



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de salvamento y socorrismo, su desarrollo
en el ámbito educativo

Autora

Amanda Justes Navarro

Director/es

David Vicente Hernández

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2024

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
1. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Salvamento y Socorrismo.....	6
2.1.1. Conceptualización.....	6
2.1.2. Salvamento y Socorrismo y su relación con la Educación Física.....	7
2.2. Actividades acuáticas y Educación Física.....	9
2.2.1. ¿Por qué impartir las actividades acuáticas en la escuela?.....	10
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	12
Situación 1 Tareas de bordillo y flotación	12
Situación 2 Tareas de nado.....	14
Situación 3 Aprendizaje estilo de crol.....	16
Situación 4 Rescate de objetos, rescatándolo.....	17
Situación 5 Rescate de objetos, rescatándolo.....	18
Situación 6 Aprendizaje de la patada de braza.....	19
Situación 7 Buceo con rescate de anilla.....	19
Situación 8 Tareas de remolque o rescate.....	20
Situación 9 Rescate con aro salvavidas.....	21
Situación 10 Arrastre de maniquí con tubo de rescate.....	22
Situación 11 Primeros auxilios y R.C.P.....	23
Situación 12 Puesta en práctica de rescate más R.C.P.....	25
4. FINALIDADES DE LLEVAR EL SALVAMENTO AL ÁMBITO EDUCATIVO.....	29
5. CONCLUSIÓN.....	30
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
ANEXOS.....	36

Propuesta de salvamento y socorrismo, su desarrollo en el ámbito educativo.

Intervention proposal in rescue, lifesaving and its development in the educational field.

- Elaborado por Amanda Justes Navarro
- Dirigido por David Vicente Hernández
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2024
- Número de palabras (sin incluir anexos): 10310 palabras

Resumen

Este trabajo se basa en un análisis teórico del Salvamento, Socorrismo y de las actividades acuáticas, así como en el diseño de una propuesta de intervención en el ámbito educativo.

La primera parte está formada por el análisis teórico donde se realiza una fundamentación de los conceptos de Salvamento, Socorrismo (SS) y Primeros Auxilios, además, de tratar su relación con el área de Educación Física, nombrando las actitudes y valores positivos que aporta en el desarrollo del alumnado.

La segunda parte abarca el diseño de la propuesta de intervención ideada para el tercer ciclo (5º y 6º) de la etapa de Educación Primaria.

Este trabajo tiene un doble objetivo, en primer lugar, dotar al alumnado de los recursos necesarios para que en su vida futura puedan practicar actividad física en el medio acuático con seguridad y autonomía llegando a adquirir los conocimientos y actitudes necesarias para salvar y socorrer en caso de emergencia. Por otro lado, aportar contenido o actividades dirigidas al salvamento y socorrismo para conseguir que el docente del área de E.F. pueda impartir sus clases.

Palabras clave

Salvamento y Socorrismo, actividades acuáticas, alumnado, ámbito escolar, actitudes y rescate.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

El entorno escolar constituye un ambiente privilegiado para activar proyectos de promoción de actividad física (AF) porque reúne a toda la población durante una larga etapa de su vida. La etapa infantil y adolescente es crítica y determinante ya que condiciona la práctica futura de AF en la etapa adulta (Julián et al. 2020). Por lo que los centros escolares tienen que convertirse en entornos saludables que fomenten actitudes y hábitos que se prolonguen a lo largo de la vida (Murillo et al 2014).

Con esta propuesta se quiere dotar al alumnado de las herramientas y recursos necesarios para que en su vida fuera del colegio y en su vida futura puedan practicar una AF en el medio acuático segura y autónoma.

Los primeros contactos con el medio acuático deben ser seguros, el alumno debe sentirse acompañado por el docente para que la experiencia sea placentera y haya una práctica posterior (Albarracín y Moreno, 2011). Una vez que el niño se siente más seguro es el momento de favorecer su autonomía, el niño se aleja de la base de seguridad y comienza a confiar en sí mismo convirtiéndose en el principal sujeto de su desarrollo. El alumno desarrolla las habilidades vitales de supervivencia, descubre sus límites y descubre un espacio multidimensional favoreciendo la orientación en el desplazamiento. La enseñanza de las actividades acuáticas debe prolongarse un largo periodo de tiempo empezando en edades tempranas, la etapa de Infantil, hasta la juventud, es así como se pueden introducir conocimientos y saberes más complejos, como es de saber salvar vidas.

El objetivo de este trabajo es realizar una propuesta de intervención propia basada en tareas dirigidas al aprendizaje de las acciones de salvamento y socorrismo queriendo generar un impacto en el alumnado y conseguir un aprendizaje significativo.

Según la ORDEN ECD/1112/2022 y, concretamente en el currículum del área de Educación Física (E.F.) se expone que para desarrollar las diferentes acciones motrices existen diferentes actividades para cumplir con las propuestas curriculares. Dentro de las acciones motrices individuales entre las que se encuentra el salvamento y socorrismo como pueden ser pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos.

Los autores Cocu y Pelayo (1993) afirman que: “El fin de la natación no es hacer competidores, es más grande, más alto, más noble... el salvamento es y debe ser la consecuencia lógica de la natación”.

López y Aznar (2003) afirman que en el momento actual todavía existe una problemática con la inclusión de las actividades acuáticas en la escuela por no tratarse de una situación común ni generalizada en los centros educativos. De hecho, no encontramos referencias legales obligatorias sobre este contenido en todo el periodo de la LOGSE ni en los primeros Reales Decretos.

Albarracín (2009) señala que la realidad de las prácticas acuáticas tanto de Enseñanza Primaria como en Secundaria no es que no están implantadas de forma habitual dentro de las programaciones escolares. Sánchez Alberola y Lizanda (2023) exponen que los primeros auxilios, el salvamento y el socorrismo son contenidos curriculares de educación física pero no se imparten con asiduidad.

Existen condicionantes a la hora de abordar la educación física en el medio acuático, son problemas o dificultades que impiden llevar a cabo un programa de actividades acuáticas en el ámbito escolar aspectos como: la instalación, el tiempo empleado para desplazamientos y cambios, la formación de los docentes, la escuela y los padres (Albarracín, 2005, Tuero et al. 2003).

Existe un debate entre los docentes del área de E.F. sobre quién debe impartir las clases en el medio acuático. No se llega a ningún acuerdo sobre si es mejor que las imparta el mismo docente, el técnico o monitor de la instalación o si la colaboración debe ser combinada.

En numerosas ocasiones se da la situación de que los docentes de educación física dejan a cargo de los monitores de piscina a todo su alumnado perdiendo así su labor docente.

Se decide llevar a cabo este trabajo para romper con la problemática de falta de contenido o actividades dirigidas al salvamento y socorrismo, queriendo conseguir que los docentes de educación física pierdan el miedo a impartir las sesiones debido al desconocimiento del medio o de las tareas que se pueden realizar en él.

Se busca que los docentes de E.F. afronten el contenido con los conocimientos suficientes y con seguridad.

Por último, desde el ámbito escolar se pretende que los niños y niñas adopten el deporte como elemento para crecer en responsabilidad social, generosidad y cooperación.

“El ejercicio físico, concebido y aplicado de cierto modo, puede contribuir a forjar el carácter, a revigorar una colectividad, e, incluso en tiempos de democracia, a servir de unión entre las diferentes clases sociales” (Coubertin, 1918, pp.1).

2. MARCO TEÓRICO:

2.1. Salvamento y Socorrismo

2.1.1. Conceptualización

El Salvamento y Socorrismo (SS) es una modalidad deportiva que salva vidas, un deporte cuyo origen es la solidaridad entre los seres humanos y extiende su proyección a la preservación de la vida humana a través de su intervención para la dotación de la persona de los conocimientos básicos para alcanzar la capacidad de discernir en la prevención de los accidentes que la ponen en peligro y dotarla de las nociones necesarias para actuar en caso de necesidad para salvaguardarla (RFESS, 2020, p.1)

Abraldes (2004) considera que el Salvamento y Socorrismo posee un carácter solidario, caritativo, humanitario y que dispone de una gran capacidad para educar en valores útiles para la humanidad que se corresponden con la acción de salvar vidas de forma desinteresada. La RFESS, (2016) confirma que las actividades que realizan los deportistas y su preparación física, técnica y táctica no tienen como objetivo final su propio beneficio, como sucede en otros deportes, si no que su victoria es el beneficio de otros. Cuanto más competentes son en este deporte, más eficaces son para salvar la vida de otras personas.

Un socorrista es una persona con formación suficiente para aportar socorro y realizar los Primeros Auxilios en cualquier lugar y circunstancia, debe estar, por tanto, en posesión de los conocimientos teórico- prácticos de los Primeros Auxilios y dominar las técnicas de la especialidad acuática. (Arenillas, R. 1990)

Las finalidades que tiene un socorrista son varias:

- Rescatar al accidentado
- Prestar los Primeros Auxilios
- Solicitar ayuda médica

Ruiz et al (2021) definen los primeros auxilios como las pautas de asistencia y atención temprana que se facilitan ante una afección o lesión aguda, comprenden todo lo referente a: heridas, pérdidas de conocimiento, quemaduras, congelaciones, vendajes, hemorragias, etc.

2.1.2. Salvamento y Socorrismo y su relación con la Educación Física

El salvamento acuático, como actividad educativa, en manos de un buen educador es un instrumento perfecto para transmitir valores humanitarios de gran utilidad y necesidad hoy día (Cocu et al 1993).

Palacios (1998) indica que la relación del Salvamento y Socorrismo con la educación es directa si nos atenemos a las actitudes que se desarrollan con su práctica, es fácil entender que pocas actividades hay tan valiosas como aquellas que permiten aportar valores, conocimientos y prácticas propiciadoras de la posibilidad de ayudar a salvar sus propias vidas o las de los demás. Por lo que el SS en el ámbito educativo tiene perfecta cabida.

El SS es una actividad apropiada para facilitar la consecución, por parte del alumnado, de actitudes que los diseños curriculares mencionan como propias de la E.F. y que poseen una enorme proyección social y cooperativa.

Palacios (1998) expone que el Salvamento consigue que el alumnado desarrolle una serie de actitudes o características propias de las actividades deportivas tales como:

- Actitud de respeto a las normas y reglas del juego, como punto imprescindible para conseguir comunicación y desarrollo en cualquier actividad.
- Actitud de cooperación y aceptación de las funciones asignadas dentro de la labor de un equipo.
- Actitud de autoexigencia y superación.
- Participación e integración en las actividades colectivas, con independencia del nivel de destreza alcanzado por uno mismo o por los otros.

- Aceptación del reto que supone competir contra otros, sin que esto comporte actitudes de rivalidad negativa; entendiendo que la oposición es parte de una estrategia y no una actitud frente a los demás.
- Valoración de los efectos que tiene la práctica habitual de actividades físico-deportivas para la salud y la calidad de vida.
- Capacidad de mantener la calma liderando la actuación, siendo capaces de responder de forma ordenada, práctica y efectiva en situaciones de emergencia.

En esta línea se encuentra también la defensa que Cocu et al (1993) hacen del Salvamento como objeto de enseñanza en el medio escolar. A través de la enseñanza de este el alumnado puede alcanzar objetivos didácticos como:

- Conocimiento práctico y dominio de relaciones emocionales frente al entorno físico y humano.
- Gusto por la acción y la solidaridad.
- Sentido del esfuerzo y de la responsabilidad en cooperación con los otros. La cooperación de los individuos particulares como forma de responsabilidad social es una necesidad imprescindible para la convivencia y el avance de las sociedades solidarias y democráticas.
- Acceso a la autonomía en la propia actividad, pretexto para una ayuda por parte de otro, confiriendo así la seguridad.

“Actualmente los profesores de educación física recurren a menudo al Salvamento con el fin de diversificar las prácticas acuáticas y mantener la motivación de los alumnos” (Cocu et al 1993, pp 45).

Arenillas, R (1990) nombra una serie de cualidades que un socorrista debe tener, estas son las que se busca que nuestro alumnado desarrolle:

- Valentía, un estado de ánimo que le empuje a socorrer a una persona en trance de ahogarse. Predisposición natural para ayudar al prójimo.
- Decisión, ya que, durante los primeros minutos del salvamento, la vida del accidentado está en manos del socorrista.
- Sangre fría, no perder nunca la calma.

- Modestia, conocer el límite de sus conocimientos, en caso de duda es mejor que se abstenga de intervenir.
- Disciplina, poniéndose a disposición de otra persona más cualificada, si la hubiera en el escenario del accidente.
- Buena preparación física, la mayoría de los salvamentos exigen un esfuerzo extraordinario.
- Técnica, debe tener los conocimientos precisos para saber cómo actuar y en qué momento.
- Práctica, a través del entrenamiento y del desarrollo de las correspondientes habilidades puede aumentar su capacidad y eficacia.

2.2. Actividades acuáticas y educación física.

Es fundamental que el niño/a comience a nadar y se integre desde pequeño en el medio acuático, con el fin de que pierda el miedo y se familiarice con él. (Contreras, C. 2011).

Los primeros contactos y vivencias con el agua deben ser muy positivos, el alumnado debe sentirse arropado y seguro, cerca del docente ya que se trata de un medio diferente al terrestre, de esto dependerá que la práctica sea placentera y motivacional y haya una práctica posterior. (Albarracín et al., 2011).

Según Julián et al (2020) la Educación Física persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación y afectivo emocionales. Aunque de manera más específica se centra en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición y perfeccionamiento de las conductas motrices.

Albarracín, et al. (2018) afirman que el medio acuático es un entorno de aprendizaje único ya que ofrece un gran potencial en el desarrollo de la motricidad humana, inmersos en él se cumplen todas las funciones socialmente atribuidas al movimiento como agente educativo. El medio acuático se debe entender como un campo de acción educativo en el que el docente tiene unos criterios de evaluación, objetivos didácticos y metodologías claras de los cuales el alumnado va a obtener un aprendizaje, no se puede caer en el error de “todo vale dentro del agua” (Albarracín, A, 2003). Por lo que la selección de contenidos se apoya en los aprendizajes fundamentales de la natación.

Todo el alumnado puede tener éxito. La natación tiene que estar dirigida a todo el alumnado, cada niño o niña debe tener la posibilidad de aprender desde su situación o nivel, esto implica diseñar situaciones abiertas que permitan realizar adaptaciones individuales en función de las respuestas o necesidades del alumnado. (Larraz, A. 2018).

Según Julián et al (2020) nuestro alumnado debe tener la oportunidad de:

- Aprender lo máximo en función de sus capacidades y competencias.
- Aprender en un clima positivo y con relaciones sociales sanas.
- Aprender participando en su contexto para transformarlo.
- Aprender para ayudarles a generar espacios de ocio activo y saludable.

Larraz, A (2018) afirma que la Natación, como cualquier otra actividad físico- deportiva impartida en el área de E.F. debe contribuir en conseguir los fines de la escuela. Por lo tanto la natación no solo se tratará en la piscina, se puede trabajar fuera de ella, en el aula activando los conocimientos previos a través de lluvias de ideas (qué sabemos de este deporte, cuáles son los estilos que existen), se puede hablar de la natación como un deporte social de referencia (relacionándolo con los Juegos Olímpicos o competiciones en los pueblos o ciudades próximos), el alumnado puede aportar sus experiencias anteriores o contar su relación con el deporte, si existe, para así sentirse conectado y motivado en su posterior práctica.

Además, Larraz, A (2018) considera que se pueden establecer relaciones disciplinares con otras áreas (el mundo físico, el lenguaje...) y arbitrar relaciones con proyectos de trabajo más globales (« floto o me hundo», «el Principio de Arquímedes»...).

2.2.1. ¿Por qué impartir las actividades acuáticas en la escuela?

La natación es un seguro de vida, ya que en un determinado momento puede evitar un ahogamiento. (Contreras, C. 2011).

Las actividades acuáticas deben impartirse en el ámbito escolar y más concretamente en el área de de educación física por las siguientes razones (Albarracín et al., 2011):

Permiten la formación y el desarrollo integral del alumnado desde una perspectiva de globalidad educativa, a través de la expresión libre de las destrezas cognitivas, afectivas, motrices y cinestésico-táctiles acuáticas.

Este espacio proporciona un bagaje tanto de experiencias sensoriales y perceptivo-motrices como sociales. El alumnado interactúa con el mundo que le rodea, encontrando un campo de experiencias nuevas y enriquecedoras.

Albarracín et al. (2011) consideran indispensable la seguridad en el agua dentro de la educación del alumnado, la natación consigue que los niños y niñas desarrollen la capacidad de desenvolverse con cierta autonomía e independencia en un medio diferente al habitual, esto debe ser definido en los programas escolares tanto en el colegio como en el instituto (Palacios et al., 2009).

En unión con lo anterior, al ser un medio no habitual existe un cambio de liderazgo, favoreciendo al alumnado que en tierra no tiene gran competencia motriz. Las experiencias previas acuáticas no están sujetas a prototipos de género lo que las diferencia de las tradicionales de tierra esto aumenta la motivación personal de los estudiantes menos hábiles.

Con esta enseñanza aumentan las posibilidades de acción en el medio acuático, los docentes dotan al alumnado de las herramientas necesarias para manejarse en el medio motivando así a los/las alumnos/as a practicar actividad física en su tiempo libre.

Estos mismos deben brindar la oportunidad a los niños y niñas de aprender a nadar ya que existen familias que por falta de recursos económicos o por miedo o desconocimiento del medio acuático no llevan a sus hijos e hijas a la piscina nunca.

En complementación con lo anterior, Contreras, C (2011) señala las ventajas que aporta la natación en las personas desde pequeños; el contacto con el agua en edades tempranas debe interpretarse como un juego a través del cual el niño toma conciencia de su cuerpo y del mundo que le rodea, la natación estimula los sentidos, favorece la socialización y desarrolla la motricidad y la inteligencia.

En cuanto a lo motriz; los niños y niñas adquieren un dominio del equilibrio, aprenden a controlar la respiración fortaleciendo el sistema cardiorrespiratorio, ejercitando el corazón, ayudando a disminuir el asma, el colesterol y el riesgo de diabetes, aumentan su tono muscular, trabajan la flexibilidad y se mejora la circulación (García, J.J., 2010).

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Esta propuesta va dirigida para el tercer ciclo de la etapa de Educación Primaria que incluye a los niños y niñas que cursan 5º y 6º.

Con esta propuesta se pretende conseguir que el alumnado obtenga los recursos y herramientas necesarios para ser capaz de salvar y socorrer a una víctima de ahogamiento.

Se va a plantear una propuesta de aprendizajes progresivos, comenzando por el aprendizaje del estilo de crol hasta llegar al aprendizaje del rescate de un/a compañero/a.

El enfoque estará basado en la aplicación de una serie de tareas que aproximen al alumno/a a un conocimiento de las acciones necesarias para llevar a cabo un rescate en el medio acuático, intentando, a su vez, que haya una mejora en la calidad técnica de los estilos de crol y braza, estilos necesarios para efectuar el rescate, mediante una progresión de ejercicios o tareas.

Los rescates a personas se llevarán a cabo en las últimas situaciones y se realizarán aplicando sistemas de remolque. Para efectuarlos correctamente existen unas condiciones que como docentes debemos conocer y transmitir a nuestro alumnado como:

- El accidentado va siempre con las vías respiratorias fuera del agua.
- El socorrista debe estar cómodo ya que es posible que después de sacar a la víctima del agua tenga que iniciar R.C.P lo que exige un gran esfuerzo.
- El socorrista debe coger al accidentado siempre por la espalda.

Se van a dedicar dos situaciones dentro de la propuesta a los Primeros Auxilios, en concreto al aprendizaje de la maniobra R.C.P. ya que es la técnica más usada por los socorristas en los rescates y resulta fundamental que el alumnado adquiera este conocimiento a lo largo de su educación.

La mayoría de veces el aprendizaje se inicia mediante una explicación previa fuera del agua sobre cómo debe ser la posición del cuerpo y la cabeza en el nado para posteriormente hacer tareas o juegos para practicar y mejorar el nado. A veces se hace necesaria la visualización de un vídeo previo o la muestra por parte de la docente dentro del agua de la postura corporal que se debe adoptar para que después les resulte más fácil aplicarlo en la práctica, dándose de esta manera un aprendizaje por imitación.

Durante las tareas existen “momentos para la reflexión”, esto se trata de; la docente explica una tarea y el alumnado la desarrolla. Se da la situación de que durante la realización de la tarea emergen o surgen problemas que pasa la mayoría de las veces, entonces la docente deja que el alumnado finalice la tarea para después llevar el momento de reflexión. Este estará guiado por preguntas que lanza la docente al alumno/a que hacen que haya una reflexión con el fin de que detecten el problema que se ha dado, busquen y apliquen una solución a realizar para eliminarlo. La tarea se vuelve a repetir una segunda vez y el alumnado aplica lo aprendido en la reflexión viendo si existe una mejora en la realización de la tarea.

Estos momentos son fundamentales ya que es el alumno el que construye su propio aprendizaje a la vez que es consciente de que existe una mejora. Si el alumno/a es capaz de verbalizar el problema, así como la posterior solución ahí es cuando está adquiriendo el buen aprendizaje. Él mismo detecta y es capaz de encontrar una solución.

También se llevan a cabo “lluvias de ideas” para activar los conocimientos previos del alumnado, qué es lo que ellos y ellas saben antes de la explicación y puesta en práctica.

A continuación, se presentarán una serie de tareas, estas no tienen sentido por sí solas, es decir, deben integrarse dentro de una planificación para asegurar su continuidad y progresión:

SITUACIÓN 1: TAREAS DE BORDILLO Y DE FLOTACIÓN

Se empieza con una presentación fuera del agua preguntando al alumnado ¿Qué saben sobre el Salvamento y Socorrismo? llevando a cabo una lluvia de ideas para llegar a construir entre todos y todas una definición completa y precisa.

“Actividad cuyo principal objetivo es rescatar a las personas que están en peligro dentro de un medio acuático”.

Al ser el primer día se busca que el primer contacto con el medio sea positivo, como docentes tenemos un objetivo, que todo el alumnado se vaya con una buena sensación y quiera volver a la piscina.

Es una situación en la se trabajan tareas de bordillo y de entrada y salida del agua como quieran desde la escalera, el bordillo o lanzarse. Se trabaja la inmersión, metiendo la

cabeza: boca- nariz-cabeza. Se hacen burbujas con nariz y boca. Se nombra a un alumno o alumna y éste tiene que sumergirse “x” segundos mientras los demás cuentan.

Además, se plantean tareas y juegos de flotación, ¿eres capaz de flotar?, cada alumno elige los materiales que necesita para flotar, se flota como una estrella de mar con dos churros, con un churro, sin churro y les proponemos que busquen otras formas.

Para finalizar se les plantea una actividad de evaluación inicial como reto a superar. Esta tarea sirve para que el docente conozca el nivel de partida de cada alumno/a y también para valorar el grado de dificultad que puede meter en las tareas próximas. Este reto se vuelve a plantear en las últimas sesiones para poder observar la evolución y progresión de cada alumno/a en concreto.

En esta tarea los alumnos tienen que realizar 3 acciones: (Anexo 1)

A→ Entrada al agua como quieran y mejor sepan

B→ Coger una anilla del primer escalón y si se atreven otra posicionada en el fondo de la piscina.

C/D→ Coger la pelota de la caja, llevarla hasta la otra caja. Volver nadando hasta la escalera (el alumno que lo necesite puede utilizar churro).

Con estas tareas se quiere conseguir que el alumno/a trabaje y aprenda sobre la inmersión. Además, que aprenda a flotar y saber cuales son los factores que influyen en la flotación del cuerpo (posición corporal, control del aire). Las tareas de flotación se pueden relacionar con el Principio de Arquímedes si se va a trabajar en otras áreas.

SITUACIÓN 2: TAREAS DE NADO

Tarea de inicio:

Se inicia con una tarea en la que el alumno/a debe desplazarse hasta la zona pactada adoptando una posición horizontal ventral con la tabla en las manos y brazos estirados, batiendo los pies con patada alternativa cogiendo aire por la boca y expulsándolo dentro del agua metiendo la cabeza dentro. Si no se atreven a meter la cabeza, esta permanecerá fuera durante el desplazamiento.

Esta tarea se puede realizar también desplazándose el alumno/a de espaldas, posición dorsal, con un churro debajo del cuello agarrado con ambas manos o con una tabla sostenida sobre el vientre.

Tarea de desplazamiento y flotación:

Los alumnos y alumnas van a realizar un recorrido. El alumno entra al agua, puede elegir si entrar sentado desde el bordillo o de pie tirándose en posición de palillo y tiene que desplazarse con el cuerpo en posición horizontal ventral, batiendo los pies con pata alternativa y con una tabla agarrada por ambas manos llevando así los brazos estirados para conseguir superar un recorrido con obstáculos, rodeando varias colchonetas para luego regresar al bordillo.

Si el alumno/a lo necesita puede colocarse un churro debajo de las axilas o en la cadera. El docente debe recordar que es fundamental llevar una respiración controlada, cogiendo aire y soltando dentro del agua. Este aprendizaje al principio hay que recordarlo continuamente, pero una vez adquirido el alumno lo realiza de manera involuntaria e inconsciente.

Si se quiere complicar la tarea se puede poner un objeto encima de la colchoneta más lejana, el alumno debe hacer el recorrido, coger el objeto que se encuentra colocado encima de la colchoneta y devolverlo de nuevo al bordillo poniéndolo sobre su tabla sin que se caiga.

Por último, se realiza un juego “LA CAZA DEL TESORO”:

Se puede plantear como una actividad individual o por equipos.

- Individual: Encima de una colchoneta flotante se disponen varios objetos o se colocan sobre el agua varios objetos flotantes y el alumnado adoptando la posición que elijan (ventral o dorsal) con tabla o churro deben desplazarse hasta ella, coger un objeto y meterlo dentro de una caja que se encuentra en el bordillo de salida.
- Por equipos: En el caso de que haya dos equipos, dos alumnos se tirarán a la vez y nadando, respetando el espacio del otro compañero, tendrían que llegar hasta la colchoneta, coger cada uno un objeto, volver con él hasta el bordillo y depositarlo en la

caja correspondiente, en la de su equipo, habiendo en este caso 2 cajas diferentes posicionadas en el bordillo de salida.

Durante esta sesión se quiere conseguir que los alumnos y alumnas aprendan a alinear segmentos, la cabeza y el eje del cuerpo, mantener la flotación horizontal, conseguir el avance gracias a la fuerza de las piernas, con la patada alternativa para iniciarse de esta manera en el estilo de crol y ser capaces de llevar una respiración controlada.

Además, el objetivo principal es que consigan encadenar entrada al agua, adopción de postura de plancha y desplazamiento.

SITUACIÓN 3: TAREAS DE APRENDIZAJE DEL ESTILO DE CROL

En la situación anterior se trabajó la patada alternativa de crol y en esta sesión se van llevar a cabo tareas destinadas al aprendizaje de la brazada de crol.

Antes de empezar las tareas dentro del agua, todos juntos van a ver un vídeo explicativo de cómo se mueven los brazos en el estilo de crol (Anexos 3). Si es necesario la docente se meterá al agua para ejemplificar la acción de la brazada.

Una vez visto y asimilado el vídeo los alumnos y alumnas llevarán a cabo la brazada fuera del agua aplicando también la respiración que será explicada por la docente, se respira en cada brazada una vez.

Es hora de meterse al agua, en esta sesión se van a llevar a cabo 3 tareas.

TAREA 1: Desplazamiento con un chorro: Con un chorro bajo las axilas, adoptando una posición horizontal, ventral y con patada alternativa el nadador debe desplazarse 20 metros utilizando los brazos de manera alterna, utilizando así el estilo de crol. La inspiración se realiza durante una extensión de la cabeza hacia un lado en cada brazada, el aire se suelta por la boca cuando metemos la cabeza en el agua.

TAREA 2: Desplazarse simultáneamente: Realizar un desplazamiento ventral por parejas, uno al lado del otro, alternando brazos y con patada alternativa, intentando sincronizar las trayectorias aéreas de los brazos y la respiración.

TAREA 3: Desplazarse con un pull boy entre las piernas: Los alumnos deben desplazarse hasta la mitad del largo de la piscina con un pull boy entre las piernas, practicando así la brazada alternativa. Las piernas no se mueven.

Para finalizar se realiza un **JUEGO DE RELEVOS:**

Se divide la clase en 2 equipos. Algunos compañeros se colocan en un extremo de la piscina y los otros en el otro extremo. Utilizando el estilo de crol (brazada y patada alternativa) deben transportar de un lado a otro de la piscina un testigo, pasándoselo a siguiente compañero.

Con estas tareas se quiere conseguir que el alumnado se inicie y aprenda el estilo de crol al completo, patada y brazada alternativa ya que es el estilo más rápido de nado que se puede aplicar en los rescates cuando te diriges a la víctima.

SITUACIÓN 4: TAREAS DE RESCATE DE OBJETOS, RESCATÁNDOLO

En esta situación se inicia el rescate, pero por el momento será rescate de objetos flotantes además de no flotantes.

Estas tareas están enfocadas a progresar en el estilo de crol aplicado al rescate de objetos y además son tareas en las que se trabaja la inmersión, el buceo.

TAREA 1: Rescate de objetos flotantes: El alumno debe nadar al estilo crol hasta llegar al objeto ubicado a mitad del largo de la piscina y devolverlo de nuevo al bordillo de salida.

Después, realizarán la misma tarea pero deben intentar que el objeto no toque el agua, es decir, elevando el brazo hacia arriba.

TAREA 2: Rescate de objetos no flotantes: El alumno irá nadando al estilo de crol hasta el objeto situado a mitad del largo de la piscina y una vez llegué a estar encima de él buceará para rescatarlo y devolverlo al bordillo.

Después, el alumno que se atreva deberá ir buceando desde el principio de la piscina (puede darse impulso con la pared) hasta la mitad del largo donde se ubicará el objeto. Una vez cogido el objeto el alumno nadará con él sin que el objeto toque el agua.

TAREA 3: El alumno nada con una tabla agarrada por ambas manos aplicando el estilo de crol hasta el medio largo de la piscina, rescata el objeto (flotante o no) y lo devuelve al bordillo apoyado encima en la tabla sin que se caiga en el largo de vuelta.

Durante estas tareas el alumnado se inicia en el buceo.

SITUACIÓN 5: TAREAS DE RESCATE DE OBJETOS, RESCATÁNDOLO

Esta situación comienza con un reto: Se lanzan varios objetos (flotantes y no flotantes) a la piscina y se enciende el cronómetro. ¿Cuánto tiempo os cuesta rescatar todos los objetos y meterlos dentro de la caja? Es una tarea colectiva.

Una vez recogidos todos los objetos se para el cronómetro y la docente les dice a los alumnos el tiempo que han tardado, para a continuación hacer un momento de reflexión. Los alumnos salen fuera del agua y colocados mirando al docente en semicírculo de lleva a cabo la reflexión guiada por el docente: “Habéis tardado X minutos en rescatar todos los objetos” ¿Como creéis que se puede mejorar ese tiempo? En este momento surgen varias respuestas del alumnado: “Es mejor que nos comuniquemos y nos organicemos por secciones a lo largo de la piscina” “Los que bucean mejor que se encarguen de coger los objetos que se hunden” “Tres de nosotros rescatamos las anillas y los otros tres rescatáis los objetos que flotan” “Que una persona se quede cerca de la caja y le vamos pasando los objetos”. La docente deja unos minutos para que el alumnado se organice y se vuelve a repetir la tarea con el objetivo de mejorar la marca del cronómetro.

La mayoría de veces en el segundo intento la marca mejora bastante, es en ese momento cuándo los alumnos se dan cuenta de que comunicándose entre ellos y con una buena organización se obtienen mejores resultados por lo que se ha cumplido el objetivo de la tarea.

Después se lleva a cabo otro reto o desafío que se llama “ENTRE TODOS”:

Todos los alumnos se colocan ocupando el largo de la piscina como ellos y ellas decidan, han de encontrar la manera más rápida de rescatar un objeto y llevarlo al otro lado de la piscina.

El docente cronometrará el tiempo que dura cada rescate para ver si los alumnos van mejorando sus marcas y por lo tanto descubriendo una manera de rescate más eficaz cada vez.

Estas tareas tienen el objetivo de que el alumnado progrese en el nado a crol lo más rápido posible y también que progresen en el buceo.

SITUACIÓN 6: TAREAS DE APRENDIZAJE DE LA PATADA DE BRAZA

La situación se inicia con una lluvia de ideas: ¿Qué patada es la que se usa cuando rescatamos a alguien? ¿Cómo es? El alumnado aporta sus ideas.

Después de la lluvia de ideas la docente muestra a los alumnos y alumnas un vídeo en el que se ve cómo una persona nada al estilo de braza para que luego les resulte más fácil de aplicar en la práctica. Además, la docente muestra el nado de braza dentro del agua y los alumnos la miran desde fuera de la piscina y después sumergidos en el agua.

Luego todos a la vez, docente y alumnos sentados en el bordillo realizan la patada mientras la docente la muestra y la explica. En este momento surgen muchas maneras diferentes de hacer la patada, no sale perfecta a la primera por lo que la docente tiene que estar atenta e ir corrigiendo los errores, guiando el movimiento de las piernas de los alumnos con sus manos y brazos.

Es momento de practicar la patada dentro del agua agarrados al bordillo.

Una vez que está interiorizada se pasa al desarrollo de tareas:

TAREA 1 ABRÁZAME: El alumno abraza la tabla con los brazos y manos, tabla pegada a la tripa y cabeza mirando al techo, nada en posición dorsal utilizando la patada de braza.

TAREA 2 ELÉVAME: El alumno en posición dorsal transporta un objeto en la mano utilizando la patada de braza, si es posible el alumno tiene que conseguir que el objeto no toque el agua.

Después de esta tarea surgen preguntas para la reflexión: ¿Qué haces con el brazo que queda libre? ¿Cómo colocas la mano que queda libre para mover el agua, con los dedos abiertos o cerrados? Tras el momento de reflexión se vuelven a repetir las tareas aplicando las mejoras.

SITUACIÓN 7: TAREAS DE BUCEO CON RESCATE DE ANILLA

TAREA 1 APLICANDO EL ESTILO DE CROL: Los alumnos tienen que salir desde dentro del agua dándose impulso con los dos pies en el bordillo y atravesar dos aros que se encuentran tocando el fondo de la piscina con el objetivo final de coger un aro sumergido en el fondo y sacarlo al bordillo. Los alumnos deberán adoptar una posición ventral con los brazos colocados en posición de flecha y mover las piernas con patada alternativa.

Antes de realizar esta tarea se le explica al alumnado cómo se mueven los brazos en el estilo de braza y hacen un largo aplicándolo con la docente dentro del agua observando y corrigiendo la postura y el movimiento.

TAREA 2 APLICANDO EL ESTILO DE BRAZA: Los alumnos realizan la misma tarea pero cambia el estilo de nado, deben nadar a braza, aprovechando el momento en el que colocan los brazos en posición de flecha para atravesar los aros.

- Pregunta para la reflexión ¿Qué momento aprovechas para pasar por el aro? ¿Puedes utilizar la patada de braza para pasar por el aro? ¿Cuál crees que es la mejor manera de pasar?

Los alumnos pueden acabar de hacer el largo de la piscina aplicando el estilo que quieran.

SITUACIÓN 8: TAREAS DE REMOLQUE O RESCATE

Antes de iniciar las tareas de rescate es fundamental explicar al alumnado que la víctima no se puede perder de vista mientras se aproximan a ella en el nado, hay que tenerla siempre localizada para tener claro hacia dónde se dirigen ya que con las mareas los cuerpos se mueven constantemente.

En los rescates acuáticos se utiliza el “crol de socorrista”, es un crol en el que la cabeza siempre está fuera y mira todo el rato a la víctima.

TAREA 1 REMOLQUE DE COLCHONETA: Se pondrá una colchoneta flotante en la mitad del largo de la piscina, el alumno tendrá que nadar aplicando el estilo de crol hasta llegar a la colchoneta y remolcarla con patada de braza hasta la orilla.

La colchoneta será agarrada solo con un brazo, el otro sirve para mover el agua y conseguir que el desplazamiento sea más rápido.

1.1. La tarea es la misma pero se añaden obstáculos en el recorrido los cuales el alumnado tiene que esquivar para no chocar con ellos. Con esta tarea se consigue que el alumno/a observe todo su alrededor, también lo que tiene a la espalda.

TAREA 2 REMOLQUE DE COLCHONETA CON COMPAÑERO/A ENCIMA: Esta tarea se hace por parejas. Un miembro de la pareja se tumbará encima de la colchoneta flotante a mitad del largo de la piscina, el otro compañero saliendo desde el bordillo tendrá

que nadar a crol hasta llegar a él para después remolcar la colchoneta sin que el compañero/a se caiga de ella. Después, se intercambian los roles.

2.1. Se puede utilizar una colchoneta más grande en la que puedan tumbarse 2 o más compañeros/as y que el arrastre con patada de braza lo hagan varios compañeros a la vez. De esta manera sería una tarea colectiva, de cooperación.

TAREA 3 REMOLQUE DE COMPAÑERO/A: En esta tarea se pone al alumnado en situación: Hay un bañista de la playa que se ha hecho una herida con una piedra en la pierna y no puede volver a la orilla porque le duele mucho, ¡SOCORRISTA NECESITAMOS TÚ AYUDA!

Antes de empezar con la tarea surgen varias preguntas para la reflexión: ¿Cómo transportas a la víctima? ¿La llevas de espalda o de frente al agua? ¿Puedes hacer que sus vías respiratorias, boca o nariz se sumerjan? ¿En qué parte del cuerpo reposas entonces su cabeza?

Además, hay varias cosas que el alumno/a debe tener en cuenta: Para rescatar a una víctima que tienes en frente coges su antebrazo contrario, la giras y reposas su cabeza sobre la parte superior de tu pecho evitando así que sus vías respiratorias se sumerjan en el agua. Yendo así rescatador y víctima con posición dorsal al agua.

A continuación se explicará el desarrollo de la tarea, esta tarea se hará por parejas. Un miembro de la pareja (víctima) se pone a caballito encima de un churro a mitad de la piscina y el compañero (socorrista) tiene que ir nadando hasta donde se encuentra el herido al estilo de crol, al llegar a él debe darle la vuelta, de manera que los dos se encuentran en posición dorsal, colocándole la cabeza sobre su pecho y remolcarlo hasta la orilla con patada de braza.

Si resulta muy difícil remolcar a la víctima porque se hunde se pueden añadir más churros en el rescate, el socorrista sale nadando con un churro y cuando llega a la víctima se lo coloca en su cuello, llevando así la víctima dos churros, uno entre las piernas y otro en el cuello.

SITUACIÓN 9: RESCATE CON ARO SALVAVIDAS

TAREA 1 RESCATE DE PELOTA: Los alumnos lanzan desde el bordillo un flotador que estará atado a un cuerda de rescate intentando atrapar una pelota que estará flotando en el agua. Una vez atrapada la remolcarán hasta el bordillo.

A medida que se realiza la tarea surgen problemas, la docente los aprovecha para introducir las preguntas para la reflexión: ¿Cómo colocas el cuerpo al lanzar el flotador? ¿Dónde te colocas tú? ¿Qué haces con la cuerda si te molesta al lanzar?

TAREA 2 RESCATE DE COMPAÑERO: Antes de empezar la tarea se verá un vídeo para observar los pasos a seguir para efectuar un buen rescate.

Esta es la tarea clave, a la que se desea llegar tras todas las situaciones.

Un compañero, víctima, se coloca en la mitad del largo de la piscina (sin objeto flotante) y el otro compañero, socorrista, sale a su rescate, tirándose con el flotador y nadando a crol hasta llegar al herido. Una vez que se encuentre frente a él colocará el flotador en posición vertical, meterá su brazo dentro del flotador, agarrará la mano contraria de la víctima y aplicando un poco de fuerza introducirá el cuerpo de la víctima dentro del salvavidas a la vez que la coloca en posición dorsal. La nuca de la víctima debe quedar reposada sobre el salvavidas. Una vez hecho este procedimiento el socorrista remolca a la víctima en posición dorsal aplicando la patada de braza.

En las dos últimas situaciones, 8 y 9, los alumnos y alumnas cumplen dos roles diferentes en el desarrollo de cada tarea, son víctimas y socorristas, esto les hace vivir y sentir ambas situaciones. Es importante que todos los alumnos alguna vez cumplan y experimenten con todos los roles.

SITUACIÓN 10: ARRASTRE DE MANIQUÍ CON TUBO DE RESCATE

Esta situación de rescate está diseñada para el alumnado de edades más avanzadas ya que es una tarea bastante compleja que precisa de material específico de salvamento: un maniquí, un tubo de rescate con enganches y unos tirantes.

En el nado a crol el socorrista lleva puesto el arnés de pecho, los tirantes y el tubo de rescate unido a él transportándolo a su espalda.

Fuera del agua se le explica al alumnado cuáles son las partes del tubo de rescate (cinta de arrastre, cierre rápido, floppy) y cómo se usa en el rescate del maniquí.

El alumno entra al agua desde el bordillo, tirándose de cabeza o de palillo con el arnés, los tirantes y el tubo de rescate colgando a su espalda, se acerca al maniquí que se

encuentra flotando en la mitad del largo de la piscina nadando a crol y aplica el rescate. Primero coge el tubo que se encuentra a su espalda, lo pone encima del abdomen del maniquí y une sus extremos, consiguiendo así rodear a la víctima introduciéndola en el floppy.

En este rescate existe una diferencia, el nado que se utiliza a la vuelta es nado a crol. Por lo que el socorrista una vez que tiene al maniquí dentro del tubo de rescate se da la vuelta y aplica de nuevo el nado a crol. En este rescate por lo tanto, tanto la ida como la vuelta se hacen aplicando el estilo de crol.

1.1. Esta tarea se puede repetir con aletas si en situaciones anteriores el alumnado ha aprendido el uso correcto de ellas.

1.2. Si se quiere complicar más la tarea se puede montar un recorrido con obstáculos que el socorrista tendrá que esquivar, si se plantea esta variante es para conseguir que el socorrista lleve la cabeza fuera del agua la mayor parte del tiempo para no perder de vista al maniquí o víctima.

SITUACIÓN 11: PRIMEROS AUXILIOS Y R.C.P.

Aprovechando que en la situación anterior se trabajó con el maniquí, el alumnado va a aprender qué son los primeros auxilios y dentro de ellos cómo se realiza la Reanimación Cardio- Pulmonar (R.C.P.), al ser la práctica más llevada a cabo por los socorristas.

El alumnado recibirá una clase fuera del agua en la que el docente servirá como muestra explicando los pasos a seguir a la hora de llevar a cabo una R.C.P.

Antes de realizarla se tiene que comprobar el estado del individuo para aplicar la técnica adecuada.

Se van a explicar los pasos uno a uno como guía para los docentes que quieran llevarla a la práctica en sus aulas:

El accidentado debe estar colocado tumbado en el suelo boca arriba para poder aplicar estas técnicas.

1 TOMA DE PULSO: es la forma más directa y rápida de sentir los latidos cardíacos y de comprobar la existencia de circulación sanguínea. Se puede hacer de varias maneras:

Por auscultación: aproximando nuestro oído al pecho del accidentado en la zona del corazón. El contacto tiene que ser directo, de piel a piel para que podamos oír el más débil latido.

Por compresión arterial: palpando con los dedos índice y medio en las zonas o pulsos donde la circulación arterial está más a flor de piel. Los puntos más cómodos y accesibles son: Pulso carotídeo, se toma en el cuello. Pulso radial, se toma en la muñeca. Pulso femoral, se toma en el pliegue inguinal.

2 COMPROBACIÓN DE LA RESPIRACIÓN: Se debe mirar lo primero si el pecho sube y baja, si esto no se observa con claridad lo mejor es aplicar el oído directamente sobre la boca del accidentado, acercar nuestra mejilla para sentir su aliento o ponerle un espejo frente a la boca y observar si se empaña

3 TÉCNICA DE APLICACIÓN DE R.C.P.: El socorrista se arrodilla y coloca la parte inferior de la palma de la mano sobre el centro del pecho de la persona, entre los pezones. Y la otra mano encima de la mano que está sobre el pecho. Los hombros se colocan directamente sobre tus manos y se presiona hacia abajo sobre el pecho (aproximadamente 5 centímetros). En las compresiones (impulso ejercido hacia abajo sobre el pecho) se usa todo el peso de tu cuerpo, no solo los brazos.

El pecho se presiona a un ritmo de 100- 120 compresiones por minuto, dejando que vuelva a su posición inicial después de cada compresión.

En el caso de nuestro alumnado, al no tratarse de personal médico no puede aplicar el boca a boca por lo que tendría que continuar realizando compresiones en el pecho hasta que haya señales de movimiento por parte de la víctima o hasta que llegue el personal médico.

Aún así, se les puede explicar que tras haber realizado 30 compresiones se abren las vías respiratorias, colocando la palma de la mano sobre la frente del accidentado, inclinando la cabeza hacia atrás y con la otra mano se levanta suavemente hacia adelante el mentón. Una vez hecho esto, se le aprietan las fosas nasales para la respiración boca a boca,

cubriendo la boca de la víctima con la tuya, haciendo un sello y dando dos respiraciones de rescate.

Después, continúa con las compresiones en el pecho para restaurar el flujo sanguíneo. Son 30 compresiones por cada dos respiraciones.

Una vez haya sido ejemplificado el proceso de la R.C.P. por el/la docente el alumnado que se muestre voluntario puede salir a practicar.

SITUACIÓN 12: PUESTA EN PRÁCTICA DE RESCATE MÁS R.C.P.

Esta situación es la que culmina con la propuesta, sería idóneo que nuestro alumnado tuviera la oportunidad de llevarla a cabo una vez adquiridos los conocimientos anteriores. Esta situación es la unión del rescate dentro del agua con sistema de remolque más la R.C.P. fuera del agua a un maniquí.

La vuelta del rescate puede hacerse como el alumnado elija ya que durante las situaciones han aprendido diferentes técnicas de remolque: puede utilizar patada de braza con aro salvavidas o con churro volviendo con nado dorsal o puede elegir hacer el rescate con tubo de rescate y volviendo al estilo de crol.

Los alumnos/as se tirarán al agua de cabeza o de palillo, nadarán al estilo de “crol socorrista”, es decir, con la cabeza fuera del agua para no perder de vista al accidentado, hasta la víctima que, en este caso será un maniquí colocado en el otro extremo del largo de la piscina.

Al llegar a la altura de accidentado, el socorrista aplicará el sistema de remolque que prefiera dentro de los aprendidos y transportará a la víctima hasta el otro extremo de la piscina, una vez haya llegado al bordillo la sacará fuera del agua e iniciará la técnica de primeros auxilios R.C.P. siguiendo los 3 pasos claves: toma de pulso, comprobación de la respiración y aplicación de la R.C.P.

Con esta práctica se busca formar un alumnado autónomo, el docente durante la prueba será un observador y, si es necesario corregirá los errores que vayan surgiendo de manera individual. En la aplicación de la R.C.P. el docente estará pendiente de que el alumnado adopte una postura corporal correcta para asegurar la buena aplicación y evitar lesionar a la víctima.

PROPUESTA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

SITUACIÓN	1	2	3	4	5	6
Progresión del aprendizaje	Primer contacto con el medio acuático Entrada al agua, inmersión y primer nado.	Encadenar acciones: entrada al agua, adopción de postura de plancha (alinear segmentos, la cabeza y el eje del cuerpo) y el desplazamiento (mantener la flotación horizontal y conseguir el avance con patada alternativa)	Aprendizaje del estilo de crol, brazada y patada alternativa	Progreso en el nado a crol e iniciación en las inmersiones, buceo.	Progreso en el nado de crol e inmersiones Actuamos como equipo	Aprendizaje de la patada de braza
Disciplina	Salvamento y socorrismo					
Situaciones o tipo de tareas	Lluvia de ideas ¿Qué saben sobre el SS? Tareas de <u>bordillo y de flotación</u>	Tareas de <u>nado</u> : desplazamiento y flotación Superar un recorrido de obstáculos Juego: La caza del tesoro	Tareas de <u>crol</u> : Vídeo explicativo 1 Desplazamiento con churro 2 Desplazamiento simultáneo con otro compañero 3 Desplazamiento con un pull boy entre las piernas Juego de relevos	Tareas de <u>rescate de objetos</u> Rescate de objetos flotantes y no flotantes	Tareas de <u>rescate de objetos como equipo</u> Desafío: Entre todos	Tareas de <u>patada de braza</u> Lluvia de ideas Muestra de la docente Sentados en el bordillo/ dentro del agua 1 Abrázame 2 Elévame

Propuesta de Salvamento y Socorrismo y su desarrollo en el ámbito educativo

SITUACIÓN	7	8	9	10	11	12
Progresión del aprendizaje	Aprendizaje de la brazada Aplicar los estilos de crol y braza en el buceo	Rescatar a alguien: aplicando el crol y la patada de braza	Rescatar a alguien lo más rápido posible, aplicando el nado a crol hasta llegar a la víctima y remolcar con patada de braza colocando correctamente a la víctima en el salvavidas	Rescate de maniquí con tubo de rescate	Teoría de Primeros Auxilios y R.C.P.	Puesta en práctica: rescate dentro del agua más aplicación de la R.C.P. fuera del agua
Disciplina	Salvamento y Socorrismo					
Situaciones o tipo de tareas	Tareas de <u>buceo</u> con rescate de anilla 1 Aplicando el nado a crol 2 Aplicando el nado a braza	Tareas de <u>remolque y rescate</u> 1 Remolque y rescate de colchoneta 1.1. Recorrido con obstáculos 2 Remolque de colchoneta con compañero/a encima 2.1. Tarea colectiva	Tareas de rescate con aro salvavidas 1 Rescate de pelota 2 Rescate de compañero/a	Explicación: Qué es un tubo de rescate (arnés, tirantes, cierre rápido y cuerda de arrastre) y cómo se utiliza 1 Tarea de rescate de un maniquí aplicando el nado a crol 1.1. Con aletas	Tarea de escucha: el alumnado escucha la explicación y toma notas en su libreta. El alumnado voluntario pone en práctica lo aprendido. El docente explica y ejemplifica las actuaciones.	Tarea combinada: rescate con remolque más aplicación de la R.C.P. El docente actúa como un supervisor, corrigiendo los errores de manera personalizada, siendo cercano al alumno.

		3 Remolque y rescate de un compañero/a				
--	--	--	--	--	--	--

La correcta aplicación de esta propuesta exige que el docente tenga una formación amplia sobre cómo enseñar a nadar, los primeros auxilios y las técnicas de Salvamento y Socorrismo. Además, en ella el docente es activo, actúa como una persona que ejemplifica y muestra las tareas previamente si es necesario y también como ayudante al alumnado que tenga dificultades en el desarrollo de las tareas o necesite mejorar o corregir sus posturas corporales en el medio acuático.

4. FINALIDADES DE LLEVAR EL SALVAMENTO AL ÁMBITO EDUCATIVO

Como docentes tenemos la obligación de proporcionar al alumnado una formación y educación integral, lo más completa posible. Todas las situaciones que se dan en el aula se realizan en el medio terrestre, siendo el medio acuático el gran olvidado.

Es obligatorio que los alumnos al acabar la etapa de Educación Primaria hayan aprendido a nadar por lo que los docentes no podemos resistirnos o acobardarnos a la hora de impartir de este contenido.

Lo primero que se busca con la implementación de esta propuesta es que el alumnado desarrolle las habilidades motrices acuáticas que le permitan manejarse en el medio con autonomía. Como profesionales debemos favorecer una vida saludable, activa y autónoma.

Desde el área de Educación Física se busca formar alumnos y alumnas activos, resolutivos, que sepan actuar ante situaciones difíciles, de estrés a las cuales los expondremos en el aula para que después, en su vida futura se sepan desenvolver con soltura y seguridad. Este es el caso del contenido de Salvamento y Socorrismo, llevado a cabo en esta propuesta. Además, se busca que aprendan la maniobra R.C.P. considerada como práctica imprescindible para actuar en situaciones de emergencia. Esta suele ponerse en práctica la mayoría de las veces tras un rescate en el medio acuático.

También, se pretende crear una sociedad de ayuda y cooperación, el ejercicio del salvamento es un acto de caridad y humanidad para el que se requieren unos conocimientos que le permitan actuar eficazmente. A nivel individual se quieren formar

alumnos y alumnas conscientes de que para realizar bien cualquier actuación es necesaria una buena preparación física basada en la constancia y el esfuerzo.

El alumno o alumna que a lo largo de la etapa consiga integrar estos valores actuará en base a ellos en el resto de los ámbitos o esferas de su vida.

5. CONCLUSIÓN

Centrándonos los alumnos y alumnas, Peral y Conde (1998) confirman que una de las potencialidades de trabajar en el medio acuático es la posibilidad de que el alumnado alcance una formación y desarrollo integral desde una perspectiva de globalidad educativa a través de la expresión libre de las destrezas cognitivas, afectivas, motrices y cinestésico-táctiles acuáticas, así como la capacidad de desenvolverse con autonomía e independencia en un medio no habitual.

Albarracín y Moreno (2011) consideran que el dominio del cuerpo en un medio diferente al habitual genera el desarrollo la seguridad del yo y por lo tanto, amplía los límites de la libertad personal, afianzando la responsabilidad individual e independencia del niño o niña.

Las actividades físicas acuáticas dirigidas y organizadas en la etapa de escolarización, la cual engloba desde la Educación Infantil hasta la Educación Secundaria, sirven para enriquecer el bagaje motriz del alumnado y permiten una nueva percepción de este entorno ya que en él experimentan acciones diferentes y vivencias nuevas.

Debido a lo expuesto anteriormente, el medio acuático es un medio idóneo para el desarrollo del área de educación física, siendo considerado un contenido necesario y adecuado para formar parte del currículum. (López y Aznar, 2003)

Dentro de las actividades acuáticas se encuentra el Salvamento y Socorrismo, se hace evidente que con su aprendizaje el alumnado va adquiriendo una serie de actitudes, características y valores positivos que conforman y definen su personalidad. El SS y los primeros auxilios deben impartirse en la población joven ya que tienen la capacidad de aprender fácilmente, de retener conocimientos, además tienen interés en adquirir nuevas habilidades y la predisposición a socorrer o administrar primeros auxilios en caso de que una persona lo necesite, afirman García-Vega et al (2008).

Por otro lado, centrándonos en el profesorado del área de E.F. y tratando el debate sobre quién debería impartir las clases, autores como Domínguez (1989) o Rodríguez y Moreno (1997) reconocen que las clases de natación en la educación física escolar deben estar a cargo del docente del área, pero resulta necesario contar con el apoyo de técnicos pertenecientes a la plantilla de la instalación. López y Aznar (2003) opinan que cuando las sesiones se dejan en su totalidad a cargo a los técnicos estas se orientan hacia un objetivo utilitario ya que estos cuentan con escasa formación pedagógica y educativa.

Albarracín y Moreno (2009) indican que es un tema que está pendiente de analizar, pero está claro que es fundamental que los docentes estén en continua formación, pues a mayor número de cursos específicos en actividades acuáticas mayor participación por parte del docente en las sesiones y mayor beneficio en la aplicación.

Ante estas opiniones se hace visible la falta de contenido publicado referido a las actividades acuáticas llegando a ser difícil realizar una programación didáctica completa. Esta propuesta sirve para ampliar este contenido con el fin de convertir al docente del área de E.F. en el protagonista de sus sesiones formado en conocimientos que le permitan actuar con firmeza y tomar decisiones útiles con seguridad y confianza, no dejándose llevar por falta de formación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Abraldes, J. A. (2004). *Salvamento acuático deportivo. Un deporte solidario*. Xaniño Editorial.

Albarracín, A. (2005). Las actividades acuáticas en los libros de texto de Educación Física según los profesores. En J. A. Moreno (Ed.), *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 212-225). Murcia: ICD.

Albarracín, A. (2009). *Las actividades acuáticas como contenido de la educación física en Enseñanza Secundaria*. Tesis doctoral. Universidad Miguel Hernández de Elche. Facultad de Ciencias Sociosanitarias.

Albarracín, A. y Moreno, J. A. Problemática y beneficios de las actividades acuáticas en la escuela. *RICYDE, Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 16 (V), (2009), pp. 71-89. <http://www.cafyd.com/REVISTA/01605.pdf>.

Albarracín, A., & Moreno, J. A. (2011). Valoración de la inclusión de las actividades acuáticas en educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 26, 123-139.

Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Natación en la escuela. Hacia una alfabetización acuática. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 54-67. <https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.405>

Arenillas, R. (1990). *Salvamento y socorrismo acuático: manual para socorristas*. Gymnos.

Cocu, P. C., & Pelayo, P. (1993). El salvamento: Objeto de enseñanza en el medio escolar. *Revista de Educación Física: Renovar la Teoría y Práctica*, 50, 41-48.

Contreras Rodríguez, C. (2011). La importancia de la práctica de la natación en la educación de los niños y las niñas. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. N°161*.

Domínguez, F. La natación a través de un programa de Educación Física Escolar. NSW, (1989), pp 21-40.

Doña, A. M., & Jaime, F. (2023). Educación física y negritud. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (80), 4-6.

Durry, J. (2018). El verdadero Pierre de Coubertin. *Comité Pierre de Coubertin Argentina y Comité Internacional Pierre de Coubertin*.

García, Herrero, J, J. (2010). Las actividades acuáticas en educación primaria. *Revista Digital. EFMás, Revista Digital de Educación Física. Año 1, N°6*

García-Vega, F. J., Montero-Pérez, F. J., & Encinas-Puente, R. M. (2008). La comunidad escolar como objetivo de la formación en resucitación. la RCP en las escuelas. *Emergencias*, 20(4), 223-225.

Julián Clemente, J. A., Zaragoza Casterad, J., Aibar Solana, A., Generelo Lanaspa, E., & Ibor Bernalte, E. (2020). *Propuesta pedagógica de carrera de larga duración* (No. BOOK-2020-137). Universidad de Zaragoza-Save the children.

Martínez-Gorroño, E., Sanz-Arribas, I., & Calle-Molina, T. (2021). Modalidad Deportiva de Salvamento y Socorrismo: Un Deporte que Educa en los Valores del Ideario Olímpico. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 10(1).

Murillo, B., Zaragoza, J., Abarca-Sos, A. y Generelo, E. (2014) Un proyecto de formación de centro para la promoción de la actividad física. Buscando estrategias eficaces contra la inactividad. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 46, 15-23.

Larraz, A. (2013). Natación en la Educación Física Escolar. *Blog Educación Física Escolar*.

López, E., & Aznar, N. (2003). Las actividades acuáticas educativas y recreativas en la formación del maestro. In *Actas del V Congreso Internacional de FCADEF "Educación física y deporte en edad escolar"* (pp. 467-471).

Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, de 27 de julio de 2022.

<https://educa.aragon.es/documents/20126/2789386/Orden+curr%C3%ADculo+Educaci%C3%B3n+Primaria+Arag%C3%B3n+%28versi%C3%B3n+4%29.pdf/dd73c20b-210f-1fd8-1e52-7b527ba5e3fb?t=1661516064093>

Pascual, M. B. (2016b). Revista completa. *Revista Española de Educación Física y Deportes/Revista Española de Educación Física y Deportes*, 402, Todas. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i402.447>

Palacios-Aguilar, J. (1998). Salvamento acuático: un estudio de la realidad del salvamento y socorrismo en las playas de Galicia con Bandera Azul-1996/1997.

Peral, F. L., y Conde, E. (1998). El espacio acuático: una dimensión educativa. *Comunicaciones Técnicas*, 2, 23-25.

Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo RFESS. (2024, 11 junio). Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo. <https://rfess.es/>

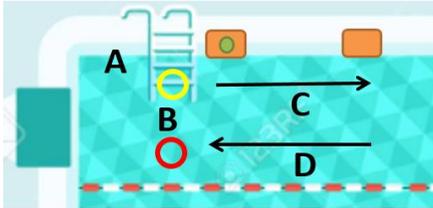
Ruiz, N. M., Margeli, M. Á. C., Arjol, A. M., Esteban, C. C., & Pérez, L. B. (2021). Primeros auxilios, RCP básica. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11), 174.

Tuero, C., y Salguero, A. Las actividades en el medio acuático. En B. Taberner (Ed.), *Educación física: propuestas para el cambio* (pp. 33-64). Barcelona: Paidotribo. 2003

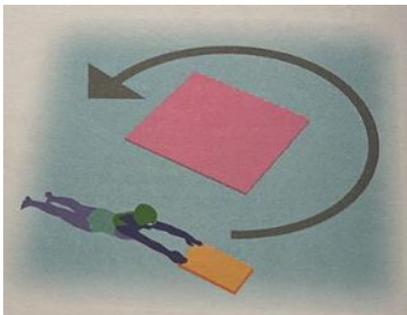
Sánchez Alberola, A., & Lizandra, J. (2023). Primeros auxilios, el salvamento y socorrismo en educación física: innovación, metodologías activas y evaluación formativa. *Tándem: didáctica de la educación física*.

ANEXOS:

SITUACIÓN 1:

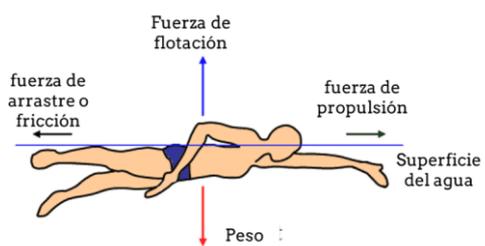


SITUACIÓN 1:



SITUACIÓN 3:

[▷ Aprende a NADAR desde 0 📺 | La BRAZADA de CROL 📺](#)



SITUACIÓN 6:

[4-patada brazas dorsal brazos encima de cabeza](#)

SITUACIÓN 8:

[Técnicas Básicas de Rescate Acuático: Control del Accidentado](#)

SITUACIÓN 9:

[RESCATE CON ARO SALVAVIDAS](#)

SITUACIÓN 10:

[TUBO DE RESCATE.](#)