

# ¡Salva el juego! Primeros Auxilios en el Deporte para Pequeños Campeones

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Investigación

## Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan la importancia de los primeros auxilios en el deporte y aprendan habilidades básicas para actuar correctamente en caso de accidentes o lesiones durante actividades físicas. Los estudiantes investigarán, analizarán y practicarán técnicas sencillas de primeros auxilios que pueden aplicarse en situaciones deportivas, fomentando la seguridad, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de sus compañeros.

El aprendizaje está diseñado para conectar con su vida cotidiana, ya que la mayoría de ellos practica deportes o juegos activos donde pueden ocurrir accidentes. Saber cómo reaccionar puede prevenir complicaciones y promover un ambiente seguro y saludable. Utilizando la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación, los niños explorarán, preguntarán y descubrirán las respuestas a través de la observación, experimentación y trabajo colaborativo, desarrollando habilidades científicas y de cooperación.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones comunes de accidentes deportivos y reconocer la importancia de actuar con primeros auxilios.
- Describir y demostrar técnicas básicas de primeros auxilios aplicables en el deporte, como la atención de heridas, golpes y caídas.
- Investigar de manera guiada las medidas de seguridad para prevenir accidentes durante actividades físicas.
- Aplicar el método científico para responder preguntas relacionadas con primeros auxilios en contextos deportivos.
- Reflexionar sobre la responsabilidad personal y colectiva en la prevención y atención de accidentes deportivos.

## Recursos Necesarios

- Carteles ilustrativos con imágenes sobre primeros auxilios básicos (1 juego)
- Kit de primeros auxilios simulado (vendas, gasas, apósitos adhesivos, tijeras de punta roma)
- Tarjetas con preguntas de investigación sobre primeros auxilios (30 tarjetas)
- Hojas de trabajo con guía para registro de observaciones y descubrimientos (1 por estudiante)
- Proyector y pantalla para videos cortos educativos (opcional)
- Videos cortos de primeros auxilios para niños (2 videos de 3 minutos cada uno)
- Material para dramatizaciones: vendas, muñecos o peluches para simular atención (varios)

- Pizarrón o rotafolios y marcadores
- Tablet o computadora con acceso a fuentes seguras para búsqueda simple (opcional)

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo humano.
- Experiencia previa participando en juegos o deportes escolares.
- Habilidades para trabajar en equipo y escuchar instrucciones.
- Capacidad para expresar ideas y hacer preguntas sencillas.

## Actividades

### Sesión 1: Conociendo los Primeros Auxilios en el Deporte

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Presentar el tema de primeros auxilios en el deporte para entender su importancia y motivar la curiosidad por aprender a actuar.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de niños jugando y pregunta: *¿Alguna vez se han lastimado jugando? ¿Qué hicieron o qué hicieron los adultos o amigos para ayudar?*
- **Estudiantes:** Responden compartiendo experiencias breves.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica: *Hoy vamos a aprender a ser pequeños héroes que ayudan a sus amigos cuando se lastiman jugando. ¿Quieren saber cómo?*
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y atención.

#### Contextualización:

- **Docente:** Conecta: *Cuando hacemos deporte o juegos, a veces ocurren accidentes. Saber qué hacer puede evitar que la persona se sienta peor y la ayuda llegue rápido.*
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para la investigación.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Introducción con un video corto sobre primeros auxilios en deportes básicos, seguido de preguntas para guiar la investigación.

- **Actividad 1: Observa y Pregunta**

- **Objetivo:** Identificar qué son los primeros auxilios y por qué son importantes en el deporte.
- **Instrucciones:** El docente proyecta video corto (3 minutos) que muestra ejemplos simples de cómo ayudar tras una caída o golpe en el juego. Luego, pregunta: *¿Qué hicieron los niños para ayudar? ¿Por qué es importante saber esto?*
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Respuestas orales y lista en pizarra con ideas clave.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Guía con preguntas abiertas, fomenta la participación y clarifica conceptos.

#### • Actividad 2: Tarjetas de Preguntas Científicas

- **Objetivo:** Formular preguntas para investigar sobre primeros auxilios en el deporte.
- **Instrucciones:** El docente reparte tarjetas con preguntas como: *¿Cómo detener una herida que sangra? ¿Qué hacer si alguien se golpea la cabeza? ¿Por qué es importante llamar a un adulto?* Los estudiantes en parejas eligen una tarjeta y discuten qué saben o qué quisieran descubrir.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Lista de preguntas para investigar.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Apoya formulación de preguntas, ofrece ejemplos y validación.

#### • Actividad 3: Explorando el Kit de Primeros Auxilios

- **Objetivo:** Conocer los materiales básicos y su uso.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes reciben un kit simulado. Exploran cada objeto y el docente explica para qué sirve cada uno con ejemplos sencillos. Pregunta: *¿Para qué creen que sirve esta venda? ¿Cómo la usarían si alguien se lastima?*
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Mini reporte oral o dibujo de los objetos y su función.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita la exploración, corrige conceptos erróneos y estimula la curiosidad.

**Diferenciación:** Estudiantes que terminan antes pueden ilustrar una ficha con un paso de primeros auxilios; quienes requieren apoyo reciben ayuda directa del docente para comprender los objetos del kit.

**Transición:** El docente resume que en las siguientes sesiones se explorarán cómo usar estos materiales y cómo actuar en diferentes situaciones.

### Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Los estudiantes comparten en voz alta una cosa nueva que aprendieron hoy.
- **Reflexión metacognitiva:** El docente pregunta:

- ¿Por qué es importante ayudar a un amigo que se lastima?
- ¿Qué materiales vimos hoy que pueden ayudar en un accidente?
- **Retroalimentación:** El docente escucha respuestas y refuerza con elogios y aclaraciones.
- **Transferencia:** Se invita a los estudiantes a observar en casa o en la escuela si conocen algún kit de primeros auxilios.

## Sesión 2: Investigamos y Practicamos Primeros Auxilios Básicos

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Revisar lo aprendido y preparar a los estudiantes para investigar y practicar técnicas básicas de primeros auxilios.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: *¿Qué recuerdan del video y del kit de primeros auxilios? ¿Quién quiere contar una experiencia ayudando o que lo ayudaron?*
- **Estudiantes:** Comparten respuestas y anécdotas.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Plantea un reto: *Hoy serán investigadores y pequeños paramédicos para aprender a cuidar a sus amigos en el deporte.*

#### Contextualización:

- **Docente:** Explica que investigarán y practicarán acciones para responder preguntas que surgieron en la sesión anterior.

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

#### • Actividad 1: Investigación Guiada con Preguntas

- **Objetivo:** Responder preguntas sobre primeros auxilios en el deporte usando recursos dados (carteles, docente, videos).
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, cada grupo elige una pregunta de la lista elaborada en la sesión 1. Con apoyo de carteles y videos, buscan la respuesta y anotan en su hoja de trabajo.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Respuestas escritas y dibujos explicativos.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita recursos, hace preguntas para profundizar y verifica comprensión.

#### • Actividad 2: Dramatización de Primeros Auxilios

- **Objetivo:** Demostrar técnicas básicas para atender heridas, golpes y caídas.
- **Instrucciones:** Cada grupo practica con muñecos o compañeros cómo vendar una herida, inmovilizar un brazo o consolar a un compañero. El docente modela primero con un voluntario.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Demostración práctica y reflexión oral.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, corrige posturas y técnicas, da retroalimentación positiva.

**Diferenciación:** Estudiantes con mayor facilidad pueden liderar la demostración; quienes necesitan apoyo reciben instrucciones paso a paso y acompañamiento cercano.

**Transición:** El docente conecta esta práctica con la importancia de prevenir accidentes, que se explorará en la próxima sesión.

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Mapa mental colectivo en pizarra sobre “¿Qué aprendimos hoy?”
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas:
  - ¿Qué técnica de primeros auxilios te gustó más aprender?
  - ¿Cómo te sentiste ayudando a tus amigos?
- **Retroalimentación:** El docente reconoce avances y motiva a seguir practicando.
- **Transferencia:** Invita a observar y contar si han visto alguna vez a alguien usar primeros auxilios en casa o en la escuela.

## Sesión 3: Previniendo Accidentes en el Deporte

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Introducir el concepto de prevención como clave para evitar lesiones durante el deporte.

**Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Pregunta: *¿Qué creen que podemos hacer para no lastimarnos cuando jugamos o hacemos deporte?*
- **Estudiantes:** Comparten ideas y experiencias.

**Motivación y enganche:**

- **Docente:** Cuenta una historia breve de un niño que evitó una lesión porque siguió consejos de prevención.

**Contextualización:**

- **Docente:** Explica que conocer y aplicar medidas de seguridad ayuda a que el deporte sea divertido y sin accidentes.

## Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

- **Actividad 1: Investigación sobre medidas de seguridad**

- **Objetivo:** Identificar medidas para prevenir accidentes en el deporte.
- **Instrucciones:** Los estudiantes trabajan en parejas para buscar en carteles, videos y hablar con el docente sobre cómo evitar accidentes (uso de equipo de protección, calentamiento, reglas del juego).
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Lista escrita o dibujo con medidas preventivas.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Facilita recursos, formula preguntas guía, apoya explicaciones.

- **Actividad 2: Juego “Detectives de la Seguridad”**

- **Objetivo:** Reconocer situaciones seguras y peligrosas en el deporte.
- **Instrucciones:** El docente presenta imágenes o dramatizaciones breves con situaciones de juego seguro y peligroso. Los estudiantes deben señalar y explicar qué está bien o mal y cómo mejorar la seguridad.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Explicaciones orales y justificaciones.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Modera discusión, aclara dudas, enfatiza buenas prácticas.

**Diferenciación:** Los estudiantes con mayor facilidad pueden ayudar a compañeros a identificar riesgos; quienes necesitan más apoyo reciben pistas visuales y ejemplos concretos.

**Transición:** El docente anuncia que en la próxima sesión practicarán cómo comunicarse para pedir ayuda en emergencias.

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Crear un cartel grupal con “Reglas para jugar seguro”.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas:
  - ¿Por qué es importante usar las reglas para jugar seguro?
  - ¿Qué harías si ves a alguien jugando de forma peligrosa?
- **Retroalimentación:** El docente valora aportes y motiva a aplicar lo aprendido cada día.
- **Transferencia:** Invita a enseñar estas reglas a familiares o amigos.

## Sesión 4: Cómo Pedir Ayuda en una Emergencia Deportiva

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Preparar a los estudiantes para saber cómo pedir ayuda con claridad y rapidez en caso de accidente.

**Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Pregunta: *¿Saben a quién llamar o qué decir si alguien está muy lastimado? ¿Han tenido que pedir ayuda alguna vez?*
- **Estudiantes:** Comparten experiencias.

**Motivación y enganche:**

- **Docente:** Presenta un audio o dramatización breve de una llamada de emergencia correcta.

**Contextualización:**

- **Docente:** Explica la importancia de pedir ayuda con calma y explicar bien la situación.

**Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos

• **Actividad 1: Role play de llamada de emergencia**

- **Objetivo:** Practicar cómo pedir ayuda por teléfono o a un adulto responsable.
- **Instrucciones:** En parejas, un estudiante simula ser el que llama y otro el que atiende. Usan un guion sencillo para informar el accidente (qué pasó, dónde están, si alguien está consciente).
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Demostración oral de llamada.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige forma de comunicación y da retroalimentación positiva.

• **Actividad 2: Crear un cartel “Cómo pedir ayuda”**

- **Objetivo:** Resumir en imágenes y palabras los pasos para pedir ayuda.
- **Instrucciones:** Grupos elaboran un cartel con dibujos y frases sencillas sobre qué decir y hacer para pedir ayuda en emergencias deportivas.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Carteles para colocar en el aula o gimnasio.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Facilita materiales, guía redacción y fomenta creatividad.

**Diferenciación:** Quienes terminan rápido pueden presentar sus carteles; quienes necesitan apoyo pueden trabajar con un asistente o docente para estructurar ideas.

**Transición:** Se invita a practicar en casa con familiares cómo pedir ayuda.

**Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Resumen oral grupal con los pasos para pedir ayuda.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas:
  - ¿Qué información es importante dar cuando pides ayuda?
  - ¿Cómo te sientes sabiendo que puedes ayudar pidiendo ayuda?
- **Retroalimentación:** El docente reconoce la importancia de la comunicación clara.
- **Transferencia:** Se sugiere que los estudiantes enseñen a sus familias los pasos aprendidos.

## **Sesión 5: Simulacro de Primeros Auxilios en el Deporte**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Preparar a los estudiantes para aplicar en práctica lo aprendido en un simulacro.

#### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Repasa brevemente las técnicas y medidas de seguridad vistas.
- **Estudiantes:** Responden preguntas rápidas para activar memoria.

#### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Explica que harán un juego donde deberán actuar como pequeños paramédicos.

#### **Contextualización:**

- **Docente:** Relaciona que en la vida real este tipo de práctica puede salvar vidas.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos

#### **• Actividad 1: Simulacro en equipo**

- **Objetivo:** Aplicar técnicas básicas de primeros auxilios y pedir ayuda en situaciones simuladas.
- **Instrucciones:** En equipos, se presentan situaciones simuladas (herida sangrante, golpe en la cabeza, caída con dolor). Cada grupo debe atender a su “herido” siguiendo pasos aprendidos, usar vendajes y comunicar la emergencia.
- **Organización:** Equipos de 4-5 estudiantes
- **Producto:** Ejecución práctica y observación docente.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, corrige, refuerza técnicas y fomenta trabajo en equipo.

#### **• Actividad 2: Autoevaluación y Coevaluación sencilla**

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el desempeño propio y de compañeros.
- **Instrucciones:** Cada estudiante marca en una lista simple qué hizo bien y qué puede mejorar.

- **Organización:** Individual y en parejas
- **Producto:** Lista de autoevaluación.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Apoya proceso y guía reflexión.

**Diferenciación:** Apoyo cercano para estudiantes con dificultades motrices o inseguridad.

**Transición:** El docente prepara a los estudiantes para reflexionar y sintetizar lo aprendido en la sesión final.

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Ronda rápida donde cada estudiante dice una cosa que supo hacer mejor hoy.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas:
  - ¿Qué aprendiste haciendo el simulacro?
  - ¿Cómo te sentiste ayudando a tus compañeros?
- **Retroalimentación:** El docente felicita el esfuerzo y mejora continua.
- **Transferencia:** Se invita a practicar lo aprendido en la vida diaria.

## Sesión 6: Síntesis y Reflexión: ¡Soy un Pequeño Héroe en el Deporte!

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Conectar todo lo aprendido para consolidar el conocimiento y valorar el rol de cada uno en la prevención y atención de accidentes.

### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Hace una lluvia de ideas: *¿Qué es lo más importante que aprendimos sobre primeros auxilios y seguridad en el deporte?*
- **Estudiantes:** Participan activamente.

### Motivación y enganche:

- **Docente:** Expresa: *Ustedes son héroes porque saben cuidar a sus amigos y a ustedes mismos.*

### Contextualización:

- **Docente:** Reconoce que lo aprendido es útil para toda la vida.

## Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

- **Actividad 1: Creación de un libro de primeros auxilios del grupo**
  - **Objetivo:** Sintetizar y expresar lo aprendido mediante dibujos y textos sencillos.

- **Instrucciones:** Cada estudiante dibuja y escribe una técnica, regla o paso para ayudar en el deporte. Luego se recopilan para formar un libro que quedará en el aula.
- **Organización:** Individual y luego en grupo para ordenar páginas
- **Producto:** Libro ilustrado colectivo.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Asiste en redacción y orden, estimula creatividad y colaboración.

#### • **Actividad 2: Presentación y compromiso**

- **Objetivo:** Compartir aprendizajes y asumir responsabilidad.
- **Instrucciones:** En plenaria, algunos estudiantes presentan una página del libro y el grupo acuerda comprometerse a practicar lo aprendido.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Compromiso escrito o verbal del grupo.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita presentación, motiva compromiso y cierra con mensaje positivo.

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Ticket de salida: cada estudiante dice en una frase qué es ser un pequeño héroe en el deporte.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas:
  - ¿Qué aprendiste que te hará mejor compañero en el deporte?
  - ¿Cómo puedes ayudar a que tus amigos estén seguros?
- **Retroalimentación:** El docente reconoce el crecimiento de cada estudiante y anima a seguir aprendiendo.
- **Transferencia:** Se invita a compartir el libro y el compromiso con sus familias.
- **Tarea o reto:** Observar y contar una acción de primeros auxilios o prevención que vean fuera del aula y compartirla en la próxima clase.

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** Diagnóstica al inicio de la sesión 1 para conocer conocimientos previos; formativa durante el desarrollo de cada sesión mediante observación, preguntas y actividades prácticas; sumativa en la sesión 6 con la evaluación del libro colectivo, presentaciones y reflexiones.

#### **Criterios de evaluación:**

- Reconoce situaciones comunes de accidentes deportivos y justifica la importancia de primeros auxilios (Objetivo 1).
- Demuestra correctamente técnicas básicas de primeros auxilios (Objetivo 2).
- Investiga y responde preguntas relacionadas con primeros auxilios usando fuentes y recursos (Objetivo 3 y 4).

- Aplica normas y medidas preventivas para evitar accidentes en contextos deportivos (Objetivo 3).
- Reflexiona y comunica la responsabilidad personal y colectiva en la prevención y atención (Objetivo 5).

**Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observación directa durante dramatizaciones y simulacros.
- Rúbrica simple para evaluar el libro colectivo y presentaciones.
- Portafolio con hojas de trabajo y registros de investigación.
- Autoevaluación y coevaluación mediante listas sencillas de logros.

**Evidencias de aprendizaje:**

- Respuestas orales y escritas a preguntas de investigación.
- Demostraciones prácticas de primeros auxilios en simulacros.
- Carteles y mapas mentales creados en grupo.
- Libro ilustrado colectivo con técnicas y reglas aprendidas.
- Participación en reflexiones y compromisos grupales.