



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **JUEGOS APLICADOS AL SOCORRISMO EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **José Palacios Aguilar**

Profesor en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de A Coruña. España

Email: [jose.palacios@udc.es](mailto:jose.palacios@udc.es) / Web: [www.redvigias.org](http://www.redvigias.org)

### **María del Castillo Obeso**

Profesora en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de A Coruña. España

### **José Eugenio Rodríguez Fernández**

Profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Santiago de Compostela. España.

### **Catalina M<sup>a</sup> Gili Roig**

Doctoranda en la Universidad de Vigo y Coordinadora del Servicio de Socorrismo del Grupo4s.

### **Martín del Gaiso**

Profesor de la Universidad Atlántida Argentina. Argentina.

## **RESUMEN**

En el presente artículo se presenta una propuesta de intervención, ya experimentada profesionalmente en diferentes contextos educativos en España, Argentina y México. No se trata del resultado de una investigación, ni de una revisión. Se trata, sencillamente, de una sesión con juegos diseñada con el objetivo principal de que los alumnos tengan la oportunidad de aprender, de forma lúdica, unas sencillas técnicas que pueden ser útiles para ayudar a sus compañeros (traslados de víctimas), pero también que les permitan reconocer y actuar como primer interviniente ante una situación crítica, por ejemplo una parada cardiorrespiratoria. Creemos que estos conocimientos deberían estar al alcance de todas las personas y la mejor forma para conseguirlo es que se incluyan en la educación obligatoria, como recomienda el Consejo Europeo de Resucitación (ERC, 2010). La realización de sesiones prácticas como la presentada en este artículo puede contribuir a prevenir accidentes y a la divulgación de cómo iniciar una primera intervención cuando el accidente ya se ha producido. Se han incorporado numerosas imágenes para facilitar la comprensión del juego y/o de la técnica trabajada, todas con el consentimiento informado de las personas que en ellas aparecen y la autorización expresa de autor y participantes para que puedan ser utilizadas en este artículo y en cualquier canal de divulgación educativa.

**PALABRAS CLAVE:** Juegos, educación en prevención, primeros auxilios, técnicas de traslado y RCP.

## 1. INTRODUCCIÓN.

La asignatura de Educación Física permite al alumno la adquisición, entre otras, de competencias relacionadas con la práctica de la actividad física saludable a lo largo de toda su vida, así como la práctica de diferentes deportes en su tiempo libre y la realización de actividades en la naturaleza.

Conocer las técnicas adecuadas para que todas estas actividades sean seguras garantiza poder disfrutar de la actividad física y prevenir posibles lesiones o situaciones de emergencia (González, Palacios, Barcala y Oleagordia, 2008).

Es una obligación del profesor responsable que los alumnos adquieran competencias de saber ser (valores) en relación a la prevención de accidentes y el comportamiento seguro. Pero en la práctica deportiva los accidentes o situaciones de emergencia ocurren con relativa frecuencia y tener claro qué sucede y cómo actuar ante dichas situaciones debe ser una competencia relacionada con el conocimiento (saber) y la habilidad (saber hacer), que el alumno debe adquirir mediante el aprendizaje de determinadas técnicas sencillas de socorrismo.

Por desgracia, los accidentes son más frecuentes de lo que puede parecer en valoraciones superficiales, en especial en niños y adolescentes. Muestra de ello es que en el año 2005 fallecieron en Europa 10.000 niños y adolescentes por accidentes que en un 90% de las situaciones pudieron haber sido evitados (*European Child Safety Alliance*, 2009). Por otra parte, también es necesario considerar que en 2012 se estima que murieron por ahogamiento unas 372.000 personas, lo que lo convierte en la tercera causa de muerte por lesión no intencional a nivel mundial (*World Health Organization*, 2014). Y por este motivo la propia Organización Mundial de la Salud insiste en que la reanimación debe ser realizada inmediatamente en la escena del accidente si se desea que sea efectiva, lo que hace muy deseable que las habilidades para ejecutar la reanimación sean adquiridas por el mayor número de personas que sea posible (*World Health Organization*, 2014).

Según se recoge en la legislación sobre Educación Secundaria Obligatoria la asignatura de Educación Física debe ser impulsora de prácticas saludables para el tiempo de ocio, en el marco de un sistema educativo que debe tener como objetivo básico la promoción de la salud y la calidad de vida (Xunta de Galicia, 2008).

Los contenidos de esta materia se organizan en cuatro grandes bloques: condición física y salud, juegos y deportes, expresión corporal, y actividades en el medio natural. Analizando cada uno de ellos podemos encontrar que los contenidos relacionados con la prevención de accidentes y los primeros auxilios que planteamos en este trabajo se pueden relacionar directamente con todos ellos.

El primer bloque, condición física y salud, agrupa contenidos relativos a la capacidad de realización de una tarea, a la salud, a los hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva. En definitiva, permite al alumno aprender cómo hacer actividad física de forma que incida positivamente sobre su propia condición física. Aquí se deben incluir contenidos relacionados con la prevención de accidentes que se pueden relacionar fácilmente con la explicación sobre la técnica correcta

de ejecución de las diferentes actividades considerando, además, la peligrosidad inherente al espacio donde se practican. Por ejemplo, en las actividades acuáticas siempre está presente en riesgo de ahogamiento.

El segundo bloque, juegos y deportes, contribuye a alcanzar una Educación Física de carácter educativo utilizando éstos como herramienta a la vez que como contenido. Los juegos y los deportes son propuestas polivalentes enmarcadas en un sistema de reglas determinadas por una lógica interna que permiten a los alumnos desarrollar habilidades específicas. En nuestra propuesta utilizamos el juego como metodología de enseñanza de unas habilidades específicas relacionadas con los traslados de víctimas, unos conocimientos sobre prevención y los primeros auxilios en caso de parada cardiorrespiratoria.

El tercer bloque, expresión corporal, agrupa contenidos relativos al conocimiento y toma de conciencia sobre el propio cuerpo, sus posibilidades de movimiento y su capacidad de comunicación de emociones, sentimientos e ideas. Con este contenido relacionamos los juegos de comunicación a través de gestos, como los que utilizan los equipos de socorrismo para comunicarse entre sí. Es un ejemplo de un código gestual, como hay en la mayoría de los deportes, que es útil para el trabajo en equipo de forma coordinada especialmente en entornos difíciles.

El cuarto bloque, actividades en el medio natural, son una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con el entorno pero siempre con plena seguridad. Es indudable que la educación en prevención de accidentes tiene aquí una importancia vital, motivo por el cual aprovechamos a proponer un juego relacionado con el conocimiento del código de banderas sobre el estado del mar.

Más allá de la relación directa o indirecta que nosotros vemos en los contenidos que proponemos trabajar con los diferentes bloques, éstos se recogen de forma explícita en el currículo de la educación secundaria obligatoria como contenido para el cuarto curso dentro del bloque 1 (condición física y salud): "Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva. Protocolos básicos de primeros auxilios." (Xunta de Galicia, 2008).

Esto supone que la propuesta que realizamos en este trabajo está perfectamente justificada, tanto por los contenidos como por la metodología utilizada para su desarrollo.

## **2. CONTENIDOS ELEGIDOS PARA LA ENSEÑANZA.**

### **2.1. CÓDIGO DE COLORES DE LAS BANDERAS SEGÚN EL ESTADO DEL MAR.**

Nada hay más importante en socorrismo que la prevención del accidente, especialmente cuando se conocen las circunstancias que pueden desencadenarlo, como ocurre con las situaciones de emergencia en el mar y las zonas de baño naturales vigiladas. Para ello, el servicio de socorrismo en España utiliza un código de banderas de colores (Imagen 1) que debería ser conocido y respetado por cualquier usuario de la playa (Palacios, 2008):

- Bandera roja significa prohibido el baño.
- Bandera amarilla exige precaución en el baño.
- Bandera verde informa de que las condiciones para el baño no conllevan riesgos adicionales, que el mar está en calma.



Imagen 1: Cartel en una playa de España con el código de las banderas para el estado del mar en varios idiomas.

Conocer este código es fácil puesto que la transferencia de las luces que se utilizan en los semáforos es casi inmediata. Pero más importante que esta competencia relacionada con el saber, es que las personas asimilen la importancia de su cumplimiento; es decir, la competencia relacionada con el saber ser. La bandera no es una barrera física que permita o impida el acceso al agua, simplemente es un estímulo visual informativo. Por eso mismo es tan importante educar en su conocimiento e inculcar el valor preventivo de su cumplimiento.

Al hablar de las banderas del estado del mar, también aprovecharemos para recordar los consejos para prevenir ahogamientos, que, entre otros, incluyen no bañarse solos. El ahogamiento es una de las primeras causas de muerte accidental en los países desarrollados, por detrás de los accidentes de tráfico, y en algunos tramos de edad incluso ocupa el primer lugar (WHO, 2008). Concretamente, en los jóvenes varones adolescentes se produce un incremento significativo de los índices de ahogamiento lo que justifica aún más que se incluya este contenido en su educación.

## 2.2. TÉCNICAS DE TRASLADO.

Entre los contenidos que consideramos más fácilmente asimilables y útiles para los alumnos de secundaria, e incluso de tercer ciclo de primaria, se encuentran las técnicas de traslado. Estas técnicas pueden ser definidas como habilidades que permiten transportar a otra persona que ha sufrido algún percance que limita sus posibilidades de desplazamiento autónomo y, por lo tanto, requiere de una ayuda para moverse. Existen diferentes técnicas según el número de personas que ayudan en el traslado, así como de las condiciones de la persona auxiliada (González, Palacios, Barcala y Oleagordia, 2008).

### ▪ Técnicas de traslado con un socorrista:

- Por tobillos (Imagen 2): utilizada para víctimas inconscientes en riesgo inminente por encontrarse en zonas de peligro, por ejemplo una caída en una vía por la que siguen circulando otros vehículos o cuando a la víctima hay que sacarla de un lugar con fuego. Es rápida y permite desplazar a víctimas pesadas ya que se realiza arrastrando a la víctima en tendido supino sujetándola por los tobillos, sin cargar todo su peso.



Imagen 2: Técnica de traslado con un socorrista por los tobillos de la víctima.

- Con antebrazo por delante (Imagen 3): utilizada para víctimas inconscientes. Es más segura que la anterior para la víctima, pues permite controlar su cabeza y tronco. El socorrista se coloca por detrás de la víctima levantando su tronco, pasando los brazos por debajo de sus axilas y agarrándola con las dos manos por el antebrazo de uno de sus brazos, que cruza sobre el pecho. Es la más habitual en el socorrismo acuático.



Imagen 3: Técnica de traslado con un socorrista por antebrazo de la víctima.

- Muleta humana (Imagen 4): utilizada para víctimas conscientes con lesión en un miembro inferior que pueden colaborar apoyándose sobre el socorrista y su pierna sana. Es rápida y segura, pues permite tener control sobre la víctima por si desfallece durante el desplazamiento. El socorrista, situado en el lado de la pierna lesionada, sujeta a la víctima con una mano por la muñeca del brazo que ha pasado sobre sus hombros y con el otro brazo rodea su tronco y le sujeta el costado. La víctima queda sobre un pie y descansa parte de su peso sobre el socorrista.



Imagen 4: Técnica de traslado con un socorrista – muleta humana.

▪ Técnicas de traslado con dos socorristas:

- Carretilla (Imagen 5): utilizada para víctimas conscientes o inconscientes que necesitan un traslado urgente. Es rápida y permite recorrer distancias mayores a mayor velocidad al repartir el peso entre dos socorristas. Uno sujeta a la víctima desde atrás, pasando los brazos por debajo de las axilas de la víctima y agarrando su antebrazo cruzado sobre el pecho; el segundo socorrista sujeta las piernas de la víctima por los tobillos con cada mano, situándose de cara a la dirección del desplazamiento.



Imagen 5: Técnica de traslado con dos socorristas – carretilla.

- Silla de la reina (Imagen 6): utilizada para víctimas conscientes que colaboran con los socorristas. Es cómoda y permite repartir el peso. Cada socorrista se coloca a un lado de la víctima para entrelazar la mano del brazo más próximo para que ésta se pueda sentar sobre ellos; a la vez con la mano libre sujetan cada uno una mano de la víctima que pasa sus brazos sobre los hombros de los socorristas.



Imagen 6: Técnica de traslado con dos socorristas – silla de la reina.

▪ Técnicas de traslado con tres socorristas:

- Carretilla (Imagen 7): utilizada para víctimas conscientes o inconscientes que necesitan un traslado urgente. Es rápida y permite recorrer distancias mayores y a gran velocidad al repartir el peso entre los tres socorristas. Dos se sitúan a los lados de la víctima y la levantan pasando su brazo por detrás de los hombros y sujetándola con el otro brazo por la espalda; el tercer socorrista sujeta las piernas de la víctima por los tobillos con cada mano, situándose de cara a la dirección del desplazamiento.



Imagen 7: Técnica de traslado con tres socorristas – carretilla.

▪ Traslado de víctima en bloque con cinco socorristas:

- Socorristas alternos: utilizada para víctimas inconscientes en las que sospechamos lesiones graves (traumatismo de la columna vertebral o múltiple). Exige una buena coordinación de todo el equipo bajo una buena dirección de uno de los miembros, el que sujeta la cabeza. Los otros cuatro socorristas se reparten a ambos lados para levantar a la víctima en bloque a la señal acordada, manteniéndola en posición tendido supino y realizando el desplazamiento de frente, para evitar que puedan tropezar.

### 2.3. SEÑALES DE COMUNICACIÓN EN SOCORRISMO.

Los espacios acuáticos naturales suelen presentar condiciones difíciles para la comunicación por las grandes distancias, la cantidad de usuarios y la frecuente presencia de viento. Los socorristas acuáticos utilizan señales acústicas para comunicarse con los bañistas, frecuentemente el silbato, para llamar su atención y darles las indicaciones oportunas. Pero también utilizan un código de señales gestuales para comunicarse con los restantes miembros de su equipo cuando realizan alguna intervención, generalmente un rescate acuático.

Al informar al alumno sobre estas cuestiones, le estamos transmitiendo la importancia que el profesional del socorrismo tiene y su papel fundamental a la hora de salvaguardar la seguridad de todos los bañistas. A través del juego, permitimos al alumno comprender parte del funcionamiento de un equipo de profesionales que en muchas ocasiones es percibido por ellos como un agente "represor". Al explicar las señales de comunicación que los equipos de socorrismo acuático suelen utilizar para comunicarse en la ejecución de un rescate acercamos al alumno la figura de este profesional y le concienciamos sobre la importancia del trabajo en equipo bien coordinado, que se sustenta en una buena comunicación. Este código de señales es, en definitiva, un nuevo ejemplo de las posibilidades expresivas del propio cuerpo y la comunicación no verbal (Imagen 8).



Imagen 8: Señal visual en socorrismo que indica que todo está bien.

### 2.4. POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD, REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR (RCP) Y TELÉFONO DE EMERGENCIAS 112.

Este bloque es otro de los contenidos relacionados con competencias del saber hacer que puede ser de gran utilidad en caso de atención a una persona víctima de un accidente o en una situación de emergencia.



La posición lateral de seguridad (Imagen 9) es una sencilla técnica que permite colocar a la víctima inconsciente y que respira en una posición segura, a la espera de que se recupere o que lleguen los servicios de emergencias para atenderla (Chapleau, 2004).



Imagen 9: Posición lateral de seguridad.

Con el aprendizaje de esta habilidad, además, vamos a trabajar el reconocimiento de los signos vitales como son la consciencia y la respiración (Imagen 10), y también a activar la cadena de supervivencia si fuera necesario. Cualquier persona puede ser testigo de un accidente o de un simple desvanecimiento, aparentemente sin importancia. Pero que una persona sepa identificar la gravedad de la víctima y actuar en consecuencia puede significar la diferencia entre la vida o la muerte. Desgraciadamente, en el mundo del deporte son demasiado frecuentes los casos de muerte súbita de jugadores jóvenes y aparentemente sanos que han fallecido ante la mirada desesperada de sus compañeros y entrenadores, que no supieron reaccionar ni qué hacer.



Imagen 10: Comprobación de la respiración.

En cuanto a la RCP, es necesario recordar que se trata de una técnica sencilla de aplicar (Imagen 11). Es una actividad física que bien ejecutada permite mejorar las expectativas de vida de quien ha sufrido una parada cardiaca. La World Health Organization y UNICEF (WHO, 2008), precisamente, realizan la siguiente recomendación: "La resucitación inmediata, antes de la llegada del personal

médico, debería ser divulgada en todas partes. Tal resucitación incrementa significativamente la probabilidad de un buen resultado”.



Imagen 11: Posición para realizar el masaje cardíaco.

La RCP inmediata puede doblar o triplicar la supervivencia de una parada cardíaca. Realizar RCP sólo con compresiones torácicas es mejor que no realizar RCP, aunque se debe alentar a la población a aprender y entrenarse en una RCP estándar (ERC, 2010).

Al introducir estos contenidos no pretendemos que los alumnos reciban la formación específica para formarse como socorrista, sino el conocimiento de habilidades básicas que cualquier persona sin formación específica debería saber: cómo reconocer una parada cardio-respiratoria, cómo actuar en caso de ser testigo presencial, cómo activar los servicios de emergencia y cómo iniciar la primera intervención.

### 3. EJEMPLO DE UNA SESIÓN.

Presentamos a continuación la experiencia ya realizada con alumnos de diferentes niveles educativos, entre ellos una sesión de una asignatura práctica en primer curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, una sesión de preparación para socorristas acuáticos profesionales y varias sesiones de formación continuada en este colectivo profesional.

#### 3.1. OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Desarrollar una adecuada relación social entre los alumnos, insistiendo en la desinhibición.
- Desarrollar habilidades motrices básicas: correr, transportar, sentarse, tumbarse, levantarse.
- Desarrollar un trabajo perceptivo visual y auditivo, insistiendo en la atención, la percepción y la toma de decisiones.
- Contribuir al desarrollo de capacidades físicas básicas: velocidad y fuerza.
- Conocer y practicar técnicas básicas de socorrismo terrestre: traslados, posición lateral de seguridad, RCP básica, señales en socorrismo, colores preventivos en mar, número de emergencias.

### 3.2. JUEGOS REALIZADOS EN LA SESIÓN:

#### ▪ Juego 1. Traslados:

Se organiza una competición realizando una carrera en un recorrido determinado, pero ejecutando correctamente la técnica de traslado propuesta, de forma que no se caiga el socorrista ni se haga daño a la víctima. Ambos son los dos principios básicos del socorrismo: garantizar la propia seguridad para poder seguir ayudando y no agravar el estado de la víctima.

Primero se recuerda la técnica mediante una demostración del profesor y se practica por parte de los alumnos antes de realizar el juego competitivo. Para aumentar la motivación de los alumnos, el equipo formado por socorrista-socorristas-víctima, que llega en último lugar realiza un ejercicio de fuerza resistencia (por ejemplo flexiones de brazos, abdominales, etc.).

Las técnicas trabajadas en los juegos son las siguientes:

- Traslado de víctima con 1 socorrista - por tobillos.



- Traslado de víctima con 1 socorrista - con antebrazo por delante.



- Traslado de víctima con 1 socorrista - muleta humana.



- Traslado de víctima con 2 socorristas - carretilla.



- Traslado de víctima con 2 socorristas - silla de la reina.



- Traslado de víctima con 3 socorristas - carretilla.



- Traslado de víctima en bloque con 5 socorristas - socorristas alternos.



- Juego 2. Colores preventivos del estado del mar:

Para la realización de este juego el profesor tiene en sus manos tres camisetas (aunque también pueden ser telas, tarjetas, cartulinas, etc.) con los tres colores de señalización del estado del mar: rojo, amarillo y verde.



Los alumnos corren por el espacio de juego y deben reaccionar de diferente forma según el color de la camiseta que levante el profesor:

- Si levanta la camiseta roja – todos salen de la zona de juego y se sientan en los bancos que rodean la pista, porque cuando hay peligro está prohibido bañarse.



- Si levanta la camiseta amarilla – se hacen grupos de 5 en la zona seleccionada, por ejemplo una esquina del campo o una portería, porque cuando hay riesgos siempre es mejor estar acompañados para poder recibir ayuda externa si fuera necesario.



- Si levanta la camiseta verde – se hacen parejas en la zona seleccionada porque, a pesar de que el mar esté tranquilo, nunca hay que bañarse solos.



- **Juego 3. Señales en socorrismo:**

El profesor realiza alguna de las cuatro señales que suelen utilizar los socorristas para comunicarse entre los componentes del servicio de socorrismo. Por cada señal los alumnos deben responder ejecutando una acción diferente:

- Mover un brazo de arriba hacia abajo significa pedir la ayuda del compañero del equipo de socorrismo. En este caso los alumnos deben ir hacia donde está el profesor.



- Dejar el brazo quieto arriba indica pedir ayuda externa al equipo de socorrismo. Con esta señal los alumnos deben alejarse de donde está el profesor.



- Mano en la cabeza informa de que todo está bien, el rescate está controlado. En este caso los alumnos se sientan en el suelo.



- Brazos cruzados por encima de la cabeza indica que se necesitan primeros auxilios. Y en este caso los alumnos se deben tumbar.





- **Juego 4. Juego para practicar la posición lateral de seguridad:**

El juego se realiza en forma de relevos, cada equipo formado por 4 jugadores, en el que uno hace de víctima y los demás realizan las siguientes acciones sucesivas:

1º Comprueba la consciencia del compañero que hace de víctima y pide ayuda, levantando su brazo y gritando "ayuda".

2º Realiza la maniobra frente-mentón, comprueba que la víctima respira y llama al siguiente gritando "respira".

3º Coloca a la víctima en la posición lateral de seguridad.

Se repite la secuencia para que los alumnos vayan rotando en cada intento. Como en el caso de los traslados, el equipo que se equivoca en alguna acción o hace algo mal realiza un ejercicio de fuerza resistencia (por ejemplo flexiones de brazos, abdominales, etc.).



- **Juego 5. Juego para practicar el masaje cardíaco:**

El profesor explica y demuestra cómo se realiza el masaje cardíaco utilizando un balón de baloncesto. Hace hincapié en la importancia de la colocación de sus hombros en la vertical sobre el balón, que simula el pecho de la víctima, y la transmisión de la fuerza utilizando el peso del propio cuerpo, sin flexionar los codos. También recuerda que el ritmo de las compresiones debe ser alto (unas 100 por minuto) y que el ciclo en una RCP básica se compone de 30 compresiones torácicas alternadas con dos insuflaciones (ERC, 2010).

Para el juego cada alumno se desplaza botando un balón de baloncesto por el espacio de juego. Al grito de "ayuda" que realiza el profesor, todos ponen sus respectivos balones en el suelo y comienzan a realizar la técnica correcta del masaje cardíaco sobre el balón (con o sin ritmo marcado por el profesor) durante 30 repeticiones.



- **Juego 6. Jugamos con el 112 - número del teléfono de emergencias en toda Europa:**

El profesor explica que el 112 (Uno-Uno-Dos) es el número de teléfono que pone en contacto con los servicios de emergencias en cualquier lugar (país, comunidad autónoma, región, provincia, localidad) de la Unión Europea. Son muchos los países que se han puesto de acuerdo para facilitar la comunicación en los primeros momentos de cualquier emergencia, que es, según los protocolos y consensos internacionales, el primer paso en la cadena de supervivencia.

A este número de teléfono tan sencillo (112) se puede recurrir ante cualquier tipo de urgencia sanitaria, incluso si es necesario movilizar ambulancias, helicópteros u otros medios de transporte. También se puede solicitar la ayuda de los cuerpos y fuerzas de seguridad ante cualquier problema de seguridad ciudadana que pueda acontecer. Y, por supuesto, se puede reclamar ayuda en caso de accidente de tráfico, incendio, rescate, salvamento y cualquier otro tipo de emergencias, en las que se necesiten recursos humanos y materiales profesionalizados y adecuados. El 112 es un número de teléfono a través del cual se pueden movilizar todos los recursos necesarios en función de la emergencia, con una sola llamada.

Después de esta explicación los alumnos deben:

- Hacer el número con los cuerpos en grupos de 3 o más jugadores.



- Hacer el número con una prenda de ropa por cada jugador.



- Inventar una canción con coreografía con el número de emergencias.

### 3.3. PARTE FINAL DE LA SESIÓN:

Comprobación de que los objetivos programados para los juegos se han cumplido, considerando la opinión de los alumnos.

## 4. VALORACIÓN DE LA SESIÓN.

En la presentación de la sesión es frecuente que participe algún alumno que manifiesta haberse encontrado en alguna situación relacionada con accidentes de mayor o menor gravedad, donde los contenidos que se van a explicar hubieran sido de clara utilidad.

Durante la práctica de los juegos el clima es desenfadado y, a veces, aparecen comportamientos más preocupados por la competición que por la ejecución correcta de las técnicas. Por este motivo es muy importante que el profesor sepa regular el carácter lúdico de las diferentes propuestas y hacer hincapié en un aspecto fundamental irrenunciable, que es la correcta ejecución de las habilidades específicas. Siempre pierden los juegos la persona o el equipo que realizan incorrectamente las técnicas enseñadas (Palacios y Castillo, 2010).

Al finalizar la sesión es muy gratificante comprobar que los alumnos agradecen la inclusión de este tipo de sesiones entre los contenidos prácticos. Los alumnos agradecen directamente haber podido aprender técnicas tan útiles de una forma tan sencilla y divertida.

Aprender contenidos teóricos y prácticos relacionados con la vida y la salud a través del juego permite una mayor motivación por parte de los alumnos, aspecto que favorece claramente la retención de los mismos.

## 5. CONCLUSIONES.

Cuando fallan los mecanismos de prevención y aparece un accidente, hay que intervenir de forma segura, pero rápida, ya que el tiempo es igual a vida. De ahí que toda la población en general, y particularmente los profesionales relacionados con las actividades físicas y deportivas, deban conocer las técnicas básicas de Primeros Auxilios, que pueden divulgar de manera sencilla y motivante entre sus alumnos.

Un accidente puede llevar a situaciones angustiosas que ocurren de repente y que provocan daños físicos y/o mentales. Por este motivo son tan importantes las primeras intervenciones, que normalmente se realizan en precario, sin ayuda o materiales especializados.

El interés de la sesión presentada en este artículo radica en la importancia de conocer técnicas básicas de socorrismo en el área de Educación Física y Deportes y, sobre todo, en su posibilidad de aplicación práctica mediante juegos. Es muy sencillo conseguirlo cuando se conocen las técnicas y cuando se conoce el recurso didáctico del juego.

Los contenidos trabajados permiten desarrollar en los alumnos competencias relacionadas con el saber, con el saber hacer y con el saber ser/estar, es decir, conocimientos, habilidades y valores que les permiten desarrollarse como ciudadanos responsables y con capacidad básica para ayudar a cualquier persona que lo necesite.

Quizás fuera necesario que todos recordáramos con más frecuencia la sabiduría que encierran las frases que Tomas Moro escribió ya en 1516 en su libro Utopía: "Creo que la vida de un hombre es superior a todas las riquezas que pueda proporcionar la fortuna... Es propio del sabio prevenir el mal, más que emplear remedios para curarlo" (Moro, T., 2007).

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Chapleau, W. (2004). *Emergency First Responder. Making the difference*. Mosby Jems.

European Child Safety Alliance (2009). *Child safety report card 2009. Europe Summary for 24 countries*. Amsterdam. ECSA.

European Resuscitation Council – ERC (2010). Guidelines for Resuscitation 2010. *Resuscitation*, 81 (2010), 1434-1444.

González, F.; Palacios, J.; Barcala, R. y Oleagordia, A. (2008). *Primeros Auxilios y socorrismo acuático: prevención e intervención*. Madrid. Paraninfo.

Koster RW, Baubin MA, Bossaert LL, Caballero A, Cassan P, Castrén M, et al. (2010). European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2010 Section 2. Adult basic life support and use of automated external defibrillators. *Resuscitation*, 81,1277-92.

Moran, K.; Quan, L.; Franklin, R. y Bennett, E. (2011). "Where the evidence and expert opinion meet: a review of open-water recreational safety messages". *International Journal of Aquatic Rescue and Education*, 5, 251-70.

Moro, T. (2007). *Utopía*. Buenos Aires: Gradifco.

Palacios, J. (2008). *Socorrismo acuático profesional: Formación para la prevención y la intervención ante accidentes en el medio acuático*. A Coruña. Publicaciones Didácticas SADEGA.

Palacios, J. y Castillo, M. (2010). *Juegos y recreación deportiva: educación, cultura y derecho*. A Coruña: Fundación Universidade da Coruña.

Peden, M.; McGee, K. y Sharma, K. (2002). *The Injury Chart Book: a graphical overview of the global burden of injuries*. Geneva. Switzerland. World Health Organization.

Szpilman, D.; Bierens, J.; Handley, A.J. y Orłowski, J.P. (2012). "Drowning". *New England Journal of Medicine*, 366: 2102-10.

Szpilman D., Soares M. (2004). In-water resuscitation - Is it worthwhile? *Resuscitation*, 63, 25-31.

World Health Organization (2014). *Global report on drowning: preventing a leading killer*. Geneva, Switzerland. WHO Press, World Health Organization.

World Health Organization (2008): *World report on child injury prevention*. WHO Press. Switzerland.

## 7. REFERENCIAS LEGISLATIVAS.

Decisión 91/396 del Consejo de las Comunidades Europeas de 29 de julio de 1991, en la que se establece la obligación de los Estados miembros de introducir el número telefónico 112 en las respectivas redes telefónicas públicas, así como en las redes digitales de servicios integrados y en las de los servicios públicos móviles, como número único de llamada de urgencia europeo.

Real Decreto 903/1997, de 16 de junio, por el que se regula el acceso, mediante redes de telecomunicaciones, al servicio de atención de llamadas de urgencia a través del número telefónico 112.

Decreto 56/2000 de la Xunta de Galicia, de 3 de marzo, por el que se regula la planificación, las medidas de coordinación y la actuación de voluntarios, agrupaciones de voluntarios y entidades colaboradoras en materia de protección civil de Galicia. En su sección segunda, artículos 28, 29 y 30 desarrolla el Servicio de Emergencias 112.

Xunta de Galicia (2008). Legislación de Educación Secundaria Obligatoria en Galicia. Consellería de Educación e Ordenación Universitaria. A Coruña. Autor, D. & Autor, A. (fecha). *Título de la obra*. Localidad: Editorial.

Fecha de recepción: 4/2/2015

Fecha de aceptación: 5/3/2015