

Curso Académico: 2022/23

## 26344 - Seguridad, prevención y primeros auxilios en la práctica físico-deportiva

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2022/23

**Asignatura:** 26344 - Seguridad, prevención y primeros auxilios en la práctica físico-deportiva

**Centro académico:** 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

**Titulación:** 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Créditos:** 6.0

**Curso:**

**Periodo de impartición:** Primer semestre

**Clase de asignatura:** Optativa

**Materia:**

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

Los principales objetivos de la asignatura son dos, el primero, saber aplicar una medida de prevención antes de que aparezca la lesión, por medio de la comprensión de las normas de seguridad de las instalaciones deportivas, y conociendo el mecanismo de producción de las lesiones. Y el segundo, una vez que aparece la lesión, aplicar unos correctos primeros auxilios que faciliten su resolución y eviten secuelas.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro:

- Objetivo 3: Salud y bienestar
- Objetivo 4: Educación de calidad
- Objetivo 5: Igualdad de género
- Objetivo 17: Alianzas para lograr los objetivos

### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Es una asignatura optativa que se ofertará a los alumnos de tercer y cuarto curso de Grado. Sus contenidos están relacionados con la salud, pero también con la práctica segura de la actividad física, por esta razón, es una asignatura importante en los distintos itinerarios que abarca la optatividad ofertada en este Grado.

### 1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Se recuerda que en esta asignatura se exigirá corrección en el formato y la redacción de todas las pruebas y documentos escritos teniendo incidencia en la calificación.

El alumno deberá consultar la bibliografía recomendada.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

**Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico-deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

### COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA

- Definir los tipos de lesiones, comprender sus mecanismos de producción y saber aplicar una actuación preventiva antes de producirse la lesión.
- Conocer la actuación general ante situaciones de emergencia derivada de la realización de una actividad deportiva.
- Saber realizar técnicas de soporte vital básico.

## **2.2. Resultados de aprendizaje**

### **El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados**

Reconocer las condiciones de seguridad que reúne una instalación deportiva y los espacios auxiliares, independientemente de que sea interior o exterior. Saber aplicar las modificaciones necesarias cuando estas instalaciones no cumplan las normas de seguridad.

Identificar una situación con riesgo urgente para la persona que realiza una actividad física y saber aplicar en cada momento los primeros auxilios hasta la llegada de los servicios de emergencia.

Definir lesión deportiva. Clasificar y describir los factores intrínsecos y extrínsecos en la producción de lesiones. Establecer las pautas de prevención general en la práctica de la actividad física y específica de determinados deportes por el riesgo de lesiones concretas de ellos. Conocer los distintos tipos de protección deportiva.

## **2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje**

Al cursar esta asignatura, un profesional de la actividad física y del deporte adquiere los conocimientos básicos sobre las medidas de seguridad que deben tener las instalaciones deportivas donde va a desempeñar su trabajo. A su vez, comprende los mecanismos de producción de las lesiones y los riesgos que tiene la práctica de cada deporte y actividad. Estos dos apartados hacen posible una prevención de la lesión.

Por último, cuando se produce la lesión, una actuación precoz y adecuada de la lesión por medio de unos primeros auxilios correctos, pueden evitar una serie de secuelas del deportista.

## **3. Evaluación**

### **3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba**

**El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación**

#### **EVALUACIÓN CONTINUA**

Prueba global teórica tipo test (50%): se realizará una prueba global en la convocatoria oficial, presencial, que consistirá en un examen teórico de tipo test, el cual representa el 50% de la nota final.

Realización de actividades y simulacros en prácticas (30%): Durante las prácticas de la asignatura se propondrán diferentes actividades y simulacros relacionados con cada uno de los tres bloques de la asignatura (seguridad, prevención y primeros auxilios) que serán evaluados por el profesorado de la asignatura. Estas actividades supondrán un 30% de la nota final de la asignatura.

Trabajo grupal sobre seguridad, prevención y tratamiento de lesiones en un deporte concreto (20%): se llevará a cabo un trabajo escrito en grupos en el que se analizará la seguridad en las instalaciones de una modalidad deportiva concreta, la prevalencia de las diferentes lesiones en la práctica deportiva de dicha modalidad y, seleccionando una lesión concreta, se analizarán los mecanismos de prevención y tratamiento de dichas lesiones. Durante las primeras semanas del curso se consensuará con el profesorado el tema elegido. El trabajo será expuesto oralmente en la última clase teórica de la asignatura.

Para acceder a esta modalidad de evaluación, se deberán cumplir con los siguientes requisitos indispensables:

- Asistencia obligatoria a las clases prácticas: se podrá faltar a un máximo de 2 prácticas y en ningún caso podrán coincidir con las prácticas en las que se realicen simulacros.

- Obtener una nota superior a 5 tanto en la prueba de evaluación escrita, como en las actividades y simulacros prácticos como en el trabajo grupal.

## EVALUACIÓN GLOBAL

**Prueba global teórica tipo test (50%):** se realizará una prueba global en la convocatoria oficial, presencial, que consistirá en un examen teórico de tipo test, el cual representa el 50% de la nota final.

**Prueba global práctica (30%):** Se realizará un examen práctico en la convocatoria oficial, presencial, en el que se deberá demostrar que se han adquirido los conocimientos prácticos necesarios para superar la asignatura.

**Trabajo individual sobre seguridad, prevención y tratamiento de lesiones en un deporte concreto (20%):** se llevará a cabo un trabajo escrito en el que se analizará la seguridad en las instalaciones de una modalidad deportiva concreta, la prevalencia de las diferentes lesiones en la práctica deportiva de dicha modalidad y, seleccionando una lesión concreta, se analizarán los mecanismos de prevención y tratamiento de dichas lesiones (obligatorio que al menos una de ellas se prevenga o se trate por medio de vendajes y explicar correctamente el tipo de vendaje y el proceso que se llevará a cabo para su realización). Se entregará, además del trabajo escrito, una presentación de power point o similar, locutada por el alumno, explicando cada apartado y en la que se incluyan vídeos de la realización del vendaje.

Para superar la asignatura por medio de la evaluación global, se deberá obtener una calificación de 5 puntos en cada una de las pruebas y trabajos evaluables.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar:

<https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#Que>

La calificación numérica se expresará de conformidad con lo establecido en el art. 5.2 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional. Así, las calificaciones se establecerán en el siguiente rango: De 0 a 4,9: Suspenso (S); de 5,0 a 6,9: Aprobado (A); de 7,0 a 8,9: Notable (N); de 9,0 a 10: Sobresaliente (SB). La mención Matrícula de honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0.

En caso de volver a clases y prácticas no presenciales, la evaluación se mantendrá con el mismo formato expuesto:

- Examen tipo test por medio de cuestionario Moodle, 50% de la nota final
- Realización de talleres online por aplicación Moodle, 30% de la nota final
- Trabajo grupal sobre seguridad, prevención y tratamiento de lesiones, 20% de la nota final.

## 4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

### 4.1. Presentación metodológica general

**El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

La asignatura consta de 6 ECTS con 90 horas de estudio autónomo y 60 horas presenciales.

Las 60 horas presenciales se repartirán en 30 horas de sesiones expositivas, donde el estudiante adquiere los conceptos básicos de la asignatura, y 30 horas de sesiones prácticas, donde el alumno tiene que demostrar un cierto grado de destreza en el manejo del lesionado, así como, rapidez en la toma de decisiones que influyan en la prevención de la lesión.

### 4.2. Actividades de aprendizaje

La docencia se desarrolla mediante clases magistrales teóricas en grupo completo de forma presencial, en las localizaciones dispuestas a tal efecto por la Universidad de Zaragoza. En caso de que la situación sanitaria así lo requiera, las sesiones teóricas se llevarán a cabo de manera telemática sincrónica conectados profesorado y alumnado a través de tecnologías tipo Google Meet o cualquiera que habilite la Universidad de Zaragoza para su uso durante el curso académico.

Las clases prácticas de la asignatura se realizarán de forma presencial en el laboratorio biomédico de la Facultad. En caso no poder realizarse de forma presencial por indicación sanitaria, se llevarán a cabo en forma de talleres en la plataforma Moodle.

### 4.3. Programa

**El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

#### Bloque I seguridad

- Orientación, protección y salubridad del espacio deportivo. Tipos de pavimento deportivo y condiciones que debe reunir. Espacios de seguridad: altura de techos y bandas exteriores, acabado interior, iluminación y ventilación,

equipamientos y aparatos. Espacios auxiliares: entrada y accesos, vestuarios y servicio de enfermería. Higiene y mantenimiento.

### Bloque II prevención

- Lesión deportiva. Factores intrínsecos y extrínsecos en la producción de lesiones. Objetivo y criterios de la protección deportiva. Lesiones debidas a traumatismos. Síndromes por abuso. Prevalencia de la lesión deportiva. Lesiones específicas de extremidades superiores e inferiores. Lesiones de columna vertebral. Prevención primaria de la lesión deportiva.

### Bloque III primeros auxilios

- Actuación general ante una situación de emergencia. Origen y manejo de la parada cardio-respiratoria. Urgencias del sistema cardiovascular. Actuación general ante una persona con pérdida de consciencia no presenciada. El deportista diabético. Urgencias neurológicas: Traumatismos, cuadros convulsivos y accidentes cerebro-vasculares. Heridas. Contusiones. Ampollas. Métodos de desinfección y esterilización. Enfermedades transmisibles en el deporte. Tipos de traumatismos de las extremidades y actuación de primeros auxilios. Primeros auxilios torácicos y abdominales. Trastornos provocados por exceso de calor y por el frío. Ahogamiento o asfixia por inmersión. Quemaduras. Concepto y causas de anafilaxia. Reacciones anafilácticas leves y graves.

## **4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave**

### **Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos**

La concreción del programa y el calendario de sesiones teóricas y prácticas, así como las fechas clave de realización de pruebas se concretarán y comunicarán al alumnado al inicio de la asignatura, tanto de manera oral como por escrito en Moodle y en el calendario oficial de exámenes del Grado publicados en la web de la Facultad de Salud y Deporte.

La prueba final global se realizará en la fecha oficial que consta en la web del centro

## **4.5. Bibliografía y recursos recomendados**

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=26344>