



CONTENIDO PROGRAMÁTICO DEL SUBPROYECTO: RECREACIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS

VICERRECTORADO:	Planificación y Desarrollo Social
PROGRAMA:	Ciencias de la Educación
SUBPROGRAMA:	Especialidades
CARRERA:	Educación
MENCIÓN:	Educación Física, Deporte y Recreación
ÁREA DE CONOCIMIENTO:	Formación Profesional Específica
PROYECTO:	Educación Física y Recreación
SUBPROYECTO:	Recreación y Primeros Auxilios
PRELACIÓN:	Ninguna
CÓDIGO:	ED 540130306
HORAS SEMANALES:	06 Horas(Totales): 02 H. Teóricas y 04 H. Prácticas
UNIDADES CRÉDITO:	03
SEMESTRE:	III
CONDICIÓN:	Obligatorio
MODALIDAD DE APRENDIZAJE:	Presencial
PROFESOR(ES) DISEÑADOR(ES)	Prof. Freddy Ovalles Villegas

Barinas, Febrero 2006

JUSTIFICACIÓN

El futuro egresado de la carrera Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, debe ser un profesional a carta cabal, que desarrolle sus actividades académicas de forma amena, formativa, educativa y recreativa. Hay que recordar que la clase de Educación Física es la parte más participativa y sociable del proceso educativo, ya que en ella se involucran plenamente a todos los integrantes de la misma, tomando en cuenta sus capacidades y limitaciones físicas y atendiendo los principios de la educación deportiva y recreativa. Y una parte fundamental de la clase de Educación Física es la Recreación.

La Recreación es un conjunto de actividades agradables, las cuales son sometidas a reglas y/o normas tanto flexibles como inflexibles, y que son realizadas en ambientes de alegría y diversión. Normalmente se desarrollan actividades recreativas en el tiempo libre o en la clase de Educación Física. El nivel y los tipos de Recreación varían de acuerdo a diversos factores que le dan una posición de mayor relevancia, atendiendo las características específicas de la población a la cual va dirigida. Sumado a ello, el programa *Vida al Aire Libre* es un elemento fundamental en la planificación de la clase de Educación Física, pues en él se persigue involucrar al estudiante en una fase sumamente constructiva y formativa, fomentando su participación en paseos, visitas guiadas y campamentos, utilizando los elementos de señalización, organización del sector visitado, fogatas y demás actividades del área.

Pero hay que recordar siempre, que la clase de Educación Física, por sus características especiales, es la fase del proceso educativo más propensa a que se presenten algunos accidentes y percances en su desarrollo, lo cual podría generar ansiedad, miedo, temor y otras afecciones en los participantes. En tal sentido, es fundamental que el docente de Educación Física sea capaz de atender correctamente cualquier problema que amerite la utilización de Primeros Auxilios en la clase y en el desarrollo de cualquier actividad deportiva y recreativa. Los Primeros Auxilios son medidas terapéuticas urgentes, que se aplican a las víctimas de accidentes o enfermedades repentinas, hasta disponer de tratamiento especializado. El propósito de los Primeros Auxilios es aliviar el dolor y la ansiedad del herido o enfermo, y evitar el agravamiento de su estado. En casos extremos, son necesarios para evitar la muerte del agraviado, hasta que se consigue asistencia médica, y de ninguna manera deben aplicarse a través de una medicina invasiva.

Por todo lo anteriormente expuesto, se hace necesario incluir el subproyecto *Recreación y Primeros Auxilios* en el pensum de estudios de la carrera *Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación*.

OBJETIVO GENERAL DEL SUBPROYECTO

Al finalizar el subproyecto, el estudiante aplicará los principios generales y específicos de la Recreación, desarrollando juegos y dinámicas dentro de la programación de sus actividades académicas, con el fin de hacerlas más amenas y participativas, y organizará y participará en un Campamento con pernocta. Además, atenderá correctamente cualquier eventualidad que amerite la utilización de *Primeros Auxilios* en la clase y en el desarrollo de actividades deportivas y recreativas.

MODULO I

PRINCIPIOS DE LA RECREACIÓN

Duración: Tres (3) semanas

Valor: 20%= 1,00 pts.

Objetivo General: Al concluir el modulo, el estudiante conocerá y dominará los distintos conceptos y tipos de Recreación, y aplicará los conocimientos adquiridos en la elaboración de un proyecto recreativo en el aula y en un proyecto de vida al aire libre.

Contenido:

- 1.1 Conceptos de Recreación.
- 1.2 Tipos de Recreación.
- 1.3 Planificación de la Recreación.
- 1.4 Administración de la Recreación.
- 1.5 Orientación del Tiempo Libre.

Estrategias Metodológicas:

- Revisión Bibliográfica y por internet.
- Discusión en clase y definición de conceptos.
- Elaboración y desarrollo de un proyecto recreativo en el aula.
- Elaboración de un proyecto de vida al aire libre con y sin pernocta.

Recursos para el aprendizaje:

- **Humanos:** Alumnos, Profesor
- **Materiales:** Libros, Guías de estudio, internet, pizarra, marcadores, Lista de Control.

Actividades de Evaluación de competencias:

Evaluación	Objetivo específico	Instrumento	Porcentaje
Teórica	1.1	Escala de Estimación	3%
Teórica	1.2	Escala de Estimación	3%
Teórico/práctica	1.3	Escala de Estimación	10%
Teórico/práctica	1.4	Escala de Estimación	4%

MODULO II

LOS JUEGOS. TIPOS DE JUEGOS

Duración: Tres (3) semanas

Valor: 20%= 1,00 pts.

Objetivo General: Al concluir el modulo, el estudiante desarrollará juegos recreativos de forma individual y grupal; organizará mini-torneos recreativos y deportivos; coordinará actividades de relajación grupal y realizará dinámicas grupales, dentro y fuera del aula.

Contenido:

- 2.1 Juegos. Tipos de Juegos.
- 2.2 Dinámica de Grupo.
- 2.3 Cuenta Cuentos (Narración Oral).
- 2.4 Teatro y Títeres.
- 2.5 Organización de mini-torneos.
- 2.6 Figuras con Globos y Maquillaje.

- Revisión Bibliográfica y por internet.
- Discusión en clase y definición de conceptos.
- Elaboración y desarrollo de: juegos recreativos y deportivos, mini-torneos recreativos y deportivos, actividades de relajación grupal, narración oral y dinámicas grupales.

Recursos para el aprendizaje:

- **Humanos:** Alumnos, Auxiliares, Profesor
- **Materiales:** Libros, Guías de estudio, internet, pizarra, marcadores, Rotafolio, transparencias, Retroproyector, reproductor de disco compacto y/o cassettes, discos, cassettes, micrófono, pelotas, pañuelos, globos de figuras, maquillaje, pinceles, hisopos, cintas, mecate, Lista de Control.

Actividades de Evaluación de Competencias:

Evaluación	Objetivo específico	Instrumento	Porcentaje
Teórica	2.1	Escala de Estimación	5%
Teórico/práctica	2.2	Escala de Estimación	3%
Teórico/práctica	2.3	Escala de Estimación	3%
Teórico/práctica	2.4	Escala de Estimación	3%
Teórico/práctica	2.5	Lista de Cotejo	3%
Práctica	2.6	Lista de Cotejo	3%

MODULO III

VIDA AL AIRE LIBRE

CAMPAMENTO

Duración: Cuatro (4) semanas

Valor: 20%= 1,00 pts.

Objetivo General: Al concluir el modulo, el estudiante conocerá los elementos básicos de la vida al aire libre, y podrá organizar y desarrollar paseos con y sin pernocta. Además, participará en la organización y desarrollo de un Campamento con pernocta, utilizando todos los elementos y conocimientos adquiridos durante el subproyecto.

Contenido:

- 3.1 Vida al Aire Libre.
- 3.2 Organización de un Campamento. Planificación de un Campamento.
- 3.3 Señalización. Primeros Auxilios.
- 3.4 Montaje y desmontaje de carpas.
- 3.5 Fogatas. Tipos de fogatas.
- 3.6 Canciones de Campamento.
- 3.7 Delegación de funciones.
- 3.8 Requisitos Legales.

Estrategias Metodológicas:

- Revisión Bibliográfica y por internet.
- Discusión en clase y definición de conceptos.
- Elaboración y desarrollo de: juegos recreativos y deportivos, mini-torneos recreativos y deportivos, actividades de relajación grupal, narración oral y dinámicas grupales.
- Organización y desarrollo de un (1) paseo al aire libre sin pernocta.
- Organización y desarrollo de un (1) Campamento con pernocta.

Recursos para el aprendizaje:

- **Humanos:** Alumnos, Chofer, Autobús, Profesor.
- **Materiales:** Libros, Guías de estudio, internet, pizarra, tiza, Rotafolio, transparencias, Retroproyector, permisos necesarios, sitios de paseos, implementos y utensilios de uso personal, carpas, sacos de dormir, cobijas, maletín de Primeros Auxilios, hidratación, comida, elementos para fogatas.

Actividades de Evaluación de Competencias:

Evaluación	Objetivo específico	Instrumento	Porcentaje
Teórica	3.1	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	3.2	Escala de Estimación	6%
Teórico/práctica	3.3	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	3.4	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	3.5	Escala de Estimación	2%
Práctica	3.6	Lista de Cotejo	2%
Teórico/práctica	3.7	Escala de Estimación	2%
Teórica	3.8	Lista de Cotejo	2%

MODULO IV

PRINCIPIOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS HERIDAS, HEMORRAGIAS Y EMPONZOÑAMIENTO

Duración: Tres (3) semanas

Valor: 20%= 1,00 pts.

Objetivo General: Al concluir el modulo, el estudiante conocerá los principios de los Primeros Auxilios, los tipos de heridas, hemorragias y emponzoñamientos, con su respectivo tratamiento para tratarlas y superarlas. Además, deberá elaborar una propuesta de Normativa Básica de Prevención para aplicar en la clase de Educación Física y en actividades deportivas y recreativas.

Contenido:

Conceptos de:

- 4.1. Primeros Auxilios. Emergencias.
- 4.2. Botiquín de Primeros Auxilios.
- 4.3. Reanimación cardio-pulmonar.
- 4.4. Heridas. Tipos. Hemorragias. Tipos.
- 4.5. Quemaduras. Tipos.
- 4.6. Lesiones articulares y musculares. Calambres.
- 4.7. Inyecciones.
- 4.8. Hemorragias. Tipos. Tratamiento.
- 4.9. Intoxicaciones. Tipos. Emponzoñamiento. Tipos.
- 4.10. Shock. Asfixia y Ahogamiento. Normas Básicas de Prevención.

Estrategias Metodológicas:

- Revisión Bibliográfica y por internet.
- Discusión en clase y definición de conceptos.
- Exposición Grupal.
- Elaboración y presentación de una propuesta de Normativa de Prevención en la clase de Educación Física y en actividades deportivas y recreativas.

Recursos para el aprendizaje:

- **Humanos:** Alumnos, Profesor
- **Materiales:** Libros, Guías de estudio, internet, pizarra, marcadores, Retroproyector, Transparencias, Rotafolio, Video-beam, Lista de Control.

Actividades de evaluación de competencias:

Evaluación	Objetivo específico	Instrumento	Porcentaje
Teórica	4.1	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	4.2	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	4.3	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	4.4	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	4.5	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	4.6	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	4.7	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	4.8	Escala de Estimación	2%
Teórico/práctica	4.9	Escala de Estimación	2%
Teórica	4.10	Lista de Cotejo	2%

MODULO V
SIGNOS VITALES. REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR.
VENDAJES E INYECCIONES. TRASLADO DE HERIDOS.
RESCATE ACUÁTICO

Duración: Tres (3) semanas

Valor: 20%= 1,00 pts.

Objetivo General: Al concluir el modulo, el estudiante conocerá los valores correctos de los signos vitales según la edad, y podrá aplicar de manera adecuada una Reanimación Cardio-pulmonar, cuando sea necesario. Además, conocerá, practicará y aplicará los distintos tipos de Vendajes. También conocerá las lesiones más comunes en el deporte, los métodos adecuados para trasladar a heridos y lesionados y cómo efectuar un rescate acuático.

Contenido:

- 5.1. Signos Vitales. Valores.
- 5.2. Reanimación Cardio-Pulmonar.
- 5.3. Vendajes. Tipos.
- 5.4. Lesiones más comunes en el Deporte.
- 5.5. Traslado de Heridos.
- 5.6. Rescate Acuático. Tipos.

Estrategias Metodológicas:

- Revisión Bibliográfica y por internet.
- Discusión en clase y definición de conceptos.
- Práctica de Reanimación Cardio-pulmonar
- Práctica de traslado de lesionados.
- Práctica de rescate acuático con y sin apoyo.

Recursos para el aprendizaje:

- **Humanos:** Alumnos, Personal de Apoyo (Bomberos y/o funcionarios de Protección Civil), Profesor.
- **Materiales:** Libros, Guías de estudio, internet, pizarra, marcadores, Rotafolio, transparencias, Retroproyector, Piscina, salvavidas, cuerda o mecate, bastón o vara, maletín de Primeros Auxilios, hidratación, refrigerios.

Actividades de evaluación de competencias:

Evaluación	Objetivo específico	Instrumento	Porcentaje
Teórica/práctica	6.1	Escala de Estimación	3%
Teórico/práctica	6.2	Escala de Estimación	3%
Teórico/práctica	6.3	Escala de Estimación	3%
Práctica	6.4	Escala de Estimación	3%
Práctica	6.5	Lista de Cotejo	3%
Práctica	6.6	Lista de Cotejo	5%

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

- Recreación.
- Planificación de la Recreación.
- Administración de la Recreación.
- Orientación del Tiempo Libre.
- Juegos.
- Dinámica de Grupo.
- Vida al Aire Libre.
- Campamento. Requisitos Legales.
- Organización de un Campamento.
- Planificación de un Campamento.
- Montaje y desmontaje de Carpas.
- Fogatas.
- Primeros Auxilios: emergencias, heridas, hemorragias, quemaduras, vendajes, inyecciones, signos vitales, lesiones, rescate acuático, reanimación cardiopulmonar.

LÍNEAS DE EXTENSIÓN

- Planificación, diseño, organización y desarrollo de actividades recreativas y deportivas, dirigidas a la comunidad universitaria, local y regional.
- Formación de personal para laborar en Planes vacacionales, Campamentos y visitas guiadas.
- Organización y desarrollo de Planes vacacionales, Campamentos y visitas guiadas, dirigidos a la comunidad universitaria, local y regional.
- Organización de Clubes de Excursionismo en la comunidad universitaria, local y regional.
- Planificación, diseño, organización y desarrollo de cursos, seminarios y ponencias en el ámbito de los Primeros Auxilios y la prevención, dirigidos a la comunidad universitaria, local y regional.

- Organización y desarrollo de grupos y cooperativas de atención primaria en caso de accidentes y lesiones.

INTEGRACIÓN DE DOCENCIA, INVESTIGACIÓN Y EXTENSIÓN

El subproyecto *Recreación y Primeros Auxilios*, es un elemento ideal para desarrollar una correcta labor docente, investigativa y de extensión, toda vez que sus características especiales, basadas en el intercambio, la integración y la solución de problemas, permitirán a todos los involucrados una formación amplia e integral en estas dos vitales áreas de la vida cotidiana. Sumado a ello, constantemente el docente debe indagar en nuevos medios y métodos que faciliten el aprendizaje de estos elementos, para poder contribuir efectivamente en la formación de un excelente profesional de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

BIBLIOGRAFÍA (RECREACIÓN)

CARVAJAL, Néstor y RAUSSEO, Régulo. 1.989. Educación Física. Editorial Romor. Venezuela

FERNÁNDEZ, Betsi y OTERO, Gustavo. 1.992. Educación Física y Deporte. Librería Editorial Salesiana. Venezuela.

I. M. P. M. – U. P. E. L. 1.997. Manual de Recreación. Ediciones del I. M. P. M. Venezuela

MATO, Daniel. 1.991. Cómo contar cuentos. Dinámicas vivas. Monte Ávila Editores. Venezuela

MÁRQUEZ, Tania. 1.987. Los Juegos. (Guía de estudios). Instituto Pedagógico de Caracas.

MÁRQUEZ, Tania. 1.987. Dinámicas. (Guía de estudios). Instituto Pedagógico de Caracas.

Ministerio de Educación. 1.997. Programa de Vida al Aire Libre. Ediciones del Ministerio de Educación. Venezuela.

RAMOS, Francisco. 1.985. Orientación del Tiempo Libre. Ediciones Sotil C. A. Venezuela

RAMOS, Francisco. 1.988. Manual de Campamento. Ediciones Sotil C. A. Venezuela

RAMOS, Francisco. 1.992. Recreación (3ra. Edición). Ediciones Sotil C. A. Venezuela

Real Academia Española. 2.003. Diccionario. Ediciones de la R. A. E. Madrid, España.

RUIZ, Pedro. 1.987. Elementos Básicos de la Educación Física. Cardenal Ediciones. Venezuela

SALESMAN, Eliécer. 1.992. Cien Dinámicas y Juegos. Ediciones Paulinas. Bogotá, Colombia.

SALVAT Editores. 1.990. Enciclopedia Salvat de los Deportes. Editorial Salvat. Barcelona, España.

www.educacionfisica.com 2.004. Vida al Aire Libre y Campamento. (Página web) Buenos Aires, Argentina.

www.efdeportes.com 2004. Recreación. (página web) Madrid, España.

ZAMORA, Freddy. 1.994. Recreación para la clase de Educación Física. Edición propia. Venezuela.

BIBLIOGRAFÍA (PRIMEROS AUXILIOS)

BÉNASSY, Jean. 1.977. Traumatología Deportiva. Edit. Toray-Masson. Barcelona, España.

BOYLE, Daniel. 2003. Medicina del Deporte. Edit. Limusa Noriega. México D. F., México.

Cultural S. A. 1.995. Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Madrid, España.

FLEGEL, Melinda. 1.999. Procedimientos de Urgencia en la práctica deportiva. Edit. PAIDOTRIBO. Barcelona, España.

HINRICHS, Hans-Uwe. 1.995. Lesiones Deportivas. Edit. Hispano Europea. Barcelona, España.

Microsoft Company. Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta. Redmon, Washington, Estados Unidos de América.

MONTAG, Hans Jurgen y ASMUSSEN, Peter. 1.992. Técnicas de Vendajes (1 y 2). Edit. IATROS. Bogotá, Colombia.

PFEIFFER, Ronald y MANGUS, Brent. 2.000. Las Lesiones Deportivas. Edit. PAIDOTRIBO. Barcelona, España.

WILLIAMS, J. y SPERRY, P. 1.982. Medicina Deportiva. Salvat Editores. Barcelona, España.

www.auxilio.com 2.006. Primeros Auxilios. (Página Web) Madrid, España.

www.bomberosdecaracas.gov.ve 2.006. Primeros Auxilios. (Página Web) Caracas, Venezuela.

www.medicinapreventiva.com.ve 2.006. Los Primeros Auxilios. (Página Web) Caracas, Venezuela.

www.primerosauxilios.8k.com 2.006. Guía Básica. (Página Web) México D. F., México.

www.proteccioncivil.org.ve 2.006. Guía Básica de Primeros Auxilios. (Página Web) Caracas, Venezuela.

www.saludhoy.com 2.006. Manual de primeros Auxilios. (Página Web) Barcelona, España.

www.semanasalud.com 2.006. Primeros Auxilios. (Página Web) Madrid, España.

www.sos.emergencias.es 2.006. Manual de Primeros Auxilios. (Página Web) Madrid, España.

www.tuotromedico.com 2.006. Primeros Auxilios. (Página Web) Caracas, Venezuela.