también se emplea enseñanza recíproca pues dentro de cada pareja se dan feedbacks entre sí para ayudarse.

En la actividad principal de la sesión (**actividad 2**) se emplea la asignación de tareas, esto se justifica en que el docente se encarga de colocar varias postas/estaciones diferentes y explica y demuestra qué se debe hacer en cada una de ellas.

En la posta de la RCP cuando pasa un grupo por primera vez, el docente será el encargado de hacer la explicación y demostración práctica, esto será mediante un mando directo modificado ya que se permiten dudas, interrupciones y se adapta dentro del tiempo al ritmo de aprendizaje del grupo; de este modo, la próxima vez serán ellos y ellas los encargados de reproducir la RCP.

El rol-playing se emplea en la **actividad 1 y 3** debido a que se asignan al alumnado unos roles concretos con sus propias funciones.

**Estilo Enseñanza:** asignación de tareas en la **actividad 2**, descubrimiento guiado en las **actividades 1 y 3**, en la posta de la RCP en primera instancia se usará rol-playing.

**Modelo pedagógico, metodología activa:** En la **actividad 1 y 3** se emplea un rol-playing. esta sesión está dentro del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).

**Estrategia:** mixta.

**Agrupación de los alumnos/as:** parejas, pequeños grupos, grandes grupos.

**Posición Profesor:** observador móvil, central, interna. **Tipo Feedback:** concurrente, inmediato, positivo, correctivo

Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	La <b>actividad 1</b> consistirá en que se asignará a cada alumno un rol, este podrá ser de víctima, rescatador o ladrón. Las víctimas estarán repartidas por la mitad de la pista de balonmano. Los rescatadores deberán correr hasta la zona donde se encuentran los “botiquines” (balones), una vez cogido el “botiquín” deberán llevarlo hasta la víctima más cercana sin ser tocado por un ladrón. Si es tocado/a este pasará a ser víctima. Una vez se salva a la víctima, esta asume el rol de rescatador también. Cuando todas las víctimas han sido rescatadas se intercambian los roles.		10'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p>En la <b>actividad 2</b> se colocarán 4 postas señaladas por conos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentadillas con balón medicinal: se realizarán sentadillas ininterrumpidamente mientras se sostiene el balón medicinal.</li> <li>- Saltos a la cuerda: cada alumno/a tendrá su propia cuerda con la que deberá saltar sin detenerse hasta que finalice el tiempo.</li> <li>- Jumping Jacks: se realizarán jumping jacks hasta que finalice el tiempo.</li> <li>- RCP: primeramente, se realizará una explicación teórico-práctica por parte del docente. La segunda vez serán ellos y ellas los que deberán hacer la maniobra RCP al maniquí hasta finalizar el tiempo.</li> </ul> <p>Cada ronda del circuito de postas es de 12 minutos, siendo de 3 minutos por posta. El circuito se realiza 2 veces.</p> <p>Para la realización de esta actividad se divide el grupo clase en pequeños grupos de 5.</p>		25'
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V. Calma</p>	<p>La <b>actividad 3</b> consiste en por parejas, un miembro se tumba en el suelo boca arriba, la otra persona deberá realizar la comprobación de los signos vitales (obviando la parte de preguntar, comprobar si responde ante el dolor):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprobar la respiración observando el tórax (pecho) si sube y baja/ si expulsa aire por boca o nariz/ si hay sonidos respiratorios.</li> <li>- Comprobar el pulso colocando los dedos en la carótida (cuello) o en el radial (muñeca)</li> </ul> <p>El docente señalará el cambio de rol.</p>		5'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> compartir videos formativos donde se muestra paso por paso cómo realizar la RCP, se den consejos y trucos para aprender a hacerla correctamente, para alumnos con mayor dificultad de la técnica de la RCP, la segunda vuelta del circuito (<b>actividad 2</b>) será con ayuda directa del docente, se seguirá resolviendo dudas y tendrá atención más personalizada. Se puede ayudar de un metrónomo para ayudar a seguir el ritmo. En las otras postas también se pueden ver modificadas si es necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar los jumping jacks sin saltar, solamente abrir las piernas y levantar los brazos por encima de la cabeza.</li> </ul>			

- Realizar las sentadillas sin balón medicinal, cambiándolo por uno normal o sin nada. También se puede colocar una silla para ayudar a la ejecución del movimiento.
- Reducir el tiempo de la estación de saltar a la cuerda dando, por ejemplo, 2 minutos de trabajo y 1 de descanso. Si algún alumno o alumna no sabe saltar a la comba se adaptará el ejercicio colocando un step y se pedirá que suba y baje del step durante ese tiempo a una intensidad media/alta.

En la **actividad 3** (vuelta a la calma) el docente puede tener atención más directa con el alumnado que no logre encontrar el pulso o la respiración mediante instrucciones personalizadas.

**Actividades de Ampliación:** en caso del alumnado que quiera aprender más sobre los contenidos vistos en la sesión habrá varias opciones:

- Simular escenarios más complejos donde deban poner en práctica sus conocimientos.
- Alargar el tiempo de realización de la RCP, acercándolo a una situación más realista.
- Conectar los maniqués de prácticas con la aplicación pertinente y valorar así en directo la calidad de la reanimación teniendo ese feedback.
- En la **actividad 2** se podrá aumentar la dificultad de las postas (sentadillas profundas, más peso de los balones medicinales, sentadilla con salto/ alternar saltos normales con saltos dobles a la cuerda/ jumping jacks con palmada).

#### **Observaciones:**

- Se cuentan con los 5 primeros minutos de la sesión para llegar hasta el pabellón y los 5 últimos para asearse y volver al aula.
- En la **actividad 1** es importante el hecho de equiparar el número de alumnos y alumnas en cada rol para poder realizar el juego correctamente. Debe haber menos ladrones que rescatadores y víctimas.
- En la **actividad 2** existirá la opción de usar balón medicinal de 3kg o de 5kg.
- En la **actividad 2** el docente centrará su atención principalmente en la posta de la RCP, haciendo correcciones y resolviendo dudas.
- El equipamiento DESA y de maniqués que nos permiten simular la RCP y comprobar su calidad es cedido por la UVigo (Universidad de Vigo).
- El número de alumnos y alumnas por cada grupo en la **actividad 2** es de 5 por grupo, si no puede ser, se harán grupos de 5 o 4 alumnos/as.
- En la **actividad 3** si el número es impar se formará un trío y se alternarán los roles (menor tiempo por cada alumno/a).
- Los alumnos y alumnas con mayor destreza en la realización de la RCP que hayan adquirido mejor el procedimiento, podrán ayudar a los compañeros y compañeras de su grupo que tengan más dificultades, facilitando así también la labor del docente y estando más motivados y motivadas por la actividad.

**Título Unidad de Programación:** Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.

**Sesión nº: 6 / Curso: 4º ESO Trimestre: 3**

**Nombre de la Sesión:** El héroe de goma: ¡Monkey D. Luffy! **Duración:** 50' **Tipo Sesión:** práctica de desarrollo

**Instalaciones:** pabellón

**Material:** conos, colchonetas, DESA específico de entrenamiento, maniqués de entrenamiento de RCP.

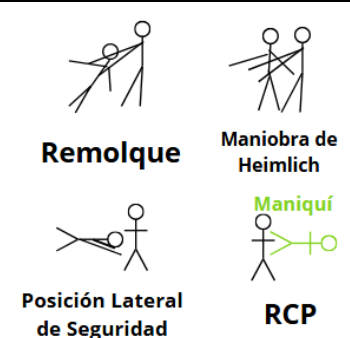
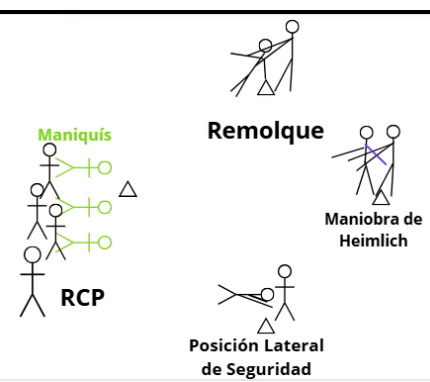
**Nº Alumnos/as:** 25

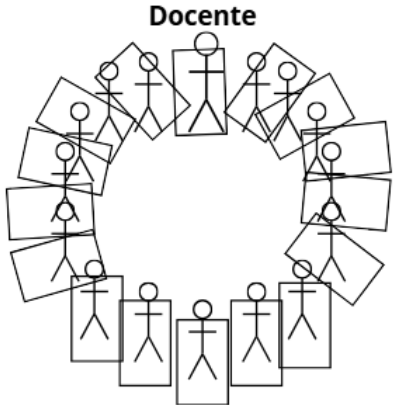
#### **Objetivos didácticos de la sesión:**

- Saber realizar las maniobras de Heimlich y Posición Lateral de Seguridad (PLS) correctamente.
- Repasar la técnica de remolque y transporte de víctimas, RCP y uso del DESA.
- Ser conscientes de la importancia de la flexibilidad en diferentes contextos y situaciones.

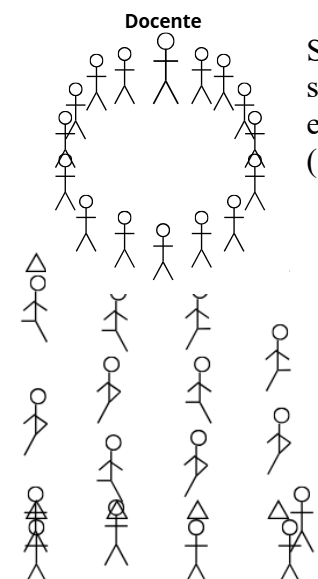
#### **Contenidos desarrollados:**

- Actuaciones críticas ante accidentes.
- Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

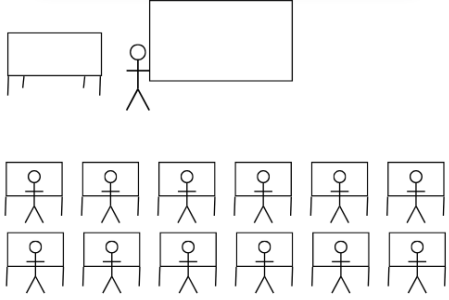
<p>- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p>			
<p><b>Justificación de la Metodología:</b> en la <b>actividad 2</b> se emplea tanto la asignación de tareas como el descubrimiento guiado, ya que la actividad consiste en diferentes postas donde el docente explica previamente qué hacer en cada una de ellas y muestra cómo proceder, pero da libertad a los alumnos a que lo hagan, a su vez, irá dando feedbacks y correcciones para ayudar al alumnado a mejorar la técnica y ejecución. En la <b>actividad 3</b> se usará un mando directo tradicional ya que el docente marca el ritmo del ejercicio, indica qué hay que hacer, cómo hacerlo, cuánto tiempo y da indicaciones individuales para corregir y hacer correctamente el estiramiento.</p>			
<p><b>Estilo Enseñanza:</b> en la <b>actividad 2</b> se empleará una mezcla de asignación de tareas junto con descubrimiento guiado. En la parte final (<b>actividad 3</b>) se emplea el mando directo tradicional.</p>			
<p><b>Modelo pedagógico, metodología activa:</b> esta sesión está dentro del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).</p>			
<p><b>Estrategia:</b> mixta.</p>			
<p><b>Agrupación de los alumnos/as:</b> individual, pequeños grupos, grupo-clase completo.</p>			
<p><b>Posición Profesor:</b> frontal, observador móvil, interna, central.</p>			
<p><b>Tipo Feedback:</b> concurrente, inmediato, positivo, correctivo</p>			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p>La <b>actividad 1</b> consistirá en una explicación teórica con representación práctica de las siguientes maniobras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maniobra de Heimlich.</li> <li>- Posición Lateral de Seguridad (PLS).</li> <li>- Uso del DESA + RCP (más general ya que lo vimos en sesiones anteriores).</li> <li>- Remolque (más general ya que lo vimos en sesiones anteriores).</li> </ul>	 <p>Remolque</p> <p>Maniobra de Heimlich</p> <p>Posición Lateral de Seguridad</p> <p>RCP</p>	10'
Parte principal	<p>La <b>actividad 2</b> estará formada por 4 estaciones. En cada una de ellas se practicará una de las maniobras vistas durante el calentamiento. El docente irá controlando el procedimiento de cada grupo y dando los feedbacks convenientes. Se dividirá la clase en 4 grupos de 5 personas. La duración de cada posta será de 5 minutos.</p>	 <p>Maniquís</p> <p>Remolque</p> <p>Maniobra de Heimlich</p> <p>RCP</p> <p>Posición Lateral de Seguridad</p>	20'

V. Calma	<p>En la <b>actividad 3</b> se agrupará a todo el grupo-clase formando un círculo en el que el profesor está integrado en él y es visible para todos y todas. Cada alumno y alumna tendrá consigo una colchoneta sobre la que realizar la actividad.</p> <p>La actividad consistirá en seguir las instrucciones del docente. Se estirarán todos los grupos musculares, 2 veces por músculo y con una duración de 20 segundos cada estiramiento.</p> <p>El docente primero muestra cómo se realiza el estiramiento y posteriormente supervisa la técnica de cada uno haciendo las correcciones que sean pertinentes.</p> <p>La sesión acaba con el alumnado tumbado boca arriba haciendo ejercicios de respiración propuestos por el docente mientras este reflexiona en voz alta sobre la importancia de estirar y tener una buena flexibilidad, tanto en primeros auxilios como en la práctica deportiva y en la vida cotidiana.</p>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> compartir videos formativos sobre las técnicas de primeros auxilios vistas en esta sesión (maniobra de Heimlich y Posición Lateral de Seguridad (PLS)). Realizar un esquema donde se destaquen las partes clave de cada maniobra o técnica.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> buscar información sobre la importancia de los estiramientos en la vida cotidiana, cómo puede afectar el estirar diariamente. Investigar por qué se denomina maniobra de Heimlich. Buscar noticias de vidas que hayan sido salvadas con cada una de las maniobras vistas en clase y compartirlas con el grupo.</p>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se cuentan con los 5 primeros minutos de la sesión para llegar hasta el pabellón y los 5 últimos para asearse y volver al aula.</li> <li>- Los alumnos o alumnas más aventajados se emparejarán con los que tengan más dificultades, pudiendo así ejercer de “profesores y profesoras” ayudando al compañero/a.</li> <li>- El equipamiento DESA y de maniqués que nos permiten simular la RCP y comprobar su calidad es cedido por la UVigo (Universidad de Vigo).</li> <li>- En las representaciones prácticas de la maniobra de Heimlich y Posición Lateral de Seguridad (PLS) se tomará como ejemplo de víctima a un alumno/a.</li> </ul>			

<b>Título Unidad de Programación:</b> Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.			
<b>Sesión nº:</b> 7 /		<b>Curso:</b> 4º ESO	
<b>Trimestre:</b> 3			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¡Simulacro de emergencia!	<b>Duración:</b> 50'	<b>Tipo Sesión:</b> evaluación	
<b>Instalaciones:</b> pabellón			
<b>Material:</b> lista de control del docente, rúbrica de coevaluación, conos, picas, DESA específico de entrenamiento, maniqués de entrenamiento de RCP.			
<b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Superar las pruebas exigidas durante el circuito.</li> <li>- Evaluar objetivamente a los compañeros y compañeras.</li> </ul>			

<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuaciones críticas ante accidentes.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> se emplea la asignación de tareas durante la realización del circuito ya que el alumnado se enfrenta a tareas que ya conocen previamente gracias a las sesiones anteriores. La metodología activa empleada en esta sesión es la evaluación por desempeño, esto se justifica en que el docente evalúa de forma directa siguiendo la lista de control elaborada por él/ella donde se centra en si el alumno/a es capaz de superar las pruebas del circuito. El componente de aprendizaje cooperativo se debe a la coevaluación llevada a cabo por los alumnos mediante la rúbrica que les facilita el docente y en partes del circuito como el transporte y remolque.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas.			
<b>Modelo pedagógico, metodología activa:</b> la metodología empleada en la sesión es evaluación por desempeño que está dentro de la unidad didáctica donde se sigue el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). También hay un componente de aprendizaje cooperativo.			
<b>Estrategia:</b> mixta.			
<b>Agrupación de los alumnos/as:</b> individual, parejas, tríos, pequeños grupos.			
<b>Posición Profesor:</b> frontal, observador móvil e interno			<b>Tipo Feedback:</b> positivo, descriptivo.
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Se realiza un calentamiento previo a la realización del circuito. Este consistirá en: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular.</li> <li>- Saltos + Salidas explosivas (sprint).</li> <li>- Estiramientos dinámicos.</li> </ul>	<b>Movilidad Articular:</b>  <p>Docente</p> <p>Saltos y salidas explosivas (sprint):</p>	7'
	Mientras se realizan los estiramientos dinámicos el docente explicará el circuito, sus partes y qué se hace en cada una de ellas.		

<b>Parte principal</b>	<p>La parte principal consiste en la ejecución y evaluación del circuito.</p> <p>Se divide al alumnado en 5 grupos de 5 siguiendo el orden de lista estipulado.</p> <p>Se muestra y entrega las rúbricas que los alumnos y alumnas deben cubrir para evaluar a sus compañeros. Se hace una explicación informando que deben puntuar el desempeño en las diferentes tareas del circuito yendo la puntuación desde el 1 (no lo realiza) hasta el 4 (lo realiza correctamente); el 2 y el 3 se relacionan con “lo realiza con mucha dificultad” y “lo realiza con poca dificultad” respectivamente.</p> <p>El docente también evaluará de forma individual a cada alumno y alumna siguiendo una lista de control.</p> <p>El circuito consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comienzan los 5 alumnos y/o alumnas en un punto de partida inicial, en ese momento comienza el circuito teniendo que realizar un transporte, el docente asigna los roles previamente, habiendo un transporte de 3 y otro de 2. Se marca mediante conos en qué momento deben cambiar los roles, cambiando la pareja a los 10 metros y el trío cada 6,7 metros.</li> <li>- Tras recorrer los 20 metros realizando el transporte de víctimas se pasa a un recorrido individual en Zig-Zag con picas verticales, este recorrido es de 10 metros.</li> <li>- Posteriormente, deberán recorrer otros 10 metros reptando, tratando de ir lo más rápido posible y cerca del suelo.</li> <li>- Al llegar deberán realizar el mínimo de flexiones, sentadillas y abdominales exigidos (10, 15, 20)</li> <li>- Tras ello, deberán coger el DESA situado a escasos metros y recorrer los últimos 10 metros.</li> <li>- Colocar el DESA correctamente en el maniquí de prácticas (emplearemos 5, uno por alumno/a), seguir las instrucciones del DESA y tras ello, comenzar la RCP durante 3 minutos.</li> </ul> <p>El alumnado que realiza el rol de evaluador se sitúa en el medio de la pista polideportiva para poder tener visión completa de todo el circuito sin necesidad de desplazarse o moverse (más allá de girarse).</p>		33'
------------------------	--	--	-----

V. Calma	El docente lleva al grupo a su aula. Una vez allí se piden las rúbricas y se hace una breve reflexión y recordatorio de que en la siguiente sesión se evaluarán los conocimientos teóricos y los supuestos prácticos.	 <p>El diagrama muestra un aula con un profesor de pie a la izquierda de un pizarrón, y una fila de seis sillas con figuras humanas representando a los estudiantes.</p>	5'
----------	---	--	----

**Actividades de Refuerzo:** compartir videos con la técnica RCP o transporte de víctimas, realizar una autoevaluación o reflexión sobre el circuito (qué le ha supuesto mayor dificultad, por qué, cómo cree que puede mejorar).

**Actividades de Ampliación:** realizar una autoevaluación o reflexión sobre el circuito junto con el diseño de su propio circuito, grabarse un video explicando el protocolo de actuación ante parada cardiorrespiratoria.

**Observaciones:**

- Se cuentan con los 5 primeros minutos de la sesión para llegar hasta el pabellón y los 5 últimos para asearse y volver al aula.
- Transmitir al grupo la importancia de realizar un buen calentamiento para tener un rendimiento mayor y evitar lesiones.
- En la movilidad articular se calentarán todas las articulaciones corporales desde abajo hasta arriba (tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, cuello).
- Se le debe recordar al grupo la importancia de realizar de forma objetiva la evaluación y puntuación, evitando dejarse llevar por la subjetividad y amistad.
- El equipamiento DESA y de maniqués que nos permiten simular la RCP y comprobar su calidad es cedido por la UVigo (Universidade de Vigo).
- Al final de la sesión se deberá recomendar al alumnado estudiar de cara a la siguiente sesión, la teoría facilitada con los pasos a seguir en cada supuesto y repasar lo practicado durante todas las sesiones.

**Título Unidad de Programación:** Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.

**Sesión n°: 8 / Curso:** 4º ESO

**Trimestre:** 3

**Nombre de la Sesión:** ¡Demuestra lo aprendido!

**Duración:** 50'

**Tipo Sesión:** evaluación final

**Instalaciones:** pabellón

**Material:** cartas de supuestos prácticos, lista de control del docente, lista de control autoevaluación, DESA específico de entrenamiento, maniqués de entrenamiento de RCP.

**Nº Alumnos/as:** 25

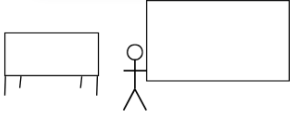
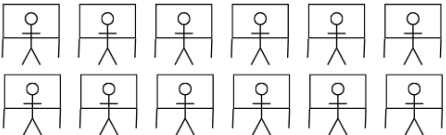
**Objetivos didácticos de la sesión:**

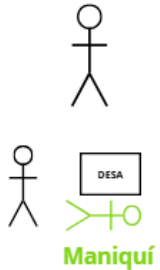
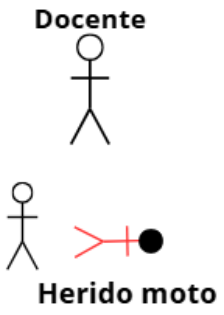
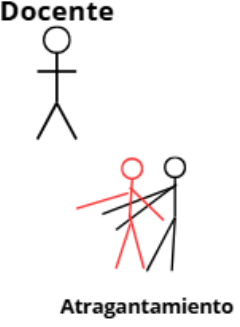
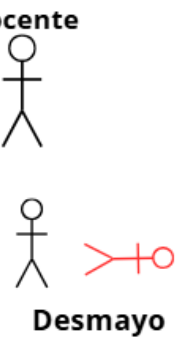
- Demostrar los conocimientos adquiridos durante la unidad didáctica en un contexto teórico-práctico.
- Demostrar los conocimientos teóricos adquiridos mediante un formulario de Google.
- Saber y poner en práctica las respuestas, protocolos y pasos a seguir ante los diferentes supuestos planteados.
- Desarrollar la capacidad de autoevaluación de forma objetiva y consciente.

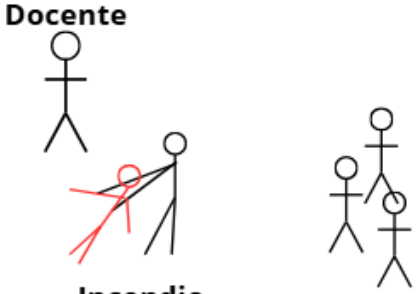
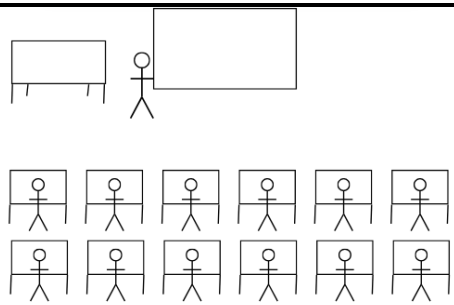
**Contenidos desarrollados:**

- Actuaciones críticas ante accidentes.

**Justificación de la Metodología:** se emplea la asignación de tareas, pues el alumnado debe exponer sus conocimientos previos (todo lo aprendido durante la Unidad Didáctica) y llevarlos a la práctica en función del supuesto que les haya tocado. Pertenece al Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) ya que los supuestos simulan problemas reales y los alumnos y alumnas deben saber cómo actuar ante ellos mediante el pensamiento, toma de decisiones y emplear lo aprendido.

<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas.			
<b>Modelo pedagógico, metodología activa:</b> Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).			
<b>Estrategia:</b> mixta.			
<b>Agrupación de los alumnos/as:</b> pequeños grupos, individual, parejas.			
<b>Posición Profesor:</b> frontal.		<b>Tipo Feedback:</b> inmediato.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	El docente llega al aula y realiza el cuestionario final de conocimientos teóricos antes de ir al pabellón y comenzar la evaluación práctica. Enlace del cuestionario de Google: <a href="https://forms.gle/3itsV9qJ6w7GRfhA9">https://forms.gle/3itsV9qJ6w7GRfhA9</a>	 	10'

<b>Parte principal</b>	<p>En la parte principal, los alumnos realizarán la prueba en grupos de 4, el resto podrán quedar en la otra mitad del pabellón repasando o practicando algún deporte (fútbol sala, vóleybol, balonmano, baloncesto...).</p> <p>El orden y formación de los grupos será mediante la lista de clase. En total se forman 5 grupos. Debido a la necesidad de dividir la prueba en dos sesiones para realizar una correcta evaluación, en esta sesión serán evaluados 3 grupos.</p> <p>La prueba constará de 5 supuestos prácticos a elegir de forma aleatoria por orden de lista en cada grupo. Los alumnos y alumnas del grupo que no están siendo examinados en ese preciso instante deberán colaborar con el alumno examinado a modo de víctima si es necesario (dependiendo del supuesto).</p> <p>Los supuestos se dividen en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accidente de moto</li> <li>- Atragantamiento</li> <li>- Incendio</li> <li>- Desmayo</li> <li>- Parada cardíaca</li> </ul> <p>Cada supuesto tiene sus pasos a seguir y protocolos específicos. El docente tendrá una lista de control donde evaluará si el alumno/a evaluado sigue las indicaciones correctamente y podrá hacer observaciones en ella.</p> <p>Al finalizar la prueba, cada alumno y alumna tendrá que rellenar a modo de autoevaluación una lista de control similar a la del docente, donde deberán señalar si realizaron o no los pasos adecuados, señalando cuáles si y cuáles no.</p>	<div style="text-align: right;">35'</div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Docente</b></p>  <p><b>Maniquí</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Herido moto</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Docente</b></p>  <p><b>Atragantamiento</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Docente</b></p>  <p><b>Desmayo</b></p> </div> </div> </div>
------------------------	---	--

		<p><b>Docente</b></p>  <p><b>Incendio</b></p>	
<b>V. Calma</b>	Se vuelve de nuevo al aula.		5'

**Actividades de Refuerzo:** tener colgados en la plataforma virtual videos donde se muestran diferentes casos y cómo proceder paso por paso en cada uno de ellos.

**Actividades de Ampliación:** ayudar a los alumnos y alumnas en el repaso de cara a la prueba (dando ejemplos de supuestos y feedbacks y correcciones), crear su propio supuesto y aplicarlo en el aula.

**Observaciones:**

- En esta sesión los primeros y últimos 5 minutos se usan para explicar brevemente la prueba y volver al aula, respectivamente.
- Se divide la duración de la prueba en dos sesiones para garantizar una evaluación más justa y poder dedicar el tiempo que se merece a la misma.
- Se le debe recordar al grupo la importancia de realizar de forma sincera la autoevaluación, evitando dejarse llevar por la subjetividad.
- El equipamiento DESA y de maniqués que nos permiten simular la RCP y comprobar su calidad es cedido por la UVigo (Universidad de Vigo).
- El docente no responderá dudas que pueden beneficiar a los alumnos y alumnas que van a realizar la prueba en la siguiente sesión.
- Las correcciones serán feedbacks inmediatos al finalizar la prueba cada alumno/a y mientras se prepara el siguiente. Serán breves y concisas.

**Título Unidad de Programación: Entrena tu Cuerpo, Salva Vidas.**

**Sesión nº: 9 / Curso: 4º ESO**

**Trimestre: 3**

**Nombre de la Sesión: ¡Demuestra lo aprendido!**

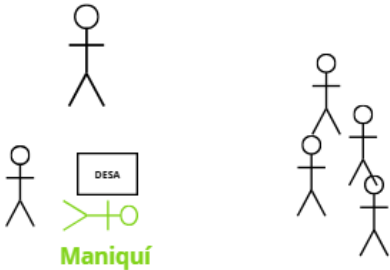
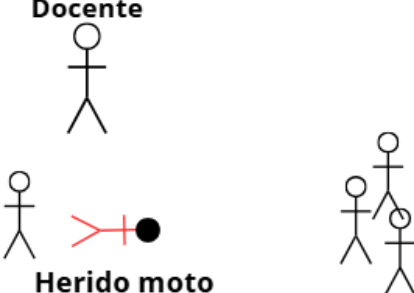
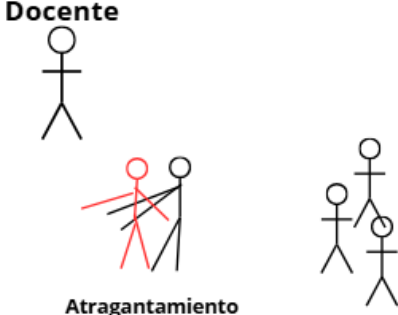
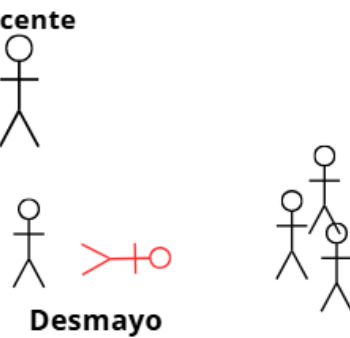
**Duración: 50'**

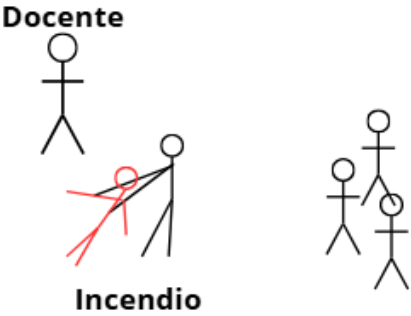
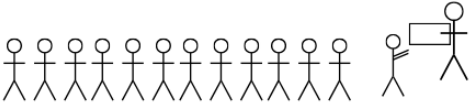
**Tipo Sesión: evaluación final**

**Instalaciones:** pabellón

**Material:** cartas de supuestos prácticos, lista de control del docente, lista de control autoevaluación, DESA específico de entrenamiento, maniqués de entrenamiento de RCP, diplomas honoríficos.

<b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostrar los conocimientos adquiridos durante la unidad didáctica en un contexto teórico-práctico.</li> <li>- Saber y poner en práctica las respuestas, protocolos y pasos a seguir ante los diferentes supuestos planteados.</li> <li>- Desarrollar la capacidad de autoevaluación de forma objetiva y consciente.</li> <li>- Valorar los primeros auxilios, su importancia y utilidad en la vida cotidiana.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuaciones críticas ante accidentes.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> se emplea la asignación de tareas, pues el alumnado debe exponer sus conocimientos previos (todo lo aprendido durante la Unidad Didáctica) y llevarlos a la práctica en función del supuesto que les haya tocado. Pertenece al Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) ya que los supuestos simulan problemas reales y los alumnos y alumnas deben saber cómo actuar ante ellos mediante el pensamiento, toma de decisiones y emplear lo aprendido. Finalmente, se hará uso de la reflexión guiada, el docente introducirá el tema de los primeros auxilios para que el alumnado reflexione conjuntamente sobre qué han aprendido, el valor que le dan al aprendizaje de estos, también sirve para que el docente compruebe si su forma de desarrollar la Unidad Didáctica ha generado aprendizajes significativos, qué debe modificar para el futuro, etc.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas, reflexión dirigida.			
<b>Modelo pedagógico, metodología activa:</b> Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).			
<b>Estrategia:</b> mixta			
<b>Agrupación de los alumnos/as:</b> pequeños grupos, individual, parejas, grupo-clase			
<b>Posición Profesor:</b> frontal, interno.		<b>Tipo Feedback:</b> inmediato, reflexivo.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
<b>Calentamiento</b>	El docente llega al aula y realiza un breve recordatorio de en qué consistirá la prueba. Posteriormente se dirige hacia el pabellón con el alumnado.	<p>El diagrama ilustra un aula con un profesor de pie frente a un pabellón (representado por un rectángulo con una línea superior curva). Debajo del pabellón, hay un grupo de 12 alumnos representados por figuras humanas simples, dispuestos en dos filas de seis.</p>	5'

<b>Parte principal</b>	<p>Los alumnos realizarán la prueba en grupos de 4, el resto podrán quedar en la otra mitad del pabellón repasando o practicando algún deporte (fútbol sala, voleibol...). En este caso se evaluará a los 2 grupos restantes.</p> <p>El funcionamiento de la prueba continúa siendo el mismo de la sesión anterior:</p> <p>La prueba constará de 5 supuestos prácticos a elegir de forma aleatoria por orden de lista en cada grupo. Los alumnos y alumnas del grupo que no están siendo examinados en ese preciso instante deberán colaborar con el alumno examinado a modo de víctima si es necesario (dependiendo del supuesto).</p> <p>Los supuestos se dividen en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accidente de moto</li> <li>- Atragantamiento</li> <li>- Incendio</li> <li>- Desmayo</li> <li>- Parada cardíaca</li> </ul> <p>Cada supuesto tiene sus pasos a seguir y protocolos específicos. El docente tendrá una lista de control donde evaluará si el alumno/a evaluado sigue las indicaciones correctamente y podrá hacer observaciones en ella.</p> <p>Al finalizar la prueba, cada alumno y alumna tendrá que rellenar a modo de autoevaluación una lista de control similar a la del docente, donde deberán señalar si realizaron o no los pasos adecuados, señalando cuáles si y cuáles no.</p>	<div style="text-align: center;"> <p><b>Docente</b></p>  <p><b>Maniquí</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Docente</b></p>  <p><b>Herido moto</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Docente</b></p>  <p><b>Atragantamiento</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Docente</b></p>  <p><b>Desmayo</b></p> </div>	30'
------------------------	---	--	-----

			
V. Calma	Se hace una reflexión sobre lo aprendido durante toda la UD y se entregan <a href="#">diplomas honoríficos</a> de primeros auxilios.		10'
<b>Actividades de Refuerzo:</b> tener colgados en la plataforma virtual videos donde se muestran diferentes casos y cómo proceder paso por paso en cada uno de ellos.			
<b>Actividades de Ampliación:</b> ayudar a los alumnos y alumnas en el repaso de cara a la prueba (dando ejemplos de supuestos y feedbacks y correcciones), crear su propio supuesto y aplicarlo en el aula.			
<b>Observaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los últimos 5 minutos de la sesión se emplean en volver al aula.</li> <li>- Esta sesión es una continuación de la anterior donde se evalúa al alumnado mediante una prueba basada en supuestos prácticos.</li> <li>- Se le debe recordar al grupo la importancia de realizar de forma sincera la autoevaluación, evitando dejarse llevar por la subjetividad.</li> <li>- El equipamiento DESA y de maniqués que nos permiten simular la RCP y comprobar su calidad es cedido por la UVigo (Universidad de Vigo).</li> <li>- Se da por cerrada la Unidad Didáctica.</li> </ul>			

### 3.5. Posible/s proyecto/s de innovación educativa realizado/s en el centro y beneficio/s del/de los mismos.

#### Proyecto 1. Nunca es tarde para seguir aprendiendo.

Este primer proyecto centra sus objetivos en procurar que el profesorado del centro adquiriera los conocimientos y capacidad de estar preparados y preparadas para realizar correctamente las técnicas de primeros auxilios.

Se fundamenta a través de la literatura como se puede comprobar a continuación:

El centro escolar es el segundo lugar donde los niños y niñas pasan más tiempo (después de sus casas), esto provoca que a su vez sea de los lugares en los que es más probable que ocurran accidentes (Sáenz & Gabari, 2018; Welch Holmes & Sheetz, 2016). El 15% del total de los accidentes que se producen en niños y niñas suceden en la escuela (Estrada et al., 2008).

Las lesiones más comunes en el ámbito escolar ocurren en el aula o en las zonas recreativas. Las partes del cuerpo que sufren lesiones con mayor frecuencia son las extremidades, la cabeza y dientes; esto es debido a caídas o colisiones (Galindo et al., 2018). A la hora de identificar las lesiones más comunes se aprecian mayormente esguinces y falta de oxígeno. Estos problemas podrían ser resueltos con mayor facilidad si el profesorado estuviese formado adecuadamente, ayudando así a reducir la cantidad de alumnos y alumnas que requieren ir al centro sanitario por urgencias (Olympia et al., 2005).

Autores como Cerezo et al. (2018) y Vega et al. (2008) han realizado estudios aportando que únicamente el 19,6% de docentes ha acudido alguna vez a un curso de primeros auxilios y que el 41,1% desconoce sobre la existencia del desfibrilador automático, datos preocupantes teniendo en cuenta la importancia de saber proceder rápidamente ante una parada cardiorrespiratoria.

Una investigación realizada por (Pichel et al., 2018) concluyó que el profesorado que realiza un curso práctico de RCP básica realiza compresiones torácicas de una calidad alta.

El proyecto estaría integrado dentro de una metodología APS (Aprendizaje -Servicio) y consistiría en una colaboración del centro con Cruz Roja solicitando sus servicios. Se buscará la posibilidad de que personal cualificado de Cruz Roja pueda impartir un curso al profesorado del centro. A poder ser, dentro del propio centro. Respondiendo así a la

problemática de “¿Qué hacer si un alumno o alumna necesita primeros auxilios?”, pudiendo ser solucionada (casos de poca gravedad) o atenuada mediante la rápida intervención del docente más próximo. Esto responde también a las siguientes preguntas: “¿Está nuestro profesorado cualificado para actuar en caso de emergencia? ¿Cómo prevenir los accidentes en el centro?”

Con respecto a las tres dimensiones de sostenibilidad, este proyecto se relaciona directamente con la sostenibilidad social, ya que procura mejorar y reforzar el sistema educativo mediante el aumento de cualificación del profesorado, haciendo así que los alumnos y alumnas cuenten con docentes mejor preparados para dar respuesta a posibles problemáticas que puedan darse.

El impacto en la sostenibilidad económica es menor, pero pese a ello se ve reflejado en la solicitud formal de contar con los servicios de Cruz Roja en lugar de otras empresas con mayores costes para el centro.

La relación con la sostenibilidad ambiental es muy reducida, podría relacionarse con que, en caso de catástrofes ambientales, el profesorado estaría mejor cualificado para dar respuesta a situaciones límites y altamente estresantes.

En el caso de los ODS trabajados en esta propuesta, se considera que se relaciona directamente con los siguientes:

- ODS 3 (Salud y bienestar): se lleva a cabo con la capacitación del profesorado de poder realizar maniobras de primeros auxilios, velando así por la seguridad, salud y bienestar del alumnado.
- ODS 4 (Educación de calidad): los docentes adquieren competencias que serán útiles durante su vida, tanto (laboral en el centro) como personal.

- ODS 17 (Alianzas para lograr los objetivos): esto se observa en la colaboración con Cruz Roja.

### **Proyecto 2. Jornada de convivencia centrada en primeros auxilios.**

Este segundo proyecto centra sus objetivos en procurar que el alumnado del centro adquiriera los conocimientos de primeros auxilios mediante una jornada de convivencia en el centro. Esta jornada será en horario lectivo durante toda la jornada escolar. La idea es llevar a cabo con toda la ESO, formando grupos con alumnos y alumnas de todos los cursos.

Durante esta jornada de convivencia se llevarán a cabo juegos, prácticas y talleres centrados en los primeros auxilios y de forma indirecta las capacidades físicas básicas (en algunas actividades y juegos concretos)

Se fundamenta a través de la literatura como se puede comprobar a continuación:

A pesar de estar presente en el currículo oficial de Educación Física, los primeros auxilios no tienen una impartición acorde a su importancia y relevancia, ya que generalmente, se abordan sus contenidos de forma limitada debido a que los docentes carecen de formación o de estrategias didácticas apropiadas para su enseñanza (Ballesteros et al., 2018)

Los primeros auxilios son conocimientos que pueden tener una gran relevancia en nuestras vidas, pese a ello, se suele restar importancia a su impartición en los centros escolares (López-Belmonte et al., 2020).

El APS es una metodología idónea cuando los aprendizajes que se quieren transmitir son entendidos por el receptor (alumnado) como importantes o con significancia en sus vidas (Batlle, 2011). Siguiendo la línea de lo anterior, Tapia (2008) afirma que esta metodología en la cual el alumno/a es el protagonista aumenta su motivación, autoestima y sentido de pertenencia.

Según Torrego (2006), el formar grupos heterogéneos facilita el aprendizaje en un clima colaborativo, rompiendo barreras de grupo, género y etapa fomentando la empatía y el respeto.

El proyecto responde la problemática de la poca importancia que se atribuye a los primeros auxilios en los contenidos escolares y la desinformación sobre los mismos. Respondiendo a preguntas como: “¿Cuál es una forma de enseñar primeros auxilios que resulte atractiva y significativa para el alumnado?” En base a la literatura se ha establecido que este proyecto sería idóneo para ello, ya que, los primeros auxilios pueden salvar vidas, siendo así un aprendizaje que estimule al alumnado y mediante la metodología apropiada se generan los aprendizajes significativos. Algunos de los juegos y actividades serán como las vistas en la UD.

Con respecto a las tres dimensiones de sostenibilidad podemos observar:

La sostenibilidad social se ve reflejada en la finalidad del proyecto, enseñar y concienciar a los alumnos sobre la importancia del conocimiento de los primeros auxilios. Cómo pueden servir para salvar vidas en el futuro, actuar ante emergencias y ayudar así a los demás. También en la convivencia entre el alumnado, fomentando valores como el respeto, la inclusión y la igualdad.

La sostenibilidad económica tiene una menor relación que la social, pero se puede observar en los recursos empleados, tanto humanos (docentes y alumnado) como materiales (material reutilizable, económico, alternativo...).

La sostenibilidad ambiental, al igual que en el anterior proyecto, este también podría relacionarse con que, en caso de catástrofes ambientales, el alumnado estaría mejor cualificado para dar respuesta a situaciones límites y altamente estresantes.

En el caso de los ODS trabajados en esta propuesta, se considera que se relaciona directamente con los siguientes:

- ODS 3 (Salud y bienestar): mediante el aprendizaje por parte del alumnado de las competencias y conocimientos básicos de los primeros auxilios. Pudiendo repercutir favorablemente en la salud ajena en un posible futuro.
- ODS 4 (Educación de calidad): los conocimientos que se enseñan al alumnado son importantes para su vida.
- ODS 5 (Igualdad de género): los grupos son heterogéneos sin distinción de grupo académico o sexo.
- ODS 10 (Reducción de las desigualdades): el trabajo en grupos heterogéneos fomenta que se rompan las barreras y mejore la convivencia escolar.

## **4. CONCLUSIONES**

#### 4. CONCLUSIONES, LIMITACIONES, Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA:

##### a) Conclusiones.

En este apartado se valorará el cumplimiento o no de los objetivos previamente planteados al desarrollo del trabajo. Las principales conclusiones que se extraen de este Trabajo de Fin de Máster son:

**OG1.** Presentar una Unidad Didáctica sobre Capacidades Básicas y Primeros Auxilios en 4º de la ESO: Entrena tu cuerpo, salva vidas. El objetivo se ha cumplido, ya que en el presente trabajo se presenta y desarrolla detalladamente lo mencionado en el objetivo.

En relación con el **OE1** y **OE2**, (concienciar sobre la importancia de las capacidades físicas en el desarrollo de los primeros auxilios y destacar la importancia del saber realizar correctamente primeros auxilios) se puede determinar que las capacidades físicas son un aspecto importante a la hora de la realización de las técnicas de primeros auxilios, esto se sustenta con la teoría mostrada en el marco teórico y se lleva a la práctica en las sesiones planteadas. Asimismo, durante toda la Unidad Didáctica se hace hincapié en la importancia que puede tener el conocimiento de las técnicas de primeros auxilios en nuestra vida, se reflexiona sobre ello y se pone en valor ante el alumnado.

**OG2.** - Profundizar en el conocimiento de la metodología: Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). El objetivo se ha cumplido, ya que durante el desarrollo de la presente Unidad Didáctica las sesiones están planteadas de tal forma que el alumnado sea capaz de enfrentarse en una sesión final ante una prueba que consiste en la simulación de problemas reales en donde ellos y ellas deberán saber dar respuesta en base a lo aprendido.

En relación con el **OE3** y **OE4**, (fomentar el trabajo simulando situaciones reales y estimular al alumnado y generar aprendizajes significativos) se puede concluir que ambos objetivos se han cumplido. En gran parte de las sesiones se han llevado a cabo actividades en las cuales se asignaban roles y simulaban situaciones reales, hasta el punto de la prueba final que consiste en un supuesto práctico. A raíz de este tipo de enseñanza con este tipo de actividades, se genera un aprendizaje significativo en el alumnado, ya que son actividades, estilo y metodología de enseñanza muy estimulantes y motivadoras para ellos y ellas.

#### **b) Limitaciones.**

La Unidad Didáctica ha podido desarrollarse en gran medida, con ciertas modificaciones sobre lo que se estipula en este TFM. En este caso se ha tenido la fortuna de poder contar con unas instalaciones idóneas, todo el material requerido y la colaboración y supervisión en todo momento del tutor de prácticas. Las limitaciones que se han encontrado han sido relacionadas con la falta de tiempo, pues no se ha podido llevar a la práctica la evaluación mediante los supuestos prácticos.

Las principales limitaciones que pueden encontrarse a la hora de poner en práctica esta UD son:

- **Material adecuado:** las prácticas de primeros auxilios no requieren del material de más alta calidad, pero en caso de poder, sería lo recomendable. Es difícil poder acceder a maniqués de prácticas de RCP o DESAs.
- **Disponibilidad de tiempo:** al aplicarse la unidad didáctica durante el período de prácticas, es probable que no exista la posibilidad de aplicarla debido a la falta de tiempo, ya que es posible que el tutor no disponga de 9 sesiones para permitirte hacer la intervención.

- **Disponibilidad de espacio:** es posible que el centro donde se realice la intervención no disponga del espacio necesario para ello o que deba compartirlo con otros grupos del centro.
- **Gestión del grupo-clase:** si el grupo-clase es muy numeroso puede ser difícil la gestión de las actividades y la supervisión de las mismas, especialmente las que son más centradas en una técnica concreta.

### c) **Prospección de Futuro.**

Durante la realización del Trabajo de Fin de Máster se han ido ocurriendo ideas y encontrando complementos o modificaciones para el mismo:

- Procurar adaptar esta UD para poder ser aplicada en otros cursos, ya que como se muestra durante la misma, los primeros auxilios son un aprendizaje indispensable en nuestra vida.
- Destacar el hecho de poder colaborar con otras materias que puedan estar relacionadas directa o indirectamente con los contenidos de primeros auxilios como puede ser biología.
- Implementar los primeros auxilios más allá del alumnado, buscar que el centro ofrezca un curso de primeros auxilios para que el profesorado esté cualificado y dar así ejemplo de la importancia del aprendizaje de este contenido.
- Realizar salidas interactivas que ofrezcan reforzar los aprendizajes y conocimientos relacionados con la UD, por ejemplo, una visita a la Cruz Roja.
- Crear junto con el resto de centros de la zona una jornada de convivencia donde el foco esté en el aprendizaje de los primeros auxilios mediante juegos, prácticas.

Fomentando así el aprendizaje significativo y la interacción y socialización del alumnado.

- Modificar la metodología principal de la UD (ABP) por una Gamificación y comprobar su eficacia, comparar los resultados del aprendizaje.

## **5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## 5 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Álvarez, A., & Del Río, P. (1990). Educación y desarrollo: la teoría de Vigotsky y la zona de desarrollo próximo. *Desarrollo psicológico y educación*, 2(0), 93-120.

[https://www.researchgate.net/publication/348559478\\_Aprendizaje\\_y\\_desarrollo\\_La\\_teoría\\_de\\_la\\_actividad\\_y\\_la\\_ZDP](https://www.researchgate.net/publication/348559478_Aprendizaje_y_desarrollo_La_teoría_de_la_actividad_y_la_ZDP)

Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J. A., & Martínez-Molina, M. (2014). Modelo predictivo de la importancia y utilidad de la Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 121–130.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/199581>

Ballesteros, J. L., Camiño, S. B., & Patón, R. N. (2018). La enseñanza de los primeros auxilios en educación física: revisión sistemática acerca de los materiales para su implementación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 349-355. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736337>

Barrows, H. S. (1986). A taxonomy of problem-based learning methods. *Medical Education*, 20, 481-486.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.1986.tb01386.x>

Barrows, H. S., & Tamblyn, R. M. (1980). *Problem-based learning: An approach to medical education*. Springer Publishing Company.

<https://app.nova.edu/toolbox/instructionalproducts/edd8124/fall11/1980-BarrowsTamblyn-PBL.pdf>

Batlle, R. (2011). *El aprendizaje-servicio en la educación superior: De la teoría a la práctica*. Octaedro. <https://rosbatlle.net/wp-content/uploads/2014/10/monografico-aps-periodico-escuela-2013.pdf>

Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 18(4), 794–807.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-76962020000400794](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794)

Castro Lemus, N., & Gómez García, I. (2016). Incorporación de los códigos QR en la Educación Física en Secundaria. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1(29), 114-119. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5400855>

Cerezo Espinosa, C., Nieto Caballero, S., Juguera Rodríguez, L., Castejón-Mochón, J. F., Segura Melgarejo, F., Sánchez Martínez, C. M., López López, C. A., & Pardo Ríos, M. (2018). Ensayo clínico aleatorizado controlado que compara la formación presencial frente a la no presencial en el aprendizaje teórico de la reanimación cardiopulmonar entre los estudiantes de secundaria. *Emergencias*, 30(1), 28-34. <http://hdl.handle.net/10952/7213>

Doucet, L., Lammens, R., Hendrickx, S., & Dewolf, P. (2018). App-based learning as an alternative for instructors in teaching basic life support to school children: A randomized control trial. *Acta Clinica Belgica*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/17843286.2018.1500766>

Estrada Ballesteros, C., Esteban Escobar, C., García Rubio, P., & Lorente Castro, B. (2008). *Guía para prevención de accidentes en centros escolares*. Comunidad de Madrid.

Fin, G., Baretta, E., Moreno Murcia, J. A., & Nodari Júnior, R. J. (2017). Apoyo a la autonomía, motivación, satisfacción y niveles de actividad física en clases de educación física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.asms>

Galindo Neto, N. M., Carvalho, G. C. N., Castro, R. C., Caetano, J. Á., Santos, E. C., Silva, T. M., & Vasconcelos, E. M. (2018). Teachers' experiences about first aid at school.

*Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(4), 1678-1684. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0715>

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., et al. (2011). American College of Sports Medicine position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.

<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318213fefb>

García-Heras Hernández, F., Gutiérrez Arroyo, J., Salguero del Valle, A., & Rodríguez Medina, J. (2023). Fortaleciendo habilidades sociales y conocimientos en primeros auxilios a través del aprendizaje cooperativo. *Universidad de León*.

<https://buleria.unileon.es/handle/10612/19296>

García, R. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. *Revista de la Facultad de Educación, Universidad de Murcia*, 2-10.

Gil-Espinosa, F. J. (2020). La Covid-19: Una carrera de fondo para avanzar en Educación Física. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 2(2), 1-5.

<https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v2i29849>

Gómez, M. M., Martínez-Sabater, A., Casal-Angulo, C., & Ballestar-Tarín, M. L. (2015). Conocimientos de primeros auxilios en estudiantes de Magisterio de Educación Infantil. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59), 579–594.

González, M., Torres, J., & Rivera, E. (1996). *Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Ediciones Rosillo.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Ed. Martínez Roca.

Hmelo-Silver, C. E. (2004). Problem-based learning: What and how do students learn? *Educational Psychology Review*, 16(3), 235-266.

<https://doi.org/10.1023/B:EDPR.0000034022.16470.f3>

Instituto Nacional de Estadística. (2023). Población por municipios y sexo. *Instituto Nacional de Estadística*. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de

<https://ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2890>

Izquierdo, J. L. (2019). Propuesta de un proyecto interdisciplinar para el fomento del aprendizaje de los primeros auxilios en educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (60), 91-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7063108>

Jones, I., Whitfield, R., Colquhoun, M., Chamberlain, D., Vetter, N., & Newcombe, R. (2007). At what age can schoolchildren provide effective chest compressions? An observational study from the Heartstart UK schools training programme. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 334(7605), 1201. <https://doi.org/10.1136/bmj.39167.459028.DE>

Koster, R. W., Baubin, M. A., Bossaert, L. L., Caballero, A., Cassan, P., Castrén, M., et al. (2010). European Resuscitation Council guidelines for resuscitation 2010: Section 2. Adult basic life support and use of automated external defibrillators. *Resuscitation*, 81(10), 1277-1292. doi: [10.1016/j.resuscitation.2010.08.009](https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2010.08.009)

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, Madrid, 30 de diciembre de 2020, núm. 340, pp. 122868-122953. Recuperado de

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

López González, A. (2014). Relación entre la condición física y la correcta realización de maniobras de reanimación cardiopulmonar por adultos jóvenes (Doctoral dissertation, Universidad de Castilla-La Mancha). <https://ruidera.uclm.es/items/8f6c1aa0-6f9b-4304-8e1a-d2ede09a0c1e>

López, I. G., Suárez, M. G., Martínez, C. M., & García, D. F. (2020). Efecto de la enseñanza de RCP con maniquí de retroalimentación en alumnos de salvamento y socorrismo de 11 a 16 años. *Tiempos de Enfermería y Salud*, 2(8), 34-40. <https://tiemposdeenfermeriaysalud.es/journal/article/view/89>

Madrona, P. G., Jordan, O. R., & Barreto, I. G. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista Iberoamericana de Educación*, 47, 71-96. <https://doi.org/10.35362/rie470705>

Miró O, Escalada X, Jiménez-Fábrega X, Díaz N, Sanclemente G, Gómez-Batiste X, et al. Programa de Reanimación Cardiopulmonar Orientado a Centros de Enseñanza Secundaria (PROCES): Conclusiones tras 5 años de experiencia. *Emergencias*. 2008;20:229-36. <https://revistaemergencias.org/numeros-anteriores/volumen-20/numero-4/programa-de-reanimacion-cardiopulmonar-orientado-a-centros-de-ensenanza-secundaria-proces-conclusiones-tras-5-anos-de-experiencia/>

Mpotos, N., Vekeman, E., Monsieurs, K., Derese, A., & Valcke, M. (2013). Knowledge and willingness to teach cardiopulmonary resuscitation: a survey amongst 4273 teachers. *Resuscitation*, 84(4), 496-500. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2013.01.023>

Rivera, D. M. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Lecturas: Educación física y deportes*, (131), 75-75. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7941853>

Navarro Patón, R., Arufe-Giráldez, V., & Basanta Camiño, S. (2015). Estudio descriptivo de la enseñanza de los primeros auxilios desde el profesorado de Educación Física en centros de educación primaria. *Sportis*, 1(1), 35-52.

<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2015.1.1.1400>

Navarro-Patón, R., Freire-Tellado, M., Basanta-Camiño, S., Barcala Furelos, R., Arufe-Giráldez, V., & Rodríguez-Fernández, J. E. (2018). Efecto de 3 métodos de enseñanza en soporte vital básico en futuros maestros de educación primaria. Un diseño cuasi-experimental. *Medicina Intensiva*, 42(4), 207-215.

<https://doi.org/10.1016/j.medin.2017.06.005>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://iris.who.int/handle/10665/337004>

Piaget, J. (1999). Psicología de la inteligencia. Ed. *Psique*. Madrid.

Pichel López, M., Martínez-Isasi, S., Barcala-Furelos, R., Fernández-Méndez, F., Vázquez Santamariña, D., Sánchez-Santos, L., & Rodríguez-Nuñez, A. (2018). A first step to teaching basic life support in schools: Training the teachers. *Anales de Pediatría*, 89(5), 265-271. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2017.11.002>

Sánchez, M., & López, M. (2011). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico en mujeres mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 345–360.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271045358003>

Sáenz Mendía, R., & Gabari Gambarte, M. I. (2018). Claves infantiles para prevenir la siniestralidad en el contexto escolar. *Gaceta Sanitaria*, 32(5), 405-410.

<https://scielo.isciii.es/pdf/gsv/v32n5/0213-9111-gs-32-05-405.pdf>

San Miguel Pérez, M. (2016). *La escuela inclusiva y el aprendizaje basado en proyectos (ABP). Los primeros auxilios como propuesta basada en el ABP* [Trabajo fin de grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zagan.unizar.es/record/60749>

Tapia, M. N. (2008). *Aprendizaje y servicio solidario: Educar para la ciudadanía*. Editorial Ciudad Nueva / CLAYSS (Centro Latinoamericano de Aprendizaje y Servicio Solidario). [https://clayss.org.ar/04\\_publicaciones/me\\_arg/2008\\_as\\_edu\\_sup.pdf](https://clayss.org.ar/04_publicaciones/me_arg/2008_as_edu_sup.pdf)

Torrego, J. C. (2006). *Convivencia escolar y resolución de conflictos: El clima escolar como factor de calidad*. Alianza Editorial.

Vega, F. J. G., Pérez, F. J. M., & Puente, R. M. E. (2008). La comunidad escolar como objetivo de la formación en resucitación: La RCP en las escuelas. *Emergencias: Revista de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias*, 20(4), 223-225. <https://www.researchgate.net/publication/28221758>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Welch Holmes, B., & Sheetz, A. (2016). Role of the school nurse in providing school health services. *Pediatrics*, 137(6), 34-39. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-0852>.

Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). *Exercise Psychology*. Human Kinetics.

## **6 ANEXOS**

## 6. ANEXOS

### **ANEXO I. Contextualización del centro educativo.**

El colegio se encuentra en Marín, municipio formado por 24.154 habitantes según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023). La ubicación del centro es cercana al epicentro del pueblo, estando a escasos 14 minutos caminando o 3 en coche (aproximadamente). También está a 15 minutos del centro de Pontevedra (en coche).

Al ser un centro CPR oferta toda la enseñanza desde primer ciclo de Educación Infantil hasta Bachillerato con los distintos tipos de regímenes mencionados anteriormente. También cuenta con oferta de ciclos formativos, tanto medios como superiores. El régimen depende del ciclo en concreto, habiendo tanto concertados como privados.

Actualmente el recinto escolar está formado por aproximadamente 40.000 metros cuadrados y comienza su actividad escolar en esta ubicación en 1975 (el centro existió previamente en otra ubicación del mismo pueblo, pero tuvo que cambiar debido a la demanda de alumnado). Desde el primer momento era un centro perteneciente a la Comunidad de la Misión de los Padres Paúles, los cuales fueron los encargados de su dirección desde el primer centro allá por 1926 hasta el año 2019 donde la gestión pasa a manos de “Colegios SEI” y se desmarca de cualquier tipo de grupo religioso.

Con respecto al alumnado, como se mencionó anteriormente, el centro acoge alumnos de todas las edades, haciendo un uso muy útil y práctico del horario para poder organizar de la mejor forma posible. La mayoría de los alumnos viven en Marín, pero también están matriculados alumnos de Cangas, Bueu, Poio y Pontevedra (principalmente). El centro también cuenta con un sistema de residencia que hace posible que alumnos de toda Galicia puedan cursar y vivir en el propio centro (muy útil para el caso de los ciclos formativos). En

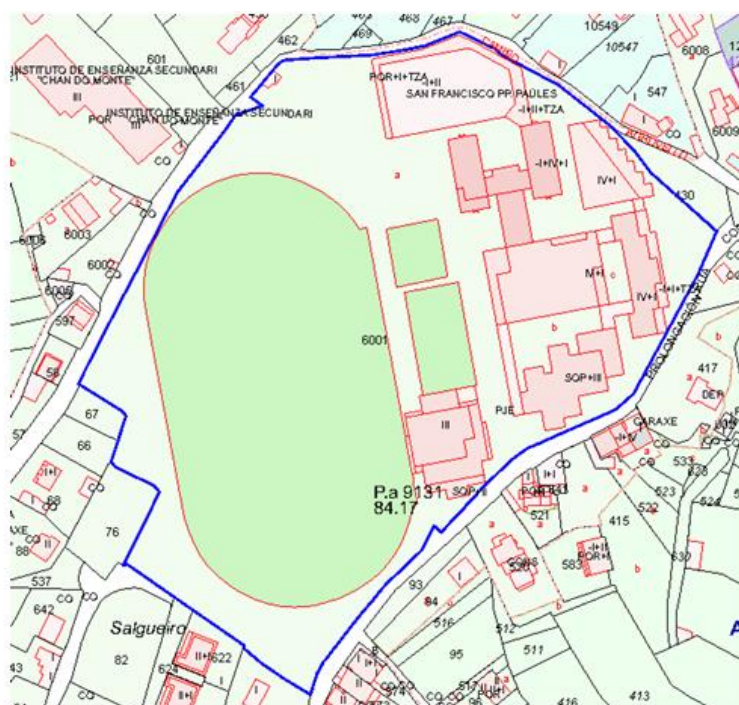
este momento el número de alumnos matriculados supera los 900. El idioma predominante es el castellano.

Con respecto a la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) los cursos se dividen en dos grupos: A y B. Cada grupo se divide en:

**1ºA: 26, 1ºB: 26, 2ºA: 32, 2ºB: 31, 3ºA: 31, 3ºB: 31, 4ºA: 28, 4ºB: 25**

El centro cuenta con un gran número de instalaciones

Figura 1: *Plano de las instalaciones del centro (Proyecto Educativo del Centro, 2024).*



Fuente: CPR Plurilingüe SEI San Narciso

Dentro de estas instalaciones podemos encontrar:

- Edificio de Educación Infantil y Educación Primaria. 6 aulas de educación infantil, 12 aulas de educación primaria, aula AL/PT, aula de inglés, aula de plástica, aula de música,

“aula de psicomotricidade” y aula multiusos. A mayores, uno de los bajos del edificio se destina a Escuela de Educación Infantil.

- Edificio de ESO, Bachillerato y Ciclos de Formación Profesional: 8 aulas de ESO, 4 aulas de Bachillerato, 4 aulas de Ciclos de Formación Profesional, aula de dibujo, aula laboratorio 1, aula laboratorio 2, biblioteca, aula TIC y 2 aulas de desdoble.

- Edificio Administrativo: Dirección, Jefatura de Estudios, Claustro de Profesores, Secretaría, Tienda de ropa, sala de tutorías, sala de estudios, Departamento de Orientación.

- Edificio antiguo internado que se divide en:

- \* Planta 0: Cafetería del centro y recepción

- \* Planta 1: 7 aulas de Ciclos de Formación Profesional, Taller de Enfermería, Laboratorio, Sala TV, archivo y almacén.

- \*Planta 2-5: Albergue Juvenil

- Salón de Actos: con capacidad para 699 espectadores en asiento.

- Pabellón Polideportivo cubierto

- Campo de Fútbol de Hierba Artificial

- 10 pistas de pádel • Pista de tenis • Pista de baloncesto al aire libre

- Pista polideportiva al aire libre (baloncesto y futsal)

- 2 pistas de voleibol al aire libre

- Residencia – antigua comunidad de los Padres Paúles.

- Vestuarios del campo de fútbol

- Parque infantil

- Huerto escolar

El horario del centro depende de la etapa educativa, pudiendo diferenciar entre:

- Educación infantil y primaria: de lunes a viernes, de 08:30 a 13:30
- ESO y Bachillerato: lunes y martes, de 08:30 a 15:15; miércoles, jueves y viernes, de 08:30 a 14:25
- Ciclos de Formación Profesional: lunes y martes, de 08:30 a 15:15 y de 16:30 a 18:10; miércoles, jueves y viernes, de 08:30 a 14:25
- Plan Madruga: de 07:30 a 08:15
- Actividades extraescolares: de 15:00 a 17:00

Como se puede observar a raíz de la contextualización del centro, el CPR Plurilingüe SEI San Narciso es un centro con mucha importancia dentro del pueblo, tanto por su historia como por el número de alumnos matriculados y su oferta, así como por las instalaciones que posee.

Estas instalaciones están al servicio del Ayuntamiento de Marín mediante un convenio de colaboración. El centro proporciona actividades municipales extraescolares. También tiene convenio con los clubes de la zona tanto en fútbol sala, fútbol, baloncesto, boxeo, judo, ballet, balonmano, pádel, taekwondo... Cede sus instalaciones para entrenar o realizar competiciones los fines de semana. Destacan campeonatos gallegos y de España de diferentes deportes como baloncesto o boxeo. Es muy práctica la residencia ya que permite alojar a un gran número de deportistas y familiares, aficionados, cuerpos técnicos... Es un activo muy importante a la hora de promover la salud y el bienestar físico, así como la práctica de deporte. También se realizan obras de teatro y musicales en el salón de actos, contribuyendo así a la oferta cultural del pueblo.

Entre las competiciones destacan:

- VII Edición Torneo Antonio Suárez: torneo de fútbol sala realizado por el Marín Futsal. Este campeonato junta equipos de toda España en todas las categorías hasta juvenil. El San Narciso cede sus instalaciones, tanto el pabellón como la residencia para albergar a jugadores, aficionados, familias, cuerpos técnicos...
- Campeonato gallego de boxeo en categorías Joven y Júnior: realizado por el Team Thunder en colaboración con el Ayuntamiento de Marín y la Federación Gallega de Boxeo.
- Campeonato de España Infantil de Baloncesto: competición que el colegio ya ha acogido en varias ocasiones.

El centro cuenta con su propio club de voleibol donde cuenta con más de 80 jugadores y jugadoras desde la categoría infantil hasta juvenil, teniendo alumnos del propio centro como de fuera. Es un proyecto que está creciendo año a año desde su inicio y todo apunta a seguir esa trayectoria ascendente ya que se está generando una cultura y arraigo hacia este deporte que permite relacionar directamente al centro con él.

El grupo SEI promueve sus “Olimpiadas SEI” que se trata de una competición de carácter anual entre los alumnos de los distintos centros SEI de España, se reúnen en uno de los centros durante 3 días donde conviven, se interrelacionan y compiten entre ellos en diferentes pruebas, tanto atléticas como intelectuales.

Lo mismo sucede en las aulas, se busca aprovechar y promover este estilo de vida saludable, los alumnos pueden hacer uso de las instalaciones durante el tiempo de recreo, siempre con un uso responsable y cuidando el material y el entorno.

En las clases de Educación Física ocurre lo mismo, al tener la gran fortuna de tener todas estas instalaciones la variedad de actividades, juegos y deportes es enorme.

## **ANEXO II. Definiciones Competencias Clave.**

**CCEC-Competencia en conciencia y expresión culturales:** la competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

**CE-Competencia emprendedora:** la competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Acerca estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición para aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas expuestas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenible de valor social, cultural y económico-financiero.

**CC-Competencia ciudadana:** la competencia ciudadana contribuye a que alumnas y alumnos puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y en las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica sobre los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los objetivos de desarrollo sostenible expuestos en la Agenda 2030.

**CPSAA-Competencia personal, social y de aprender a aprender:** la competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacerle frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quien lo rodea a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

**CD-Competencia digital:** la competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación

mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

**STEM-Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería:** la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible. La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos. La competencia en ciencia supone la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de formular preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social. La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

**CP-Competencia plurilingüe:** la competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la

diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

**CCL-Competencia en comunicación lingüística:** la competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa. La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por eso, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita sobre el funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

### **ANEXO III. Descriptores operativos de la programación de Educación Física del Centro.**

Tabla 6

*Descriptores operativos de la programación de Educación Física del centro*

#### **Descriptores operativos CCL.**

- CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y la transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal al tiempo que respetuoso con la propiedad intelectual.

- CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

### **Descriptorios operativos CP.**

- CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

### **Descriptorios operativos STEM.**

- STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, haciéndose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica sobre el alcance y las limitaciones de la ciencia.
- STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

### **Descriptorios operativos CD.**

- CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medio ambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

### **Descriptorios operativos CPSAA.**

- CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
- CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable en los ámbitos físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
- CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

- CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

- CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

### **Descriptorios operativos CC.**

- CC2. Analiza y asume fundamentalmente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

- CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y contraria a cualquier tipo de discriminación o violencia.

- CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

### **Descriptorios operativos CE.**

- CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

- CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

- CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

### **Descriptorios operativos CCEC.**

- CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

- CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del

patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

• CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

• CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

#### **ANEXO IV. Análisis y propuestas de mejora.**

Los objetivos generales se relacionan con las competencias, pero los contenidos aparecen dentro de las Unidades didácticas en lugar de estar divididos en bloques, no se especifica a qué bloque pertenece cada contenido.

Por norma general se siguen fielmente las Unidades Didácticas preestablecidas con sus contenidos y objetivos que aparecen en la programación didáctica del docente.

En cuanto a la evaluación, la tabla de valores empleada para evaluar no es muy concreta, además no existe presencia de pruebas escritas. La materia de Educación Física es fundamentalmente práctica, pero también existen contenidos más teóricos que pueden y sería recomendable ser evaluados mediante un control escrito. La evaluación llevada a cabo es mediante la observación del profesor a las destrezas, compromiso motriz, habilidades y mejora de los alumnos durante las prácticas, si consiguen alcanzar el nivel apto para conseguir los objetivos y en qué grado de destreza. En función de esto obtienen una calificación numérica. De esta forma el alumno no es partícipe de su proceso de evaluación más allá de su competencia y práctica, este tipo de evaluación no es formativa ni compartida ya que desconocen los criterios.

La metodología empleada durante las sesiones varía en función del tipo de tarea. El docente conoce a los alumnos y sabe qué tipo de metodología emplear con cada grupo, adaptándola de forma que mejor le convenga para el desarrollo de la sesión y el cumplimiento de lo establecido. Pese a ello, las metodologías empleadas suelen acercarse más a tradicionales.

En la programación no se especifica ningún tipo de material o recurso que se emplea en las sesiones. En la práctica se emplea el material más adecuado para llevar a cabo las tareas propuestas. También se hace uso correcto de las instalaciones del centro en función de la sesión. Destaca el uso de material alternativo en la Unidad Didáctica de “Xogos Alternativos” (Juegos Alternativos) como por ejemplo sticks de hockey reciclados, bolos hechos con botellas de leche rellenas de arena... Este tipo de material resulta ser un estímulo para el alumno. Aun así, se podría intentar implementar en más sesiones.

Con respecto a la atención a la diversidad, su aplicación en el aula resulta ser insuficiente dependiendo del grupo o del enfoque de la sesión.

### **Propuestas de mejora:**

Implementar más material reciclado fomentando así una educación más concienciada con el medioambiente, el entorno y su cuidado. Además, el uso de este tipo de material reduce costes al centro. Se podrían fabricar de forma sencilla sus propias pelotas para hacer malabares, raquetas con cartón, zancos con latas y cuerdas, reutilizar sacos, una indiaca con papel y una bolsa de plástico... Todo este material sería apto para usarse en la Unidad Didáctica 3 y 5.

Emplear metodologías más innovadoras que pueden emplearse en las sesiones de Educación Física para hacer más partícipe al alumnado en su proceso de evaluación y fomentar su implicación y motivación. Fomentar la autoevaluación y la coevaluación.

Realizando tutorías entre iguales, usar “Flipped Room” (aula invertida), metodología en la que los alumnos deben tomar el papel de profesores. Este tipo de metodologías fomenta su participación debido a la responsabilidad e innovación. Por ejemplo, se puede pedir que un grupo de alumnos realice una búsqueda acerca de un deporte o juego alternativo que no hayamos tratado en las sesiones y que hagan una presentación del mismo, hablando sobre su historia, normas...

Fomentar el uso de las TIC como herramientas que aumentan la implicación y captan la atención del alumnado. Aprovechar todos los recursos que tenemos disponibles y realizar pruebas usando estas herramientas innovadoras, por ejemplo, Genially o Kahoot! para comprobar así sus conocimientos sobre una materia o contenido concreto.

Crear rúbricas que sean adecuadas y específicas en función de la UD que se está desarrollando en ese momento. Dentro de estas se podrá observar claramente los criterios de evaluación, el grado de consecución y evaluar de forma consecuente a los alumnos. Emplear esto de forma implementada con las metodologías propuestas anteriormente.

Modificar ciertas sesiones procurando adaptarlas en la medida de lo posible para la inclusión del mayor número posible de alumnos a modo de participante directo, en caso de no ser posible se asignarán funciones como juez, árbitro, evaluador... Esta modificación podrían ser deportes adaptados como el vóley sentado.

#### **ANEXO V. Casos más frecuentes en la materia de Educación Física que requieren de una atención a la diversidad y tipos de adaptaciones.**

- **Alumnado repetidor** (con la materia aprobada / con la materia suspendida). Este alumnado, mayoritariamente con la materia superada, puede colaborar con el profesorado en actividades de microenseñanza, participando como alumno aventajado

en determinados contenidos. Esta actuación será valorada por el profesorado con tablas de indicadores específicas.

- **Alumnado con diferente nivel de competencia motriz.** Al alumnado que tenga un bajo nivel de competencia motriz en los contenidos de alguna(s) unidad(es) didáctica(s), se le proporcionará apoyo y refuerzo para favorecer tanto su práctica como su aprendizaje. Si es necesario, se adaptarán los tiempos y los procedimientos de evaluación.
- **Alumnado lesionado o temporalmente incapacitado para realizar la práctica.** En el caso de este alumnado con necesidades educativas especiales, se pondrán en marcha los apoyos y atenciones educativas específicas necesarias para la consecución de los objetivos de aprendizaje. En estos casos, se asignará un rol en función de la Unidad Didáctica, garantizando que participe y logre los objetivos fijados. Los roles más utilizados serán evaluador, juez/árbitro y ayudante. La evaluación de su práctica se realizará a través de tablas de indicadores específicas. En función de sus necesidades de atención a la diversidad, se adaptarán tanto los tiempos como los procedimientos de evaluación. En todo caso, se evitará que el alumno se limite a tomar nota de la sesión.
- **Alumnado que promociona con la materia sin superar.** En este caso, se elaborará un Plan de Refuerzo adaptado a sus particularidades. De todos los apartados del plan, destacamos las tareas a realizar y su temporalización, así como los procedimientos de seguimiento y evaluación.

Por otro lado, en el caso del alumnado con un ritmo de aprendizaje más lento, se pueden aplicar:

- **Adaptaciones metodológicas en cuanto al estilo de enseñanza:** emplear formas de organizar la clase de manera individualizada, formar grupos de nivel en aquellas actividades que lo requieran, etc.
- **Adaptaciones metodológicas en cuanto a la técnica de enseñanza:** comunicar solo los aspectos más importantes del modelo, presentar el modelo de forma más personalizada, diseñar actividades diferentes para trabajar un mismo contenido.
- **Adaptaciones metodológicas en cuanto a las estrategias pedagógicas:** apoyo verbal, visual, manual, ampliación del tiempo para alcanzar un determinado contenido (estableciendo progresiones más adecuadas a su aptitud física). Refuerzo permanente de los logros alcanzados para elevar su autoestima y autoconcepto, creación de un clima en el aula donde el alumno/a no tema expresar sus dificultades, simplificación de las actividades y adaptación de las reglas de juego.

En cuanto al alumnado con un ritmo de aprendizaje más rápido, se pueden aplicar:

- **Actividades de ampliación** que les permitan profundizar en los diversos contenidos, alcanzando objetivos superiores.
- **Incorporación en programas de acción tutorial** con compañeros/as que tengan dificultades en su aprendizaje.

En caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención a la diversidad, una vez agotadas las de carácter ordinario, se seguirán las indicaciones establecidas en la normativa vigente, con la colaboración del departamento de orientación.

## ANEXO VI. Preguntas Kahoot!

¿Cuáles son las Capacidades Físicas Básicas?



20

▲ Resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad	◆ Potencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad
● Velocidad, Agilidad, Flexibilidad, Resistencia	■ Flexibilidad, Resistencia, Fuerza, Velocidad

¿Cuál de las siguientes definiciones se refiere a la Velocidad?



19

▲ Capacidad que permite más movilidad en las articulaciones	◆ Capacidad que permite mostrar oposición ante una resistencia externa
● Capacidad que permite realizar movimientos en el menor tiempo posible	■ Capacidad de realizar movimientos hábiles de forma rápida

¿Cuál de las siguientes definiciones se asocia a la Fuerza?



18



▲ Capacidad de realizar un movimiento amplio en una articulación	◆ Capacidad que permite mostrar oposición ante una resistencia externa
● Capacidad de mantener un esfuerzo durante un largo período de tiempo	■ Capacidad de cambiar de dirección en el menor tiempo posible

¿Qué son los primeros auxilios?



20



▲ Tratamientos médicos realizados solo por profesionales en hospitales	◆ Medidas inmediatas aplicadas en caso grave hasta la llegada de los médicos
● Ejercicios físicos realizados para prevenir enfermedades cardiovasculares	■ Terapias alternativas para mejorar el bienestar emocional

### ¿Qué significan las siglas PAS?



20

P A S

▲ **Proteger, Alertar, Socorrer**

◆ **Proteger, Actuar, Salvar**

● **Prevenir, Alertar, Socorrer**

■ **Priorizar, Actuar, Solicitar ayuda**

Activar Windows para activar Windows.

### ¿Qué significa RCP?



20

Reanimación Cardiopulmonar

▲ **Respiración controlada progresiva**

◆ **Reacción Cerebral Postraumática**

● **Reposición de Células Perdidas**

■ **Reanimación Cardiopulmonar**

Activar Windows para activar Windows.

## Un desfibrilador es...



20




<input type="checkbox"/> Un aparato para recuperar los dolores musculares	<input checked="" type="checkbox"/> Un aparato que suministra oxígeno en situaciones de emergencia
<input type="checkbox"/> Un aparato de reanimación cardíaca	<input type="checkbox"/> Un aparato que mide la presión arterial de forma continua

## ¿Cuál es la frecuencia correcta de masaje cardíaco para intentar reanimar a una persona?



14



<input type="checkbox"/> 150-180 comoresiones por minuto	<input checked="" type="checkbox"/> 60-70 compresiones por minuto
<input type="checkbox"/> 40-60 compresiones por minuto	<input type="checkbox"/> 100-120 compresiones por minuto

## ¿Qué entendemos por maniobra de Heimlich?



20



▲ **Técnica para desobstruir las vías respiratorias en caso de atragantamiento**

◆ **Masaje torácico que se aplica durante un paro cardíaco**

● **Técnica de respiración para controlar ataques de ansiedad**

■ **Método para aliviar dolores musculares abdominales**

## ¿Qué entendemos por técnica de remolque?



20



▲ **Técnica para trasladar a una persona herida sin causarle más daño.**

◆ **Vehículo utilizado por ambulancias para transporte de equipos.**

● **Técnica de reanimación en casos de paro respiratorio**

■ **Técnica para colocar vendas de forma segura.**

¿Cuál es el orden correcto de actuación en un accidente con múltiples víctimas?



**4**

- ▲ Llevar a todos al hospital antes de hacer cualquier evaluación
- ◆ Atender primero al que más grita y moverlo a un lugar seguro
- Evaluar, proteger la escena, priorizar por gravedad y pedir ayuda
- Repartir atención igual a todos sin importar la gravedad

Activar Windows

## ANEXO VII. Lista Diaria de Control.

Figura 2: *Lista diaria de control*

Nombre y Apellidos	Asistencia	Higiene (Se ha aseado/ desodorante/ cambiado)	Respeto por el material	Respeto las normas	Respeto a los compañeros	Participa activamente

Fuente: elaboración propia

## ANEXO VIII. Lista Control Circuito, Rúbrica Coevaluación Circuito y Puntuación de la Rúbrica.

Figura 3: Lista Control Circuito Si/NO

Nombre y Apellidos	Realiza el remolque correctamente	Completa el Zig-Zag	Completa el recorrido reptando	Realiza el mínimo de Flexiones exigidas	Realiza el mínimo de Sentadillas exigidas	Realiza el mínimo de abdominales exigidos	Coloca y usa el DESA correctamente	Realiza correctamente la RCP

Fuente: elaboración propia

Figura 4: Rúbrica Autoevaluación Circuito

Nombre y Apellidos:				
	No lo realiza (1)	Lo realiza con mucha dificultad (2)	Lo realiza con poca dificultad (3)	Lo realiza correctamente (4)
Realiza el Remolque				
Zig-Zag				
Recorrido Reptando				
Mínimo de Flexiones				
Mínimo de Sentadillas				
Mínimo de Abdominales				
Uso del DESA				
RCP				

Fuente: elaboración propia


Figura 5: Puntuación Rúbrica Autoevaluación Circuito


Puntuación	Nivel de Competencia
7-12	Muy bajo
13-18	Aceptable
19-24	Notable
25-28	Excelente

Fuente: elaboración propia

**ANEXO IX. Preguntas Cuestionario Google.**

### Cuestionario final Capacidades Físicas Básicas y Primeros Auxilios

martinmario370@gmail.com [Cambiar de cuenta](#) 

 No compartido

**\* Indica que la pregunta es obligatoria**

Nombre y apellidos \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Si una persona está inconsciente pero respira, se debe colocar en posición lateral de seguridad.** \* 1 punto

verdadero

Falso

**¿Qué se debe hacer en caso de atragantamiento en un adulto consciente?** \* 1 punto

A. Darle agua

B. Maniobra de Heimlich

C. Ponerlo a correr

D. Golpear el pecho

**¿Qué número se debe marcar en España ante una emergencia?** \* 1 punto

A. 061

B. 110

C. 112

D. 111

**¿Cuál es la frecuencia correcta de compresiones en RCP para adultos?** \* 1 punto

A. 30-40/min

B. 60-70/min

C. 100-120/min

D. 150-180/min

**¿Qué hacer si una persona convulsiona?** \* 1 punto

A. Darle agua

B. Colocarlo en la Posición Lateral de Seguridad

C. Meterle algo en la boca

D. Sujetarla fuerte

¿Qué tipo de remolque usarías para sacar a una persona inconsciente de un incendio si estás solo? \* 1 punto

- A. Remolque con camilla
- B. Remolcarlo por los pies
- C. Remolque sentado
- D. Remolque por las axilas

¿Qué se debe hacer si una persona se desmaya? \* 1 punto

- A. Echarle agua fría
- B. Posición lateral de seguridad
- C. Aflojar la ropa
- D. B y C son verdaderas

¿Qué se evalúa primero en una víctima inconsciente? \* 1 punto

- A. Respiración
- B. Pulso
- C. Temperatura
- D. Pupilas

¿Qué hacer ante un accidente de moto con múltiples heridos? \* 1 punto

- A. Proteger la zona y evaluar la gravedad
- B. Retirar el casco
- C. Llamar al 112
- D. A y C son correctas

¿Cuál es el protocolo adecuado para ayudar a un bebé que se está atragantando? \* 1 punto

- A. Golpearle el pecho
- B. Maniobra de Heimlich igual que a un adulto
- C. Darle agua
- D. 5 golpes interescapulares + 5 compresiones torácicas con dos dedos

En una parada cardiorrespiratoria, ¿qué combinación es correcta en adultos si estás solo? \* 1 punto

- A. Solo respiración boca a boca
- B. Llamar al 112 y esperar
- C. 30 compresiones + 2 ventilaciones boca a boca
- D. 5 compresiones + 1 ventilación

- En un incendio con víctimas, ¿cuándo debes intervenir? \*** 1 punto
- A. Siempre que haya humo
  - B. Solo si tienes formación y no pones en riesgo tu vida
  - C. Cuando oigas gritos
  - D. Después de los bomberos

- ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas? \*** 1 punto
- A. Velocidad, Agilidad, Fuerza, Resistencia
  - B. Velocidad, Resistencia, Fuerza, Habilidad
  - C. Velocidad, Fuerza, Flexibilidad, Agilidad
  - D. Velocidad, Flexibilidad, Resistencia, Fuerza

- La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento amplio. \*** 1 punto
- Verdadero
  - Falso

- ¿Cuál de estas capacidades ayuda a evitar lesiones al tener un rango de movimiento articular amplio? \*** 1 punto
- A. Elasticidad
  - B. Flexibilidad
  - C. Resistencia
  - D. Todas son incorrectas

- ¿Qué capacidad está más relacionada con correr los 200 metros lisos? \*** 1 punto
- A. Agilidad
  - B. Resistencia
  - C. Velocidad
  - D. Flexibilidad

- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre la fuerza es correcta? \*** 1 punto
- A. La fuerza siempre se entrena con mucho peso y pocas repeticiones
  - B. Existen diferentes tipos de fuerza como la fuerza máxima, resistencia y explosiva
  - C. Solo los deportistas de élite necesitan trabajar la fuerza
  - D. La fuerza es igual al peso corporal de una persona

¿Cuál es la diferencia entre velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento? \* 1 punto

- A. La velocidad de reacción ocurre antes del movimiento, la de desplazamiento durante el movimiento
- B. La primera mide fuerza, la segunda coordinación
- C. Son sinónimos
- D. La velocidad de desplazamiento solo ocurre en deportes acuáticos

¿Por qué es importante trabajar todas las capacidades físicas básicas? \* 1 punto

- A. Para desarrollar un cuerpo musculoso
- B. Para tener una condición física equilibrada
- C. Para prevenir lesiones
- D. B y C son correctos

¿Qué capacidad física se relaciona con la rapidez para reaccionar ante un estímulo? \* 1 punto

- A. Velocidad de reacción
- B. Fuerza máxima
- C. Coordinación
- D. Agilidad

Enviar

Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

¿Parece sospechoso este formulario? [Informe](#)

Google Formularios

**ANEXO X. Lista de control Supuesto Práctico.****Del docente:****Supuesto Práctico Accidente de Moto:**

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: ✓/X	Observaciones:
1. Evalúa la seguridad de la escena antes de acercarse		
2. Se presenta e intenta comunicarse con la persona		
3. Llama o pide que se llame al 112 (o activa protocolo de emergencia)		
4. No retira el casco (a menos que sea imprescindible)*		
5. Evalúa signos vitales (respiración, pulso si es posible)		
6. Evalúa movilidad: pregunta si puede mover brazos/piernas		
7. Tranquiliza a la víctima y evita movimientos		
8. Control de entorno (si hay testigos, tráfico, etc.)		
9. Se queda con la víctima hasta la llegada de ayuda		

**Supuesto Práctico Atragantamiento:**

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: <input checked="" type="checkbox"/>	Observaciones:
1. Identifica la situación como un atragantamiento grave		
2. Pide ayuda inmediata (llamar al 112 o pedir a otro que lo haga)		
3. Anima a toser si aún hay algo de tos efectiva		
4. Inicia maniobras de desobstrucción: 5 golpes interescapulares en la espalda		
5. Si no se resuelve: realiza 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich)		
6. Alterna 5 golpes / 5 compresiones hasta que se resuelva o llegue ayuda		
7. Si la persona pierde el conocimiento: inicia RCP		
8. Verifica el entorno y actúa con calma y seguridad		
9. Tranquiliza a la persona si logra expulsar el objeto		

### Supuesto Práctico Remolque:

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: <input checked="" type="checkbox"/>	Observaciones:
1. Evalúa la seguridad de la escena antes de entrar o acercarse		
2. Llama o pide que se llame al 112 / activa protocolo de evacuación		
3. Intenta comunicarte con la víctima		
4. Evalúa respiración (mínimo durante 10 segundos)		
5. No pierde tiempo innecesario si hay riesgo alto (humo, fuego cerca)		
6. Usa técnica adecuada de remolque de emergencia		
7. Protege la cabeza durante el arrastre		
8. Lleva a la víctima a zona segura y aireada		
9. Revalúa signos vitales tras evacuar		
10. Espera ayuda con la víctima en posición lateral de seguridad (si respira) o RCP si no respira		

### Supuesto Práctico Desmayo:

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: ✓/X	Observaciones:
1. Evalúa la seguridad del entorno		
2. Se aproxima con precaución y verifica consciencia (verbal/táctil)		
3. Pide ayuda / solicita llamar al 112 si no responde		
4. Evalúa respiración durante al menos 10 segundos		
5. Si respira y no responde: coloca en posición lateral de seguridad		
6. Afloja ropa ajustada y ventila el ambiente		
7. Si no respira: inicia RCP		
8. Controla signos vitales y espera ayuda		
9. Tranquiliza al entorno (otros compañeros)		
10. Informa adecuadamente al llegar el personal sanitario		

### Supuesto Práctico Parada Cardíaca:

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: ✓/X	Observaciones:
1. Evalúa la seguridad de la escena		
2. Se aproxima y verifica la consciencia		
3. Pide ayuda inmediata / activa el 112		
4. Evalúa respiración durante al menos 10 segundos		
5. Determina que hay paro si no hay respiración o es agónica		
6. Inicia RCP de forma inmediata y eficaz		
7. Solicita o usa un DEA si hay disponible		
8. No interrumpe las compresiones salvo para DEA o relevo		
9. Coordina ayuda (turnos en RCP, llegada de personal médico)		
10. Informa adecuadamente al personal sanitario cuando llega		

**Del alumno/a:**

**Supuesto Práctico Accidente de Moto:**

Nombre:	
Pasos a realizar:	Lo realiza: <input checked="" type="checkbox"/> /X
1. Evalúa la seguridad de la escena antes de acercarse	
2. Se presenta e intenta comunicarse con la persona	
3. Llama o pide que se llame al 112 (o activa protocolo de emergencia)	
4. No retira el casco (a menos que sea imprescindible)*	
5. Evalúa signos vitales (respiración, pulso si es posible)	
6. Evalúa movilidad: pregunta si puede mover brazos/piernas	
7. Tranquiliza a la víctima y evita movimientos	
8. Control de entorno (si hay testigos, tráfico, etc.)	
9. Se queda con la víctima hasta la llegada de ayuda	

**Supuesto Práctico Atragantamiento:**

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: <input checked="" type="checkbox"/> /X	Observaciones:
1. Identifica la situación como un atragantamiento grave		
2. Pide ayuda inmediata (llamar al 112 o pedir a otro que lo haga)		
3. Anima a toser si aún hay algo de tos efectiva		
4. Inicia maniobras de desobstrucción: 5 golpes interescapulares en la espalda		
5. Si no se resuelve: realiza 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich)		
6. Alterna 5 golpes / 5 compresiones hasta que se resuelva o llegue ayuda		
7. Si la persona pierde el conocimiento: inicia RCP		
8. Verifica el entorno y actúa con calma y seguridad		
9. Tranquiliza a la persona si logra expulsar el objeto		

**Supuesto Práctico Remolque:**

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: ✓/X	Observaciones:
1. Evalúa la seguridad de la escena antes de entrar o acercarse		
2. Llama o pide que se llame al 112 / activa protocolo de evacuación		
3. Intenta comunicarte con la víctima		
4. Evalúa respiración (mínimo durante 10 segundos)		
5. No pierde tiempo innecesario si hay riesgo alto (humo, fuego cerca)		
6. Usa técnica adecuada de remolque de emergencia		
7. Protege la cabeza durante el arrastre		
8. Lleva a la víctima a zona segura y aireada		
9. Revalúa signos vitales tras evacuar		
10. Espera ayuda con la víctima en posición lateral de seguridad (si respira) o RCP si no respira		

### Supuesto Práctico Desmayo:

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: ✓/X	Observaciones:
1. Evalúa la seguridad del entorno		
2. Se aproxima con precaución y verifica consciencia (verbal/táctil)		
3. Pide ayuda / solicita llamar al 112 si no responde		
4. Evalúa respiración durante al menos 10 segundos		
5. Si respira y no responde: coloca en posición lateral de seguridad		
6. Afloja ropa ajustada y ventila el ambiente		
7. Si no respira: inicia RCP		
8. Controla signos vitales y espera ayuda		
9. Tranquiliza al entorno (otros compañeros)		
10. Informa adecuadamente al llegar el personal sanitario		

### Supuesto Práctico Parada Cardíaca:

Nombre:		
Pasos a realizar:	Lo realiza: ✓/X	Observaciones:
1. Evalúa la seguridad de la escena		
2. Se aproxima y verifica la consciencia		
3. Pide ayuda inmediata / activa el 112		
4. Evalúa respiración durante al menos 10 segundos		
5. Determina que hay paro si no hay respiración o es agónica		
6. Inicia RCP de forma inmediata y eficaz		
7. Solicita o usa un DEA si hay disponible		
8. No interrumpe las compresiones salvo para DEA o relevo		
9. Coordina ayuda (turnos en RCP, llegada de personal médico)		
10. Informa adecuadamente al personal sanitario cuando llega		

### ANEXO XI. Cartas Supuesto Práctico.

1

ACCIDENTE  
DE  
TRÁFICO



1

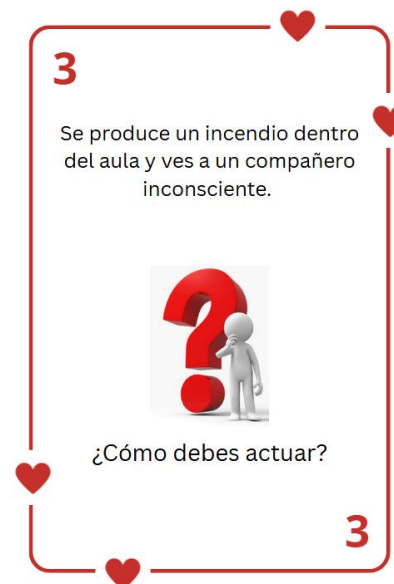
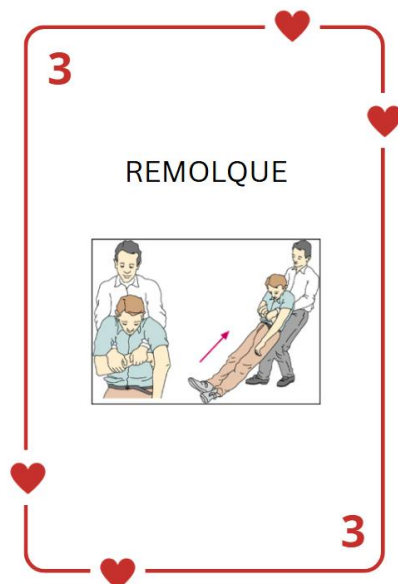
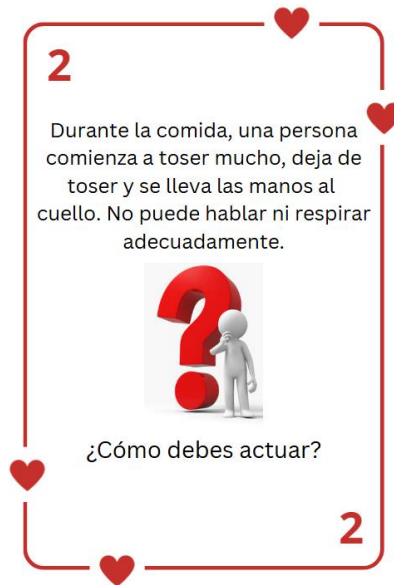
1

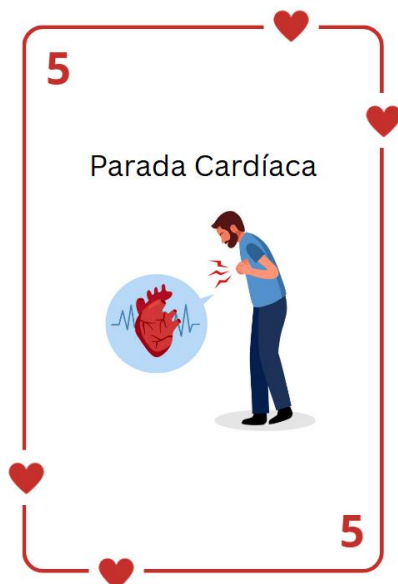
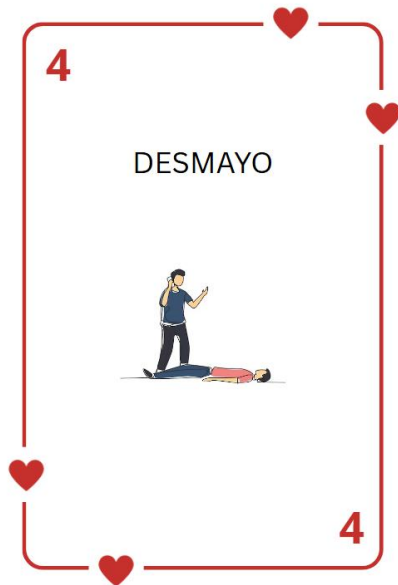
Encuentras a una persona tirada en el suelo al lado de una moto. Está consciente, pero no puede moverse. Tiene el casco de la moto puesto.



¿Cómo debes actuar?

1





**ANEXO XII. Diploma honorífico primeros auxilios.**