



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**LOS PRIMEROS AUXILIOS
EN EDUCACIÓN PRIMARIA.
UNA PROPUESTA
DIDÁCTICA GAMIFICADA.**

Alumno/a: Laura Martínez Moral

Tutor/a: Prof. D. Javier Rodríguez Moreno
Dpto.: Pedagogía

Mayo, 2022

LOS PRIMEROS AUXILIOS EN EDUCACIÓN PRIMARIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA GAMIFICADA.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	3
3. OBJETIVOS.....	4
4. MARCO TEÓRICO	4
4.1 LA SALUD.....	4
4.1.1 La importancia de la actividad física en la salud.....	4
4.1.2 La educación emocional como agente clave de la salud	6
4.1.2. La salud dentro del sistema educativo (español y andaluz).....	7
4.2 LOS PRIMEROS AUXILIOS	12
4.2.1 Primeros auxilios en educación	12
4.2.2 Importancia de los primeros auxilios en la Educación Física	14
4.2.3 Los Primeros Auxilios a lo largo del sistema educativo español.	15
4.3 METODOLOGÍA	16
4.3.1 Metodologías activas en educación	16
4.3.2 Gamificación	17
5. PROPUESTA DIDÁCTICA	19
5.1 Título.....	19
5.2 Contextualización	19
5.3 Objetivos.....	20
5.4 Competencias	20
5.5 Contenidos	21
5.6 Recursos	22
5.7 Temporalización	23

5.8 Propuesta Didáctica para trabajar los Primeros Auxilios	23
5.8 Atención a la diversidad.....	37
5.9 Evaluación.....	38
6. CONCLUSIONES	40
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
8. ANEXOS.....	44

RESUMEN

Con el desarrollo de este proyecto de intervención, se intenta enseñar la importancia de una buena salud y por tanto de la realización de actividad física. Pero sobre todo, se propone la enseñanza de los primeros auxilios en Educación primaria, ya que observamos una gran ausencia de estos contenidos en la escuela y realmente deberían considerarse conocimientos indispensables.

Se ha diseñado una propuesta didáctica dirigida a educación primaria, pudiéndose llevar a cabo en el segundo y tercer ciclo. Donde niños y niñas puedan aprender estos contenidos de forma dinámica y motivante a través de una metodología de gamificación. Dándole importancia a aprendizajes útiles para la vida diaria, con técnicas y habilidades que pueden ayudarles a actuar ante diferentes situaciones que pueden ser frecuentes en nuestro entorno.

PALABRAS CLAVE

Salud, Educación Física, Primeros Auxilios, Educación Primaria, Gamificación.

ABSTRACT

With the development of this intervention project, the aim is to teach the importance of good health and therefore of physical activity. But above all, it proposes the teaching of first aid in primary education, as we observe a great absence of this content at school and should really be considered indispensable knowledge.

A didactic proposal has been designed for primary education, which can be carried out in the second and third cycle. Where children can learn these contents in a dynamic and motivating way through a gamification methodology. Giving importance to useful learning for everyday life, with techniques and skills that can help them to act in different situations that can be frequent in our environment.

KEY WORDS

Health, Physical Education, First Aid, Primary Education, Gamification.

1. INTRODUCCIÓN

Entre las diferentes situaciones de emergencia que nos podemos encontrar, la muerte súbita, más concretamente en paradas cardio-respiratorias, se trata de una de las principales causas de fallecimiento en la mayoría de los países con una incidencia de más del 90% fuera del área hospitalaria. Esto quiere decir que la mayoría de las veces van a ser los ciudadanos los primeros en actuar realizando las maniobras de reanimación con la conocida como cadena de supervivencia.

De hecho, Lester et al. (1996) sugieren que la morbilidad y la mortalidad de las personas que presentan un paro cardíaco extra hospitalario podrían reducirse si la población en general tuviera conocimientos sobre cómo realizar una RCP básica, puesto que aumentarían las posibilidades de supervivencia de estos pacientes hasta siete veces más (Holmberg et al., 2000).

Dicho esto, si la formación de una mayoría de población en conocimientos de primeros auxilios es de vital importancia para poder actuar o intervenir de inmediato en situaciones de emergencia, en el caso de los docentes debería ser imprescindible una asignatura para adquirir conocimientos básicos de RCP y poder actuar en caso de accidente escolar puesto que estos accidentes son la primera causa de defunción infantil. E igualmente, es por esta razón, que gran cantidad de instituciones han indicado que la educación obligatoria sin duda, es una de las claves para ejecutar dicha formación.

Para llevar a cabo esta formación en los niveles de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, primero hay que tener en cuenta la formación del profesorado, así como la metodología con la que se debe enseñar este tipo de contenidos, siendo una metodología activa la más recomendable para lograr un aprendizaje significativo en el alumnado a través de la participación y motivación del alumnado.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

En este Trabajo de Fin de Grado se plantea una propuesta de intervención docente que pueda ser útil en el contexto educativo.

Por un lado, he decidido centrar mi propuesta en el contenido de la salud y principalmente los primeros auxilios, debido a la poca importancia y poco tratamiento que se le da en el ámbito educativo formal, y menos aún en Educación Primaria, siendo una serie de conocimientos que nos pueden ser fundamentales en cualquier momento de nuestra vida diaria, así como en el ámbito escolar.

Bajo mi experiencia, después de haber realizado un curso de socorrismo y primeros auxilios, he de decir que la formación sobre estos conocimientos en Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria fue prácticamente nula y más tarde durante los estudios en el grado de Educación primaria, la única formación que recibí acerca de este tema era un curso voluntario y de pago, por lo que si no decido formarme por mi cuenta, terminaría el grado sin saber realmente cómo actuar ante un accidente escolar, siendo este el caso de la mayoría de la población y de los docentes.

En definitiva, si logramos trasladar estos conocimientos al ámbito educativo, de manera que los niños interioricen conocimientos básicos en primeros auxilios, estaremos formando a la población desde la educación obligatoria y consiguiendo a la larga que la mayoría de la población tenga conocimientos para actuar en caso de accidente.

Finalmente, y aunque se desarrollará más en el marco teórico, también considero importante el justificar la elección de la metodología a emplear, dejando a un lado la metodología tradicional para darle paso a las metodologías activas, más concretamente a la gamificación, para conseguir una motivación en el alumnado, captar la atención de los más pequeños y lograr un aprendizaje significativo de los primeros auxilios.

3. OBJETIVOS

Objetivos generales

- Desarrollar en el alumnado la capacidad de actuación ante una situación de emergencia, a través de contenidos teóricos y prácticos de primeros auxilios.
- Concienciar sobre la necesidad de la enseñanza de Primeros Auxilios desde edades tempranas.
- Fomentar la práctica de educación física y los hábitos saludables para evitar situaciones de riesgo.

Objetivos específicos

- Iniciar al alumnado en Primeros Auxilios a través de una metodología de gamificación.
- Conocer la importancia del estudio de Primeros Auxilios en Educación Primaria.
- Generar la necesidad en el alumnado de practicar actividad física.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 LA SALUD

A lo largo del tiempo, el la idea o concepción de salud ha ido cambiando, a raíz de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la definió en 1948 como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedades o afecciones.

Posteriormente, Milton Terris (2000), definió este concepto de salud como un estado de bienestar físico, mental y social pero con capacidad de funcionamiento y no solamente ausencia de enfermedades o invalidez. Abarcando por tanto aspectos de bienestar tanto físico y mental como social.

4.1.1 La importancia de la actividad física en la salud

Según la Organización Mundial de la Salud la actividad física es uno de los componentes que más actúa en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal metodología en la advertencia y prevención de la obesidad. Entendiendo la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que

produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”

Además es importante destacar la importancia de la actividad física en la salud puesto que es un elemento clave para evitar o prevenir algunas enfermedades, su desarrollo o combatir las secuelas que pueden ocasionar. Por tanto, la actividad física nos ayuda a conseguir un bienestar general así como al buen funcionamiento del corazón, el cuerpo y la mente, realizar actividad física regularmente puede prevenir cardiopatías, diabetes o cáncer, y también reducir síntomas de depresión y ansiedad, en general ayuda al bienestar.

Otra definición que podemos ver es la siguiente, “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene que en consecuencia obtiene un gasto energético. Y es que la actividad física puede tener una finalidad laboral, doméstica, de tiempo libre en casa, de forma lúdica o en el ámbito educativo. En este último, el ámbito educativo, podemos decir que aquel que todos los días lleve una actividad física a una intensidad moderada o vigorosa, será activo físicamente y sabiendo esto hay que decir que solo con las horas de Educación Física del colegio, no se puede cumplir este objetivo, por ello hay que mejorar su voluntad e intereses para crear de esta manera una adherencia del niño a la Educación Física, incluyendo y proponiendo en nuestro programa actividades extraescolares.

Según la Encuesta Nacional de Salud de España (2011-2012), el 12,1% de la población infantil entre 5 y 14 años se determina sedentaria, lo que quiere decir que no realizan ningún tipo de actividad física fuera del horario escolar en su tiempo libre. Por otro lado, se multiplica este porcentaje en el caso femenino, nos encontramos un porcentaje en niñas de un 16,3% y en niños un 8,2%, observando además como aumenta con la edad tanto el tiempo de práctica de actividad física como la diferenciación por sexo.

Para una mejora notable de la salud, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad moderada a la semana, o la semejante a la actividad vigorosa. Los niños y adolescentes deben empezar de menos a más con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando de manera gradual la duración, frecuencia e intensidad de dicha actividad.

El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas, y más a los mayores de 65 años, dándole prioridad al equilibrio y coordinación para evitar caídas. Las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de

actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa

Evitar el sedentarismo, mantenerse físicamente activo para evitar todo tipo de enfermedades Los niños y adolescentes deben reducir el tiempo que dedican delante de las pantallas en caso de ocio en su tiempo libre y en definitiva el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Uno de los efectos de la cuarentena es la limitación y reducción del espacio y la prohibición para hacer actividades al aire libre. Esto afectó a todos, pero sobre todo influye en la actividad física que hacen las personas, puesto que muchas personas no tienen un tiempo específico ni una rutina de ejercicios planteada para realizar en su día a día, sí que realizaban un mínimo de esta actividad ya que tenían la necesidad de ir andando al colegio, al trabajo, a la compra, como consecuencia de la restricción de estas actividades se incrementa el tiempo dedicado a las pantallas y al sedentarismo.

4.1.2 La educación emocional como agente clave de la salud

Para comenzar, la educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, con la finalidad de potenciar la adquisición de las competencias emocionales siendo este un elemento imprescindible del desarrollo humano, con el objeto de capacitar a la persona para la vida y mejorar su bienestar personal y social. A lo largo de la vida, estas aptitudes pueden entrenarse y aprenderse para mejorar la salud, y además es importante que este aprendizaje se lleve a cabo en las primeras etapas del desarrollo de la persona.

Sin embargo, para poder definir la educación emocional hay que saber diferenciar los diferentes sentidos donde podemos encontrarla, es decir, por un lado como un control de la impulsividad, autonomía emocional, autoestima, resiliencia, empatía, habilidades sociales básicas, bienestar, etc, y por otro lado la inteligencia emocional. Aunque muchas veces parece estar todo unido, hay que diferenciar ambas concepciones, Pérez-González, Cejudo Y Benito-Moreno (2015) consideran que la educación emocional engloba más que la educación de la inteligencia emocional (IE), ya que debe comprender tanto el desarrollo social y emocional como el de la inteligencia emocional.

Entendemos por tanto la educación emocional como la educación dirigida principalmente al desarrollo de diversas competencias sociales y emocionales, esenciales para la adaptación personal y social, en diversas situaciones.

Numerosos estudios que han sido realizados en estos últimos años, confirman que impulsar la educación emocional tiene grandes beneficios tanto en la salud mental como física, en la adaptación personal y social y el rendimiento académico. Podemos decir que las personas consideradas inteligentes emocionalmente hablando, son capaces de reconocer y manifestar las diferentes emociones que siente en cada momento, comprenderse a uno mismo, llevar una vida activa, saludable y feliz, y de entender la manera en la que pueden sentirse otras personas. Por lo general, este tipo de personas se muestran optimistas, se adaptan fácilmente y suelen ser realistas. Logran resolver sus problemas sin dificultad y saben afrontar el estrés. La educación emocional nos proporciona numerosos recursos y estrategias metodológicas que hacen a los estudiantes confrontar diferentes experiencias de la vida.

Las certezas sobre la importancia de los conocimientos en educación emocional desentonan con la insuficiente presencia en los planes de estudios, así como en el currículo de los diferentes niveles educativos (Sáenz-López, 2020). Por ejemplo, en el decreto 97/2015, de 3 de marzo, modificado por el Decreto 181/2020 que establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía se hace una alusión al currículo y a los componentes integradores del mismo; objetivos, competencias claves, contenidos, metodología didáctica, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables. En ninguna competencia nombrada anteriormente vamos a encontrar conceptos relacionados con la educación emocional. De esta manera podemos ver que a pesar de ser un elemento esencial para el desarrollo de los niños y la enseñanza de una vida saludable en todos los aspectos, dentro del currículo no se le da la importancia que debería.

4.1.2. La salud dentro del sistema educativo (español y andaluz)

Sistema Educativo Español

Está claro que un elemento muy importante en la vida de todas las personas es la salud, y por ello es esencial la formación de ciudadanos responsables en la Educación para la Salud (EpS), y por ello, con mayor o menor protagonismo, de una manera u otra ha estado presente en la Enseñanza Obligatoria.

A lo largo de las diversas leyes educativas de España, hemos podido observar como la Educación para la salud aparecía como materia transversal, luego desaparecía del currículo y volvía a aparecer de una forma más indirecta a través de las competencias.

Según la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), la cual está en proceso de derogación.

Se comienza con la necesidad de un cambio que se encuentre relacionado con la estrategia implantada para el horizonte 2020 por la Unión Europea. Dicho esto, el cambio en este caso no es igual a un mayor protagonismo en la asignatura de Educación para la Salud, y es que observamos la normativa hasta ver que en el único momento en el que se menciona la importancia de la actividad física y la dieta equilibrada en las diferentes etapas, se encuentra en las disposiciones finales del documento.

El cambio, tampoco apuesta por la modernización de los contenidos con los que trabajar en las aulas, de manera que puedan ser más significativos para el alumnado refiriéndonos al concepto de salud. Se tiene propensión a la hora de reforzar asignaturas como matemáticas o tecnología, pero en ningún momento vemos que se hable del hecho de que sea imprescindible reforzar o consolidar la Educación para la Salud, para conseguir un desarrollo integral y saludable.

La actual Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013) introduce ciertas variaciones en este sentido, tener Educación para la Salud (EpS) como una asignatura transversal hace que otras asignaturas de tipo opcional puedan afectar a la formación de esta. Entre los cambios, darle más énfasis a algunas asignaturas como Biología y Geología, y la Educación Física, desarrollando los contenidos de educación para la salud en estas materias.

Como bien dice el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Un 80% de los niños y niñas solo practican actividad física en el ámbito escolar, es un dato importante a tener en cuenta a la hora de la acogida en los centros de los hábitos saludables, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 201; es por esta razón que se debe tratar a la Educación física en edades tempranas, en la escuela concretamente, con un valor y presencia fundamental para la ayuda contra el sedentarismo, que como hemos dicho anteriormente, es uno de los factores de riesgo que influyen en el desarrollo de diversas enfermedades.

Según la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOMLOE), la cual está en proceso de implantación:

Se modifican numerosos apartados del artículo 14 y se añade un nuevo apartado 8, entre lo que destacamos la inclusión de educación en valores, la educación para el consumo responsable y sostenible y la promoción y educación para la salud.

Aunque se incluye la educación para la salud, aparece de una forma transversal dentro de las asignaturas a impartir.

Además nos dice que las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la alimentación saludable formen parte del comportamiento infantil y juvenil. Con el principal objetivo de fomentar hábitos de vida saludables, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garantizando un desarrollo adecuado a la edad que favorezca una vida sana y autónoma, promoviendo hábitos saludables de alimentación y la movilidad activa y reduciendo de esta forma el sedentarismo. Los centros impulsarán el desarrollo de actividades docentes en espacios abiertos y entornos naturales. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que se adopten serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.»

Sistema Educativo Andaluz

Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía (BOJA).

Podemos observar cómo se incluye como tal la Educación para la salud, sino que se desarrolla en algunos contenidos de dos asignaturas concretamente. En el artículo 4: recomendaciones de metodología didáctica, se nombra la salud como el desarrollo de hábitos de vida saludable. Más adelante, en el artículo 9 donde se habla del horario, nos dice lo siguiente:

Igualmente debemos promover el completo desarrollo de hábitos de vida saludable que podemos encontrar en la asignatura de Ciencias de la Naturaleza y en Educación Física, dependiendo de las necesidades y características de cada centro.

Además nos indica que el propio centro docente, según las necesidades del mismo, puede desempeñar su autonomía, y por tanto puede decidir si incluir el periodo horario indicado por esta orden, destinado a hábitos de vida saludable en el área de Educación Física o en el área de Ciencias de la Naturaleza.

En el área de Ciencias de la naturaleza, aparece por primera vez la palabra salud, como un contenido fundamental, y dentro de esta materia, uno de los objetivos es el siguiente:

3. Reconocer y comprender aspectos básicos del funcionamiento del cuerpo humano, estableciendo relación con las posibles consecuencias para la salud individual y colectiva, valorando los beneficios que aporta adquirir hábitos saludables diarios como el ejercicio físico, la higiene personal y la alimentación equilibrada para una mejora en la calidad de vida, mostrando una actitud de aceptación y respeto a las diferencias individuales.

En el segundo y tercer ciclo de Educación primaria, siguiendo con la asignatura de Ciencias de la naturaleza, vemos como un bloque de contenidos está dedicado al ser humano y la salud, con contenidos como los que expongo a continuación:

2.3. Desarrollo de hábitos saludables para prevenir y detectar las principales enfermedades que afectan al organismo y conducta responsable para prevenir accidentes escolares y domésticos. Aquí se incluyen las actuaciones básicas de primeros auxilios.

2.4. Identificación y adopción de determinados hábitos saludables: alimentación equilibrada, higiene personal, ejercicio físico y descanso diario.

Dentro del área de Educación Física, nos centramos en la enseñanza y el fomento de un estilo de vida saludable considerándolo un elemento fundamental en esta área. Siendo una gran cantidad de beneficios los que se generan en la nueva sociedad con el conocimiento, hay que nombrar también los inconvenientes y por tanto los hábitos poco saludables que se enseñan desde edades tempranas, donde se fomenta el sedentarismo y la obesidad sin darse cuenta de que puede llegar a ser un problema grave para la salud. Teniendo esto en cuenta, el área de Educación Física se propone plantear novedosas propuestas relacionadas con las competencias que incluyen la salud y con la finalidad de adquirir hábitos de vida saludables tanto en la práctica de actividades físicas como la dieta equilibrada, y poder reconocer las actitudes que perjudican a nuestra salud y la de la sociedad.

Según las Competencias sociales y cívicas (CSC), Educación Física ayuda a asimilar, progresar y llevar a la práctica la importancia del ejercicio físico y el deporte como medios esenciales para fomentar un estilo de vida saludable que favorezca tanto al alumnado como a su familia y su entorno social.

Entre los objetivos del área de Educación Física, encontramos el siguiente:

Orientar al alumnado hacia una correcta ejecución motriz a través de la adquisición de hábitos de ejercicio físico, salud y bienestar, así como saber detectar los efectos y beneficios del ejercicio físico, una buena alimentación y los hábitos posturales correctas, para desarrollar una actitud crítica ante las prácticas perjudiciales para la salud.

En cuanto a los contenidos, desde el primer ciclo de Educación Primaria se va a desarrollar el Bloque 2. La Educación Física como favorecedora de salud, con algunos contenidos como los siguientes:

2.1. Adquisición de hábitos básicos de vida saludable relacionados con la higiene corporal (bolsa de aseo y material necesario para la actividad física...), alimentación (desayuno, consumo de frutas,...) y posturales relacionados con la actividad física y la salud.

2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.

2.5. Fundamentos de una dieta sana y equilibrada, con especial incidencia en la dieta mediterránea, su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Según la modificación del Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, por el Decreto 181/2020.

Actualmente, el alumnado necesita desarrollar capacidades tales como innovación e imaginación, con la adquisición de competencias y habilidades esenciales como la capacidad de diálogo y habilidades comunicativas, la capacidad de resolución de problemas, el pensamiento crítico, la inteligencia emocional, hábitos de vida saludable y el cuidado de nuestro cuerpo. Desarrollando estas competencias y habilidades en todas las áreas a través de estrategias metodológicas de manera transversal.

4.2 LOS PRIMEROS AUXILIOS

En primer lugar, podemos definir los primeros auxilios como un conjunto de pautas, actuaciones y técnicas que permiten la actuación inmediata ante un accidente para intentar evitar mayores lesiones, hasta que llega la asistencia médica. Para ello es necesario conocer los pasos a seguir, P.A.S (Proteger, Avisar y Socorrer), saber identificar si una persona está en parada respiratoria y cómo actuar ante esto, la posición de seguridad, y otras técnicas como la maniobra de Heimlich en caso de obstrucción del conducto respiratorio.

Atendiendo al Instituto Nacional de Estadística (INE), es importante mencionar que una de las principales causas de fallecimiento en España es la parada cardíaca súbita. Produciéndose más de 30.000 muertes al año, y siendo la mayoría en la vía pública en presencia de otros individuos, se ha podido constatar que hay un 90% de muertes en estas situaciones en nuestro país. (Miró et al., 2008).

4.2.1 Primeros auxilios en educación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la escuela es responsable de proporcionar las enseñanzas referidas a la salud y que resultan relevantes para sus alumnos, entre ellas, las relacionadas con el aprendizaje de Primeros Auxilios”

En los últimos años, los primeros auxilios empiezan a tener más presencia entre los contenidos de las etapas en la escolaridad obligatoria tanto en Educación Primaria como en Educación Secundaria. Muchas entidades médicas, como la American Heart Association (AHA, 2001) y el European Resuscitation Council (ERC) (Nolan, et al., 2010) de común acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), aconsejan la inclusión de la enseñanza de los contenidos de primeros auxilios en las escuelas a través de la publicación de la recomendación para la enseñanza de la RCP en concreto para los niños, llamada «Hands that help-Training children is training for life» (Böttiger, et al., 2015), donde se hace referencia no solo a una educación para la salud y la prevención de enfermedades y accidentes, sino también a la actuación en caso de ser necesaria la práctica de una Reanimación Cardiopulmonar básica (RCP) (Miró, Díaz, Escalada, Pérez-Pueyo, & Sánchez, 2013).

Y es que los lugares idóneos para llegar al máximo número de personas sin duda son las escuelas y los institutos, con el objetivo de iniciar a la mayoría de la población en el aprendizaje de estos conocimientos y la práctica de las técnicas básicas de actuación en primeros auxilios en general, y sobre todo en la ejecución de la RCP (Miró, et al., 2013). Los más pequeños tienen una capacidad de aprender y retener conocimientos fácilmente así como de adquirir habilidades nuevas y la gran motivación que presentan, estas son algunas de las razones por las que debemos escoger a los niños para la enseñanza de primeros auxilios. (García-Vega, Montero-Pérez, & Encinas-Puente, 2008; Jelinek, et al., 2001).

Para explicar primeros auxilios en educación debemos comenzar por los principios generales que deben seguir en caso de accidente; Proteger, Avisar y Socorrer (PAS):

- Proteger: observar si el sitio en el que se encuentran es seguro tanto para la persona que socorre como para la víctima. Solo se moverá a la víctima si ésta corre peligro.
- Avisar: en el caso de Andalucía llamar al 112.
- Socorrer: primero hablamos con la víctima para ver si responde, luego observarlo para ver sus daños físicos y por último decidir cuál es la ayuda que necesita.



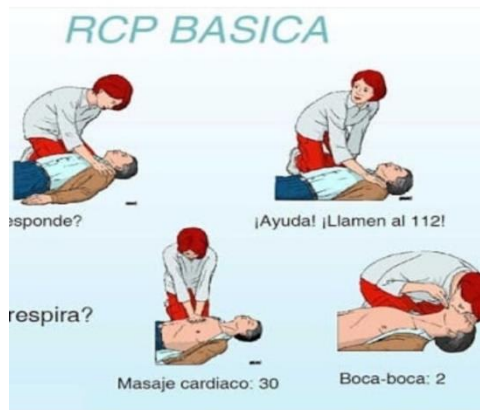
Siguiendo con el protocolo de actuación, es de vital importancia explicar qué es un paro cardíaco y cómo actuar ante esto:

El concepto paro cardíaco quiere decir que el corazón deja de enviar sangre a los órganos del cuerpo porque deja de latir. Los signos para identificarlo son los siguientes:

- La persona no responde, está inconsciente y no tiene pulso.

En esta situación deberíamos realizar una reanimación cardiopulmonar (RCP):

Debemos realizar 30 compresiones torácicas (contando en voz alta). Se deben ubicar las manos del auxiliador en el esternón (en el centro del tórax). Después, posicionamos la cabeza, esta debe extenderse al máximo (con ambas manos llevando la mandíbula hacia delante), y por último administrar dos respiraciones (boca o boca y nariz)



Y por último la explicación de la Maniobra de Heimlich; esta maniobra se utiliza cuando se obstruye la vía aérea ya sea por un alimento, juguete... que nos impide la respiración, en este caso:

- La persona que va a actuar se coloca detrás de la víctima, pasa sus manos por delante de la cintura y sitúa su puño bajo la boca del estómago, la otra mano encima ejerciendo presión hacia adentro y hacia arriba, tantas veces como sea necesario hasta expulsar el objeto.



4.2.2 Importancia de los primeros auxilios en la Educación Física

La necesidad de capacitar a los docentes en general pero sobre todo a los docentes de educación física, respecto a los primeros auxilios, es importante puesto que en caso de un accidente dentro del entorno escolar, la atención primaria inmediata recae en ellos, pues los accidentes ocurren muchas veces en la escuela donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo, y más concretamente en educación física, al ser una asignatura práctica, es más propensa a este tipo de accidentes, por lo que debería ser imprescindible que los docentes estén preparados para actuar y que preparen igualmente a su alumnado.

La investigación de Gómez, Martínez, Casal, Ballestar (2015), quienes formaron a un curso de niños en contenidos de primeros auxilios a través de pruebas de test, con un test al inicio (pre-test) y un test al terminar la formación (post-test). Al finalizar, los resultados del primer test nos muestran que el nivel de conocimientos en primeros auxilios que tenían previamente era deficiente, bastante bajo y, en el último test, vemos como los conocimientos se aumentaron después de la realización del curso de formación. Quedando demostrado de esta manera que crear un programa de formación en primeros auxilios para edades tempranas es una gran idea para mejorar sus conocimientos. Por tanto, la enseñanza de primeros auxilios en la educación básica es indispensable.

También es necesaria la preparación del docente, así pues, en otro estudio, Navarro, Arufe y Basanta (2015), esta vez el estudio se realizó a docentes en activo que impartían principalmente educación física en ese nivel educativo en escuelas de la provincia de Lugo. (36 docentes) nos sorprendieron exponiendo que solo el 44.5% trataba como parte de sus contenidos al tema de los primeros auxilios, por lo que son menos de la mitad de los docentes los que incluyen este tipo de prácticas en sus clases de Educación Física.

Los contenidos de primeros auxilios en el aula y en las sesiones de Educación Física deben llevarse a cabo de una manera más lúdica y dinámica, fomentando la participación activa, inclusiva e integradora, y basando el aprendizaje en la motivación para que los alumnos sean los protagonistas de su propio aprendizaje. Para adquirir conocimientos, actitudes y valores a través de la estimulación del conocimiento con la prevención y los primeros auxilios en Educación Primaria, desarrollando en el alumnado un conocimiento integral mediante las sesiones de la asignatura de educación física y creando un conocimiento significativo que pueda ser de gran utilidad en la vida cotidiana.

4.2.3 Los Primeros Auxilios a lo largo del sistema educativo español.

Damos un repaso a la introducción de los primeros auxilios en las leyes educativas de España, comenzamos por la Ley General de Educación (LGE) de 1970 apareció la Orden de 22 de marzo de 1975, en el área de Educación Física podemos ver las primeras referencias a los primeros auxilios, pero únicamente en los 3 cursos del Bachillerato, además el concepto era “socorrismo deportivo”. Sin embargo, estos contenidos relacionados con el socorrismo desaparecen del plan de estudios de bachillerato en la Orden de 18 de septiembre de 1987.

Más tarde en los dos primeros ciclos de la EGB, no aparecen ninguna referencia a este tema, aunque, en la Orden de 25 de noviembre de 1982 sí que aparecen los primeros auxilios dentro de la materia de “Ciencias de la naturaleza y tecnología” en los 3 cursos del Ciclo Superior de la EGB.

Con la entrada en vigor de la LOGSE no vemos ninguna relación a los primeros auxilios. Únicamente, en Real Decreto 1345/1991, de educación secundaria, nos dice cómo debemos actuar en caso de accidente dentro de la asignatura de Educación Física, pero más tarde vuelve a desaparecer hasta los 2000.

La presencia de los primeros auxilios aumenta notablemente en el currículo educativo de la LOE, tanto en Educación Primaria como en la Educación Secundaria Obligatoria, apareciendo en las asignaturas de ciencias naturales, con contenidos relacionados con la salud, y de educación física, tratándolo de una forma más práctica.

Con la entrada en vigor de la LOMCE, vemos los contenidos de primeros auxilios en tres asignaturas, Ciencias de la Naturaleza, Educación Física y Valores Sociales y Cívicos, ganando de esta manera importancia con una mayor presencia en el currículum educativo de Educación Primaria.

4.3 METODOLOGÍA

Herrán (2008) define la metodología como el modo de desarrollar la práctica docente poniendo de manifiesto las intenciones educativas del docente y sus premisas didácticas, su concepción de la educación y la idea que tiene de alumno, así como sus valores educativos, su capacidad para gestionar la motivación y sus conocimientos aplicados a los elementos curriculares básicos.

4.3.1 Metodologías activas en educación

El rol del docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje es clave, el modelo de enseñanza tradicional proporciona mucho contenido al alumno pero hace que éste tenga un papel pasivo, siendo por tanto poco motivante y creativo. Por esta razón, el papel de las metodologías activas es cada vez más frecuente dentro de nuestro sistema educativo, llevándose a cabo en

las aulas proyectos de gamificación o aprendizaje cooperativo entre otros. De esta manera y cambiando el modelo, se transforma el rol del docente y el del alumnado, el docente pasa a ser un guía que ayuda en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mientras que el discente adquiere gran parte de autonomía y toma un papel activo dentro de su propio aprendizaje a través de la toma de decisiones.

Recientemente hay evidencias que recomiendan la utilización de diversas metodologías activas con el objetivo de centrar la enseñanza en el discente al fomentar un proceso de enseñanza-aprendizaje constructivo (León Guerrero y Crisol Moya, 2011; Lom, 2012). Las metodologías activas giran en torno al uso de actividades que fomentan las interacciones entre los iguales y con los profesores, donde el discente se enfrenta a diferentes oportunidades para aplicar en el aula sus aprendizajes (Armbruster et al., 2009). Para hacer que el alumnado se involucre y tenga interés por su propio aprendizaje, podemos utilizar una de las estrategias que más lo va a favorecer, se trata del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, conocidas como las TIC en el aula. Este tipo de estrategias ha sido un cambio actual en nuestra sociedad, formando un rol fundamental como recurso educativo resultando de gran utilidad para favorecer y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje (García Sánchez, Reyes Añorve y Godínez Alarcón, 2018).

Si nos lo llevamos al ámbito de la Educación Física, las metodologías activa pueden resultar de gran utilidad a la hora de resolver problemas, fomentar la autonomía en las diferentes actividades que se plantean, fomentar la toma de decisiones en el instante, por ello la utilización de estrategias y metodologías activas puede ser un gran entrenamiento adaptado a las necesidades de un niño. Teniendo en cuenta además que se mejorará tanto la salud mental y física, como el desarrollo cognitivo.

4.3.2 Gamificación

Podemos decir que la gamificación es una estrategia innovadora para aumentar la motivación para el aprendizaje de los alumnos a través de elementos propios del juego, creando de esta manera estímulos para conseguir una mayor participación y lograr así un desarrollo integral adquiriendo los conocimientos de forma significativa.

La gamificación crea un ambiente en el que el alumnado pueda alcanzar objetivos de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, en un ambiente lúdico y dinámico, en el que se fomenta la proactividad, la cooperación como elementos destacables (Miller, 2013)

Concretamente, el término gamificación, se origina del término “Game” y del uso de los videojuegos con el propósito de aumentar la motivación y provocar un cambio de comportamiento para mejorar de enseñanza-aprendizaje (Dichev y Dicheva, 2015). En esta línea, según Marín (2018), el origen de la gamificación está ligado al éxito de los videojuegos. Pero es importante además tener en cuenta que la gamificación no significa jugar en la escuela, ni tampoco es un término con el que nos podamos referir al aprendizaje a través de videojuegos o de cualquier otra Tecnología de Información y Comunicación (TIC); sino que se trata del uso de elementos de diseño de juegos en contextos tradicionalmente no lúdicos (Deterding et al., 2011), siendo estos elementos las dinámicas o mecánicas, como por ejemplo las recompensas, ya sea a través de diferentes retos o rankings; y la estética (alguna temática llamativa y motivadora para los alumnos).

Por supuesto, la gamificación en el aula la podemos encontrar también en diversas herramientas digitales, ya sea en metodologías como el aula invertida (flipped classroom), el Aprendizaje Basado en Proyectos o el Aprendizaje Basado en Problemas o en modalidad de educación presencial, semi-presencial o virtual (e-learning). Con un carácter flexible de la gamificación para poder aplicarla también en otras plataformas y aplicaciones móviles educativas que han tenido gran éxito entre los alumnos como Duolingo, ClassDojo, Kahoot o Edmodo.

La gamificación tiene unos componentes básicos, tal y como los juegos (Chaves-Yuste, 2019):

- Establecer reglas básicas del juego.
- Elegir qué componentes, mecánicas y dinámicas se van a pedir y permitir durante las actividades.
- Crear una estética que tenga relación con el contenido a enseñar y motivante para el alumnado.
- Dejar claro el propósito final de los juegos y actividades.

- Explicar las instrucciones de forma clara y concisa, además de respetar el nivel del alumnado a la hora de definir las.
- Formar equipos sin discriminación de género e impulsando la inclusión en las aulas.
- Para motivar y promover la enseñanza es recomendable determinar una serie de premios que ganarán según las actividades.

Siguiendo este último punto, según Teixes-Arguilés (2014), existen diferentes tipos de recompensas:

- Recompensas fijas: el alumno conoce la recompensa que logrará, de esta manera se refuerza la actividad a realizar.
- Recompensas aleatorias: se motiva al jugador con la incertidumbre sin saber cuál es la recompensa.
- Recompensas inesperadas: el discente recibe una recompensa sin esperarlo, motivando a seguir.

Toda metodología tiene una finalidad, en el caso de la estrategia de gamificación, tiene por finalidad la motivación en el aula, fomentando la participación activa, la atención e interacción con una dinámica lúdica ofreciendo diferentes tipos de recompensas según los logros de cada alumno.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1 Título “Héroes salvavidas”

5.2 Contextualización

Esta propuesta didáctica se llevará a cabo en el Colegio Sagrado Corazón de Jesús de Jaén, siendo este un centro concertado. El colegio desarrolla su labor educativa en el barrio de Santa Isabel desde el año 1954. En la actualidad su alumnado proviene de diferentes ámbitos sociales ya que, además de atender a las familias del barrio, también acoge alumnos de la zona de población y de las distintas urbanizaciones que han surgido alrededor de él. Al tratarse de uno de los barrios más antiguos de la ciudad de la Jaén, observamos un nivel sociocultural y educativo bajo.

El diseño de la propuesta didáctica está destinado para trabajar con el segundo y tercer ciclo de educación primaria, clases formadas por 25 alumnos. Con la finalidad de que los alumnos adquieran habilidades para prevenir accidentes, y el modo de actuar ante las diferentes situaciones de peligro que podemos encontrar.

La búsqueda de una dinámica motivadora y participativa para el alumnado desemboca en la metodología. En este caso la metodología que se va a llevar a cabo en esta propuesta didáctica es un proyecto de gamificación para lograr una mayor motivación y un aprendizaje significativo, así como el trabajo cooperativo con una estrategia en algunas sesiones de descubrimiento guiado para fomentar la autonomía y resolución de problemas.

5.3 Objetivos

Objetivos generales, según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero:

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

Objetivos específicos:

- Conocer el concepto de Primeros Auxilios.
- Conocer el contenido del botiquín y su correspondiente uso.
- Saber los pasos a seguir en caso de urgencia.
- Desarrollar habilidades para aplicar los conocimientos y actuar ante diferentes situaciones de peligro.
- Conocer el teléfono de emergencias (112).
- Conocer las técnicas de primeros auxilios (RCP, Maniobra de Heimlich).

5.4 Competencias

Si tenemos en cuenta el Real Decreto 126/2014, la presente propuesta debe contribuir al desarrollo de diversas competencias clave entre el alumnado. Por un lado, considero que la

principal competencia abordada respecto a los primeros auxilios son las competencias sociales y cívicas puesto que incitamos desde edades más tempranas a una participación activa y responsable, capacitados gracias a la formación en primeros auxilios, que les da la posibilidad de actuar ante un incidente en el medio social y poder salvar la vida de una persona.

Es importante también el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, puesto que los alumnos deben conocer los conceptos relacionados con los primeros auxilios, así como saber mantener una comunicación verbal con los servicios de emergencias que nos van a ayudar.

Se desarrollará de igual manera la competencia digital, al utilizar recursos digitales tales como la aplicación de Plickers, aprendizaje a través de canciones, videos escaneando un código Qr y por último el videojuego de cruz roja para primeros auxilios. Con estas herramientas fomentamos el aprendizaje significativo, la motivación e interiorización de la información.

Por otro lado, debemos tener en cuenta también la competencia de aprender a aprender. Esta competencia hace que los propios alumnos sean conscientes de sus conocimientos previos y de igual modo conocer la importancia y la necesidad de los primeros auxilios en la sociedad, aumentando la motivación y curiosidad por aprender y construyendo su propio aprendizaje tanto individualmente como en grupo.

5.5 Contenidos

Según la Orden del 15 enero 2021 (BOJA):

Ciencias de la Naturaleza: Segundo y Tercer ciclo.

Bloque 2: El ser humano y la salud.

2.3. Desarrollo de hábitos saludables para prevenir y detectar las principales enfermedades que afectan al organismo y conducta responsable para prevenir accidentes escolares y domésticos. Actuaciones básicas de primeros auxilios. CN.02.02

Educación Física: Segundo y Tercer ciclo.

Bloque 2: La Educación Física como favorecedora de la salud.

2.5. Indagación de los efectos inmediatos del ejercicio sobre la frecuencia cardíaca. Mecanismos de toma de pulsaciones. EF.02.05., EF.02.06

2.6. Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso responsable y cuidado de materiales y espacios. EF.02.10., EF.02.11.

Tercer ciclo, Bloque 1: El cuerpo y sus habilidades perceptivas motrices.

1.20. Comprensión y utilización de la terminología y conocimientos propios del área, así como los adquiridos en otras áreas relacionados con el cuerpo, elementos orgánico funcionales, espacio, tiempo, habilidades... EF.03.04., EF.03.12

5.6 Recursos

Materiales	- Plickers - Tarjetas mímica - 4 botiquines completos - Muñecos con diferentes heridas - Códigos Qr con video. - Muñecos de diferentes tamaños - Aros - Conos (obstáculos) - Pulseras (apuntar FC, división de grupos) - Pelotas - Muñecos de RCP o peluches - Códigos Qr con dispositivos digitales.
Temporales	Al ser un tema que se trata de forma transversal, se realiza la unidad didáctica de 9 sesiones, y siendo la duración de las mismas de 1 hora, pueden realizar divididas entre las clases de Ciencias de la Naturaleza y de Educación física.

Humanos	En principio no se necesitaría más que un docente o dos en el caso de que quieran llevarla a cabo los profesores de ambas asignaturas como he dicho anteriormente. Por otro lado, sería conveniente tener la posibilidad de dar una charla de un profesional o contar con algún profesional para las sesiones de RCP o la maniobra de Heimlich.
Espaciales	Generalmente solo necesitaremos las instalaciones del colegio tales como el patio o pabellón y el aula.

5.7 Temporalización

TEMPORALIZACIÓN – 2º TRIMESTRE –	
Fecha	Nº Sesión
21/03/2022	1. Conocimientos previos y conceptos básicos.
24/03/2022	2. Aprender a caerse.
25/03/2022	3. El botiquín.
28/03/2022	4. Maniobra de Heimlich.
31/03/2022	5. Pulsaciones.
1/04/2022	6. Posición lateral de seguridad.
4/04/2022	7. Protocolo PAS
7/04/2022	8. Reanimación cardiopulmonar.
8/04/2022	9. Repaso final de los contenidos.

5.8 Propuesta Didáctica para trabajar los Primeros Auxilios

Las sesiones están planteadas para realizarse en clase y en el patio/pabellón. La primera sesión y la última se llevarán a cabo en el aula de clase o aula de informática y el resto de sesiones son prácticas en el patio.

Los contenidos que se van a trabajar a lo largo de esta propuesta, empezarán por los de menor dificultad para ir progresando y terminar con los más complejos, para lograr un aprendizaje significativo.

En cuanto a la metodología, se utilizará principalmente la gamificación. Teniendo como título de la propuesta “Héroes salvavidas”, los alumnos tendrán una banda que irán rellenando a lo largo de las sesiones con diferentes chapas que nos indican qué superpoder ha conseguido cada héroe de clase. Para conseguir los superpoderes, los discentes deben superar las misiones, retos y prácticas que se plantean. Con el objetivo final de tener todos los superpoderes en su banda y lograr de esta manera ser un héroe salvavidas.

Ejemplos de superpoderes:

- Superpoder en socorrer.
- Superpoder para avisar rápidamente.
- Superpoder para reanimar a las personas.
-

SESIÓN 1: ¿QUÉ CONOCEMOS DE LOS HÉROES SALVAVIDAS?

(Conocimientos previos y conceptos básicos)

Esta primera sesión tiene como objetivos principales, saber los conocimientos de los que partimos, conocimientos previos, y adquirir conceptos básicos de saber identificar situaciones de peligro y el número de urgencias como los primeros pasos básicos en primeros auxilios.

ACTIVIDAD 1: ¿Qué sabemos de los héroes salvavidas?

Se realizará un cuestionario con la aplicación plickers (Anexo I), para saber los conceptos que conocen los alumnos sobre primeros auxilios como una evaluación inicial, para empezar a familiarizarnos con los términos que aprenderemos a lo largo de la Unidad Didáctica y poder ver al finalizarla los conocimientos que han adquirido.

ACTIVIDAD 2: ¿Cuándo podemos utilizar nuestros superpoderes?

Dividiremos la clase en grupos reducidos, por orden empiezan a hacer mímica con las cartas que previamente les daremos, estas cartas contienen situaciones de riesgo, puede ser desde una caída, un accidente de tráfico, un atragantamiento... y situaciones donde no hay

peligro si las realizas bien como cruzar con el semáforo en verde... (Anexo II). Con la finalidad de que sepan diferenciar las acciones que son peligrosas y las que no.

Variante: En otras cartas tenemos la forma de actuar ante diferentes situaciones de peligro, accidentes... al adivinar la mímica sobre la situación de peligro, deben buscar la carta que corresponde con la actuación adecuada en cada caso.

ACTIVIDAD 3: ¿Queremos ser héroes salvavidas?

Aprenderemos el número de los servicios de emergencia a los que debemos avisar en caso de urgencia, además de aprender qué le debemos decir a la persona que nos ayude. Ya que es importante que el alumno sepa identificarse, dar su dirección y explicar lo ocurrido.

Podemos empezar enseñando el número del 112 diciendo que tenemos una boca, una nariz y dos ojos, y seguidamente aprenderemos a través de una canción con una melodía conocida por los más pequeños: <https://youtu.be/9J-5v2IKgmc>

Al finalizar la sesión si los alumnos se saben la canción y han aprendido cómo se avisa y qué deben decir ante esta situación. Conseguirán la primera chapa de superpoder.

SESIÓN 2: APRENDER A CAERSE

Al finalizar la sesión, aquellas personas que hayan aprendido a caer correctamente para evitar lesiones y heridas, conseguirán una chapa con el superpoder de saber aterrizar en las caídas.

Unidad Didáctica: “Héroes salvavidas”			¿Cómo aterrizan los héroes salvavidas?		Sesión nº: 2
Ciclo: 2		Curso: 3º	Fecha: 24/03/2022	Nº de alumnos: 25	
Objetivos de la sesión: - Aprender a caerse sin hacerse daño. - Confiar en los compañeros.			Contenidos: - Aprendizaje de las diferentes formas de caerse correctamente.		
Materiales: Colchonetas, pelotas					
Instalaciones: patio o pabellón.					

Metodología: trabajo cooperativo. Estrategias: brazaletes de superhéroes para dividir por equipos.			
C	Confía en tu héroe: Los alumnos deben darle la espalda a su pareja y caerse hacia atrás confiando en que la pareja va a sujetarlo.	Representación gráfica 	Organizaci ón/ Duración total de 1 hora
			Parejas
P.P	Con una pelota, por grupos sentados situados formando un círculo van pasándosela, cuando le pasan la pelota deben rodar hacia atrás con la espalda.		4 grupos
	Las parejas se dan las manos y no apoyan los pies en el suelo, sentadas deben balancearse hacia un lado o hacia el otro, si una de la pareja suelta las manos deben rodar (hacia el lado o hacia atrás)		Parejas
VC	Aterrizajes: por parejas, deben imitarse, cada uno deberá realizar una forma de caerse aprendida a lo largo de la clase.		4 grupos y finalmente toda la clase.

SESIÓN 3: EL BOTIQUÍN

Se trata de una gymkana donde habrá elementos del botiquín repartidos por diferentes puntos en el patio. Los alumnos divididos en equipos de superhéroes, deben ir pasando por todos los puntos. En cada lugar encontrarán un elemento del botiquín, un muñeco y una pequeña carta con imágenes donde verán lo que le ha ocurrido y cómo deben utilizar el material encontrado. Al terminar de curar al muñeco, cogen el elemento y pasan al siguiente punto. Al finalizar deben llegar a un botiquín vacío, donde colocarán correctamente todos los materiales que han ido cogiendo de cada estación.

Al finalizar esta sesión, los alumnos pueden conseguir 2 chapas de superpoderes, dependiendo de cómo hayan curado a los muñecos y cómo hayan colocado el botiquín.

Unidad Didáctica: “Héroes salvavidas”			Aprendemos a ser héroes salvavidas		Sesión nº: 3
Ciclo: 2			Curso: 3º	Fecha: 25/03/2022	Nº de alumnos: 25
Objetivos de la sesión: - Adquirir habilidades para curar heridas. - Valorar la importancia del botiquín, sus componentes y su uso.			Contenidos: - Conocimiento básico del botiquín. - Realización de curas en heridas sencillas.		
Materiales: Botiquín con materiales para cada grupo. Muñecos simulando las heridas e instrucciones.					
Instalaciones: patio o pabellón.					
Metodología: Descubrimiento guiado, trabajo cooperativo.					
Estrategias: brazaletes de superhéroes para dividir por equipos.					
C	Haz que camine: Un muñeco se ha torcido el pie, un accidente muy común es un esguince. Debemos aprender a vendar el pie para que no se empeore.			Representación gráfica 	Organización/ Duración total de 1 hora
					4 grupos
PARTE PRINCIPAL	Herida de una caída: Curar una herida con agua oxigenada y un antiséptico utilizando el algodón o las gasas, y saber tatarla con tiritas o apósitos para que no se infecte.				4 grupos
	Controlar un sangrado: con gasas, paños o vendas presionar fuerte la herida hasta que pare el sangrado. En el caso más frecuente, el sangrado nasal, presionar ambos lados de la nariz y respirar por la boca hasta que pare.				4 grupos

VC	Botiquín: colocar correctamente cada material dentro del botiquín de forma ordenada. Puesta en común de lo que hemos aprendido		4 grupos y finalmente toda la clase.
----	--	--	--------------------------------------

SESIÓN 4: MANIOBRA DE HEIMLICH:

Debemos aprender cómo se realiza la maniobra de Heimlich a los bebés, a los niños y finalmente a los adultos. Al llevarse a cabo en un segundo ciclo de educación primaria, aún son pequeños para llevar a cabo esta maniobra en adultos, la maniobra para adultos se podría empezar a enseñar en el tercer ciclo.

Así pues, a lo largo de esta sesión aprenderán a realizar correctamente la Maniobra de Heimlich en bebés y niños hasta sus iguales.

En esta sesión los héroes también pueden conseguir dos superpoderes, si realizan correctamente ambas maniobras.

Unidad Didáctica: “Héroes salvavidas”			Salvar de un atragantamiento		Sesión nº: 4
Ciclo: 2			Curso: 3º	Fecha: 28/03/2022	Nº de alumnos: 25
Objetivos de la sesión: - Saber actuar ante diversos accidentes con cuerpos extraños. - Conocer el peligro que ocasionan los cuerpos extraños en nuestro cuerpo.			Contenidos: - Desarrollo de la responsabilidad a la hora de jugar con cuerpos extraños. - Actuación ante un atragantamiento.		
Materiales: códigos Qr y muñecos pequeños y grandes.					
Instalaciones: patio o pabellón.					
Metodología: Descubrimiento guiado, trabajo cooperativo, mando directo modificado.					
Estrategias: brazaletes de superhéroes para dividir por equipos.					
	¿Qué superpoder es este?: Al llegar al patio			Representación	Organizaci

C	los alumnos se encuentran 4 esquinas y dos códigos Qr en cada una. Para aprender a hacer esta maniobra, deben escanear el código Qr que les llevará a un video explicativo.	gráfica 	ón/ Duración total de 1 hora 4 grupos 10 min.
PARTE PRINCIPAL	Con un muñeco pequeño deben hacer relevos para practicar la maniobra en bebés.		4 grupos 10 min.
	Con un muñeco más grande, practicarán de igual forma a través de relevos colaborando los unos con los otros para hacer la maniobra correctamente.		4 grupos 10 min.
V C	Héroe experto: Al final de clase, por grupos debemos explicar de la manera que veamos más conveniente, ambas maniobras. Pueden realizar un mural, hacer un teatro con una simulación de atragantamiento...		4 grupos. 15/20 min.

SESIÓN 5: PULSACIONES

La siguiente sesión está destinada al aprendizaje de la toma de las pulsaciones, conocer los diferentes estados en los que podemos encontrarnos (reposo...), a través de juegos cooperativos generalmente conocidos, que pueden considerarse de alta intensidad.

“Para ser héroes salvavidas tenemos que aprender a tomar el pulso”

- Al principio de la clase se hará una breve explicación al alumnado para recordar conceptos de F.C. y para que calculen su FCReposo, FCMáx e intensidad de varios juegos. (Anexo II)

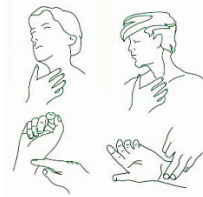
- Se deberán parar los juegos de la P.P. para ir midiendo las pulsaciones del alumnado y ver si están consiguiendo los objetivos de medición de intensidad.

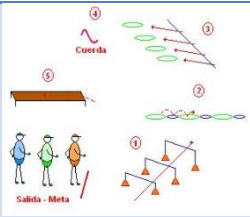
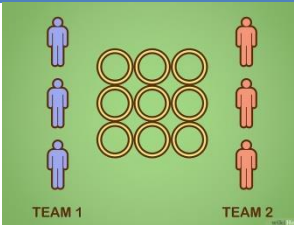
- Se ambientará la sesión con música de superhéroes para mejorar la motivación.

• Fórmulas de frecuencia cardíaca máxima: Tanaka $\rightarrow FCMÁX = 208 - (0,7 \times \text{edad})$; Gellish $\rightarrow FCMÁX = 192 - (0,007 \times \text{edad})$

• Fórmulas para el control de intensidad: Juego 1 P.P. $\rightarrow 65\% = (FCMÁX - FCREP) \times 0,65 + FCREP$; Juego 2 P.P. y Juego 3 P.P. Igual que la anterior, pero cambiando los porcentajes.

Ganarán una chapa de superpoder al que termine la sesión sabiendo tomar el pulso y calcular lo anteriormente dicho.

Unidad Didáctica: “Héroes salvavidas”		¿Los héroes tenemos pulso?		Sesión nº: 5
Ciclo: 2		Curso: 3	Fecha: 31/03/2022	Nº de alumnos: 25
Objetivos de la sesión: - Saber tomar el pulso a uno mismo y a los demás. - Conocer los lugares donde podemos encontrar las pulsaciones.			Contenidos: - Reconocimiento del pulso y cálculo. - Identificación de los lugares donde podemos tomar el pulso.	
Materiales: Pulsera y boli para apuntar las pulsaciones de cada juego, 24 aros de colores, 6 picas para saltar y 6 colchonetas, 27 aros; 3 fichas propias de cada superhéroe (18 total), 6 aros, 18 materiales de botiquín.				
Instalaciones: patio o pabellón.				
Metodología: Asignación de tareas, modificación del mando directo, trabajo cooperativo.				
Estrategias: brazaletes de colores para dividir por equipos				
C	Busca pulsaciones: Colocamos un aro por cada alumno/a en el pabellón, el alumnado deberá andar a su alrededor. Cuando gritemos “Pulso” todo el alumnado debe buscar un aro con un compañero y buscarse el pulso el uno al otro. <u>Variante:</u> andando rápido, a pata coja, corriendo.		Representación gráfica 	Organización/ Duración
				Todo el grupo. 7/8 min

PARTE PRINCIPAL	“Cuidado con los objetos peligrosos”: El alumnado deberá ir haciendo el recorrido rápidamente y volver al sprint hasta la fila 3 veces. Tras esto, se desarrollarán las salidas puntuables. Así pues, deberán por pareja y en grupo completo después ir sorteando los diferentes obstáculos en el menor tiempo posible. El orden de llegada se contará por cronómetro. <u>Variante:</u> realizar el circuito a la pata coja, pata coja en pareja, en grupo dados de la mano.		6 grupos. Intensidad: Al 65% 10 min
	“Subimos pulsaciones”: Los diferentes grupos se irán enfrentando en un 1VS1 al juego del 3 en raya. Todos los grupos deberán enfrentarse en partidas de 3 minutos para conseguir el mayor número de puntos posibles. Para evitar que la frecuencia disminuya el resto del equipo deberá hacer el ejercicio que indique el profesorado. <u>Variantes para el alumnado que espera turno:</u> hacer Jumping Jacks, sentadillas, escaladores, esquiadores y rodillas arriba.		6 grupos. Intensidad: Al 85% 20 min
	“Roba el material”: Los distintos grupos dispondrán de una base llena de material para salvar vidas, donde tres de los integrantes de cada grupo deberán conseguir más material para su base y los tres restantes del grupo defender su base para que no les roben su material. <u>Variante:</u> Robar corriendo, a la pata coja.		6 grupos. Intensidad: Al 70% 10 min.

VUELTA A LA CALMA	“¿Qué superhéroe falta?”: El alumnado caminará por el pabellón mientras suena la música, una vez que deje de sonar todos se tirarán al suelo con los ojos cerrados, entonces el profesor tendrá que esconder a uno de ellos y tendrán que adivinar quién es el que falta. <u>Variante:</u> Se puede esconder a dos en lugar de a uno solo.		Individual 5 min

SESIÓN 6: POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

La posición lateral de seguridad es una técnica que utilizamos cuando nos encontramos una víctima, inconsciente pero que respira, en una posición segura. Para finalmente esperar a los servicios de emergencia.

Para saber si tenemos que utilizar esta técnica, es importante trabajar el reconocimiento de los signos vitales (ver, oír, sentir).

Esta sesión es muy importante para los héroes, pueden conseguir 2 chapas de superpoderes, una por la correcta realización de la posición lateral de seguridad, y la otra por el logro de realizar todas las actividades al finalizar la sesión.

Unidad Didáctica: “Héroes salvavidas”		¡Accidente!		Sesión nº: 6
Ciclo: 2		Curso: 3	Fecha: 1/04/2022	Nº de alumnos: 25
Objetivos de la sesión: - Practicar la posición lateral de seguridad.		Contenidos: - Actuación ante situaciones de pérdida de consciencia, siendo consciente de la importancia de realizar correctamente las diferentes técnicas.		
Materiales: Peluches o muñecos, bancos, conos, pelotas, colchonetas, códigos QR.				
Instalaciones: patio o pabellón.				
Metodología: mando directo, trabajo cooperativo, asignación de roles.				

Estrategias: brazaletes de colores para dividir por equipos			
C	Aprendemos con dibujos: con un código QR, por grupos visualizarán unos dibujos donde nos enseñan la posición lateral de seguridad. https://www.youtube.com/watch?v=smVlkOpoxS0	Representación gráfica 	Organización/ Duración
			6 grupos. 5 min.
PARTE PRINCIPAL	Salva a tu pareja: por parejas practicar la posición lateral de seguridad que han aprendido con el video.		Parejas. 10 min.
	Posición lateral de seguridad: relevos en el que uno del equipo es la víctima, los demás deben seguir los pasos: coloca a la víctima en posición lateral de seguridad (explicada por el docente previamente).		6 grupos. 10 min.
VC	Cuento motor: uno de los alumnos leerá el cuento y el resto de la clase debe hacer los gestos que correspondan con el cuento, relacionados con la posición lateral de seguridad, y contenidos aprendidos anteriormente.		Todo el grupo. 10 min

SESIÓN 7: RCP

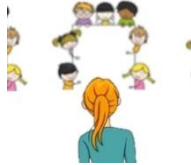
Para enseñar la reanimación cardiopulmonar de manera dinámica y llamativa para los alumnos con el objetivo de conseguir un aprendizaje significativo, se va a realizar un breakout educativo (metodología activa), donde deben superar una serie de misiones para salvar a la persona.

Al conocer ya por las anteriores sesiones los pasos que debemos seguir cuando encontramos una urgencia de este tipo, (protocolo PAS, saber tomar el pulso, posición lateral de seguridad, avisar a emergencias...), se va a plantear una situación de emergencia para que realicen cada paso hasta llegar a la reanimación cardiopulmonar como el último paso que deben aprender.

Los alumnos divididos por grupos cada uno en un lugar del patio logrando las misiones para poder pasar a la siguiente con el material necesario. El profesor va pasando por cada grupo ayudando, corrigiendo y enseñando a realizarlo bien.

Estamos a punto de ser héroes salvavidas, para serlo de verdad tenemos que conseguir la chapa del superpoder más importante y difícil, la reanimación cardiopulmonar.

Unidad Didáctica: “Héroes salvavidas”			Salvamos vidas		Sesión nº: 7	
Ciclo: 2			Curso: 3º	Fecha: 4/04/2022	Nº de alumnos: 25	
Objetivos de la sesión: - Afianzar conocimientos ya aprendidos. - Saber identificar la situación. - Realizar RCP correctamente.			Contenidos: - Identificación de la situación de emergencia. - Aprendizaje de la técnica RCP.			
Materiales: muñecos específicos, peluches, 4 dispositivos digitales con el Qr.						
Instalaciones: patio o pabellón.						
Metodología: breakout educativo, descubrimiento guiado.						
Estrategias: brazaletes de colores para dividir por equipos						
C	Misión 1 (PAS): Proteger a la víctima (separar elementos peligrosos que habrá alrededor), llamar a emergencias (112) y dar los datos correctos (deben apuntar los datos en una hoja), con esto conseguimos un botiquín para poder socorrer en la misión 2.			Representación gráfica 		Organización/ Duración
						Duración total de 1 hora. 4 grupos
PARTE PRINCIPAL	Misión 2 (Socorrer): vemos si tiene conciencia, comprobamos la respiración en el muñeco y por último tomamos el pulso. Si lo realizan bien obtienen un código Qr con un dispositivo digital para la siguiente misión.					4 grupos

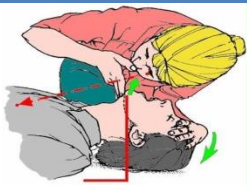
	Misión 3 (Maniobra RCP): el código Qr nos encontramos un video explicativo con los pasos a seguir para la realización. Si lo logramos, ¡Habremos salvado una vida!		4 grupos
VC	Puesta en común de los pasos a seguir desde el principio, dando mayor importancia a los pasos a seguir en la RCP.		Toda la clase.

SESIÓN 8: PROTOCOLO PAS

Es imprescindible enseñar el protocolo PAS (Proteger, avisar, socorrer).

Esta sesión es muy importante para los héroes, pueden conseguir 4 chapas de superpoderes, una por cada actividad bien realizada.

Unidad Didáctica: “Héroes salvavidas”			¡Accidente!		Sesión nº: 8
Ciclo: 2			Curso: 3	Fecha: 7/04/2022	Nº de alumnos: 25
Objetivos de la sesión: - Aprender el protocolo PAS. - Aprender la maniobra frente-mentón. - Realizar correctamente la RCP aprendida anteriormente.			Contenidos: - Actuación ante situaciones de pérdida de consciencia, siendo consciente de la importancia de realizar correctamente las diferentes técnicas.		
Materiales: Peluches o muñecos, bancos, conos, pelotas, colchonetas.					
Instalaciones: patio o pabellón.					
Metodología: mando directo, trabajo cooperativo, asignación de roles.					
Estrategias: brazaletes de colores para dividir por equipos					
C	Protege tu peluche del accidente: Tenemos un muñeco inconsciente en mitad de un lugar peligroso. Debemos superar un circuito de			Representación gráfica	Organización/ Duración

	obstáculos y retirar las cosas de su alrededor (pelotas alrededor del muñeco). Volvemos rápidamente para que el siguiente del grupo pueda hacer lo mismo con otro muñeco.		4 grupos. 10 min
PARTE PRINCIPAL	Avisar: relevos en el que uno del equipo es la víctima, los demás deben seguir los pasos: 1º comprobar consciencia y pedir ayuda (levantar brazo gritando “ayuda”), o llamando al 112. Podemos ver si respira o tomar las pulsaciones.		6 grupos. 10 min
	Socorrer: relevos en el que uno del equipo es la víctima, los demás deben seguir los pasos: 2º Realizar la maniobra frente-mentón para comprobar que respira (explicada antes del juego por el profesor)		6 grupos. 10 min
	RCP: como ya conocen la maniobra, realizar el último por relevos la rcp al muñeco anterior mente socorrido.		6 grupos. 10 min.
VUELTA A LA CALMA	¿Qué han aprendido hoy los héroes?: los alumnos sentados en círculo se van pasando una pelota, cuando el profesor da una palmada, la persona que tenga la pelota debe explicar algo que ha aprendido a lo largo de la sesión.		Todo el grupo. 10 min

SESIÓN 9:

(Repaso de lo aprendido)

Esta última sesión está destinada al repaso de todo lo aprendido y para ver la evolución de los conocimientos de primeros auxilios en cada uno de los discentes a modo de evaluación final.

Al terminar, se hará entrega de los diplomas oficiales de Héroes salvavidas junto con su banda repleta de las chapas con los superpoderes conseguidos. (Anexo III).

ACTIVIDAD 1: **Salvavidas**

Para repasar todo lo aprendido anteriormente, jugaremos en la sala de los ordenadores al juego de cruz roja de primeros auxilios. Este juego es un espacio virtual donde podemos encontrar diversos casos de accidentes en la vida cotidiana. En cada situación deben saber actuar de manera adecuada para poder socorrer a la persona accidentada.

ACTIVIDAD 2: **¿Ya somos héroes salvavidas?**

Para finalizar, volveremos a hacer un cuestionario con la herramienta digital Plickers, para ver la evolución y el aprendizaje desde el primer cuestionario en la sesión. Se puede realizar el cuestionario básico de la sesión 1 y después uno un poco más complicado a modo de reto de aprendizaje.

5.8 Atención a la diversidad

La atención a la diversidad está diseñada de manera integradora, para que todos los alumnos puedan desarrollar sus capacidades y habilidades a través del aprendizaje de los nuevos conocimientos. Las actividades planteadas a lo largo de la propuesta didáctica están pensadas principalmente para el trabajo colaborativo, socializando y aprendiendo con los iguales, pero a su vez satisfaciendo las necesidades individuales que presentan.

Al ser una dinámica de grupo en la mayoría de la propuesta, los grupos se harán de forma aleatoria para distribuir a los alumnos y que trabajen con diferentes compañeros a lo largo de la misma. En el caso de atención especial a algún alumno, si vemos la necesidad de incluirlo en un grupo con alumnos con mayores conocimientos que puedan ayudarlo, no habría problema en cambiar al alumno.

Para el alumnado con Necesidades Especiales de Apoyo Educativo, en este caso un alumno con TDAH, se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Estar cerca en las explicaciones y se sienta en primera fila para una mayor atención a la hora de visualizar las actuaciones.
- Realizar los ejercicios siempre acompañado.
- Dar feedbacks afectivos.
- Participar relacionándose con los demás.

- Favorecer la sensibilización del grupo.

5.9 Evaluación

Estándares de aprendizaje evaluables según la Orden del 15 de enero de 2021:

- Ciencias de la Naturaleza:

CN.02.02.09. Conoce y utiliza técnicas de primeros auxilios, en situaciones simuladas y reales.

- Educación Física:

EF.01.04.01. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.

- Valores Sociales y Cívicos:

VSC.03.14.03. Conoce las prácticas de primeros auxilios.

La evaluación será un proceso dinámico, continuo y sistemático donde se valorará los progresos del alumno/a a lo largo de la unidad y sobre todo su participación y actitud ante la clase. Algunos de los criterios de evaluación son los siguientes:

-  Conoce aspectos básicos de los primeros auxilios.
-  Valora la importancia de los contenidos trabajados.
-  Participa activamente en las actividades y respeta a los compañeros/as.

Sobre la evaluación continua:

➤ Evaluación Inicial: en la primera sesión realizaremos una evaluación inicial de los conceptos básicos para conocer los conocimientos previos sobre los que vamos a trabajar y poder evaluar posteriormente la evolución del alumnado en los contenidos. Esta evaluación inicial se llevará a cabo a través de una herramienta tecnológica interactiva llamada Plickers. Se realiza un cuestionario donde los alumnos con una tarjeta responden con la opción correcta.

➤ Evaluación formativa: se evaluará a través de diferentes pruebas de ejecución, dependiendo de los objetivos de cada sesión. Utilizando un instrumento de evaluación como tabla de observación y una rúbrica para evaluar las diferentes habilidades y aprendizajes.

➤ Evaluación final: para la evaluación final se tendrá en cuenta todo lo evaluado anteriormente, además de volver a hacer el cuestionario con Plickers para ver la evolución individual del alumno/a.

Instrumentos de evaluación:

- Cuestionario Plickers. (Anexo I): Para evaluar inicialmente y la evaluación final y poder observar el aprendizaje y la evolución individual de cada alumno.
- Tabla de observación: será donde vamos a evaluar los contenidos, el aprendizaje y las habilidades desarrolladas en cada sesión. Evaluando con Excelente (Sobresaliente), Bien (Notable), regular (Bien/Suficiente), Inadecuado (Insuficiente). Ejemplo:

	SESIÓN 1	SESIÓN N 2	SESIÓN N 3	SESIÓN 4	SESIÓN N 5	SESIÓN N 6	SESIÓN N 7
Alumno 1	Cuestionario suficiente. 112: Excelente	Gymkana Botiquín: Excelente	Maniobras de Heimlich: regular	Pulsaciones: Bien	PAS: Excelente PLS: inadecuado	RCP: bien	Contenidos generales: Muy bien. (Notable)
Alumno 2	- Regular - Excelente	Excelente	Bien	Bien	- Bien - Excelente	Regular	(Notable alto)
Alumno 3							

- Rúbrica: de esta forma se llevará a cabo una evaluación normativa, donde se tendrá en cuenta no solo la evolución y realización de las actividades (evaluado con la tabla de observación), sino los aspectos transversales como motivación o compañerismo, para puntuar del 1-10.

	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	INADECUADO
Aprendizaje	X			

de las técnicas de Primeros Auxilios.				
Motivación		X		
Trabajo en equipo.	X			
Resolución de problemas de manera autónoma.			X	
Trabajo individual.		X		

6. CONCLUSIONES

Con este Trabajo de Fin de Grado, se pretende dar mayor visibilidad al contenido de primeros auxilios, y la importancia de impartirlo tanto en el grado como en Educación Primaria. Observando cómo, a pesar de aparecer en varias asignaturas del currículo, se trabaja muy poco en los centros al encontrarlo de manera transversal.

A través de la propuesta didáctica que he desarrollado, podemos ver como los primeros auxilios son una posibilidad educativa accesible y además podemos impartirlo a partir de dinámicas de grupo, juegos de indagación, donde el alumnado se encuentra en constante movimiento, con motivación y creando la necesidad de seguir jugando para aprender.

En segundo ciclo, los alumnos/as se encuentran en la etapa de experimentación y manipulación, de manera que si enfocamos este contenido de forma práctica donde puedan experimentar diferentes situaciones de la vida cotidiana y manipulen muñecos para aprender diferentes técnicas, haremos que adquieran los conocimientos con un aprendizaje significativo. Siempre y cuando este aprendizaje sea de manera progresiva en cuanto a los contenidos y objetivos a conseguir, empezando con actividades y conceptos básicos e introduciendo poco a poco el resto hasta terminar con lo más complejo.

Por otro lado, para llevar a cabo esta propuesta didáctica, anteriormente hemos tenido que hablar de las metodologías y de la que vamos a utilizar en este caso, la gamificación. Considero la metodología como la base de cualquier propuesta didáctica. Para que el alumnado esté atento, motivado, aprenda, coopere con sus iguales... tenemos que organizar una propuesta didáctica donde la metodología nos ayude a conseguirlo.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ana Soler Lanagrán, C. C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. . *Journal of Sport and Health Research* , 187-198.
- Andalucía, J. d. (s.f.). Creciendo en salud . *Línea de Intervención Educación Emocional* .
- Ángel Torres-Toukoumidis, L. M.-R. (2018). Aprender Jugando. La gamificación en el aula. .
- Castillo, M. J. (2018). Origen y desarrollo de las metodologías activas dentro del sistema educativo español. *Encuentro*, 4-21.
- Daniel Navarro Ardoy, J. Á. (2020). Bases neurocientíficas del uso de metodologías activas en Educación Física.
- Delgadillo, M. M. (2020). Actividad física, la mejor aliada en la cuarentena . *Pesquisa Javeriana* .
- Dr. Pedro Sáenz López, D. A. (2021). La educación emocional en la legislación educativa en España y Andalucía . *Investigación en la escuela* , 29-40.
- García, D. G. (diciembre de 2019). Primeros auxilios y su importancia en la educación física. *VII Congreso internacional, ejercicio físico y salud* .
- García-Casaus, F.-M. J.-S.-M. (2020). La gamificación en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una aproximación teórica. *Logía: Educación Física y Deporte*, 16-24.
- Hernández, A. J.-A.-A. (2021). Gamificación en Educación Física . *Trances: Revista de Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*.
- 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* .
- Javier Montero Pau, P. T. (2020). La Educación para la Salud en las leyes de Educación españolas: comparativa entre la LOE y la LOMCE. *Rev. Esp. Salud Publica*, v. 92, n. 00, e201806030.

- Javier Montero-Pai, P. T. (2018). La Educación para la Salud en las leyes de Educación españolas: comparativa entre la LOE y la LOMCE. *Revista Española de Salud Pública* .
- Joaquín Lago-Ballesteros, S. B.-C.-P. (2018). La enseñanza de los primeros auxilios en educación física: revisión sistemática acerca de los materiales. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 349-355.
- Jorge Acebes Sánchez, I. R. (2022). Gamificación y valores: una propuesta transversal motivadora en Educación Física . *Retos* , 336-341.
- José Armando Vidarte Claros, C. V. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de salud. *Hacia la promoción de salud*, 202 - 218.
- Lois Rodríguez Lorenzo, B. R. (2020). Los primeros auxilios en el currículo de la educación obligatoria en España. *Sportis, Revista Técnico- Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 365-389.
- María López-Marí, Á. S.-A.-C. (2022). De los videojuegos a la gamificación como estrategia metodológica inclusiva. *Revista colombiana de Educación* .
- María Reyes Beltran-Valls, M. A.-R.-G. (2020). *Las metodologías activas en el Grado de Maestra/o en Educación Primaria* .
- Mario Alberto De La Guardia Gutiérrez, J. C. (Enero de 2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, Volumen 5 Numero 1 pp 81-90.
- Profesional, M. d. (2018). Participación, educación emocional y convivencia . *Revista del Consejo Escolar del Estado*, Vol. 5/N.º 8.
- Raquel Ayuso Margañón, J. L. (2018). EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA. ANÁLISIS REFLEXIVO A TRAVÉS DE LA LEGISLACIÓN EDUCATIVA. *Campo Abierto*, v. 37, n. 2, p. 203-216.
- Raquel Ayuso Margañón, J. L. (2018). Educación para la salud en la escuela. Análisis reflexivo a través de la legislación educativa. . *Campo abierto. Revista de Educación* . , 203-216.
- Rodríguez, E. N. (2011). Manual de Primeros Auxilios.
- Rubén Navarro Patón, G. P. (2016). ¿Tienen las futuras maestras y maestros de educación primaria la formación necesaria para iniciar las maniobras de reanimación cardiopulmonar en caso de emergencia escolar? *Educación*, vol. 52/1 149-168.
- Salud, O. M. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios .

Sergio Humberto Barbosa Granados, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental . *KATHARSIS*, 141-160.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS LEGISLATIVAS

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE 10-12-2013).

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE 1-04-2014).

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (BOE 30-12-2020).

Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. (BOJA 18/01/2021)

Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de educación primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA 13/03/2015).

8. ANEXOS

ANEXO I: Sesiones 1 y 7

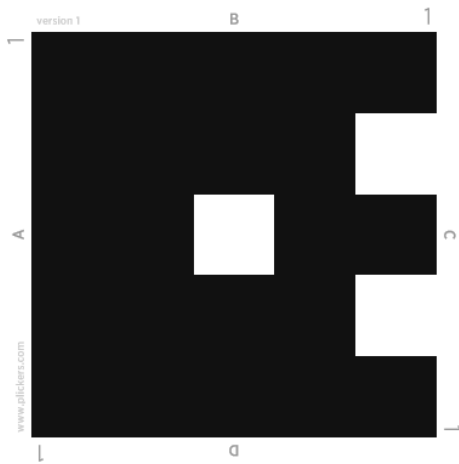


Figura I: Tarjeta para votar a, b, c o d

¿Qué significan las siglas PAS?

- ☐ A Prestar Atención Sanitaria
- ☐ B Prever, Avisar y Sanar
- ☒ C Proteger, Avisar y Socorrer
- ☐ D Proteger, Atender, Socorrer

¿Dónde se toma el pulso?

- ☐ A En el pie
- ☐ B En la mano
- ☐ C En la rodilla
- ☒ D En el cuello y la muñeca

¿Cuándo se hace la maniobra de Heimlich?

- ☒ A Cuando alguien se atraganta
- ☐ B Cuando alguien se cae
- ☐ C Cuando alguien no puede andar
- ☐ D Cuando alguien tiene mocos

¿Qué es la RCP?

- ☐ A Respiración cardiopulmonar
- ☒ B Reanimación cardiopulmonar
- ☐ C Recuperación cardiopalmada
- ☐ D Recuperación cardíaca

ANEXO II

- Frecuencia Cardíaca de Reposo: Aquella en la que el individuo no está haciendo actividad física. Estoy sentado/a, viendo la tele, en el sofá, etc.

- Frecuencia Cardíaca de Trabajo: Aquella que resulta después de la práctica de actividad física (correr, nadar, etc.)

- Frecuencia Cardíaca de Recuperación: Aquella que nos tomamos a los 2-3-5 minutos después de la realización de actividad física. Ésta tiene que ser cada vez menor y acercarse progresivamente a los valores de la FC de reposo.

La Frecuencia Cardíaca es el ritmo al que late nuestro músculo cardíaco, el corazón. Se contabiliza el número de latidos ("pum-pum-pum") por minuto. Entonces, ¿cómo nos tomamos la FC? Muy sencillo, contamos durante 15 segundos los latidos de nuestro corazón y el resultado que nos da lo multiplicamos por 4.

Por ejemplo: realizo una actividad física y al terminar cuento durante 15 segundos las pulsaciones, me dan 34. Éste número debo multiplicarlo por 4 para saber cuántas pulsaciones tengo en un minuto: $34 \times 4 = 136$ pulsaciones por minuto. Mi FC en ese caso en concreto sería de: FC = 136 pulsaciones por minuto.

Existen zonas del cuerpo donde es más fácil localizar la Frecuencia Cardíaca. Las que nos interesan son 3:

- En el cuello a nivel de las arterias carótidas derecha e izquierda.
- En la muñeca a nivel de la arteria radial (localizada siguiendo la línea del dedo pulgar).
- En el pecho a la altura del esternón un poco hacia la izquierda donde localizamos el corazón.

Una vez localizada la zona en la que queremos tomarnos la FC colocaremos los dedos índice y corazón, nunca el pulgar ya que por él pasan arterias principales que nos dan los latidos, sobre la zona presionando ligeramente y contaremos durante 15 segundos.

ANEXO III

Al terminar, se hará entrega de los diplomas oficiales de Héroes salvavidas junto con su banda repleta de las chapas con los superpoderes conseguidos.

