

GUÍA DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

Higiene, Prevención de Lesiones y Primeros Auxilios

| DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA | | |
|---|--------------------------------------|---------------------|
| Denominación: Higiene, prevención de lesiones y primeros auxilios. | | |
| Módulo: Fundamentos biológicos y mecánicos de la motricidad humana | | |
| Código: 202411313 | Año del plan de estudio: 2010 | |
| Carácter: Optativo | Curso académico: 2016-2017 | |
| Créditos: 6 | Curso: 4º | Semestre: 8º |
| Idioma de impartición: Español | | |

| DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO | | | | |
|--|--|------------------|---------------|-------------------------|
| Coordinador/a: Ángela Sierra Robles | | | | |
| Centro/Departamento: Facultad de Ciencias de la Educación / Departamento de Didácticas Integradas | | | | |
| Área de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal | | | | |
| Nº Despacho: 7 | E-mail: sierras@dempc.uhu.es | | | Telf.: 959219268 |
| URL Web: | | | | |
| Horario tutorías primer semestre¹: | | | | |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| | | | | |
| Horario tutorías segundo semestre: | | | | |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| | | | | |
| OTRO PROFESORADO: | | | | |
| Nombre y apellidos: Manuel Javier Arrayás Grajera | | | | |
| Centro/Departamento: Facultad de Educación / Departamento de Didácticas Integradas | | | | |
| Área de conocimiento: Expresión Corporal | | | | |
| Nº Despacho: 6 | E-mail: manueljavier.grajera@dempc.uhu.es | | | Telf.: 959219267 |
| URL Web: | | | | |
| Horario tutorías primer semestre: | | | | |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| | 11:15-12:15 | 09:00-11:00 | 09:00-12:00 | |
| Horario tutorías segundo semestre: | | | | |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| | 9:00-12:00 | | 09:00-12:00 | |

¹ El horario de tutorías de ambos semestres puede sufrir modificaciones con posterioridad a la publicación de esta Guía Docente; se recomienda al alumnado consultar las actualizaciones del mismo en los tablones de anuncios de los Departamentos.

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES: Ninguno.

COMPETENCIAS:

a. Generales (G):

CG2. Aplicar conocimientos adquiridos a su trabajo de forma profesional y poseer las competencias necesarias para la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

CG4. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG5. Poseer habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

b. Específicas (E):

CE1. Identificar y prevenir los riesgos en la práctica de Actividad Física y deportiva.
CE5. Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividad física sobre los aspectos físicos, psicológicos y sociales del ser humano.

CE16. Aplicar de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

CE18. Evaluar y mejorar los aspectos que influyen en el rendimiento deportivo.

CE21. Conocer, desarrollar y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

CE23. Conocer, desarrollar y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

CE28. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

CE30. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva-recreativa.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE:

1. Saber tomar las medidas necesarias para conservar la salud y prevenir cualquier alteración orgánica y/o funcional que pueda derivarse de la actividad física y deportiva.
2. Reconocer una parada cardiorrespiratoria, y saber aplicar las maniobras de resucitación cardiopulmonar básicas.
3. Conocer las lesiones más frecuentes en la práctica de las diferentes modalidades deportivas con el fin de prevenirlas, y llegado el caso actuar sobre ellas.
4. Conocer las causas más frecuentes de "muerte súbita" cardíaca y accidental sanitariamente evitable.
5. Dominar de forma práctica las técnicas de Resucitación Cardiopulmonar y del Soporte Vital Básico.
6. Manejar y aplicar de forma práctica todas aquellas medidas de actuación más inmediatas ante lo inesperado de un accidente o lesión deportiva, y dado el caso acondicionar al paciente hasta que la asistencia médica sea lograda.
7. Adoptar las medidas preventivas necesarias sobre los factores personales (atuendo deportivo, alimentación, etc.) y ambientales, que pueden ejercer su acción nociva sobre la salud y el bienestar del individuo.

METODOLOGÍA

Número de horas de trabajo del alumnado:

Nº de Horas en créditos ECTS: 150

- Clases Grupos grandes: 28
- Clases Grupos reducidos: 20
- Trabajo autónomo o en tutoría: 102

ACTIVIDADES FORMATIVAS

| | HORAS | PRESENCIALIDAD |
|--|-------|----------------|
| Presentación oral | 10 | 10 |
| Estudio de casos | 10 | 0 |
| Exposiciones en el aula de los conocimientos de carácter teórico-conceptual (conceptos, teorías, modelos, principios...) | 15 | 15 |
| Realización y/o presentación de trabajos por parte de los estudiantes, y análisis, puesta en común, evaluación colectiva... de los resultados de dichos trabajos | 15 | 5 |
| Prácticas en las instalaciones deportivas relativas al desarrollo y aplicación de los contenidos prácticos (y, en su caso, teóricos) por parte del profesor y de los estudiantes | 10 | 10 |
| Pruebas de ensayo/desarrollo | 5 | 5 |
| Asistencia y participación en seminarios-tutorías en grupos pequeños o individuales | 20 | 0 |
| Actividades no presenciales de aprendizaje del estudiante mediante análisis de documentos escritos, elaboración trabajos y estudio | 65 | 0 |

- Las sesiones expositivas se utilizarán para introducir y explicar en el aula los principales apartados de la materia y conocer el nivel inicial del alumnado (Competencias: B1, B2, B3, E2 y E12).
- Con las lecturas y discusión de textos relevantes y las prácticas de seminario o trabajos tutelados de pequeño grupo para su exposición y debate se pretende que el alumno aprenda a extraer la información relevante y a desarrollar su capacidad de crítica mediante la exposición de trabajos y otras actividades que ayuden al alumno a asimilar los conceptos teóricos (Competencias: B1, B2, B4, B6, T1, E1, E7 y E16).
- Las tutorías individuales o de pequeño grupo y las actividades de evaluación formativa se realizarán con el objeto de orientar, suministrar información, supervisar los trabajos dirigidos y contrastar los avances o dificultades del alumno en la adquisición de competencias (Competencias: B4, B6, B8, T1, T3, E19, E23 y E25).

METODOLOGÍAS DOCENTES

Se propone un modelo activo, en el que el estudiante participe en la construcción de su propio conocimiento, y un modelo de aprendizaje significativo donde los nuevos conocimientos conecten con los intereses del alumnado y sus conocimientos previos. Esto implica utilizar fundamentalmente, métodos de enseñanza centrados en el alumno en los que la participación de éste en la toma

de decisiones, o sus posibilidades de creación, sea cada vez mayor. Esto exigirá la capacitación previa para lograr un aprendizaje autónomo, dotando al alumnado de las herramientas necesarias para ello. El rol del profesor será el de facilitador de los conocimientos gestionando el proceso de aprendizaje de los alumnos.

| | Marcar con una X |
|---------------------------------------|------------------|
| Sesiones académicas teóricas | X |
| Exposición y debate | X |
| Lecturas obligatorias | X |
| Role-playing | |
| Seminarios | X |
| Sesiones académicas prácticas | X |
| Trabajos en grupo | X |
| Estudio de casos, supuestos prácticos | X |
| Visitas y excursiones | |
| Proyectos de investigación | |

TEMARIO DESARROLLADO

1. Introducción: La evaluación inicial como principal aspecto preventivo.
2. Seguridad e higiene en la actividad física y el deporte.
 - 1.1. Introducción.
 - 1.2 Seguridad en instalaciones y seguridad en la organización de actividades en instalaciones deportivas.
 - 1.3. Riesgos en el uso de las instalaciones deportivas y desarrollo de las prácticas de actividad física.
 - 1.4. Higiene y prevención de lesiones en la práctica de actividades físico deportivas y recreativas.
 - 1.4.1. Vestimenta y calzado.
 - 1.4.2. Higiene Personal.
3. Prevención de lesiones deportivas.
 - 3.1. Nuestra clave en la prevención de lesiones.
 - 3.2. Incidencia y características de la lesión en el deporte.
 - 3.3. El mecanismo de lesión.
 - 3.4. Factores de riesgo de lesión en el deporte.
 - 3.5. El control neuromuscular.
4. Accidentes y primeros auxilios en la actividad física y el deporte.
 - 2.1. Introducción.
 - 2.2 Funciones vitales: reconocimiento y valoración.
 - 2.3. Asfixia por cuerpo extraño.
 - 2.4. Parada cardiorespiratoria.
 - 2.5. Instrumental para el soporte vital básico.
 - 2.6. Lesiones oculares.
 - 2.7. Convulsiones.
 - 2.8. Intoxicaciones.
 - 2.9. Picaduras y mordeduras de animales.
 - 2.10. Quemaduras.
 - 2.11. Hemorragias.
 - 2.12. Heridas.
 - 2.13. Traumatismos.
 - 2.14. Botiquín.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

• Básica:

- Hinrichs, H. (1995). *Lesiones deportivas: prevención, primeros auxilios, diagnóstico, rehabilitación*. Barcelona: Hispano Europea [616 HIN les](#)
- Laird, C. (2003) Outdoor Emergency Care: comprehensive pre-hospital care for non urban settings. *Emergency Medicine Journal*, 20 (5) 498 DOI.[10.1136/emj.20.5.498-b](#)
- PHTLS (2008). *Soporte vital básico y avanzado en el trauma prehospitalario*. Madrid: Elviesier [616-08 PHT pht](#)

• Específica

- Álvarez, R. (2012). *Salud pública y medicina preventiva*. Madrid: El manual moderno.
- Lesmes, A. y Tormo C. (2005). *Guía de Resucitación Cardiopulmonar Básica. Plan Nacional de RCP*. Barcelona: Masson.
- Patrone, D. (2009). **Primeros auxilios [Recurso electrónico]. Santa Fe: El Cid Editor.**
- Piedrota, G. (2002). *Medicina Preventiva y salud Pública*. Barcelona: Masson
- Villén, J.A. (2007). *Soporte vital básico, resucitación cardiopulmonar básica*. Sevilla: Plan Andaluz de Urgencias y Emergencias.
- Romero, D. y Tous, J. (2010). *Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Editorial Médica Panamericana: Madrid.
- Pérez, P., Campuzano, J.A., Gómez, M. y Blanco, C. (2007). *¿Qué hacer en caso de...? Guía de primeros auxilios en el aula educativa*. Formación Alcalá: Jaén.
- Latorre, P.A. y Herrador, J. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Paidotribo: Barcelona.

• Otros recursos

Web de la Federación española de medicina del deporte <http://www.femede.es/>

SISTEMA DE EVALUACIÓN

1. Evaluación presencial: Valoración global de conocimientos, actitudes e intereses de los alumnos/as respecto a la materia objeto de estudio a través de diferentes pruebas cognitivas, actitudinales y estrategias profesionales específicas.

Actividades evaluativas:

La evaluación final se conseguirá teniendo en cuenta las puntuaciones obtenidas en cada uno de las siguientes actividades:

| | MÍNIMO | MÁXIMO |
|---|--------|--------|
| Asistencia y participación en clases y tutorías. | 10 | 20 |
| Tareas de evaluación continua (tareas que, de acuerdo con la evolución del programa propondrá el profesor o profesora durante las clases con el objetivo principal de fomentar la reflexión y la capacidad de análisis y de consolidación de conocimientos) | 10 | 30 |
| Prueba escrita sobre los contenidos de la materia. | 50 | 70 |
| Trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido. | 10 | 30 |
| Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación. | 10 | 30 |

2. Evaluación según Art.9: Examen cuatrimestral del contenido íntegro de la materia, recogido en el temario y en la bibliografía general, partiendo siempre de las orientaciones temáticas y metodológicas indicadas en las clases. El ejercicio se

valorará de 0-10 y contendrá 5 cuestiones teórico-prácticas.

Para el alumnado que pueda acogerse al artículo 9 de la normativa de evaluación de los grados de la Universidad de Huelva, la evaluación consistirá en un examen teórico y otro práctico sobre el temario recogido en la guía de la asignatura. Para ello, los profesores facilitarán, siempre que sea necesario y previa la oportuna acreditación, la realización de las pruebas o exámenes, así como las actividades obligatorias en fecha distinta de aquella para la que estén convocados reglamentariamente.

Las **convocatorias “extraordinarias”** serán evaluadas mediante un único examen escrito.

• **Técnicas e instrumentos de evaluación:**

- Exposición pública de conocimientos: presentaciones de temas y actividades (rúbrica).
- Entrega de trabajos obligatorios, voluntarios o lecturas.
- Participación en tutorías y seminarios concretos (hoja de registro y rúbrica).
- Pruebas y exámenes (tipo test y preguntas de desarrollo).
- Se realizarán actividades transversales con otras asignaturas del grado afines.

• **Criterios de evaluación y calificación:**

- Manejo significativo de los conocimientos más importantes recogidos en el programa.
- Claridad y orden en la exposición.
- Uso de elementos de síntesis en las producciones: índices, introducción, conclusiones, gráficos, tablas, ilustraciones, etc.
- Cuidado de los aspectos formales: ortografía, presentación, autores, citas...

1. Se va a desarrollar una evaluación continua en la que se tendrá en cuenta la asistencia y la participación. A la suma de todo lo anterior se le otorgará un 10% de la nota final de la asignatura.

2. Se encargará a los alumnos que una vez a la semana asistan a una competición deportiva y realicen un análisis observacional individual de las medidas de atención a la higiene, la prevención de lesiones y los primeros auxilios que se han tomado en consideración para cada competición. Se valorará positivamente la asistencia a competiciones en diferentes deportes. Esta tarea supondrá un 15% de la nota final de la asignatura. Asistencia mínima obligatoria = 80%.

3. Dentro de la asignatura habrá que realizar un trabajo teórico grupal que consistirá en el análisis profundo de 9 artículos de alto impacto relacionados con los contenidos de la asignatura o bien de la realización de una revisión bibliográfica en bases de datos de relevancia investigadora. Este trabajo supondrá un 25% de la nota final de la asignatura

4. Se realizará un examen final que supondrá el 50% de la nota final (habrá que sacar una nota ≥ 5 para hacer media con el resto de apartados del sistema de evaluación).

Los exámenes se realizarán buscando una correcta comprensión de los contenidos por parte del alumno, no obstante, habrá contenidos que por su naturaleza no sean susceptibles de interpretación.

Para poder aprobar la asignatura es necesario superar cada criterio en un 50%. Para obtener este porcentaje es necesario acudir a cada una de las sesiones teórico-prácticas, permitiendo la ausencia en un 20% como máximo de las

mismas.

Se tendrán en cuenta las faltas de ortografía, estableciéndose los siguientes criterios:

- En los trabajos del alumnado no se permitirá ninguna falta de ortografía. En el caso de que la hubiera se suspenderá dicho trabajo.
- En los exámenes teóricos-prácticos se restará a la nota final:
 - Primera falta: -0,25 puntos
 - Segunda falta: -0,50 puntos
 - Tercera falta y a partir de la tercera falta= 1 punto cada falta

MECANISMOS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO

- Revisión durante el proceso de las producciones hasta su versión definitiva: tutorías.
- Contactos periódicos a través del correo electrónico y materiales informáticos: Moodle.
- Guías de trabajo, documentos específicos y orientaciones precisas para facilitar el tratamiento de los contenidos (papel y virtual).
- Observaciones y diarios para sistematizar datos e información.
- Sesiones concretas de clase para revisar y reorientar la dinámica de trabajo.
- Fichas de seguimiento y reseñas de autoevaluación.
- Uso de la plataforma de teleformación (Moodle)

ORGANIZACIÓN DOCENTE SEMANAL SEGUNDO SEMESTRE

| SEMANA | Nº horas | | | Contenidos teóricos/prácticos | | Nº horas tutorías especializadas | Entrega/exposición prevista de trabajos y/o actividades | Nº de horas pruebas evaluación | Nº de horas de trabajo del alumnado |
|--------------------|--------------|----------------|---|-------------------------------|----------------|----------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------------|
| | Gran Grupo | Grupo reducido | | Gran Grupo | Grupo reducido | | | | |
| | | A | B | | | | | | |
| 3-7 abril | 8 | | | Tema 1 | | | | | 15 |
| 10-14 abril | Semana Santa | | | | | | | | |
| 17-21 abril | 4 | 4 | | Tema 2 | | 2 | 2 | | 15 |
| 24-28 abril | 4 | 4 | | Tema 3 | | 2 | | | 15 |
| 1-5 mayo | 4 | 4 | | Tema 3 | | 2 | 1 | | 15 |
| 8-12 mayo | 4 | 4 | | Tema 4 | | 2 | | | 15 |
| 15-19 mayo | 4 | 4 | | Tema 4 | | 2 | 1 | 2 | 15 |
| Total horas | 28 | 20 | | | | 10 | | 2 | 90 |

Días festivos: 1 de mayo (día del Trabajo)