



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

Els accidents i els primers auxilis en l'Educació Primària

Sergio Segovia Pons

Grau d'Educació

Primària

Any acadèmic 2020-21

Treball tutelat per Adrià Muntaner Mas

Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Si	No	Si	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resum

La docència és, sens dubte, una de les professions més meravelloses i gratificants. Un dels motius és que ens permet viure contextos i vivències de feina diferents que mai ens deixen de sorprendre. Ens falten adjectius per poder descriure les característiques positives d'aquest ofici, però també ens podem trobar davant situacions desagradables que no s'han pogut o no s'han sabut preveure. La finalitat d'aquest treball és fer una recerca d'informació per millorar la competència del docent d'Educació Física en l'àmbit de la seguretat a l'aula; donar informació sobre els accidents més freqüents a les sessions d'Educació física i facilitar eines o estratègies que ajudin a evitar-los i disminuir-ne els riscos tant com sigui possible. Per desgràcia, encara que ens trobem preparats, els accidents - tot i que amb menor probabilitat - es poden produir. Per tant, aquest treball també tractarà pautes d'actuació davant els accidents. En definitiva, es vol aconseguir una sèrie de coneixements per millorar la competència docent per disminuir al màxim els riscos i així, poder garantir la integritat de totes les persones que participen en una sessió d'Educació Física, en concret.

Abstract

Teaching is, without doubt, one of the most wonderful and rewarding professions. It is one of the reasons that allows us to live different contexts and work experiences that never cease to amaze us. We lack adjectives to describe the positive features of this job, but we can also go through unpleasant situations that couldn't be prevented. The purpose of this project is to carry out an information search to improve the skills of Physical Education teachers in classroom's security area; give information about the most frequent accidents in physical education sessions and provide tools and strategies that help avoid and decrease the risks as much as possible. Unfortunately, even if we are prepared, accidents - although less likely - can occur. Therefore, this project will also discuss guidelines for action in front of accidents. Ultimately, the aim is to achieve a series of knowledge to improve the teachers' skills to decrease risks as much as possible and ensure integrity of the people who participate in a Physical Education session, specifically.

Paraules clau del treball:

Seguretat, Risc, Accident, Actuació, Lesió
Safety, Risk, Accident, Performance, Injury

Índex

1.Introducció.....	5
2.Marc teòric.....	6
2.1.L'aula d'Educació Física.....	6
2.2.La seguretat a les classes d'Educació Física.....	7
2.3.Coneixement de primers auxilis per part dels docents.....	8
2.4.Actuació davant els accident.....	10
2.5.Avaluació d'un accidentat.....	13
2.6.Reanimació cardiopulmonar.....	14
2.7.Accidents més freqüents i pautes d'actuació.....	15
3.Objectius.....	23
4. Metodologia.....	24
5.Propostes didàctiques.....	25
5.4.Proposta d'intervenció amb l'alumnat d'un centre educatiu.....	25
5.5.Proposta d'intervenció amb els mestres d'un centre educatiu.....	35
6.Conclusions.....	39
7.Bibliografia.....	41
8.Annexos.....	43

Introducció

L'Educació Física és una de les assignatures que es troba dins el currículum educatiu de les Illes Balears. Segons el Currículum d'Educació Física de les Illes Balears, entenem l'Educació Física com una assignatura amb una sèrie de característiques que la diferencien de la resta. Les més destacables són les següents:

- El mitjà principal per dur a terme les activitats és el cos.
- L'espai on realitzen les sessions és diferent a la resta d'àrees.
- L'organització de les activitats permet que hi hagi més dinamisme i intensitat.

Tal i com explica López (2015), l'Educació Física es caracteritza per la seva naturalesa canviant i la gran diversitat de situacions que es produeixen en ella. La realització d'activitats en entorns tan dinàmics i canviats, pot provocar problemes que suposin un perill per a la salut dels nins i nines. Per tant, existeixen diferents factors que augmenten el nivell de perillositat a l'assignatura d'Educació Física. Els diferents tipus d'espai, les condicions d'aquests espais, la meteorologia, la utilització dels materials, el nivell de desenvolupament de l'alumne, els tipus d'activitats, els moviments del cos. Tots aquests factors fan diferent aquesta assignatura de les altres i, per tant, existeix un risc més alt que es produeixi un accident. A la resta d'assignatures, els alumnes realitzen la sessió asseguts a una cadira. Això provoca que el context no sigui canviant i el fa menys perillós. En canvi, a les sessions d'Educació Física, els alumnes es mouen constantment i en diferents espais, interactuen amb factors externs i utilitzen diferents materials.

Com podem observar, el docent d'Educació Física ha d'estar pendent de molts de factors que poden provocar accidents i posar en perill la salut dels alumnes i del mateix mestre. Per tant, és molt important conèixer i preveure els perills que poden anar sorgint en cada moment i prendre decisions per garantir la seguretat dels alumnes. El mestre ha de tenir molt clar durant el procés de planificació com ha d'actuar per disminuir els riscos. En definitiva, un bon mestre d'Educació Física ha de ser competent

per prendre decisions que puguin garantir la seguretat a les seves sessions. Si això no es compleix, pot tenir conseqüències greus tant per als alumnes com per a ell mateix.

Marc teòric

L'aula d'Educació Física

En general, tots els docents han de conèixer les pautes a seguir i com treballar per garantir la seguretat dels seus alumnes. Els mestres d'Educació Física han de prioritzar aquest aspecte ja que els factors de risc es multipliquen durant la durada de les seves sessions. És interessant fer un incís en el concepte de risc per saber de què estam parlant. Segons el GOIB (2020) podem entendre el risc com una combinació de la probabilitat que succeeixi una cosa perillosa per la gravetat del mal que podria ocasionar. Per tant, el risc és un concepte mesurable i molt important per evitar inconvenients durant la realització de qualsevol activitat. La capacitat de mesurar aquest risc variarà depenent de la competència del mestre. No ens trobam davant una tasca fàcil, ja que a l'assignatura d'Educació Física poden aparèixer diferents factors de risc alhora.

Davant l'existència del risc, és molt important realitzar una bona planificació de l'assignatura, en concret de la seguretat que servirà per intentar evitar diferents problemes. Segons España i Viguera (2021) la planificació curricular es defineix com “un instrument pedagògic i didàctic amb el propòsit d'establir les pautes a seguir durant la pràctica docent amb la finalitat d'aconseguir l'èxit i que inclou el desenvolupament de les destreses, les estratègies metodològiques, els materials a utilitzar dins l'aula i les adaptacions que es deuen fer per treballar la inclusió i la diversitat”. El mestre d'Educació Física ha de planificar aquestes pautes i alhora ha de garantir la integritat física dels components de la sessió. Per tant, haurà de tenir en compte conceptes de seguretat i de prevenció d'accidents. Així doncs, la seguretat es basa en un conjunt de mesures que treballen per eliminar condicions insegures de l'entorn i ensenyar als participants a implementar tècniques preventives dels accidents.

Segons Soriano (2014) existeixen una sèrie de components psicològics i personals dels individus que els fan ser més o menys propensos a l'hora d'assumir riscos i per tant, d'accidentar-se o lesionar-se. Alguns factors com l'edat i el sexe poden influir en la percepció dels riscos. Normalment els joves i els nins tenen una percepció més baixa que els adults i les nines. L'estrès, l'ansietat, la motivació, les sensacions, la competència, els recursos emprats, el tipus d'activitat i l'autocontrol són altres factors que influeixen perquè augmenti o disminueixi la percepció del risc per part de l'alumnat.

La seguretat a les classes d'Educació Física

Seguint la informació exposada al punt anterior, la seguretat a l'escola és molt important, però encara ho és més a l'assignatura d'Educació Física.

En primer lloc, podem dir que la seguretat existeix quan trobam un context caracteritzat per l'absència de perill. Zurita, Latorre, Párraga, i Manjón (2020) diferencien dos tipus de seguretat: activa i passiva.

La seguretat activa és desenvolupada pels agents que participen a la classe com els mestres d'Educació Física i els alumnes. Aquest tipus de seguretat està influïda per diferents aspectes com l'edat, les lesions prèvies, l'alimentació, la fatiga, experiències prèvies, recursos, aspectes fisiològics, biomecànics i psicològics, falta de preparació física, falta d'aplicació de mesures preventives o l'alimentació. Altres aspectes que també poden afectar a la seguretat activa són l'estrès, la impulsivitat, el control, la competitivitat, la motivació, la capacitat de percebre el risc, l'estat d'ànim o la concentració. Tots aquests factors poden posar en perill la seguretat activa de la classe depenent de les característiques de cada grup. Per això, com ja s'ha exposat a punts anteriors, és molt important conèixer el context amb el qual treballam. Per altra banda, a la seguretat activa també hi tenen molt a veure les habilitats dels mestres que depenen dels seus coneixements i experiències prèvies, de les seves competències adquirides, de la percepció del risc i de la seva capacitat de planificació i metodologia. A mesura que els mestres estiguin més preparats davant aquests aspectes, la seguretat activa serà millor i ajudarà a baixar el nivell de risc i accidentalitat a les aules d'Educació Física.

Com s'ha comentat a l'inici d'aquest punt, també diferenciam un altre tipus de seguretat: la passiva. Aquesta seguretat depèn dels recursos i de la infraestructura. És a dir, de tots els elements no humans que es troben a les sessions d'Educació Física. Entre els factors de risc que poden afectar a la seguretat passiva hi trobem l'estat del terra, les condicions ambientals, els materials esportius i la temperatura, entre altres.

Conèixer els diferents factors de risc que poden posar en perill tant els alumnes com els mestres durant les sessions és totalment necessari per evitar-los i aconseguir el màxim nivell possible de seguretat activa i passiva.

Les responsabilitats dels accidents i les seves conseqüències, juntament amb la dificultat per part dels mestres d'aconseguir una òptima percepció del risc fa pensar en la necessitat de millorar la formació del professorat en aquest àmbit (Lucena, et. al.; 2020). D'aquesta manera, es podrien evitar molts d'accidents abans de produir-se, però, aquest canvi és necessari des de la formació universitària i s'ha d'anar millorant durant la vida professional dels docents.

Coneixement de primers auxilis per part dels docents

L'objectiu d'aquest document és tractar la importància d'aconseguir una bona seguretat a les aules i, sobretot, a les sessions d'Educació Física. Com s'ha dit anteriorment, és necessari formar els docents per millorar el coneixement de la percepció del risc i d'aquesta manera, evitar accidents. Però, una vegada produït l'accident, és essencial saber com actuar, ja que aquesta primera intervenció pot salvar vides o disminuir els danys produïts durant la dificultat sorgida. Per tant, tal i com succeïa amb el concepte de la percepció del risc, els docents no tenen les eines necessàries per formar-se correctament en primers auxilis. A continuació, exposarem alguns estudis realitzats a diferents llocs que demostren el baix nivell de coneixements dels mestres sobre aquest tema i la urgència de canviar aquesta situació.

Abelairas, Carballo, Martínez, López, Rico i Rodríguez (2019) conclouen que docents tant de primària com d'infantil, afirmaven haver rebut formació sobre primers auxilis, però, encara així, no responien bé a les qüestions de suport vital bàsic. També,

valoraven la necessitat d'incloure continguts de primers auxilis als currículums escolars. Aquest estudi es va dur a terme a la comunitat autònoma de Galícia i va ser dirigit a docents d'Educació Primària, d'Educació Infantil i als progenitors de nins i nines d'aquestes etapes escolars. Es van realitzar 470 qüestionaris. Només quatre participants van saber ordenar la seqüència de suport vital bàsic i cap d'ells, va respondre correctament les preguntes relacionades amb la reanimació cardiopulmonar. Més de la meitat (57%) afirma tenir formació sobre primers auxilis i més del 95% veu imprescindible incloure'ls en els plans d'estudis de formació del professorat.

Gaintza i Velasco (2021) demostren que els mestres d'infantil i primària no tenen coneixements sobre la reanimació cardiopulmonar. Per tant, ni podran ensenyar correctament aquest contingut als seus alumnes ni podran socórrer algú en cas que sigui necessari. Els participants d'aquests estudis també afirmen realitzar formacions sobre primers auxilis. L'estudi, com l'anterior, defensa la necessitat d'introduir els primers auxilis al currículum escolar i la formació per part del professorat. Es va dur a terme a Biscaia i hi varen participar 361 mestres d'infantil i primària. El més sorprenent d'aquest estudi és que amb la gran quantitat de mestres participants, només el 8,66% passà aquesta prova.

També Gaintz i Velasco (2017) van realitzar un estudi anterior sobre primers auxilis i la reanimació cardiopulmonar. En aquest cas, el nombre de docents participants va ser el mateix (361), d'infantil i primària. Les autores defensen que els mestres no estan preparats per dur a terme primers auxilis. S'observen diferències entre els docents que han rebut formació i els que no. Els coneixements del professorat són insuficients i no garanteixen una resposta adequada en cas de necessitat. Com a l'estudi realitzat amb menys distància temporal es conclou amb la necessitat de formar els docents sobre els primers auxilis dins el pla d'estudis universitari i realitzar formacions constants durant la carrera laboral.

És interessant conèixer com funcionen els primers auxilis a altres parts del món. Quispe (2018) amb la seva investigació exposa tres conclusions. En primer lloc, els docents tenen coneixement regular sobre els primers auxilis. En segon lloc, la majoria del professorat presenta coneixements sobre les causes i les definicions dels accidents més freqüents, però tenen dificultats per conèixer els símptomes que presenten. En darrer lloc, els coneixements sobre les pautes d'actuació davant els accidents és molt deficient.

La investigació corresponent es va dur a terme entre els docents de la Institució Educativa Primària Maria Auxiliadora de Puno.

Olmos, Pais i Tierno (2020) defensen que la majoria dels graus universitaris no ofereixen continguts de primers auxilis. Amb el seu estudi realitzat a 194 graus d'universitats públiques, es pot veure com a 139 no s'ofereix cap contingut de primers auxilis. A la resta, 55 graus, sí que ofereixen continguts d'aquest concepte. Amb aquestes dades, s'observa com al 71,7% dels graus, els alumnes no reben cap formació en coneixements de primers auxilis i només en reben al 28,3%. Una altra particularitat que resulta de l'estudi és que només el 9,1% són continguts exclusius de primers auxilis. Per tant, el 90,9% són compartits amb altres continguts.

Després de realitzar la investigació sobre diferents estudis on es treballa el nivell de coneixements dels primers auxilis per part del professorat, es veu la necessitat global d'introduir continguts de primers auxilis en el currículum escolar i de formar constantment els mestres dels centres educatius. En la majoria dels casos veiem com els mestres han rebut formacions respecte al tema, però que no han estat suficients per adquirir les destreses necessàries. Per tant, és necessari treballar aquestes formacions des de l'etapa universitària i anar renovant-les de forma periòdica. Els coneixements generals dels docents poden no ser suficients per actuar correctament davant els accidents. Per això, és molt important plantejar-se la formació del professorat i de l'alumnat, en general. A altres bandes del món, també podem observar la mancança de coneixements sobre el tema i és important donar-li la importància que té, ja que els primers auxilis poden salvar vides.

Actuació davant els accidents

A les sessions d'Educació Física hi ha una gran quantitat de factors diferents que poden augmentar la probabilitat d'accident. Amb una bona planificació i gestió de la seguretat, aquestes probabilitats d'accident disminueixen molt. Per tant, aquest apartat tracta sobre com reaccionar davant els accidents per disminuir al màxim les conseqüències que aquests poden provocar. Davant aquest punt és interessant treballar amb els alumnes els primers auxilis i, d'aquesta manera, transmetre coneixements bàsics als nins i nines per actuar davant un accident, ja que se'n pot produir un en qualsevol moment i també

ho poden utilitzar a la seva vida extraescolar.

En primer lloc, és important conèixer que són els primers auxilis. Segons Cámara (2010) són les tècniques o procediments que rep a l'acte, de caràcter limitat i temporal, una persona víctima d'un accident o malaltia sobtada fins que arriba l'assistència mèdica. Per tant, els primers auxilis són les accions que es realitzen quan es produeix un accident fins que arriba l'ambulància. Aquestes accions es realitzen per evitar que la lesió sigui major, per facilitar la recuperació, per evitar lesions secundàries, per alleujar el mal o en els casos més extrems, evitar la mort.

El primer que han de saber els docents són les pautes a seguir davant un accident o quina conducta han de seguir. Aquesta conducta, també és interessant treballar-la amb els nins. L'actuació de la persona que ha de socórrer a un accidentat ha de seguir tres principis bàsics: **PAS**. Aquestes sigles signifiquen: Protegir, avisar i socórrer. Les sigles ens recorden les passes que hem de dur a terme i el seu ordre si es produeix un accident i hem d'actuar.

Protegir

En primer lloc, és molt important protegir l'escena de l'accident, assegurant que tant la persona accidentada com la persona que l'està ajudant no corren cap mena de perill afegit. Si és possible, és millor no moure l'accidentat del lloc on es troba, ja que pot haver sofert lesions greus que poden empitjorar amb el moviment.

Avisar

La segona passa a seguir, és avisar el servei d'emergència, en concret al número 112. Durant aquesta passa és important donar tota la informació possible, ja que d'aquesta manera la seva actuació podrà ser molt més eficaç. És important no penjar el telèfon perquè poden donar pautes d'actuació per realitzar durant el temps que dura el transport dels serveis mèdics. És necessari que la informació que aportem als serveis d'emergència pugui resoldre aquestes qüestions:

-Què passa?, Com ha passat? On ha passat?, Quan ha passat? Quantes persones afectades hi ha? Qui és la persona que crida?

També és important aportar el número de telèfon al servei d'emergència per si es perd la connexió, es pugui restablir de nou.

Socórrer

Quan s'ha assegurat la zona de l'accident i s'ha avisat els serveis mèdics, la tercera passa consisteix a ajudar l'accidentat. És a dir, aplicar els coneixements necessaris, depenent de cada situació. Segons Rafael Cámara (2010) s'ha d'actuar seguint unes prioritats. En primer lloc es vol salvar la vida i en segon lloc, evitar que les lesions siguin pitjors. Durant aquests moments és important cercar ajuda i controlar la zona.

Durant un accident, existeixen un conjunt d'accions a seguir durant l'actuació per part del mestre, que rep el nom de supervivència. Segons M^a Trinidad Sevillano (2014) són un conjunt d'accions que serveixen per optimitzar l'actuació de la persona que auxilia en una situació d'urgència.

Aquestes accions pròpies de la cadena de supervivència es poden classificar en diferents nivells. A continuació, trobem exposats aquests nivells:

- 1- Activar el sistema d'emergència conegut com a PAS
- 2- Realitzar una reanimació cardiopulmonar precoç si la persona accidentada no respira.
- 3- Utilització del DEA, desfibril·lador automàtic
- 4- Al quart nivell, es realitzarà una desfibril·lació precoç
- 5- El darrer nivell és el suport vital avançat, que només pot ser realitzat per les persones especialitzades i amb els recursos necessaris.

Pel que fa a aquesta cadena d'actuació és important dir que un mestre sense recursos materials, només pot realitzar els dos primers punts. Si el centre, com hauria de ser per llei, disposa de DEA, el mestre pot realitzar alguns dels passos següents. Per tant, és essencial que els mestres tinguin coneixements d'utilització correcta i eficaç d'aquest instrument.

Segons Spentz Brenda (2020), són diferents motius els que defensen la importància del coneixement dels primers auxilis per part dels docents d'Educació Física. En primer lloc trobam la gran quantitat d'accidents que es produeixen a les sessions d'aquesta assignatura i que, són els mateixos mestres, els primers encarregats d'atendre la persona accidentada fins que arribin els serveis d'emergència necessaris.

La destresa amb què es du a terme aquesta actuació pot ser de vital importància davant les conseqüències de l'accident, ja que pot disminuir o evitar possibles lesions

secundàries i en casos més extrems, pot salvar vides. Un altre motiu es basa en el fet que els centres escolars no disposen de les millors eines o les més adequades per realitzar les sessions amb seguretat. Aquest fet pot comportar un increment dels accidents. Per tant, els docents han de tenir els coneixements necessaris per actuar davant els imprevists, ja que a les aules d'Educació Física en pot sorgir algun en qualsevol moment. L'assignatura d'Educació Física amb les seves característiques fa que augmenti el nombre d'accidents no intencionats.

Avaluació d'un accidentat

Un altre aspecte a conèixer per part del mestre d'Educació Física es basa a saber avaluar una persona accidentada. D'aquesta manera, pot actuar amb més precisió i no causar unes conseqüències pitjors a l'accidentat o accidentada. Fer aquesta avaluació serveix a la persona que ha d'actuar per conèixer quines lesions s'han produït i saber quines pautes seguir per disminuir al màxim els danys produïts per l'accident.

Segons M^a Trinidad Sevillano (2014) existeixen dos tipus d'avaluació per conèixer com actuar davant d'una situació d'accident.

-Avaluació inicial: Reconèixer situacions que puguin posar en risc la vida de l'accidentat. Aquesta primera avaluació tracta de comprovar en primera instància la consciència i la respiració de la víctima.

-Avaluació secundària: Després de realitzar la primera avaluació i comprovar que aquests dos conceptes es troben en correcte funcionament, es realitza un segon examen en el qual la intenció és detectar possibles lesions físiques per actuar amb les pautes pertinents a cada lesió.

En definitiva, realitzar una bona avaluació sobre el que es veu a un accident és essencial per dur a terme una actuació molt més eficaç i, d'aquesta manera, reduir al màxim les conseqüències que aquest pot provocar a la víctima. Per això, és tan important conèixer com s'ha d'actuar davant un accident i que el docent responsable en aquell moment tingui els coneixements necessaris per evitar que el mal sigui més greu.

Reanimació cardiopulmonar

Després de tractar les pautes a seguir i abans de seguir amb les lesions més freqüents i les seves respectives actuacions, és necessari fer un incís sobre els accidents que es poden complicar més i sigui necessari realitzar una reanimació cardiopulmonar a l'accidentat. És important conèixer quan i com es realitza, ja que una correcta realització d'aquesta pot salvar vides. Realitzar una RCP és de vital importància, ja que es tracta dels moments més crítics de la vida de la víctima fins que arriben els serveis mèdics.

Una RCP o reanimació cardiopulmonar és una tècnica d'emergència que es du a terme quan una persona deixa de respirar o el cor deixa de palpitir. Són diversos els accidents o lesions que poden provocar la necessitat de realitzar una reanimació cardiopulmonar. Aquest tipus de tècnica mescla respiracions boca a boca amb contraccions toràciques. Un alumne es trobarà en parada cardíaca quan es troba inconscient, sense respirar i sense signes de vida. Això últim significa que no es mou, no respon a cap estímul, no té tossina i agafa un color pàl·lid o morat.

La finalitat d'aquesta tècnica és aconseguir una substitució de la respiració i la circulació utilitzant la respiració boca a boca i les contraccions toràciques. Segons Casado i Jiménez (2017) quan és necessari realitzar una RCP es seguiran aquestes pautes:

1. Comprovar que el lloc de l'accident és segur. Només s'ha de moure la víctima si això no es compleix.
2. Comprovar si respon. Això es realitza parlant amb l'accidentat, pessigant o pressionant zones dèbils.
3. Demanar ajuda a les persones que hi ha al voltant.
4. Col·locar la víctima cap amunt i a una superfície dura.
5. Reanimar l'alumne seguint la tècnica A-B-C :
A: Obrir vies aèries, col·locant una mà al front i l'altra a la barbeta, estirant el cap una mica cap al darrere. Es comprova si respira durant aquest pas
B: Boca a boca. Realitzar dues insuflacions al nin o nina boca a boca o boca a boca/nas en cas de nadons.
C: Compressions toràciques. Pressionar fort i ràpid al centre del pit per enfonsar-lo. En

el cas dels nens devers 5 centímetres, amb una freqüència de 100-120 per minut.

6.Repetir el cicle de 30 compressions i 2 insuflacions fins que la víctima hagi respost o arribin els serveis d'emergència.

Aquestes són les passes a seguir quan l'accident és greu i la víctima no respira ni presenta senyals de vida. És essencial conèixer la seva aplicació, ja que gràcies a aquest procés es poden salvar vides. Una primera actuació pot determinar el resultat de l'accident, ja que són els moments més crítics de la víctima.

Accidents més freqüents i pautes d'actuació

Després de tractar les pautes d'actuació d'una manera més general, és important conèixer alguns dels accidents més freqüents a l'aula d'Educació Física i com s'ha d'actuar més específicament durant un inconvenient amb alguna d'aquestes conseqüències.

A continuació, mostrarem una taula amb les lesions més freqüents que es produeixen durant la realització de les sessions d'Educació Física.

Estirada muscular	Contusions
Ferides	Tendinitis
Esquinç articular	Fractura
Traumatisme al cap	Hemorràgia nasal
Lipotímia	Epilèpsia
Asma	

Les lesions esmentades en la taula anterior corresponen a algunes de les lesions més típiques a les sessions d'aquesta assignatura i segurament, els mestres d'Educació Física haurem d'actuar davant elles amb relativa freqüència.

Seguidament, desglossarem cada una d'aquestes lesions per conèixer quins símptomes les acompanyen i quina ha de ser la nostra actuació. D'aquesta manera, tindrem la informació necessària per realitzar una avaluació més precisa i per prendre les decisions pertinents a cada moment.

Estirada Muscular

Una de les lesions que poden sorgir a les classes d'Educació Física és l'estirada muscular. Això es produeix quan hi ha esqueix de fibres musculars que es rompen si un múscul s'estira d'una manera exagerada. Segons la mesura de la ruptura de les fibres, les estirades musculars es classifiquen en tres graus.

L'estirada muscular pot ser causada per un mal escalfament, per un gran canvi de velocitat, per un esforç molt gran durant una activitat amb una intensitat molt elevada o per tenir una flexibilitat poc desenvolupada.

El principal símptoma d'aquesta lesió és sentir una estirada forta i seca del múscul afectat. Per una altra banda, provoca dolor al múscul que augmenta quan aquest es contreu.

Les pautes d'actuació davant aquest tipus de lesió consisteixen a aplicar gel en el múscul afectat, utilitzar un embenat compressiu i reposar fins que les fibres es recuperin.

Contusions

Per poder conèixer el concepte de contusió fem referència a Gómez (2009) que ho defineix com: "una lesió traumàtica no penetrant produïda sobre un cos humà o animal, com a causa de l'acció d'objectes durs, en general de superfície obtusa o roma, que actuen damunt l'organisme utilitzant una força més o manco considerable". Les contusions poden tenir una gravetat diferent depenent de la intensitat del cop. Per això, les contusions es poden classificar en els següents grups:

-Contusió de primer grau: en aquest cas el cop és un poc més intens i romp alguns vasos sanguinis. Per tant, aquí ja podem observar morats a la pell.

-Contusió de segon grau: conseqüència d'un cop de major intensitat que provoca trencament de més vasos sanguinis i hematomes o inflamacions.

-Contusió de tercer grau: es produeix la mort de teixits profunds i la pell torna d'un color gris. És conseqüència d'un aixafament intens de teixit subcutani i músculs, i pot arribar a afectar nervis i ossos.

Els símptomes que apareixen com a resultat d'una contusió són el mal que provoca el cop i la inflamació i el canvi de color de la zona afectada, normalment envermellint o més obscur en casos més greus.

Davant una contusió hi ha poques pautes d'actuació. Simplement és recomanable posar gel a la zona afectada i reposar fins que els teixits danyats es reparin.

Ferides

Pel que fa a les ferides, són lesions que provoquen el trencament de la superfície de la pell, normalment com a conseqüència d'un objecte que talla. Depenent de la quantitat de teixit perdut, les ferides tardaran més o menys en curar. Solen ser provocades per accidents, caigudes, cops, cremades, talls o altres causes. Si la ferida és molt penetrant, serà necessari dur l'alumne accidentat als serveis mèdics perquè rebi l'ajuda pertinent.

Segons l'Institut Superior de Formació Professional Sanitària Claudio Gallego (2020) existeixen quatre tipus diferents de ferides:

-Oberta: Es produeix la separació de teixits fluïxos. Es pot observar l'espai entre els límits de la ferida i la seva profunditat. Tenen un risc alt d'infecció.

-Tancada: No es produeix separació entre teixits fluïxos, però sí hemorràgia davall la pell, cavitats o vísceres.

-Simples: Produeixen efectes a la pell, però no afecten cap funció de l'organisme.

-Complicades: Són ferides àmplies i profundes amb molta d'hemorràgia. Normalment provoquen lesions internes a vasos sanguinis, nervis, músculs o òrgans interns.

Les ferides poden provocar diferents símptomes. En primer lloc, el mal provocat pel trencament de la pell. L'hemorràgia és un altre símptoma d'aquest tipus de lesió. En alguns casos les ferides poden provocar infeccions i inflamacions.

Per actuar davant una ferida, es neteja la ferida amb aigua i sabó. A continuació es desinfecta amb un antisèptic i es tapa amb gases. Segons el tipus de ferida serà necessari visitar el metge perquè faci les cures pertinents.

Tendinitis

Segons Sanitas (2020) una tendinitis es produeix quan existeix una inflamació o

irritació d'un tendó, que és la unió del múscul amb l'os. Els tendons més afectats per aquest tipus de lesió són el colze, el canell, l'espatlla i el taló.

Les causes de la tendinitis solen ser:

- Com a conseqüència de l'activitat esportiva.
- Una sobrecàrrega del múscul
- Pèrdua d'elasticitat
- Malalties com la diabetis o l'artritis reumatoide.
- Degeneració del tendó.

La inflamació del tendó o el dolor intens quan es realitza algun tipus de moviment que necessiti el moviment d'aquest són símptomes d'una tendinitis. De vegades, la zona afectada s'envermelleix.

La manera d'actuar davant una tendinitis és molt semblant a la d'una estirada muscular. Una estratègia per recuperar-la és posar gel a la zona afectada, En segon lloc, és recomanable fer repòs i fer ús d'un embenat compressiu. Per a aquest tipus de lesió podem fer ús d'algun tipus d'antiinflamatori.

Esquinç articular

Segons Calvo, Gen i Pérez (2020) defineixen un esquinç articular com l'estirament o ruptura parcial o completa d'almenys un lligament d'alguna regió anatòmica. Solen ser molt freqüents i la zona més afectada normalment és el turmell. Un esquinç articular pot provocar problemes secundaris i deixar seqüeles als accidentats.

Un esquinç pot ser provocat per causes diferents. Entre elles hi podem trobar:

- Antecedents anteriors de lesió.
- Dorsiflexió limitada.
- Baixa propiocepció articular.
- Problemes per controlar la postura o l'equilibri.
- Anomalies a la cama o al turmell.
- Poca massa corporal
- L'activitat que es practica. Hi ha activitats que provoquen més aquest tipus de lesió.
- La superfície on es du a terme l'activitat
- El calçat utilitzat.

-Normalment el sexe femení és més propens a sofrir aquest tipus de lesió.

Un esquinç articular es pot classificar en tres graus segons la complexitat de la lesió. Es divideix en esquinç de grau I, II, III depenent de l'afectació del lligament. Si el lligament no s'ha romput es relaciona amb el primer grau. Si aquest s'ha romput parcialment serà de grau II. I finalment, si existeix trencament complet del lligament es classificarà en el tercer grau de la lesió.

Entre els símptomes que es presenten com a conseqüència d'un esquinç articular hi trobem mal en els lligaments afectats de la zona pertinent, pèrdua de la capacitat de moure l'articulació, la zona afectada s'inflama i es sofreix contracció muscular.

Davant aquesta lesió aplicarem gel de forma immediata sobre l'articulació danyada. Seguidament, acompanyarem l'actuació proposant un embenat compressiu i repòs fins que es curi la lesió. Paral·lelament, es pot utilitzar algun tipus d'antiinflamatori.

Fractura

Com defineix Miralles (2010) una fractura “és la pèrdua de la continuïtat de l'os per l'acció d'un traumatisme mecànic i el focus de la fractura com el conjunt de la lesió òssia i les parts blanques properes lesionades al traumatisme, que també inclou la lesió del peristoti, vasos sanguinis, nervis, múscul, pell...”

Existeixen diferents classificacions de les fractures depenent del tipus d'energia que la provoca o de la zona que ha estat afectada.

Els símptomes que s'observen quan es produeix una fractura són el mal focalitzat a la zona afectada, la incapacitat funcional i la inflamació de la part del cos accidentada.

Per resoldre aquest problema és important no moure la zona afectada, immobilitzar-la i dur l'accidentat als serveis mèdics.

Traumatisme cranioencefàlic

No tots els cops al cap es poden considerar traumatismes cranioencefàlics. Segons Domínguez, Madrid i Galindo (2020) entenem aquest tipus de lesió per fer referència als traumes que provoquin pèrdua de consciència o provoquin problemes neurològics.

Són produïts com a conseqüència d'accidents, agressions, caigudes o lesions esportives. Els traumatismes cranioencefàlics són la principal causa de mort entre la població menor de 40 anys. Per tant, és un problema greu i que pot provocar problemes fatals.

Quan es produeix un traumatisme cranioencefàlic es poden diferenciar diferents tipus de lesions:

- Commoció cerebral: és una alteració de la consciència
- Contusió cerebral: té com a conseqüència una lesió vascular o tissular.
- Edema cerebral: acumulació de líquid i inflamació del parènquima cerebral
- Hemorràgies intercranials.
- Fractures cranials

Com a símptoma d'aquesta lesió es presenta una possible pèrdua del coneixement i una possible sortida de sang per l'orella, nas o boca. Un traumatisme pot provocar convulsions.

Per actuar davant un traumatisme cranioencefàlic s'han de seguir les pautes que s'enumeren a continuació: En primer lloc, afluixarem la roba de l'accidentat per aconseguir una millor ventilació i circulació de la sang. És molt important no donar res per beure. S'obrirà la boca de la víctima i s'extrauran possibles barreres que puguin asfixiar-la. Per altra banda, és essencial avisar els serveis d'emergència. Si la situació ho requereix serà necessari realitzar una RCP a l'accidentat i un massatge cardíac. En aquest tipus de lesions és important valorar el nivell de consciència de la víctima, realitzant diferents preguntes i observant el moviment pupil·lar. No la mourem del lloc, ja que hi pot haver una lesió cervical i es poden provocar danys secundaris. Intentarem mantenir l'accidentat despert en tot moment, cridant la seva atenció.

Hemorràgia nasal

Una hemorràgia es produeix quan surt sang del cos provinent del sistema circulatori. Hi ha molt de tipus diferents d'hemorràgies, però de la que parlarem és de l'hemorràgia nasal. Aquest tipus d'accident és el més freqüent en l'aula d'Educació Física amb relació a aquesta lesió. L'hemorràgia nasal es troba dins el grup d'exterioritzades, ja que la sang surt per un orifici natural, a aquest cas el nas.

Existeixen altres tipus de lesions que poden provocar hemorràgies nasals. Per exemple,

després d'un traumatisme cranioencefàlic, l'accidentat pot perdre sang pel nas i sofrir aquest inconvenient. El símptoma més clar d'aquesta lesió és la pèrdua de sang per les fosses nasals.

L'actuació per part del docent davant aquesta situació és indicar a l'alumne que es pressioni el nas i taponi la sortida de sang amb una gasa. Alhora que es realitza aquesta acció, l'accidentat ha de baixar el cap.

Lipotímia

Segons Casado i Jiménez (2017) es pot reconèixer una lipotímia quan el nin perd el coneixement i es desploma. Normalment, sol ser provocada per un canvi que fa que en un determinat moment arribi menys sang al cervell.

Aquest tipus de dificultat ve acompanyada d'un seguit de símptomes. Sensació de mareig, nàusees, pell pàl·lida, suor freda, debilitat, dificultat de visió, renou a les orelles i vòmits. Aquests símptomes de malestar en serveixen per reconèixer una lipotímia.

Per actuar davant d'un problema d'aquest tipus seguirem una sèrie de passos:

1. Si l'accidentat està conscient pot seure amb el cap entre els genolls.
2. Si la víctima ha caigut i no es troba en un estat de consciència, es tomba a terra amb les cames en alt.
3. Ventilar i refrescar el lloc on s'hi ha produït l'accident i afluixar la seva roba.
4. Comprovar que recupera la consciència i no donar ni beguda ni menjar.
5. Anar al metge o cridar a emergències si no es veu millora per part de l'accidentat.

Epilèpsia

L'epilèpsia és una malaltia cerebral es caracteritza per les convulsions que causa a la víctima. Les convulsions són moments de moviment involuntari que pot ser de tot el cos o només d'una part. En casos més lleus, les convulsions poden ser breus i en casos més greus, són llargues i greus. En alguns casos l'epilèpsia ve amb l'acompanyament de pèrdua de consciència i de les funcions intestinals.

Segons l'OMS (2020) "les convulsions es deuen a una sèrie de descàrregues elèctriques excessives de grups de cèl·lules cerebrals que es poden produir a diferents parts del cervell."

Segons Àpice (2020) s'han de seguir una sèrie d'instruccions davant d'una crisi epilèptica:

1. Col·locar la víctima en posició de seguretat per evitar caure o en cas de vomitat, ho faci fora i a terra.
2. Llevar tot el que estigui al voltant i pugui fer mal a la persona afectada i col·locar un coixí o un objecte fluix davall el cap per evitar cops amb el terra.
3. Mantenir la calma i esperar al fet que la persona es recuperi de les convulsions ella sola. Controlar la duració de les convulsions.
4. No introduir res dins la boca de la víctima.
5. No subjectar i deixar que la crisi es produeixi sola, evitant els perills del voltant.
6. Esperar que la víctima recuperi totalment la consciència, ja que durant els primers moments es pot trobar desorientada.
7. Si les convulsions duren molt o s'hi ha produït alguna lesió posterior com a conseqüència d'aquestes, avisar els serveis mèdics.

Asma

Com defensa Nayades (2011), l'asma és una malaltia que afecta les vies respiratòries que provoca una obstrucció parcial o total de l'arbre bronquial com a conseqüència d'una inflamació. Normalment, les persones que pateixen asma sofreixen crisis asmàtiques amb freqüència.

Les crisis asmàtiques es poden donar com a conseqüència d'alguns al·lèrgens, per la contaminació, per l'exercici físic i pels llocs tancats i amb poca ventilació.

Els símptomes que es produeixen durant una crisi asmàtica són: sensació de falta d'aire i dificultat per respirar, moc en les vies respiratòries, pressió al pit, tossina seca i amb mucositat, renou del pit en respirar similar al d'un xiulet i ansietat per la falta d'aire.

Per actuar davant un problema relacionat amb l'asma és convenient disposar d'un inhalador per a cada nin amb aquesta malaltia al centre i que l'acompanyi als moments

d'activitat física. Per reaccionar davant una crisi asmàtica es segueixen els següents passos:

1. Tranquil·litzar la víctima per evitar que la tensió muscular augmenti i provoqui més dificultat per respirar.
2. Administrar i utilitzar l'inhalador. Si no existeix inhalador es pot aconseguir crear vapor d'aigua i que la víctima el pugui inhalar.
3. Separar la persona afectada del focus de provocació. Si l'asma és provocat per exercici físic, ajudar a descansar a la persona accidentada, fent-la seure amb les espatlles cap a darrere.
4. Si augmenta més la crisi i es produeix una coloració blavosa de la pell, cridar als serveis d'emergència o anar a un hospital. Si es perd el coneixement, realitzar una RCP.

Les lesions o malalties esmentades durant aquest punt del treball són algunes de les més freqüents a l'aula d'Educació Física. És necessari que els docents i sobretot, els d'aquesta assignatura, tinguin una bona base d'aquests coneixements, ja que en moltes ocasions es trobaran davant algun d'aquests problemes i hauran de saber com reaccionar. A aquest punt s'ha treballat el concepte d'aquestes lesions i malalties, fent referència als símptomes per poder detectar-les i donant pautes per saber actuar davant d'elles. Per acabar aquest punt, és important recordar que el docent és el responsable dels alumnes en el moment de la classe i és l'encarregat d'evitar que augmentin els danys produïts com a conseqüència d'un accident.

Objectius

Es pretén assolir dos objectius diferents però relacionats entre ells. En concret, els dos objectius inicials són els següents:

1. Conèixer els accidents i les lesions més freqüents a les classes d'Educació Física i pautes d'actuació davant aquests. Important conèixer-los per intentar evitar-los o en cas que no pugui ser així, saber quines han de ser les pautes d'actuació.

2. Conscienciar sobre la importància de la seguretat a les aules d'Educació Física i

dissenyar propostes per evitar els accidents més comuns. Aquest document vol conscienciar els mestres i en concret, d'Educació Física sobre la importància que té la seguretat a les aules, proposant pautes per evitar al màxim els accidents i les lesions.

Aquests són els objectius que planteja aquest el treball i està enfocat cap a una perspectiva on es proposa la importància de la seguretat i la conscienciació dels mestres i la dotació de recursos per evitar problemes dins l'àmbit de l'Educació Física. És a dir, l'objectiu principal d'aquest treball és donar arguments per aconseguir que els docents prenguin consciència dels problemes que poden sorgir si descuiden la seguretat. Com a objectius secundaris trobam el coneixement dels accidents típics, com hem d'actuar davant aquestes situacions i conèixer pràctiques per evitar-los

Metodologia

Pel que fa a aquest punt, el treball està enfocat cap a una perspectiva investigadora i de recerca, introduint propostes didàctiques. L'interès es troba a aprofundir sobre el tema de la seguretat, conèixer i demostrar els coneixements obtinguts sobre el tema triat, saber reconèixer alguns aspectes que encara no es coneixen bé i difondre la importància que aquest pot arribar a tenir.

Pel que fa al mètode de treball, en primer lloc, es realitzarà una recerca exhaustiva d'articles, llibres i tot un seguit d'informació que serveixi per nodrir del màxim coneixement possible sobre la seguretat a l'aula d'Educació Física per evitar accidents i lesions. A aquest moment de la recerca, també es donarà importància a la informació sobre els accidents i les lesions més típiques a classes d'Educació Física. Em pareix necessari saber quins són els riscos principals i com actuar si ens passa qualche vegada dins l'aula.

Finalment, la darrera part del treball consistirà en la creació de propostes didàctiques per implementar a les escoles. D'aquesta manera, es cerca millorar tant per part dels alumnes com dels mestres la seva competència en primers auxilis.

Per tant, el treball tindrà una primera teòrica sobre els accidents i lesions, fent incís en els més freqüents i tractant com actuar davant aquests accidents. Seguidament, s'exposarà la informació tractada sobre la seguretat, intentant aconseguir fer veure la

importància que té. Finalment, crear propostes per millorar els coneixements de primers auxilis en la societat.

Propostes didàctiques

Durant tot el document, s'ha tractat la urgència d'implementar metodologies efectives per ensenyar primers auxilis tant als docents com als alumnes. Després de demostrar la necessitat d'aquest fet, plantejaré una proposta didàctica per dur a terme a l'aula amb els nins i nines i una altra, per dotar d'alguna informació important sobre primers auxilis als docents dels centres.

Proposta d'intervenció amb l'alumnat d'un centre educatiu

La següent proposta didàctica té com a finalitat aconseguir que els alumnes siguin conscients de diferents situacions que poden posar en risc la vida i prenguin consciència de la importància de prevenir els accidents abans que succeeixin.

És important dotar als alumnes de les eines necessàries per actuar davant situacions que es poden produir en qualsevol moment de la seva vida i que pot evitar conseqüències fatals derivades d'accidents.

La proposta didàctica cerca introduir el contingut de primers auxilis als alumnes des d'edats primerenques per poder prendre consciència de la importància d'adquirir coneixements sobre el tema.

Objectius

L'objectiu general d'aquesta proposta és conscienciar els alumnes de la importància de la salut mitjançant els primers auxilis, des d'edats primerenques.

Per una altra banda hi trobam altres objectius específics com:

- Conèixer i identificar diferents situacions de risc.
- Saber definir estratègies per prevenir accidents.
- Conèixer que són els primers auxilis.

- Aplicar tècniques de primers auxilis: RCP i posició lateral de seguretat.
- Conscienciar els alumnes de la importància de tenir una actitud activa i positiva davant un accident.

Continguts sobre els primers auxilis

Els continguts que es treballaran a aquesta proposta didàctica són els següents:

Conceptuals

- Concepte de primers auxilis
- Elements de la farmaciola
- Reanimació cardiopulmonar
- Conducta PAS: protegir, avisar i socórrer
- Telèfon emergències:112

Procedimentals

- Avaluació d'un accidentat
- Actuacions davant accidents més freqüents
- Procediment de la reanimació cardiopulmonar i posició lateral de seguretat

Actitudinals

- Predisposició per actuar davant accidents
- Valoració de situacions de risc i prevenció d'accidents

Continguts específics del currículum d'Educació Física

- Identificació de les mesures de seguretat en la pràctica d'educació física relacionades amb l'entorn. Ús correcte de materials i instal·lacions.
- Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències

individuals quant a habilitat.

- Jocs i activitats esportives en el medi natural. Pràctica de jocs d'orientació.
- Respecte, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig dels comportaments antisocials.
- Escenificació de situacions reals o imaginàries que comportin la utilització de tècniques expressives bàsiques.
- Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal i valoració dels recursos expressius propis i dels companys.

Metodologia

La metodologia emprada durant aquesta proposta didàctica fomenta el treball cooperatiu entre els diferents alumnes de l'aula. Aquesta estratègia facilita que l'alumnat demostrï les seves capacitats i alhora treballi en grup per aconseguir els objectius i els continguts curriculars marcats a l'inici de la unitat didàctica. Aquest tipus de metodologia es treballarà a quasi totes les activitats, ja que hauran de col·laborar entre ells per arribar a un objectiu final comú.

Per una altra banda, també es cercarà apropar-se a un aprenentatge significatiu a través del treball obert, la creativitat i la motivació, ja que d'aquesta manera l'adquisició de continguts és més eficaç.

Finalment, durant aquesta proposta didàctica es treballarà la relació entre els alumnes i l'expressió oral perquè es proposen activitats on la comunicació és indispensable per aconseguir els objectius que es plantegen a cada una d'elles.

Competències bàsiques

Segons el Currículum de les Illes Balears (2020) les competències es defineixen com

"capacitats per aplicar de manera integrada els continguts propis de l'etapa per dur a terme activitats adequadament i resoldre problemes complexos eficaçment." Per tant, les competències que es treballen són les següents:

Competència en comunicació Lingüística

Es refereix a l'habilitat per a utilitzar la llengua, expressar idees i interactuar amb altres persones de manera oral o escrita.

Es treballarà aquesta competència a través de la comunicació entre els diferents membres de la classe a les diferents activitats que es realitzen. També es poden proposar activitats on sigui necessari traslladar la informació adquirida de manera escrita.

Competències Social i Cívica

Les capacitats per relacionar-se amb les persones i participar de manera activa, participativa i democràtica en la vida social i cívica.

Es treballarà aquesta competència a través de la discussió i interacció entre els alumnes per aconseguir posar-se d'acord a l'hora d'aconseguir els objectius.

Aprendre a Aprendre

El desenvolupament per part de l'alumne de la seva capacitat per iniciar l'aprenentatge i persistir en ell, organitzar les seves tasques i temps, i treballar de manera individual o col·laborativa per aconseguir un objectiu.

Es treballarà aquesta competència a través de la capacitat dels alumnes de seleccionar i comunicar la informació que es consideri més important per assolir els objectius durant la tasca. Treballar de manera autònoma i cooperativa a l'hora de tractar la informació i de realitzar diferents tasques.

Competència Digital

Implica l'ús segur i crític de les TIC per obtenir, analitzar, produir i intercanviar informació.

Es treballarà aquesta competència, ja que els alumnes hauran d'utilitzar tots els recursos tecnològics del seu abast per aconseguir recopilar informació vàlida i de qualitat sobre els primers auxilis i plasmar-ho digitalment.

Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

La capacitat d'adquirir consciència d'un problema, plantejar idees i un objectiu i tenir la capacitat per intentar dur a terme aquestes idees.

Aquesta competència es treballa durant totes les activitats cooperatives i sobretot, a l'objectiu de conscienciar els alumnes de la importància dels primers auxilis, on es fa especial esment a la necessitat d'actuar davant els accidents si es presenciïn.

Seqüència didàctica

SESSIÓ 1	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Familiaritzar-se amb el concepte de primers auxilis -Conèixer diferents situacions on sigui necessària la realització de primers auxilis
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> -Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat. -Escenificació de situacions reals o imaginàries que comportin la utilització de tècniques expressives bàsiques. -Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal i valoració dels recursos expressius propis i dels companys. -Concepte de primers auxilis -Actuacions davant accidents més freqüents
ACTIVITATS	
<p>A l'inici de la sessió, el docent realitza una pluja d'idees per valorar els coneixements previs dels seus alumnes. En primer lloc, presenta el concepte de primers auxilis i, a continuació, demana les experiències a l'alumnat amb aquest tema. Si existeix alguna resposta afirmativa, s'aprofita per demanar: com es va actuar?, quines conseqüències va tenir?, i si no hagués tingut ajuda?, etc. Just després de realitzar això, el mestre presenta un vídeo explicatiu dels primers auxilis i les actuacions més freqüents, on els alumnes podran anar familiaritzant-se amb el tema en qüestió.</p> <p>ACTIVITAT 1: Com puc actuar?</p> <p>Prèviament a la sessió, el docent haurà realitzat diferents papers amb pautes d'actuació. En grups d'igual nombre de participants, els alumnes realitzen uns relleus utilitzant diferents desplaçaments fins a la zona dels papers. Quan han arribat a la zona, els nins i nines han d'agafar un paper, mirar la pauta</p>	

d'actuació i col·locar-lo al seu accident pertinent. Una vegada acabada l'activitat, es pot reflexionar sobre cada accident i les passes que s'han de seguir si aquest es produeix.

ACTIVITAT 2: Teatre accidentat

Per tornar a la calma i baixar les pulsacions executam aquesta activitat. El mestre atorga un accident diferent a cada grup. Es formen grups d'igual nombre de participants. Cada grup ha de realitzar una representació de l'accident. La resta de grups han d'endevinar de quin es tracta, un cop acabada la representació.

SESSIÓ 2	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Reforçar els conceptes de primers auxilis i pautes d'actuació. -Conèixer els elements que conté una farmaciola -Conscienciar de la importància d'actuar davant un accident
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> -Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat. -Respecte, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig dels comportaments antisocials. -Elements de la farmaciola -Actuacions davant accidents més freqüents -Predisposició per actuar davant accidents
ACTIVITATS	
<p>A l'inici de la sessió, el mestre recorda la informació adquirida durant la classe anterior i renova amb coneixements de com ha de ser una bona farmaciola.</p> <p>ACTIVITAT 1: La farmaciola a cegues El docent separa el grup-classe en dos equips. Dins de cada equip es realitzaran diferents parelles. Un integrant de cada parella es tapa els ulls i l'altre és el guia. L'objectiu del joc és guiar la parella fins a la zona on hi haurà els papers amb imatges d'objectes que conté la farmaciola i d'altres que no. Els alumnes han d'escollir i dur-lo a la zona del seu equip, intentant formar la millor farmaciola possible.</p> <p>ACTIVITAT 2: Qui té la millor farmaciola? Els grups anteriors es mantenen i cada un ocupa una meitat del camp. Cada equip col·loca la seva farmaciola a la base del seu cap. L'objectiu del joc és robar elements de la farmaciola de l'equip contrari i intentar introduir elements que no corresponen a la farmaciola dins la base contrària. La finalitat és acabar el temps amb millor farmaciola que l'altre equip.</p> <p>ACTIVITAT 3: Què m'ha passat?</p>	

Els alumnes es van desplaçant per la pista caminant. El mestre proposa una persona que és el metge o metgessa. El docent crida un número de la llista i, aquesta persona ha de posar-se a terra, fingint un accident. El metge o metgessa ha d'anar de pressa fins a l'accidentat i reconèixer ràpidament que li ha passat. El docent va canviant el rol del salvador.

SESSIÓ 3	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Conèixer i aplicar les sigles PAS -Recordar el número d'emergències:112
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> -Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat. -Respecte, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig dels comportaments antisocials. -Conducta PAS: protegir, avisar i socórrer -Telèfon emergències: 112 -Predisposició per actuar davant accidents
ACTIVITATS	

Abans de la sessió, el docent realitza una explicació teòrica sobre les pautes d'actuació durant un accident. En concret, es fa referència a les sigles PAS: protegir, avisar i socórrer, fent incís en com avaluar un accidentat per conèixer l'estat de gravetat en el qual es troba. També informa els alumnes del telèfon d'emergència en cas d'urgència.

ACTIVITAT 1: Desallotja la zona

El docent col·loca una gran quantitat de material diferent per la pista i separa el grup-classe en dos equips. L'objectiu és recollir tot el material en el menor temps possible. El mestre va dient diferents desplaçaments per arribar a recollir el material.

ACTIVITAT 2: Telèfon romput

Es divideix la classe en grups de 4 i es col·loquen en fila amb una separació de 5 metres entre cada participant. El primer participant del grup portarà la informació d'un accident al segon i li diu a l'orella i així, successivament. L'objectiu és aconseguir fer arribar el missatge correctament al darrer participant per poder actuar bé davant l'accident.

ACTIVITAT 3: 112

En grups de tres, els alumnes han de formar el número 112 a terra amb diferents objectes. Després, ho han de fer amb el seu mateix cos.

SESSIÓ 4	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Conèixer tècniques d'avaluació d'un accidentat -Conèixer i aplicar la RCP -Conèixer i aplicar la posició lateral de seguretat
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> -Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat. -Respecte, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig dels comportaments antisocials -Procediment de la reanimació cardiopulmonar i posició lateral de seguretat
ACTIVITATS	

A l'inici de la sessió, el docent exposa la informació necessària per saber avaluar a un accidentat i explica que són i com es realitza tant la RCP com la posició lateral de seguretat.

ACTIVITAT 1: Realitzam la primera RCP.

Els alumnes van realitzant diferents bots amb una pilota de bàsquet per la pista. Al crit per part dels docents d'ajuda, els nins i nines posaran la pilota a terra i realitzaran 30 compressions. A aquesta activitat, el mestre pot marcar el ritme o no de les compressions.

ACTIVITAT 2: Relleus accidentats

Aquesta activitat consta de relleus. En primer lloc, surt el primer participant i es tira a terra. En aquest moment surt el segon, que va fins al primer i comprova el seu nivell de consciència. Després d'aquesta passa crida "ajuda" i realitza la tècnica necessària per comprovar si respira. Finalment, es tomba a terra i surt el següent participant que realitza el mateix.

ACTIVITAT 3: Practiquem RCP i posició lateral de seguretat

Per tornar a la calma, en parelles, realitzen la tècnica RCP i la col·locació en posició lateral de seguretat.

SESSIÓ 5	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Valorar possibles riscos i mesures de prevenció -Proposar millores per disminuir els riscos d'accidents
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> -Jocs i activitats esportives en el medi natural. Pràctica de jocs d'orientació. -Valoració de situacions de risc i prevenció d'accidents
ACTIVITATS	

A l'inici de la sessió, el mestre fa una petita intervenció per introduir el concepte de prevenció i risc i s'exposa, per part dels nins, diferents riscos que hagin observat durant el seu dia a dia.

ACTIVITAT 1: Millorem l'escola

En grups de quatre participants, els alumnes han d'anar per l'escola cercant aspectes que puguin resultar un perill. Això, ho marcaran a un mapa del centre que ha donat el docent a l'inici de l'activitat. La segona part de l'activitat consisteix a canviar els mapes entre grups i cercar els punts que els companys del grup anterior pensen que són perillosos.

ACTIVITAT 2: Debat sobre les propostes de millora

Un cop acabada l'activitat anterior, entre tot el grup classe, debatrem els punts dèbils del centre en matèria de seguretat i introduïrem propostes de millora.

SESSIÓ 6	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Comprovar el nivell d'assoliment d'objectius -Consolidar els coneixements adquirits
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> -Repàs dels continguts treballats a les sessions anteriors
ACTIVITATS	
<p>La sessió és totalment teòrica a l'aula i ens servirà per avaluar als alumnes sobre aquesta unitat didàctica</p> <p><u>ACTIVITAT 1:</u> Kahoot Els alumnes realitzen un qüestionari amb preguntes sobre tots els conceptes treballats durant la seqüència didàctica</p> <p><u>ACTIVITAT 2:</u> Presentacions En grups de 3 o 4 persones, els alumnes hauran de dur preparada una presentació audiovisual per exposar algun dels conceptes que més els ha cridat l'atenció de la unitat didàctica.</p>	

Avaluació

Per comprovar el nivell d'assoliment dels continguts i la consecució dels objectius, la

unitat didàctica s'avalua utilitzant diferents elements. Per altra banda, aquesta avaluació serveix per millorar la mateixa proposta i adequar-la cada vegada més a les necessitats reals de l'alumnat.

En primer lloc, s'avalua utilitzant un qüestionari realitzat amb l'aplicació Kahoot i serveix per comprovar el nivell d'adquisició de coneixements pràctics i teòrics dels continguts plantejats.

En segon lloc, es realitza una exposició oral per part dels alumnes. A aquest moment, es cerca fomentar la creativitat i la capacitat de pensament crític, deixant el tema de l'exposició a llibertat dels alumnes. D'aquesta manera, realitzen l'exposició sobre el que més els interessa i l'aprenentatge d'aquest concepte en concret, és més significatiu.

En darrer lloc, els alumnes realitzen dos formularis per completar una rúbrica tant d'autoavaluació com de coavaluació d'un dels companys de l'aula. D'aquesta manera es treballa la capacitat de valorar les habilitats pròpies i la dels altres. El professor també avalua utilitzant aquesta rúbrica, depenent de tot el procés de la unitat.

En conclusió, es realitzen tres elements d'avaluació i cada un d'ell té un pes diferent. En concret és:

ELEMENT AVALUADOR	PERCENTATGE
Kahoot	25%
Rúbriques	40%
Exposició oral	35%

Proposta d'intervenció amb els mestres d'un centre educatiu

Els primers auxilis són un concepte essencial a la vida dels centres educatius al qual no se li dona la importància que necessita. La majoria dels estudis tractats, demostren que tant els docents com la majoria de la població no tenen coneixements sobre els primers auxilis.

Pel que fa als docents, la gran majoria afirmen haver rebut formacions sobre primers auxilis durant el transcurs de la seva carrera professional, però a l'hora de la veritat, demostren moltes mancances sobre aquests coneixements tant a la part pràctica com a la teoria.

Per aquest motiu, es facilita una proposta d'intervenció amb els mestres per augmentar el seu nivell de coneixements sobre primers auxilis i seguretat als centres educatius. La proposta no només té com a destinataris els mestres d'Educació Física, ja que és un tema que també pot afectar a la resta de l'equip docent.

La proposta defensa una formació contínua per part del professorat per tal de mantenir frescs els coneixements adquirits. Per una altra banda, té com a objectiu conscienciar als docents sobre la importància dels primers auxilis i sobre les conseqüències que pot provocar un accident o una mala gestió de la seguretat a les aules. És a dir, provocar en els docents una intriga per voler millorar aquest aspecte de la seva feina i formar-se constantment per evitar situacions perilloses dins l'àmbit escolar. Aquesta intervenció en els mestres serà positiva si aquests, després de realitzar-la, canvien la seva visió sobre el tema i entenen la importància que té i la necessitat d'una formació constant. A banda, també és important adquirir els coneixements necessaris per poder actuar dins l'aula per evitar accidents o per tractar-los si ocorren.

SESSIÓ 1	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Comprovar el nivell de coneixements previs sobre primers auxilis del professorat -Conscienciar els docents sobre la importància d'una bona gestió de la seguretat i dels primers auxilis
ACTIVITATS	
<p><u>ACTIVITAT 1:</u> Formulari</p> <p>Els docents realitzaran un formulari inicial per poder comprovar el nivell de coneixements que tenen sobre el tema. (Annex I)</p> <p><u>ACTIVITAT 2:</u> Debat</p> <p>Amb les respostes del formulari, els docents podran saber si realment tenen coneixements sobre el tema. Amb els resultats obtinguts es farà un debat sobre el nivell de coneixement, com ho poden millorar i quines</p>	

mancances tenen els tutors de cada centre en específic. D'aquesta manera tots coneixeran les necessitats específiques del seu centre i els farà participants de la seva millora, ja que durant el debat també sorgiran propostes de millora.

Activitat 3: Presentació

Es durà a terme una presentació feta amb l'aplicació "Genially" on s'exposa la importància dels primers auxilis i de la seguretat. Finalment es visualitzarà un vídeo de conscienciació. (Annex III)

SESSIÓ 2	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Conscienciar els docents sobre la importància dels primers auxilis -Conèixer els principals accidents i com actuar davant d'ells.
ACTIVITATS	
<p><u>ACTIVITAT 1:</u> Xerrada</p> <p>Es durà un metge o infermera que realitzarà una xerrada sobre la importància dels primers auxilis, contant en primera persona situacions reals viscudes dia a dia. L'objectiu d'aquesta xerrada és fer veure als docents la freqüència dels accidents i la facilitat amb la qual es produeixen. Els docents escoltaran la veu d'una persona que viu l'experiència dia a dia i serà més propera a ells. D'aquesta manera es cercarà aconseguir una major conscienciació per part del professorat. Durant aquesta activitat, els mateixos docents també poden exposar les seves pròpies experiències a la resta de companys.</p> <p><u>ACTIVITAT 2:</u> Aprenem primers auxilis</p> <p>La persona encarregada de la xerrada impartirà un curset de primers auxilis bàsics davant els accidents més freqüents. En aquest curset, el professorat aprendrà a reconèixer les diferents lesions, com ha d'actuar davant elles i com intentar evitar-les. Es tractaran accidents com: cops, hemorràgies, marejos, traumatismes, fractures, esquinç, luxacions, estirades, tendinitis, lipotímies, epilèpsia, etc.</p>	

SESSIÓ 3	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Conscienciar els docents sobre la importància dels primers auxilis -Conèixer i saber aplicar la posició lateral de seguretat i la reanimació cardiopulmonar. -Conèixer les passes a seguir durant una actuació davant un accident

ACTIVITATS

ACTIVITAT 1: Ens col·locam en posició lateral de seguretat

El professional sanitari que imparteix els coneixements, explicarà i demostrarà com col·locar un accidentat en posició lateral de seguretat. A continuació, els docents practician el procés, en parelles.

ACTIVITAT 2: Fem una RCP

El professional sanitari que imparteix els coneixements, explicarà i demostrarà com realitzar una reanimació cardiopulmonar. El professorat practicarà la tècnica utilitzant una persona de jugueta o entre els mateixos companys.

SESSIO 4

OBJECTIUS

- Conscienciar de la importància d'una bona gestió de la seguretat.
- Saber distingir elements que poden posar en perill la seguretat.

ACTIVITATS

ACTIVITAT 1: Analitzam notícies

Els docents analitzaran diferents notícies sobre accidents provocats a les escoles i hauran de trobar els elements que han provocat l'augment de la perillositat i per tant, que es produís l'accident. Després d'analitzar les diferents situacions, els docents hauran de proposar accions per intentar evitar aquells accidents.

L'objectiu d'aquesta activitat és treballar i donar eines als mestres per saber veure possibles perills i com millorar les mancances per evitar accidents. També es cerca conscienciar de la gravetat i les conseqüències que pot dur un accident amb les notícies plantejades.

ACTIVITAT 2: Millorem el nostre centre

El professorat, en grups, valorarà el mateix centre, cercant elements que puguin posar en risc la seguretat dels seus components. Amb això, es podran trobar mancances que no s'havien vist abans i sorgiran propostes de millora que faran de l'escola un lloc més segur.

SESSIÓ 5

OBJECTIUS

- Avaluar els coneixements adquirits del tema.
- Saber distingir elements que poden posar en perill la seguretat.

-Fomentar la necessitat de formar-se constantment.

ACTIVITATS

ACTIVITAT 1: Exposem les propostes de millora

Cada grup de docents exposarà les mancances que ha trobat al centre i es proposaran les diferents propostes de millora per intentar fer entre tots un centre més segur. Es podran debatre aquestes mancances i millores, ja des d'un punt més format i amb més coneixements.

ACTIVITAT 2: Test final

Es tornarà a realitzar el formulari inicial per comprovar el nivell d'assoliment dels continguts sobre primers auxilis, Els docents s'autoavaluaran per demostrar la diferència de coneixements entre l'inici i el final. Aquesta activitat servirà per comprovar l'efectivitat del procés i quins aspectes ha de millorar per ajustar-lo més a les necessitats del professorat. (Annex 1) i (Annex II)

Avaluació

Per avaluar l'efectivitat d'aquesta intervenció en els mestres es realitzaran dos qüestionaris, un inicial (Annex 1) i un final (Annex II). Amb ells, es podrà comprovar la diferència de coneixements dels docents formats. Es realitzarà un formulari d'autoavaluació per conèixer el nivell de conscienciació del professorat sobre els primers auxilis, on podran fer propostes de millora per a futures formacions. També i més important es valorarà la part pràctica, utilitzant una tècnica observacional durant el procés i la realització de les activitats plantejades.

Conclusions

Hem pogut comprovar la gran importància que tenen els primers auxilis. Una resposta ràpida davant d'un accident pot evitar conseqüències fatals o en casos més lleus, no permetre que la lesió sigui més greu. Per tant, és important conscienciar la societat actual de la importància que té la formació en primers auxilis, ja que mai sabem quan ens pot sorgir una situació inesperada que ens proposi una dificultat provocada per un accident. La primera actuació d'un accident, la sol dur a terme personal no qualificat i és el moment més important de tot el procés. Els primers 5-10 minuts són els moments més crítics, en els quals una bona actuació pot aconseguir salvar la vida a una persona o disminuir al màxim les lesions provocades.

La necessitat d'obtenir coneixement sobre primers auxilis augmenta dins d'un centre escolar. Una escola és una petita societat on els mestres són els responsables dels alumnes durant l'horari lectiu. El professorat ha de vetllar per la seguretat dels alumnes i ha de saber actuar en cas d'accident per disminuir les seves conseqüències. Això vol dir, que un professor ha de ser competent en matèria de seguretat, capaç de detectar perills i evitar-los i ha de saber reaccionar davant accidents que puguin sorgir als alumnes del centre.

Els docents d'Educació Física han d'augmentar el seu nivell de competència en seguretat i primers auxilis per damunt la resta del claustre, ja que com hem exposat durant el treball, les característiques de l'assignatura fan augmentar molt la perillositat i, per tant, les possibilitats de produir-se accidents. Si ja és important la formació de la societat en general i dels mestres com a col·lectiu, encara ho és més per part del professorat d'Educació Física. Les condicions de mobilitat, context, ambient, participants i material que es donen a l'assignatura, la diferencien totalment de les altres. Aquesta diferència la fa especial i dona la possibilitat de tractar aspectes que només es poden treballar en aquesta assignatura. Com a conseqüència, és molt important la formació dels seus docents per conèixer l'entorn, saber observar quins perills poden sorgir, com evitar-los i en cas d'accident, saber actuar de manera eficaç.

Com hem estudiat, el nivell de coneixement sobre primers auxilis per part dels docents deixa molt a desitjar, ja que la majoria d'ells ha rebut formacions sobre el tema, però no ha adquirit significativament els conceptes. El problema que du a aquesta situació és que els docents reben aquest tipus de formació de manera molt aïllada i amb el pas del temps no recorden els coneixements adquirits. És molt important realitzar una formació contínua per part del professorat, tant de primers auxilis com de seguretat, per refrescar i assolir els coneixements sobre els primers auxilis. Això és important per aconseguir que el professorat emmagatzemi aquests coneixements al seu cervell. Si només realitza formacions esporàdiques, l'aprenentatge es perd amb el pas del temps.

Hem pogut veure com la majoria dels estudis sobre formació en primers auxilis del professorat defensen el mateix. La necessitat urgent de canvi per aconseguir un procés d'aprenentatge molt més efectiu. A banda, també defensen la necessitat de formar els

alumnes des de l'etapa de primària, ja que és un concepte molt important per viure en societat. Aquesta necessitat comença per una època de canvi on s'han d'introduir continguts dins els currículums oficials sobre primers auxilis. D'aquesta manera aconseguirem generacions de futures persones formades en primers auxilis i això serà molt beneficiós perquè com hem dit abans, és molt important que la població tenguí els coneixements oportuns per actuar davant un accident que presenciï durant la seva vida quotidiana.

En definitiva, és necessari un canvi per part de les institucions educatives en la manera d'enfocar els primers auxilis. Els estudis realitzats demostren aquesta urgència per millorar les formacions del professorat i per introduir continguts específics dins els currículums educatius. La seguretat dins el centre educatiu i els primers auxilis són dos conceptes relacionats entre ells i molt importants en la nostra societat. De moment, no se'ls està donant la importància que realment tenen i no és té en compte els efectes beneficiosos que pot dur treballar-los. Cada cop, pareix que aquest canvi és més proper, ja que cada vegada són més nombrosos els corrents que defensen la importància de la seguretat i els primers auxilis. Aquest treball té com a objectiu conscienciar els docents de la importància dels temes tractats, intentant aconseguir que es formin de forma continuada i dotar d'eines per treballar amb els alumnes dins les seves classes i amb els professors, per part de les escoles.

Bibliografia

-GOIB. Quina és la diferència entre perill, incident i risc? CAIB. Recuperado 3 de marzo de 2021, de https://www.caib.es/sites/ibassal/ca/diferencia_entre_perill_incident_i_risc/

-Ollés, M. (2019, 27 septiembre). Los tres acusados del atropello mortal en Madre Alberta aceptan pagar multas. Diari de Mallorca. <https://www.diariodemallorca.es/sucesos/2019/09/27/tres-acusados-atropello-mortal-madre-2840771.html>

-Anónimo. (2018, 23 febrero). Un adolescente recibirá 90.000 euros por romperse una pierna al saltar el potro en una clase “descontrolada”. El País. https://elpais.com/politica/2018/02/23/actualidad/1519387661_602142.html

-López, R. (2015). Percepción del riesgo en el profesorado del área de Educación Física. EmásF, 53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5384103>

- Dominguez, V., Madrid, M. A., & Galindo, T. (s. f.). Paciente con traumatismo craneoencefalico. Congresosfnn. Recuperado 10 de marzo de 2021, de https://congresosfnn.com/wp-content/uploads/2020/02/congreso-internacional-urgencias/poster-congreso-internacional-urgencias/2020-02-11_5e4299ceda3cd_posterurgencias-convertido.pdf
- Estévez, R. L. (2014). Competencia del profesorado de educación física en la seguridad de los recursos materiales y espaciales para la práctica de actividad físico-deportiva escolar. EmásF: revista digital de educación física, (26), 30-40.
- Arribas, V. D. Paciente con traumatismo craneoencefalico.
- Náyade, E. M. (2011, septiembre). Manual de primeros auxilios. [http://dspace.utralca.cl/bitstream/1950/9674/1/manual%20de%20primeros%20auxilios%20\(enfermeria\).pdf](http://dspace.utralca.cl/bitstream/1950/9674/1/manual%20de%20primeros%20auxilios%20(enfermeria).pdf)
- Castillejo, E. (2012, marzo). Manual de primeros auxilios. https://descargas.opentresprovincias.com/documentos/manual_primeros_auxilios_OTP_emilio_castillejo.pdf
- Apice. (s. f.). ¿Que es la epilepsia? Apiceepilepsia.org. Recuperado 21 de marzo de 2021, de <https://www.apiceepilepsia.org/que-es-la-epilepsia/que-es-la-epilepsia-definicion/>
- Casado, J., & Jiménez, R. (2017a). Guía práctica de primeros auxilios para padres. <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application/pdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename=guia+primeros+auxilios+para+padres+y+madres.pdf&blobheadervalue2=language=es&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352937658995&ssbinary=true>
- Ayala, A. E. G. (2009). Primeros auxilios (y II): contusiones. Farmacia profesional, 23(6), 50-51.
- García, S. L., Dios, R. M., García, J. E. M., Jiménez, M. A., Fernández, P. D., Furelos, R. J. B., & Gómez, C. A. (2019). Los riesgos en la práctica de actividades en la naturaleza: la accidentabilidad en las prácticas deportivas y medidas preventivas. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (36), 618-624.
- Vargas, F. C., Ulate, S. G., & Arce, D. P. (2020). Manejo conservador de esguinces de tobillo. Revista Médica Sinergia, 5(6), e404-e404.
- Miralles, R. (2010). 7.4. Fisioterapia en el tratamiento de las fracturas y las luxaciones.
- González, R. N. (2010). La actuación del docente en educación física ante el accidente escolar. Revista Portaldeportivo, 4, 1p.
- Albornoz, O. O. (2002). La práctica de la Educación Física y sus riesgos.
- Gil, R. C. A. Pimeros auxilion en Educación Física.
- CALERO, M. T. S. Los primeros auxilios juegan un papel importante en la vida del accidentado.

- Gómez, D. (2003). Prevención de Accidentes y Lesiones Deportivas en la clase de Educación Física. Paidotribo. Barcelona.
- CAIB. (s. f.). Currículums Educació CAIB. intranet.caib.es. Recuperado 2 de marzo de 2021, de https://intranet.caib.es/sites/curriculums/ca/educacia_primaria/
- ¿Qué es una herida y cómo puede tratarse? (s. f.). fpclaudiogaleno. Recuperado 15 de marzo de 2021, de <https://www.fpclaudiogaleno.es/blog/heridas/>
- A. (s. f.). Causas y tratamiento de la tendinitis. Sanitas. Recuperado 15 de marzo de 2021, de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/Lesiones/lesion-tendinitis/causas-tratamiento-tendinitis.html>
- Anonimo. (s. f.). Epilepsia. Organización Mundial de la Salud. Recuperado 15 de marzo de 2021, de <https://www.who.int/topics/epilepsy/es/>
- Lucena-Zurita, M., Latorre-Román, P. A., Párraga-Montilla, J. A., & Manjón-Pozas, D. Validación de instrumento de percepción del riesgo en docentes de Educación Física Validation of risk perception instrument in physical education teachers.
- Abelairas-Gómez, C., Carballo-Fazanes, A., Martínez-Isasi, S., López-García, S., Rico-Díaz, J., & Rodríguez-Núñez, A. (2020, May). Conocimiento y actitudes sobre los primeros auxilios y soporte vital básico de docentes de Educación Infantil y Primaria y los progenitores. In *Anales de Pediatría* (Vol. 92, No. 5, pp. 268-276). Elsevier Doyma.
- Gaintza, Z., & Velasco, Z. Conocimiento del Profesorado de Infantil y Primaria en Reanimación Cardiopulmonar (Knowledge of Cardiopulmonary Resuscitation in Kindergarten and Primary School Teachers). *Retos*, (39), 446-452.
- Gaintza, Z., & Velasco, Z. (2017). Análisis del grado de formación en primeros auxilios del profesorado en activo de educación infantil y primaria. *Formación universitaria*, 10(2), 67-78.
- Olmos Gómez, M. D. C., Pais Roldán, P., & Tierno Antón, A. (2020). Situación de la formación Universitaria en primeros auxilios de los futuros docentes en España. *Index de Enfermería*, 29(1-2), 91-95.

Annex I

La següent taula correspon al formulari inicial necessari per saber els coneixements previs dels docents i per dur a terme les diferents activitats.

És una taula amb quatre nivells de coneixements on els docents hauran de marcar la casella més adient segons la seva competència. El nivell 1 és el més baix i el 4 és quasi un expert en primers auxilis.

	1	2	3	4
Podries actuar davant una crisi asmàtica?				
I davant una crisi epilèptica?				
Sabries reconèixer una lipotímia i actuar davant ella?				
Coneixes les pautes a seguir quan es produeix una síncope?				
Podries actuar davant un traumatisme?				
I davant d'un traumatisme cranioencefàlic?				
Series capaç d'actuar davant una cremada?				
I conèixer els tipus de cremades i com actuar a cada una?				
Sabries què fer davant una ferida petita?				
I davant una ferida gran?				
Podries actuar davant una intoxicació?				
Podries actuar davant un trencament?				
I d'un esquinç?				
Sabries actuar davant un ofegament?				
Et veus amb la capacitat de realitzar una RCP?				
I col·locar a un accidentat en posició lateral de seguretat?				
Podries actuar davant una hemorràgia nasal?				
I amb hemorràgies d'altre tipus?				
Quin és el teu nivell de coneixements sobre primers auxilis?				

Annex II

Es torna a dur a terme la taula de l'annex amb algunes modificacions:

	1	2	3	4
Podries actuar davant una crisi asmàtica?				
I davant una crisi epilèptica?				

Sabries reconèixer una lipotímia i actuar davant ella?				
Coneixes les pautes a seguir quan es produeix una síncope?				
Podries actuar davant un traumatisme?				
I davant d'un traumatisme cranioencefàlic?				
Series capaç d'actuar davant una cremada?				
I conèixer els tipus de cremades i com actuar a cada una?				
Sabries què fer davant una ferida petita?				
I davant una ferida gran?				
Podries actuar davant una intoxicació?				
Podries actuar davant un trencament?				
I d'un esquinç?				
Sabries actuar davant un ofegament?				
Et veus amb la capacitat de realitzar una RCP?				
I col·locar a un accidentat en posició lateral de seguretat?				
Podries actuar davant una hemorràgia nasal?				
I amb hemorràgies d'altre tipus?				
Quin és el teu nivell de coneixements sobre primers auxilis?				
Quina és la meva capacitat per prevenir un accident?				
He de canviar la manera de treballar anterior?				
Els primers auxilis són importants				
L'aprenentatge ha estat significatiu i profitós				
Els aprenentatges adquirits serveixen per millorar la meva tasca docent				
Propostes de millora:				

Annex III

A continuació s'adjunta l'enllaç a la presentació creada amb Genially sobre els primers auxilis: [Presentació primers auxilis](#)

Diapositiva 1

APRENEM PRIMERS AUXILIS

PREVENCIÓ I ACTUACIÓ



Diapositiva 2

PRIMERS AUXILIS

Els primers auxilis són les tècniques inicials que es duen a terme amb una víctima d'una lesió o danys sobtats



Faciliten la recuperació i asseguren el menor dany possible a qualsevol persona del nostre entorn

Diapositiva 3

LA IMPORTÀNCIA DELS PRIMERS AUXILIS

- Ofereix la capacitat de donar suport en diferents situacions d'emergència
- Poden millorar l'actuació tècnica posterior
- Poden evitar conseqüències fatals per l'accidentat o disminuir els danys produïts
- Les persones capacitades en primers auxilis garanteixen una major seguretat a les persones que els envolten
- La primera actuació davant un accident és la passa més important de l'actuació. Són els moments més crítics de l'accidentat

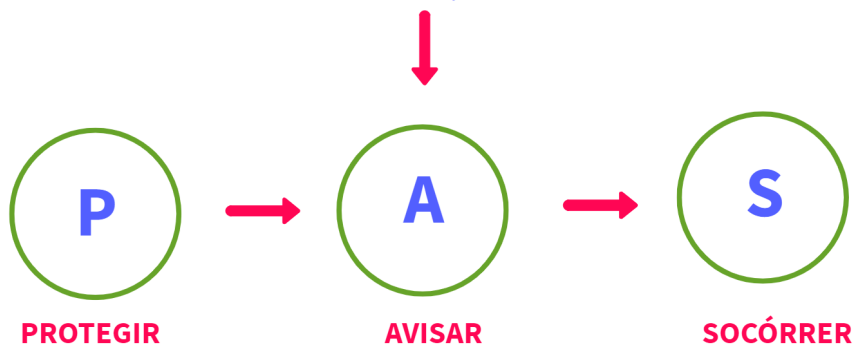


genially

Diapositiva 4

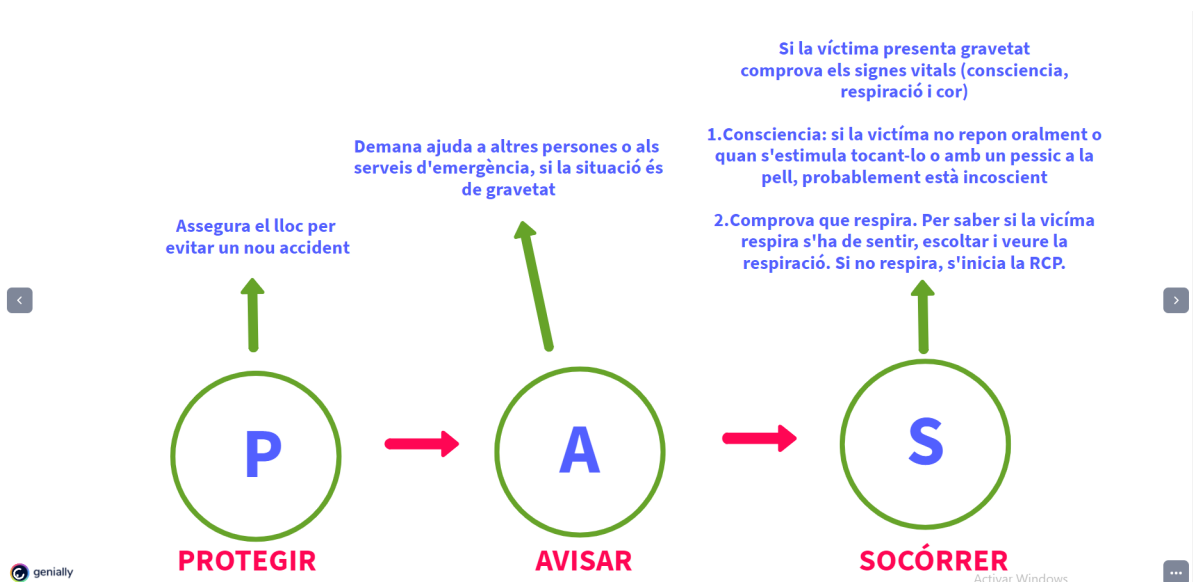
COM ACTUAR DAVANT UN ACCIDENT?

El més important és actuar amb calma i serenitat perquè l'atenció a la persona accidentada sigui el més eficaç possible

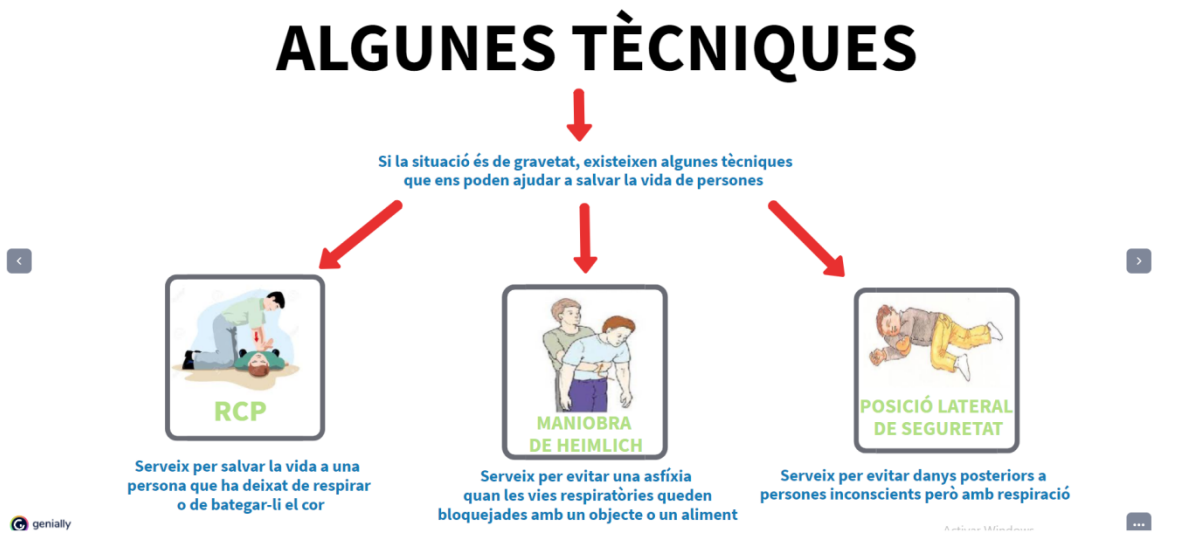


genially

Diapositiva 5



Diapositiva 6



Diapositiva 7

UNA BONA FARMACIOLA



Diapositiva 8

