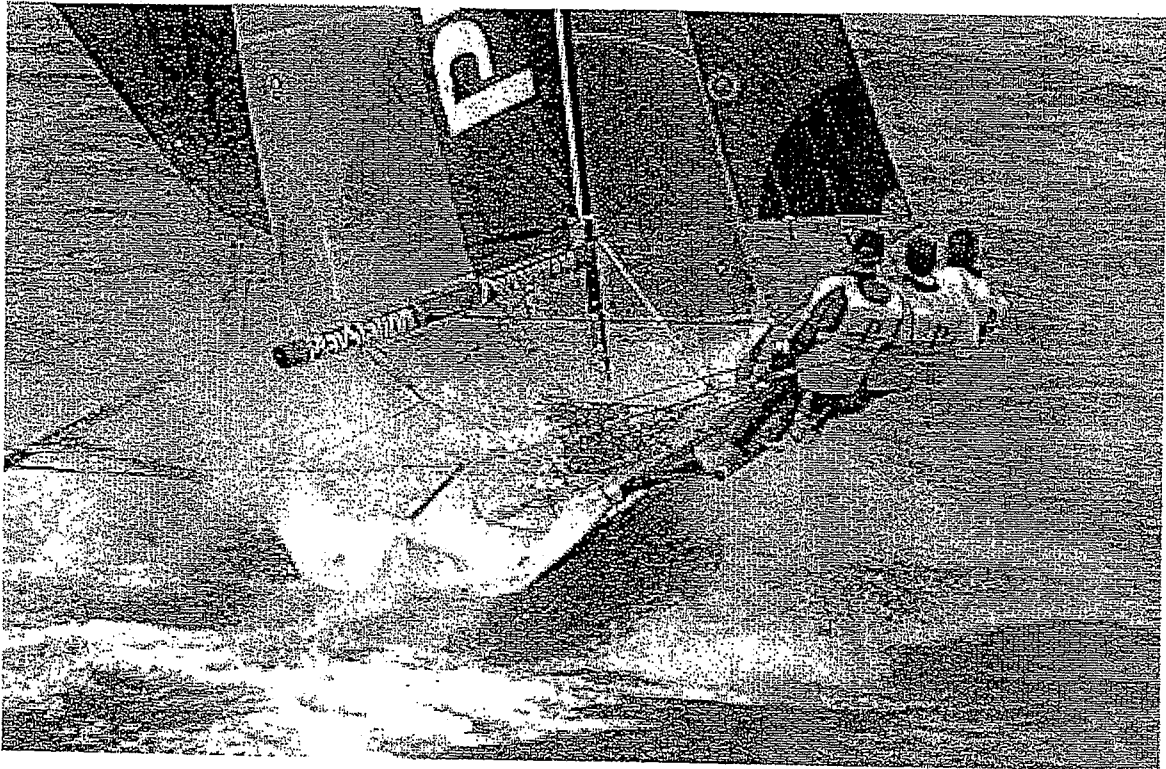


INTRODUCCION A PEDAGOXÍA





A pedagogía é un conxunto de saberes que se ocupan da educación como fenómeno tipicamente social e especificamente humano. É xa que logo unha ciencia de carácter psicosocial que ten por obxecto o estudo da educación co fin de coñecelo e perfeccionalo. A pedagogía é unha ciencia aplicada nítrese da sociología, economía, antropoloxía, psicoloxía, historia, filosofía, medicamento...

Existen varios criterios a través dos cales pódese categorizar á pedagogía:

1. Pedagogía Xeral: É a temática que se refire ás cuestións universais e globais da investigación e da acción sobre a educación.
2. Pedagogías específicas: Que ao longo dos anos han sistematizado un diferente corpo do coñecemento, en función das realidades históricas experimentadas (Pedagogía Evolutiva/Diferencial/Educación especial/De adultos ou Andragogía/ Da Terceira Idade/etc.)
3. Tipos de pedagogías segundo o propósito que expón:
 - ? Pedagogías tradicionais
 - ? Pedagogías da modernidade
 - ? Pedagogías Contemporáneas

Hai que distinguir que a pedagogía é a ciencia que estuda a educación, mentres que a didáctica é a disciplina ou conxunto de técnicas que facilitan a aprendizaxe. É unha disciplina da pedagogía.

- PROCESOS MADURATIVOS:

Dentro deste apartado imos tratar de explicar de forma xeral como vai evolucionando un ser humano e como aos poucos vai adquirindo co tempo unha serie de capacidades que fan que sexamos capaces de aprender e de evolucionar cara a modelos máis complexos.

Dende o punto de vista da vela como algo que queremos ensinar, é importante ter unhas nocións básicas de que é o que lle vai pasando a un neno durante o seu crecemento simplemente para poder adaptar e saber como pode asimilar novos coñecementos. Vanse a expor de forma sinxela algunhas teorías achega do desenvolvemento humano.

? Piaget:

As investigacións de Piaget teñen interese na medida que resalta o papel do movemento na adquisición do coñecemento. Piaget descubriu como os movementos infantís tomaban parte no desenvolvemento cognoscitivo infantil.

Dicía que cando o neno é pequeno a motricidad tomaba un papel fundamental na adquisición do coñecemento, mentres que a medida que vai crecendo pasaba aínda plano secundario, así podemos dicir que o coñecemento e motricidad son inversamente proporcionais.

?Todos os procesos cognitivos repousan no movemento?

Etapas ou períodos:

? Período sensoriomotor (0-2 anos)

Aparecen as capacidades sensoriomotoras, perceptivas e lingüísticas.

Aparecen as habilidades de locomoción e manipulación.

O neno reconece as posibilidades funcionais dos obxectos, desenvolvendo con iso unha conduta intencionada.

O neno ten noción do EU, espazo e tempo.

? Período preoperacional (2-7 anos)

Aparecen os procesos cognoscitivos e de conceptualización.

Imitación, o xogo simbólico (representación de algo imaxinario)

A linguaxe

Hai un desenvolvemento das habilidades perceptivas e motoras.

Son moi egocéntricos e irreversible.

? Período de operacións concretas (7-11 anos)

Primeiras operacións lóxicas (organiza elementos pola cor, relaciona cousas...).

Pensamento limitado e normalmente ao concreto.

? Período de operacións formais (12?anos)

Operacións mentais independentes da acción.

* Wallon:

Destaca o papel dos comportamentos motores na evolución psicolóxica do individuo "Concepción psicolóxica de Wallon". A motricidade participa nos primeiros anos na elaboración de todas as funcións psicolóxicas para posteriormente acompañar e soste os procesos mentais. Fala dentro da motricidade da función tónica (do ton muscular)

Estadios:

? Estadio impulsivo (6-12 meses)

A motricidade é puramente funcional, influenciado por necesidades orgánicas.

O movemento írase transformando de funcional a expresivo, dándose as primeiras formas de comunicación coa contorna.

? Estadio sensoriomotor (1-2 anos)

Se organiza o movemento cara ao exterior.

? Estadio proxectivo (2-3 anos)

O movemento constitúe un instrumento de acción sobre o mundo, comeza a ideación e representación.

? Estadio personalístico (3-4 anos)

A súa capacidade de movemento maniféstase como medio de favorecer o seu desenvolvemento psicolóxico.

! A.Gesell:

É un dos autores que mais desenvolveu as teorías naturalistas dando a máxima importancia aos procesos internos madurativos na adquisición de condutas. Fíxose famoso polo seu estudo comparativo de xemelgos: separo a dous xemelgos en ambientes distintos, sendo os xunto de novo observe que tiñan condutas iguais, co cal o medio non influía.

“Teoría madurativa de Gesell” a maduración será o mecanismo polo cal vaise conseguindo o proceso de desenvolvemento, este desenvolvemento prodúcese fundamentalmente en 4 áreas:

1. Conduta adaptativa
2. Conduta social
3. Conduta motriz
4. Conduta verbal.

Todo o desenvolvemento nestas 4 áreas virá dado pola maduración, por procesos internos determinados xeneticamente.

Actualmente os modelos de desenvolvemento motor guíanse por unha serie de factores indicativos da súa evolución motriz:

! Actitude motriz: fai referencia ás disposicións básicas dos suxeitos ao ter unha tendencia maior ou menor ao realizar unha serie de actos.

! Control corporal: capacidade que ten o suxeito para actuar sobre os seus segmentos corporais xa sexa de forma parcial ou global, desde unha postura previa ao desprazamento (estática) ou con desprazamento (dinámica).

- Autopercepción: capacidade que ten o suxeito para representar o seu propio corpo.
- Tonicidade: capacidade que ten o suxeito para actuar sobre o ton muscular en dinámico e estático.
- Dominio postural: intentar manter unha postura determinada ou cambiala facendo referencia a exercicios de equilibrio.
- Prevalencia lateral: permite un dominio lateral dun segmento sobre o homónimo ao lado contrario.

! Motricidade básica: son as condutas convencionais mais elementais.

- Desprazamentos: cambiar a posición do corpo no espazo
- ou Presión: aproximación a obxectos.

! Motricidade analítica: aquelas condutas motrices onde os segmentos corporais son capaces de actuar diferenciadamente sen perder capacidade de integración.

- Disociación: realizar un exercicio mentres realizamos outro.
- Coordinación segmentaria: relacionar varios segmentos.
- Xestos técnicos: accións dos deportes E.j: saque tenis.

- ! Factor ludico-motriz: calquera actividade que implique xogo con movemento.
 - Funcional: aquel xogo orientado a un fin. E.j: xogo pano
 - Simbólico: representación dun obxecto que nos esta presente nese momento.
 - Social: xogo onde existen mais compoñentes e esta regulado.
- ! Factor cognitivo-motor: todas aquelas actividades que serven como instrumento aos procesos de pensamento.
 - Percepción motriz: que seria orientar o corpo en tempo e en espazo.
 - Conceptual-motriz: referente a conceptos de tipo relacional
 - Exploración: exploración de obxectos en situacións novas
 - Praxias: actos motores mais ou menos complexos orientados cara a un fin.

Todos estes conceptos axúdannos a comprender que no noso proceso de ensino da vela, pretendemos ensinarlle á persoa, unha serie de condutas que lle permitan adaptarse e desenvolverse nun novo medio para eles que é a auga, e que necesita o desenvolvemento e adaptación de determinadas capacidades humanas nun proceso de aprendizaxe motora.

A continuación explícase que é isto da aprendizaxe motora

1. Definicións

- ? Concepto de aprendizaxe: Podemos definir a aprendizaxe como todo cambio ou modificación de conduta a través da práctica. Supón a adquisición ou eliminación de condutas provocando cambios no comportamento.
- ? Motor: cambio ou adquisición dun movemento a través de prácticaa.
- ? Practica: é o proceso de control, de manipulación e administración da información orientándoa no campo da aprendizaxe co obxectivo de producir a modificación de condutas.

Trátase adquirir ou modificar unhas condutas para chegar a un resultado. Hai que expor uns obxectivos, os cales levan a cabo mediante o adestramento. Este adestramento vai crear unha modificación e con isto chegácese a un resultado. Este resultado pode ser ou non o esperado se coinciden ou non cos obxectivos marcados ao principio.

Principios que interveñen na aprendizaxe motora.

1. *Práctica*: o esquema motor vaise perfilando grazas á repetición do xesto e á organización da información para extinguir progresivamente o erro. Só coa repetición do xesto non ten porque producirse unha aprendizaxe.

2. *Administración da información: denomínalla ?feedback?, tipos:*

1. Información extrínseca ou intrínseca: é extrínseca só cando o alumno necesítalo, e intrínseca é aquela que o alumno debe darse así mesmo. Á extrínseca coñécella como coñecemento de resultados (CR).
2. A información divídese en:
 - Feedback simultáneo: a información dáse á vez que realizamos a tarefa.
 - Feedback? concorrente: a información dáse cando terminou a tarefa.
3. Feedback terminal ou inmediato: é xusto no momento que acabo de realizar a execución + 5 segundos.
 - Feedback aprazado: imos deixar un tempo de procesamiento e logo dáselle a información ? ~~30 segundos~~.

3. *Función da intensidade:*

- Fixa: sempre se dá ao concluír a tarefa
- Aleatoria: ás veces dáselle ou non a información da tarefa.
- Autoadministrada: só cando o alumno pídeo.

4. *Formatos nos que se pode dar a información.*

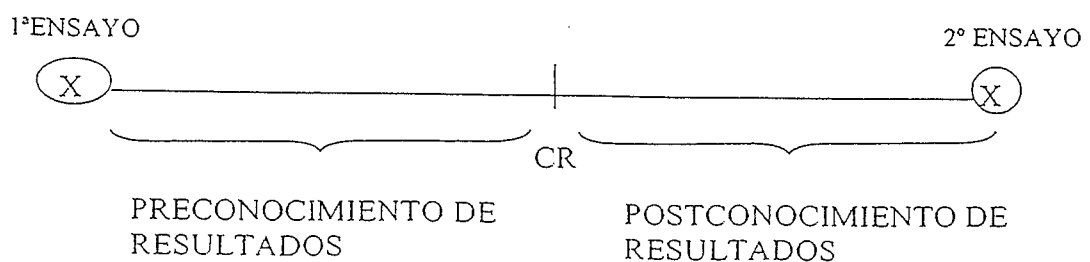
1. Información verbal
2. A través dunha imaxe
3. Electrónico: recoñecemento médico
4. Guía física: axudas manuais que se lle dan ao alumno.

5. *Principios a ter en conta na información.*

1. Control da información: a información que deamos aos nosos alumnos debe ser a xusta para que nos entendan, debe ser clara e concisa.
2. Controlar os tempos de administración da información:
 - Preconocimiento de resultados.
 - Postconocimiento de resultados.

O preconocimiento de resultados: intervalo de tempo desde que se executa o xesto ou a tarefa ata que o profesor ou adestrador dálles a información.

O postconocimiento de resultados: tempo que transcorre desde que se lles dá a información ata que realizan a tarefa.



O proconocimiento de resultados debe ter un intervalo suficiente para que o suxeito poida procesar a información sobre a súa resposta motriz.

O postconocimiento de resultados tamén debe de dar un tempo suficiente para asociar a información extrínseca coa intrínseca e así o podra aplicar no seguinte ensaio.

O coñecemento de resultados debe darse con precisión, vai depender do nivel de aprendizaxe que teña o alumno así nunha fase de iniciación non se debe de dar unha información demasiado detallada, non insistiremos no erro, e se que daremos alternativas. Nunha fase avanzada da aprendizaxe se que hai que darlle unha información máis exacta incidindo no erro.

A transferencia: cando unha habilidade ten un aspecto positivo sobre unha 2ª habilidade aumentando a taxa. O contrario a transferencia é a interferencia, tamén se pode clasificar en:

- Transferencia proactiva: cando a aprendizaxe que estamos realizando neste momento vai ter un transferencia a unha futura habilidade.
- Transferencia retroactiva: cando a aprendizaxe que se esta realizando neste momento pode influír nunha habilidade que xa aprendera anteriormente

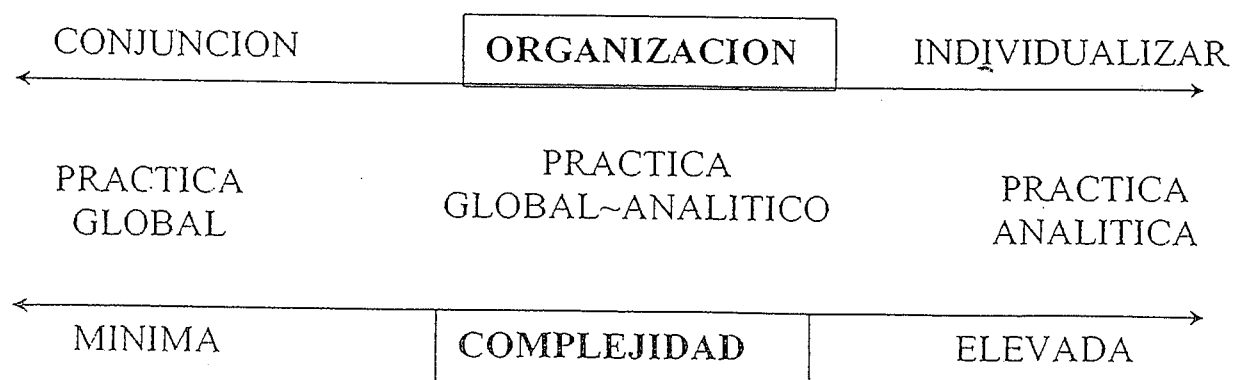
A distribución da práctica: débese intercalar de forma adecuada os tempos de execución da distribución de practicaa. Deben ser suficientemente intensos para que apareza a aprendizaxe e non se de fatíga.

A práctica pódese dividir en 2:

- Práctica global: executar a tarefa de forma completa
- Práctica analítica: executar o xesto en varias partes, practícase por separado para finalmente realizalo de forma global.

Practica global ou analítica? Para isto hai que ter en conta dous factores: a complexidade e a organización da tarefa.

- Complexidade: maniféstase polas demandas nos aspectos, perceptivo, cognitivo e da memoria que os alumnos presenten ao levar a cabo a habilidade motriz.
- Organización: refírese á natureza da relación entre os diversos compoñentes da habilidade motriz, a súa secuencia e a súa sincronización



Durante o proceso de aprendizaxe, é normal que o alumnó cometa erros na súa execución, Normalmente o erro trátase con técnicas de control de contingencias, este control consiste en darlle reforzos positivos ou aversivos.

Cando a execución dáse de forma errónea depende do nivel:

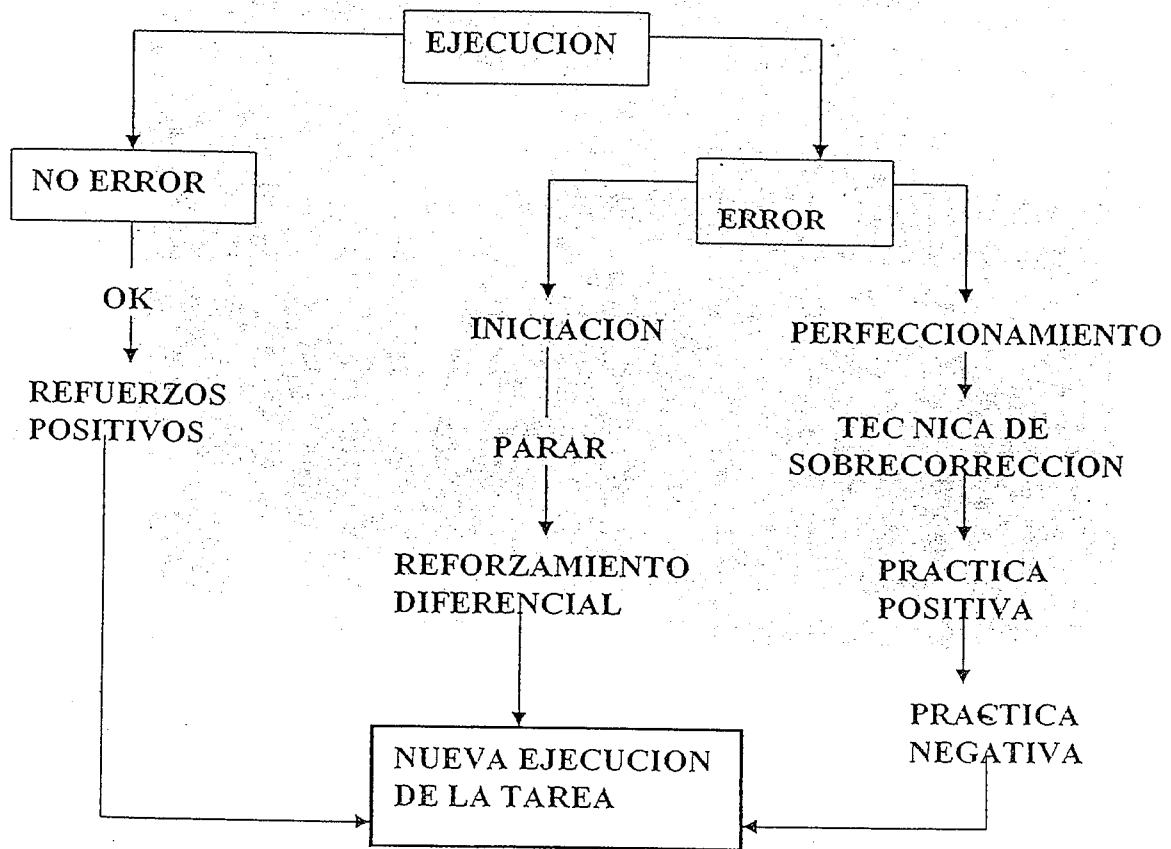
- a) Se esta aprendendo.
- b) Perfeccionamento.

Cando o erro dáse na iniciación faise unha parada e non se lle deixa seguir practicando, despois utilízase a técnica de reforzamento diferencial, na cal refórzanse os aspectos positivos que tivo, isto chámase ?feedback? positivo ou practica positiva, que é darlle unha conduta alternativa ao erro.

Se está o erro no perfeccionamento co erro asentado dáselle a información do erro e aplicámoslle a técnica de sobrecorrección, na cal dáselle practica positiva que consiste en dicirle como pode solucionar ese erro e doutra banda practicaa negativa que consiste en facer que o suxeito repase o erro.

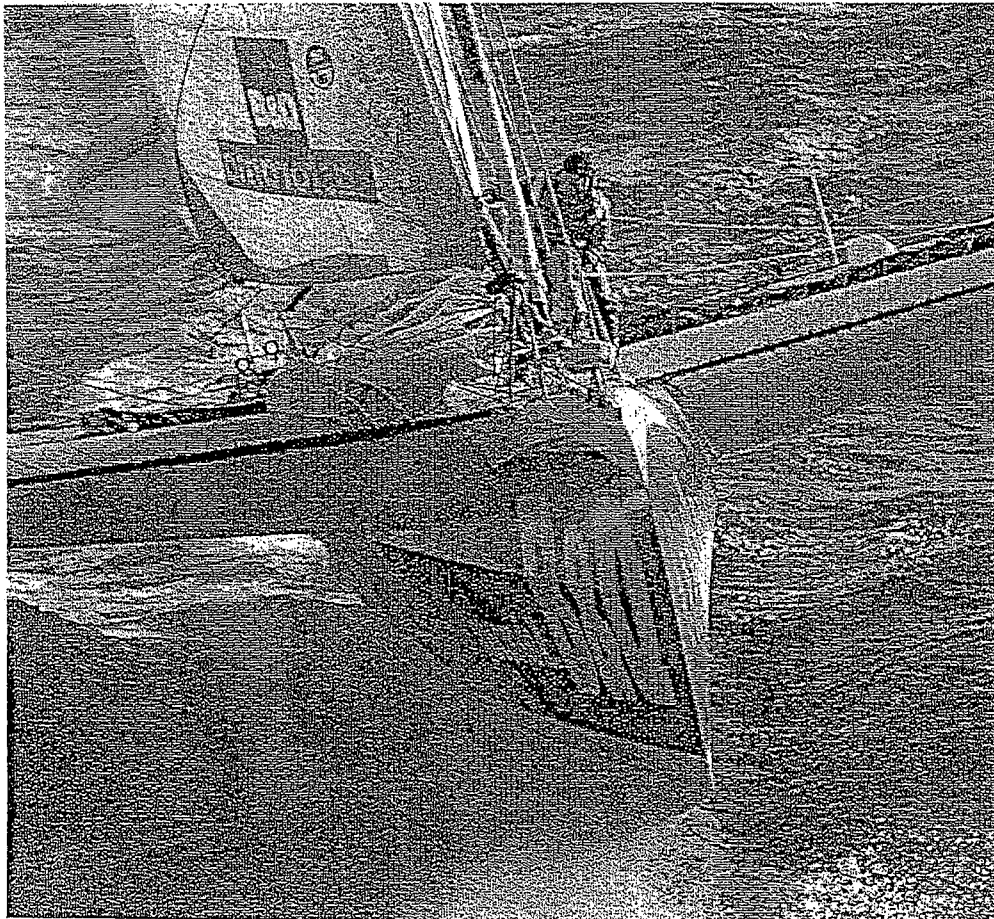
Se non hai erro déixaselle seguir e dáselle reforzos positivos.

Ao final realízase unha nova execución.

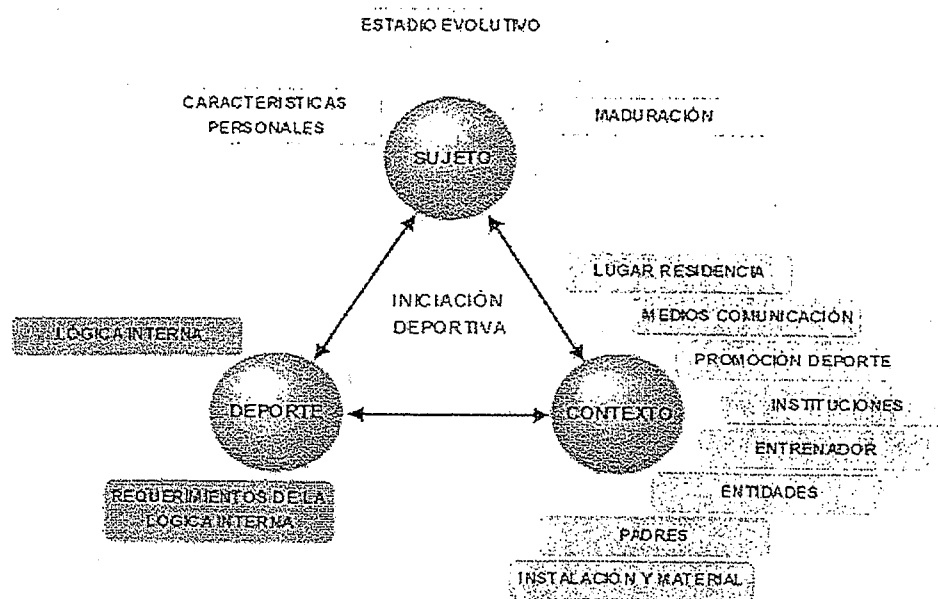


O contexto tamén o determina a contorna familiar, xa que non é o mesmo aprender a navegar porque che apetece que se toda a túa familia návega e regatea de forma habitual, a finalidade desa aprendizaxe estará determinada por ese contexto. O contexto cultural ten un peso relativo segundo a actividade e o seu arraigamento cultural na zona chegando a exercer unha gran presión en determinadas comunidades autónomas cos deportes populares como a pelota vasca ou a loita canaria cun gran peso social e unha gran afección e consideración cara a estes deportistas.

O deporte da vela neste aspecto está bastante liberado salvo do contexto familiar onde se que se ve como tónica xeneral da maioría de deportes unha gran relevancia á ora da iniciación e a finalidade da actividade. As clases de vela infantís son un claro exemplo deste factor para poder comprender o influente que pode ser o contexto familiar para desenvolver en deporte da vea un neno cuxos familiares están en contacto co mundo da competición, sendo este un dos motivos de maior influencia para o abandono da práctica deportiva.



Todo o proceso de ensino debe levar a cabo tendo en conta todos estes factores xa que van condicionar todo o desenvolvemento, de forma esquemática resumímolos nesta imaxe:



Na actualidade pódense diferenciar varias formas de entender o deporte en función das intencións ou obxectivos que teña a institución, os mestres, os técnicos deportivos, os propios usuarios, país, etc., de acordo con autores como, Frade (1997); Gutiérrez (1998); García (2000); Aguiá (2000), poden ser: Recreativo, competitivo, educativo e como fomento da saúde.

- ? O deporte **recreativo** defínese como aquel que é practicado por pracer e diversión, sen ningunha intención de competir ou superar un adversario, unicamente por goce ou goce.
- ? O deporte **competitivo** é aquel que se practica coa intención de vencer a un adversario ou de superarse así mesmo.
- ? E o deporte **educativo** é aquel que pretende fundamentalmente colaborar no desenvolvemento armónico e potenciar os valores do individuo, Blázquez (1995).

"O deporte só é educativo cando o profesor, o adestrador, ou o propio deportista utilízaos como obxectivo e medio de educación, cando o integra con método e orde nun programa coherente, cando a actividade práctica e a reflexión do que se está realizando convérteno nunha acción optimizante" Blázquez (1995).

Para Hernández et al. (2000) non é o mesmo se a actividade se contextualiza nun ambiente educativo como a escola, que un ambiente eminentemente competitivo de rendemento no seo dun club deportivo, ou un ambiente recreativo onde se pretende ocupar o tempo de lecer, xa que os fins son distintos e xa que logo as características do proceso de iniciación deportiva deben ser diferentes. Aínda que estamos de acordo en que as intencións de cada contexto prodúcense esta forma, discrepamos en que isto deba ser así nas etapas da iniciación deportiva, xa que aínda que falemos de intereses moi diferentes estamos convencidos que uns fins e intencións educativas mínimos deberían ser comúns a estes contextos durante as etapas de iniciación, e si isto non sucede así é

debido á mediación dos axentes contextuales implicados que coa súa influencia favorecen unha liña unidireccional das intencións do proceso de ensino aprendizaxe na práctica deportiva na etapa escolar.

As distintas orientacións de entender o deporte, poden e deben coexistir na iniciación deportiva xa que hai aspectos e intencións do deporte recreativo e competitivo que son intrínsecos ao deporte e que ben canalizados van contribuir a aumentar a variedade de situacións e experiencias educativas para o individuo.

Cando afrontamos o ensino dun deporte na idade escolar, independentemente de que traballemos no marco da escola nas actividades extraescolares ou nos clubs ou asociacións deportivos ou recreativos, estamos ante un período onde as aprendizaxes deben garantir unha concordancia e complementaridade coas aprendizaxes producidas no período lectivo do terceiro ciclo da Escola Primaria para a categoría alevíns e primeiro ciclo de Educación Secundaria Obrigatoria para infantís.

Para Feu (2000) as características que pode e debe ter un deporte para contribuir á educación e formación dos suxeitos que se inician:

- a. Fomenta a autonomía persoal
- b. Non discrimina e participan todos
- c. Insignia a ocupar o tempo de lecer con actividades físico deportivas
- d. Ofrece diversión e pracer na práctica
- e. Utiliza unha competición enfocada ao proceso
- f. Favorece a comunicación, expresión e creatividade
- g. Establece hábitos saudables de práctica deportiva
- h. Insignia a valorar e respectar as propias capacidades e as dos demais
- i. Mellora a condición física e as habilidades motrices básicas e específicas
- j. Permite a reflexión e a toma de decisións

Son moitos os elementos que poden influír no proceso de formación deportiva do neno que se inicia e estes poden actuar por si sos ou en combinación con outros elementos do contexto ou propios do suxeito e a lóxica interna do deporte obxecto da iniciación.

Como podemos observar no seguinte grafico (graf. 2) son moitos os elementos propios do contexto que afectan ao proceso de ensino aprendizaxe.

En ocasións, todos escoitamos algunha vez a algúns directivos de entidades educativas e deportivas, a profesores / adestradores e a pais que as condicións do contexto non son as adecuadas para producir aprendizaxes; sen darse conta que eles tamén forman parte como elementos dese contexto, e que pola súa capacidade de decisión para ofrecer solucións e adaptacións ao proceso teñen máis importancia que outros porque poden favorecer ou non a consecución de aprendizaxes deportivas e educativos mínimos no neno.

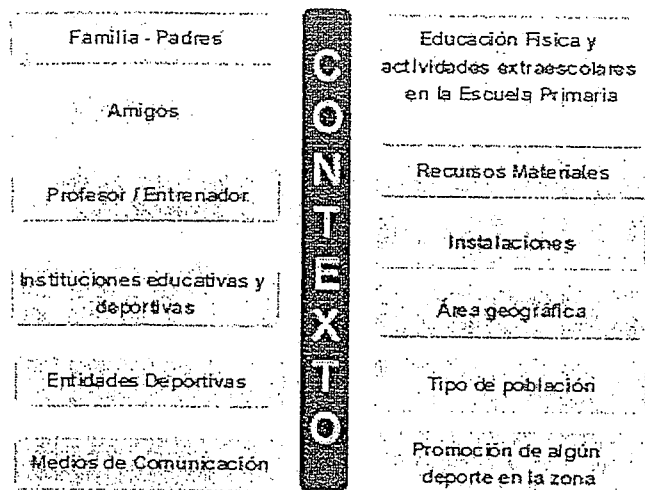
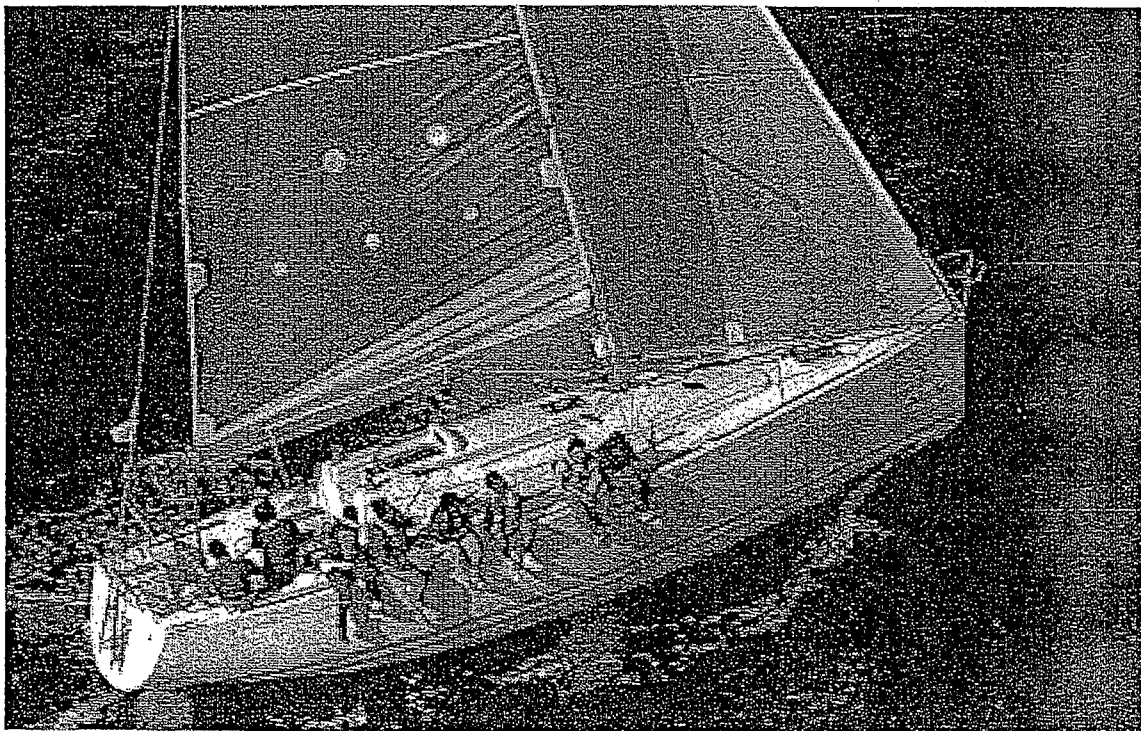


Gráfico 2. Elementos do contexto que inflúen na iniciación deportiva

METODOLOXÍA DO ENSINO



MÉTODOS DE ENSINO

Os métodos son os camiños que nos levan a conseguir ou alcanzar a aprendizaxe cos xogadores; é dicir lograr os obxectivos.

OS METODOS DIRECTIVOS E ACTIVOS DO ENSINO DEPORTIVO

a.) Métodos Directivos :

- ? Mando directo.
- ? Asignación de tarefas.
- ? Ensino recíproca.
- ? Ensino individualizado/programada.

Este tipo de métodos posúen as seguintes características:

- ? A aprendizaxe é tradicional.
- ? Obxectivos claramente definidos.
- ? As actividades son establecidas e definidas polo adestrador.
- ? A actitude do adestrador é directiva: orde, disciplina, organización.
- ? O alumno sométese ao mandato do adestrador.
- ? A avaliación dos resultados é de tipo finalista ou de produto.

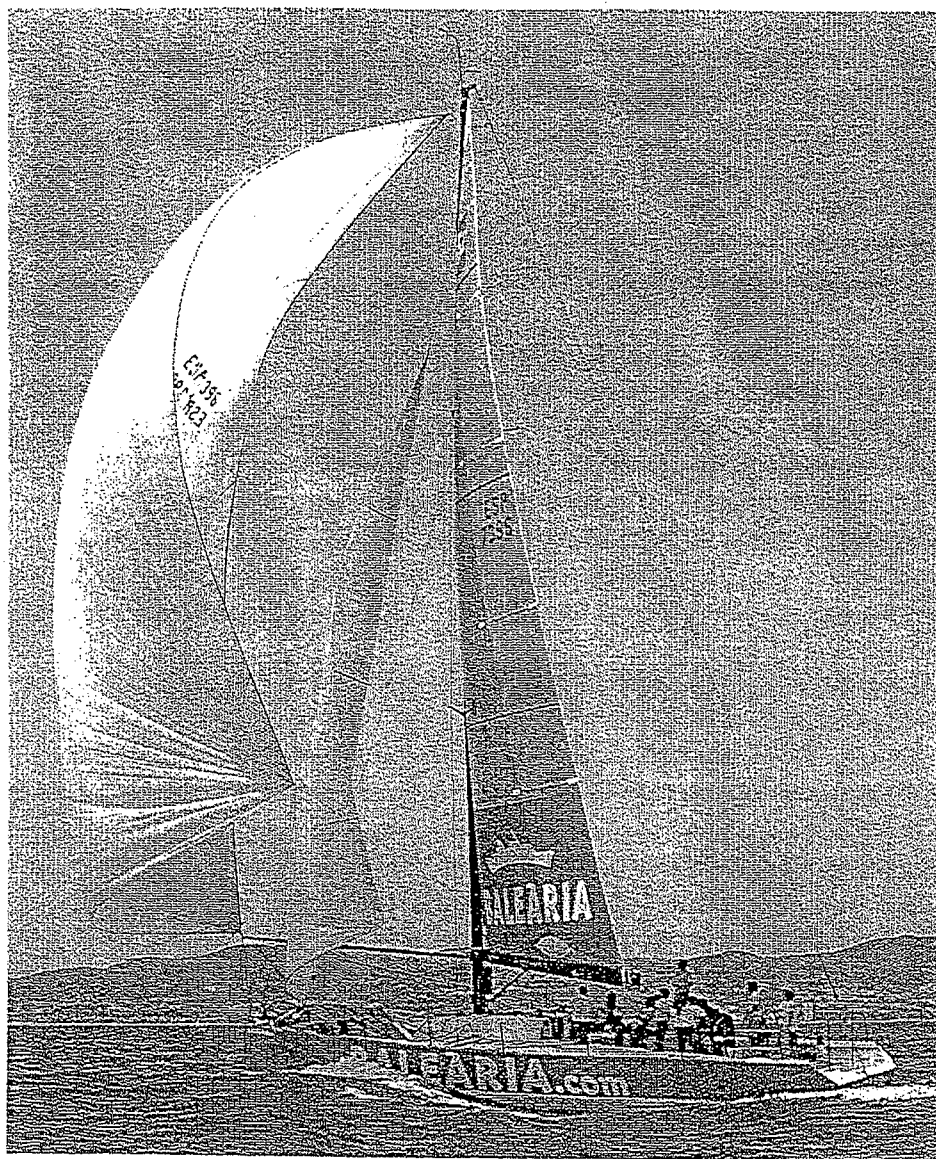
b.) Métodos Activos :

- ? O descubrimento guiado.
- ? A resolución de problemas.

Distínguense polas seguintes características :

- ? A aprendizaxe é activo, o alumno participa na súa propia aprendizaxe.
- ? Os obxectivos son máis abertos.
- ? As actividades parten das propostas do adestrador, pero adquirindo maior protagonismo os intereses do alumno.
- ? A actitude do adestrador será favorecer a participación do xogador, nunca ditando, senón propondo.
- ? O xogador asume o protagonismo na súa aprendizaxe, a través de descubrir e explorar por medio do ensaio-erro.
- ? A organización da clase e o emprego do material é libre a partir das propostas do adestrador.
- ? A avaliación é formativa e continuada.

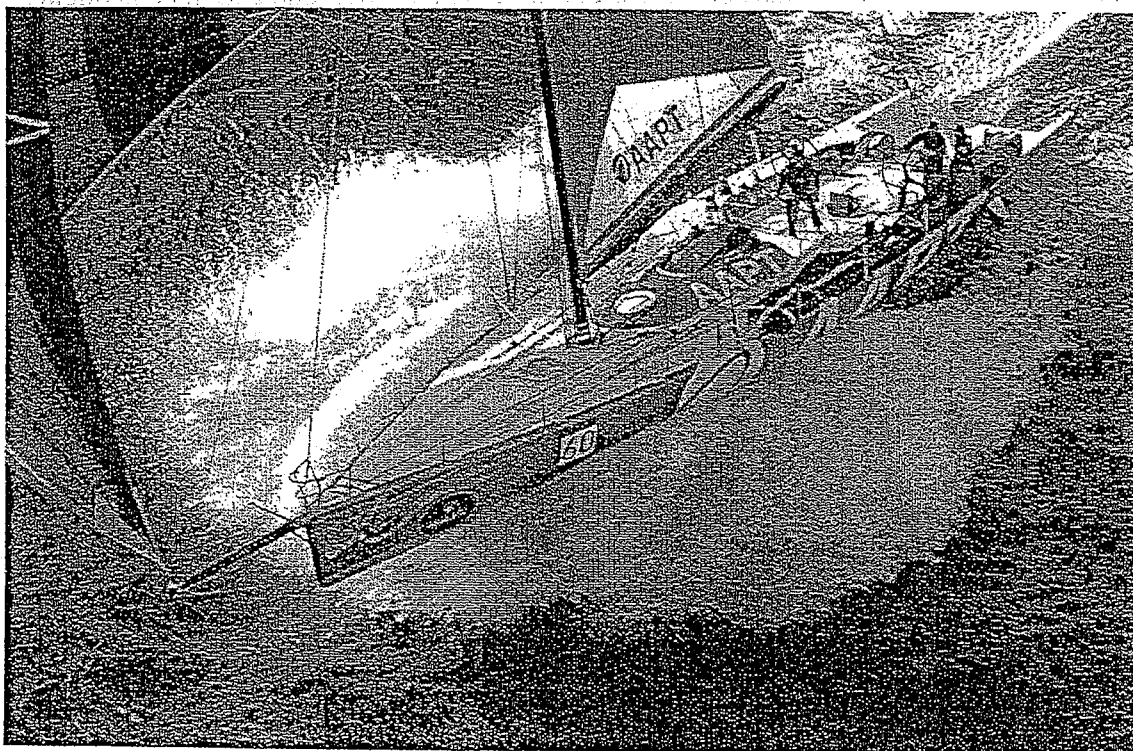
Para o ensino da vela, estes métodos son moi apropiados dada a natureza do deporte e a necesidade de vivir gran cantidade de experiencias que vaian construíndo o coñecemento necesario para aprender a navegar.



A TAREFA: PROGRESIÓN E SECUENCIACIÓN

É un grupo de actividades cuxa finalidade é axudar á consecución dos obxectivos de ensino, a súa función é introducir ao alumno na esencia da materia, descompóndoa e facilitando a súa asimilación favorecendo o proceso de aprendizaxe por parte do alumno.

En función da información que lle deamos ao alumno, esta tarefa poderá ser máis ou menos definida e pechada, o alumno pode inventar máis ou menos. Por iso cando queiramos realizar tarefas para ensinar algo debemos ter moi en conta que indicacións e que información lle demos ao alumno antes de corrixir xa que é posible que nós non sexamos todo o concretos que deberíamos e aínda que a resposta do alumno non foi a que nós queríamos, coas indicacións que demos é correcta.



As tarefas serven para organizar unha progresión na aprendizaxe, esta progresión debe partir en grao sumo fácil, xeral e común todo o máis complexo, específico e particular para que a progresión teña unha coherencia lóxica.

En función desta progresión as tarefas poden ser globais ou analíticas:

- Globais: A tarefa explícase e realízase na súa totalidade sen diferenciar partes, determinada acción faise completa desde o principio ata o final. Aínda que a acción realícese completa podemos axudar ao noso alumno indicándolle se é necesario que poña especial atención nalgún punto da tarefa. Tamén sen cortar a tarefa, podemos modificar as condicións de execución para simplificala e cando o alumno domínea neste medio pasaremos a realizar a actividade en condicións reais.

O método global utilízase para accións de pouca complexidade que en principio calquera alumno debe ser capaz de realizar sen maior complicación tras un período de práctica.

- Analíticas: A tarefa descomponse en tarefas máis sinxelas co fin de facilitar a aprendizaxe, empréganse en actividades onde hai un risco ou a complexidade fai necesario dividir a tarefa en diferentes fases. Esta descomposición en pequenos movementos busca a perfección da tarefa e dáse sobre todo en exercicios ximnásticos. Debemos non cometer o erro de non perder a perspectiva global do exercicio que queremos ensinar.

Unha vez sabemos como podemos ensinar, é importante coñecer os criterios para seleccionar as tarefas coas que imos intentar ensinar aos nosos alumnos. Segundo Florence (Florence, 2000:111) hai dúas características esenciais que aseguran a aprendizaxe, **a simplicidad e a estimulación**. Simple non significa que sexa fácil, significa que a tarefa non debe ter máis que un elemento novo de dificultade para que o alumno pódase centrar nunha soa cousa. Estimulante significa que activa en acódelas necesidades que lle dan ganas de comprometerse e facelo enseguida o mellor posible.

Criterios para lograr tarefas simples e estimulantes:

- 1- dinamismo: Tarefas nas que haxa movemento, que estea o corpo implicado de forma directa.
- 2- Orixinalidade: Tarefas que provoquen a curiosidade no alumno.
- 3- Carga afectiva: Tarefas que sexan interesantes para o alumno en función do seu nivel de dominio da actividade
- 4- Apertura: Adaptar a tarefa ás limitacións persoais de cada un co fin de progresar e non entendela como imposible para un.
- 5- Sentido: O alumno debe coñecer o motivo da tarefa, o seu obxectivo e utilidade



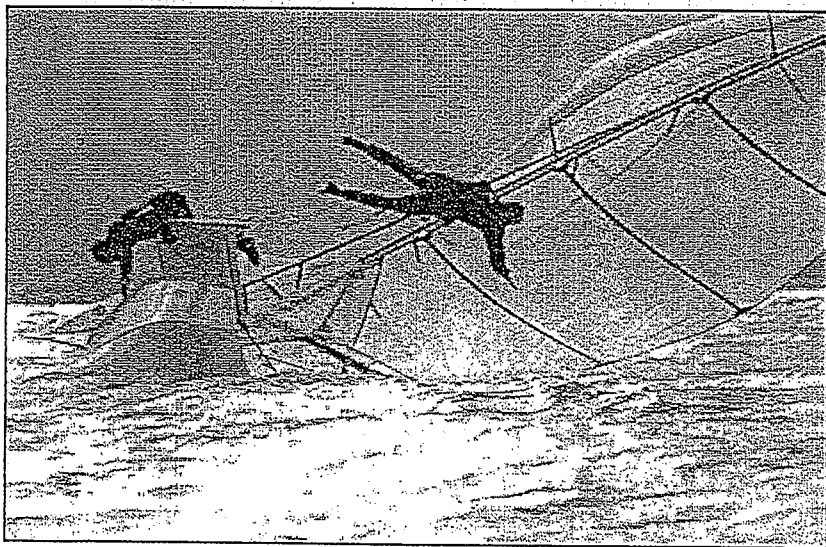
A SESIÓN:

É o acto de intervención didáctica por parte do instructor onde culmina o proceso de ensino-aprendizaxe. Unha sesión non é máis que a organización de forma secuencial e temporal dunha serie de tarefas co obxectivo de que os nosos alumnos adquiran determinadas habilidades.

O gran problema nunha sesión é o tempo, xa que é determinado e finito e nese período debemos abarcar unha serie de contidos solucionando os problemas na aprendizaxe que aos nosos alumnos váianlle xurdindo.

Nun deporte como a vea onde o medio de práctica é variable a curto tempo debemos ter a capacidade de modificar as nosas sesións en función das condicións sabendo que estas van determinar entre outras cousas a complexidade da tarefa, xa que unha trasluchada con 8 nós non ten complicación ningunha e ao primeiro ou segundo intento é factible que á maioría sálgalle ben. Con todo con 20 nós xa non é tan sinxelo porque todos eses pequenos fallo imperceptibles en condicións sinxelas vanse a facer visibles co resultado non satisfactorio na execución da tarefa.

Por iso é importante en función do que queiramos ensinar expor a sesión e repartir os seus tempos de forma que se poida levar a cabo cun tempo suficiente de práctica sen que chegue a ser aburrido por exceso de repetición, debemos atopar ou equilibrio para o que non hai unha fórmula máxica que dependerá do grupo que teñamos ao noso cargo, as condicións e as nosas propias destrezas como instructor.



Unidade didáctica: "Vento en popa a toda vela"

1. Obxectivos didácticos

- Coñecer os fundamentos básicos da navegación a vela.
- Coñecer os elementos constitutivos da embarcación e os principais nós mariñeiros.
- Coñecer e practicar as habilidades técnicas e tácticas básicas de vela lixeira en situacións reais de actividade.
- Participar e vivenciar as actividades náuticas a vela como actividade do propio do medio natural.
- Cooperar co compañeiro na organización, aparelado, transporte e goberno da embarcacións, valorando a importancia de devandita cooperación nas actividades propias do medio natural.
- Aplicar os coñecementos de orientación adquiridos ás actividades no medio acuático. Coñecer o impacto da navegación a vela sobre a natureza e desenvolver actitudes de respecto, mellora e conservación do medio ambiente natural.
- Coñecer, aceptar e respectar as normas básicas de seguridade na navegación a vela.

2. Contidos

Conceptuais

- Coñecemento das embarcacións de vela lixeira e dos nós mariñeiros básicos.
- Elementos básicos da embarcación, rumbos e percorridos.
- Normas básicas de hixiene e seguridade na práctica de actividades náuticas.
- Impacto medio ambiental da vela lixeira.

Procedimentales

- Nós básicos necesarios para a práctica da vela.
- Participación en actividades náuticas como prácticas de lecer e recreación.
- Técnicas básicas para arbolado e desarbolar embarcacións.
- Localización da dirección e intensidade do vento.
- Experimentación dos distintos roles da navegación básica a vela.
- A orientación no medio acuático.

Actitudinais

- Importancia do traballo en equipo e a solidariedade na práctica de actividades náuticas.
- Respecto do medio ambiente natural, análise das súas posibilidades e adopción de actitudes de respecto, mellora e conservación.
- Aceptación das normas de seguridade e protección na realización das actividades a vela.
- Valoración dos efectos que sobre o medio ambiente ten a correcta ou incorrecta utilización do mesmo.

Temporalización

Para o desenvolvemento desta Unidade Didáctica levaremos á práctica 6 sesións que levarán á práctica a partir da segunda semana de Maio.

Cada sesión contará cunha duración de 120' ao haberse unido as dúas sesións semanais de EF nunha soa durante este último mes e medio lectivo.

Dos 120' de sesión debemos descontar ao redor de 15' que se utilizarán para o desprazamento de ida-volta á instalación onde se vai a realizar a actividade. No deseño das sesións seguiu-se o modelo de Delgado Noguera, polo que todas constan de 4 partes:

- ? Información Inicial, na que se expón os obxectivos de sesión, contidos a traballar, agrupamentos,?
- ? Arrequecemento.
- ? Parte Principal.
- ? Volta á Calma.

As sesións hanse temporalizado como se detalla a continuación, seguindo a progresión metodolóxica lóxica de aprendizaxe que demanda os contidos a impartir.

Sesión 1; a embarcación, o rumbo e os nós. avaliación inicial.

Sesión 2; navegación en longo e través.

Sesión 3; navegación en cinguida e empopada.

Sesión 4; manobras: a virada e a trasluchada.

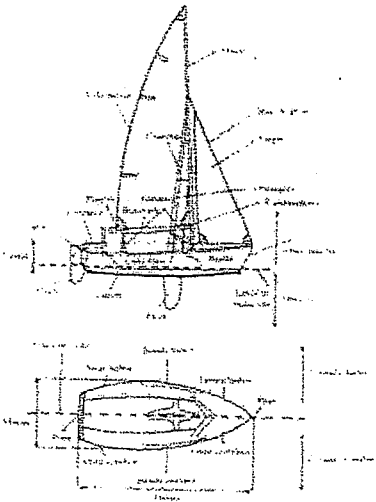
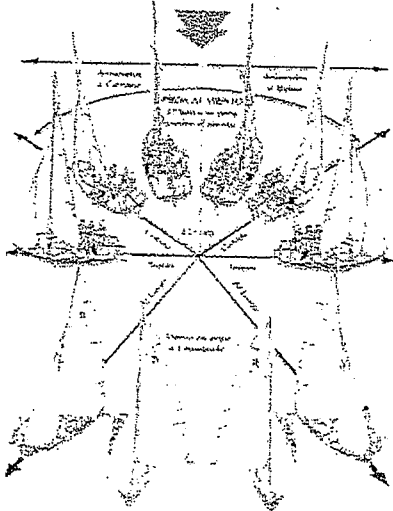
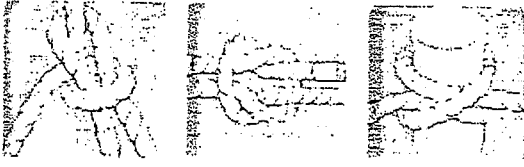
Sesión 5; o percorrido. avaliación final.

Sesión 6; a orientación no medio acuático. a ginkana.

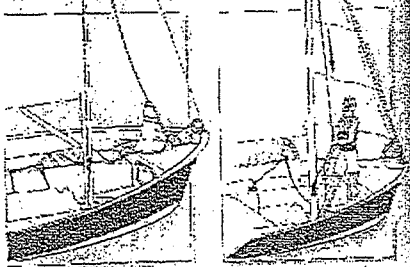
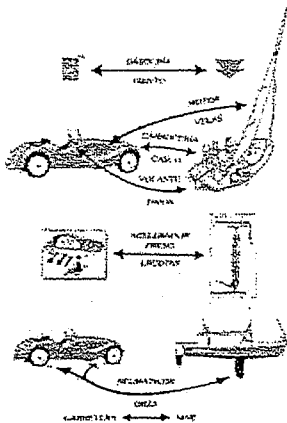
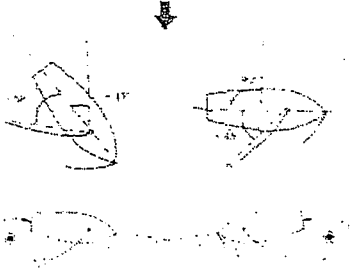
Sesións

Neste apartado desenvolvemos as 6 sesións que conforman a nosa UD.

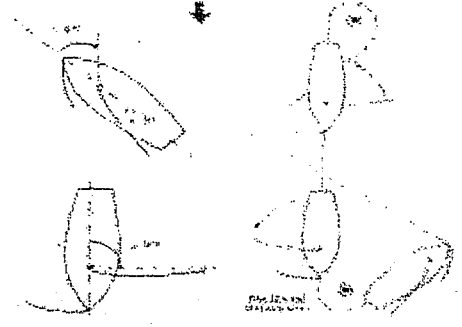
Sesión 1

| DESCRIPCIÓN DE LA TAREA | REPRESENTACIÓN GRÁFICA | TIME /REP ET |
|--|--|--------------|
| PARTE PRINCIPAL (110') | | |
| <p>1. Cuestionario de evaluación inicial de conocimientos sobre las actividades náuticas.</p> | | 15' |
| <p>2. Proyección de un vídeo sobre las actividades náuticas en general y la vela en particular, en el que se tratará con especial relevancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Embarcación: características y tipos. ✦ Equipamiento básico necesario para la navegación a vela. ✦ Rumbos y bordadas. ✦ Normas de seguridad e higiene. ✦ Conservación y respeto del medio natural. |  | 45' |
| <p>3. Explicación teórico-práctica sobre los diferentes rumbos que puede tomar una embarcación y los principales reglajes que caracterizan estos rumbos.</p> |  | 25' |
| <p>4. Principales nudos a utilizar en embarcaciones de vela ligera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Nudo simple. ✦ Nudo ocho (8). ✦ Nudo llano. ✦ Nudo corredizo. ✦ Nudo as de guía. ✦ Nudo ballestrinque. |  | 25' |

Sesión 2

| DESCRIPCIÓN DE LA TAREA | REPRESENTACIÓN GRÁFICA | TIME / REP ET |
|--|--|---------------|
| ARBOLAR (20') | | |
| <p>1. Arbolar el barco. Arbolar es el verbo que se utiliza en el mundo náutico para referirse al montaje de la embarcación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↓ Velas; foque y mayor. ↓ Escotas y cabuyena en general. ↓ Botavara,... |  | 15' |
| <p>2. Movilidad articular y estiramientos de las principales articulaciones del tren superior que intervienen en este tipo de embarcaciones, como son: dorsales, bíceps, pectorales, tríceps,...</p> <p>Explicación del régimen de contracción isométrica, principal régimen en embarcaciones de vela ligera.</p> | | 3-4' |
| PARTE PRINCIPAL (80') | | |
| <p>1. Toma de contacto con la navegación a vela. Este primer ejercicio consiste en la puesta en práctica de los conocimientos transmitidos tanto en la primera sesión como en la información inicial de la actual. Los monitores indicaran al alumnado el funcionamiento de los diferentes controles de la embarcación: orza, timón, escotas, ... y su manejo correcto para el gobierno de la embarcación.</p> |  | 15' |
| <p>2. Navegación en largo y través. Los alumnos, bajo la supervisión continua de los monitores, navegaran en los rumbos referidos evolucionando por las diferentes partes de la embarcación y desempeñando los distintos roles que se dan dentro de la misma. Este ejercicio comenzará realizándose entre dos balizas que acotarán el recorrido facilitándolo. Una vez dominado el ejercicio se pasará a navegación en estos rumbos pero sin la referencia de las balizas.</p> |  | 60' |
| DESARBOLAR (15') | | |
| <p>1. Puesta en seco y desarbolar de la embarcación.</p> | | 3' |
| <p>2. Puesta en común de la sesión y devolución del material.</p> | | 5' |
| <p>3. Ducha y aseo personal.</p> | | 7' |

Sesión 3

| DESCRIPCIÓN DE LA TAREA | REPRESENTACIÓN GRÁFICA | TIEMPO / REF. ET |
|--|---|------------------|
| ARBOLAR (10') | | |
| <p>1. Arbolar el barco. Arbolar es el verbo que se utiliza en el mundo náutico para referirse al montaje de la embarcación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Velas; foque y mayor. ✦ Escotas y cabuyería en general. ✦ Botavara,... | | 7' |
| <p>2. Estiramientos de las principales articulaciones del tren superior que intervienen en este tipo de embarcaciones, como son: dorsales, bíceps, pectorales, tríceps,...</p> | | 3-4' |
| PARTE PRINCIPAL (75') | | |
| |  | |
| DESARBOLAR (15') | | |
| <p>1. Puesta en seco y desarboladura de la embarcación.</p> | | 3' |
| <p>2. Puesta en común de la sesión y devolución del material.</p> | | 5' |
| <p>3. Ducha y aseo personal.</p> | | 7' |

Sesión 4

| DESCRIPCIÓN DE LA TAREA | REPRESENTACIÓN GRÁFICA | TIME / REP ET |
|---|------------------------|---------------|
| ARBOLAR (15') | | |
| <p>1. Arbolar el barco. Arbolar es el verbo que se utiliza en el mundo náutico para referirse al montaje de la embarcación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Velas; foque y mayor. ✦ Escotas y cabuyería en general. ✦ Botavara,... | | 10' |
| <p>2. Estiramientos de las principales articulaciones del tren superior que intervienen en este tipo de embarcaciones, como son: dorsales, bíceps, pectorales, tríceps,...</p> | | 3-4' |
| PARTE PRINCIPAL () | | |
| <p>2. Navegación en ceñida y popa. Los alumnos, bajo la supervisión continua de los monitores, navegarán en los rumbos referidos evolucionando por las diferentes partes de la embarcación y vivenciando los distintos roles que se desempeñan dentro de la misma. Este ejercicio comenzará realizándose entre dos balizas que acotarán el recorrido facilitándolo. Una vez dominado el ejercicio se pasará a navegación en estos rumbos pero sin la referencia de las balizas.</p> | | |
| DESARBOLAR (15') | | |
| 1. Puesta en seco y desarboladura de la embarcación. | | 3' |
| 2. Puesta en común de la sesión y devolución del material. | | 5' |
| 3. Ducha y aseo personal. | | 7' |

Sesión 5

| DESCRIPCIÓN DE LA TAREA | REPRESENTACIÓN GRÁFICA |
|--|------------------------|
| ARBOLADURA (15') | |
| <p>1. Arbolar el barco. Arbolar es el verbo que se utiliza en el mundo náutico para referirse al montaje de la embarcación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↓ Velas; foque y mayor. ↓ Escotas y cabuyería en general. ↓ Botavara,... | |
| <p>2. Estiramientos de las principales articulaciones del tren superior que intervienen en este tipo de embarcaciones, como son: dorsales, bíceps, pectorales, tríceps,... Y explicación del régimen de contracción isométrica como la requerida prioritariamente en este tipo de embarcaciones.</p> | |
| PARTE PRINCIPAL (75) | |
| <p>1. Realización de un triángulo olímpico. Cada alumno/a realizará el recorrido en los diferentes puestos desempeñados en la embarcación. Se evaluará a los alumnos en grupo en las diferentes posiciones.</p> | |
| DESARBOLADURA (15') | |
| <p>1. Puesta en seco y desarboladura de la embarcación.</p> | |
| <p>2. Puesta en común de la sesión y devolución del material.</p> | |
| <p>3. Ducha y aseo personal.</p> | |

Sesión 6

| DESCRIPCIÓN DE LA TAREA | REPRESENTACIÓN GRÁFICA | TIME / REP ET |
|---|------------------------|---------------|
| ARBOLADURA (15') | | |
| 1. Arbolar el barco. Arbolar es el verbo que se utiliza en el mundo náutico para referirse al montaje de la embarcación: <ul style="list-style-type: none"> ✦ Velas; foque y mayor. ✦ Escotas y cabuyería en general. ✦ Botavara,... | | 10' |
| 2. Estiramientos de las principales articulaciones del tren superior que intervienen en este tipo de embarcaciones, como son: dorsales, bíceps, pectorales, tríceps,... | | 3-4' |
| PARTE PRINCIPAL (75') | | |
| 1. GYNKANA. Esta actividad consistirá en una prueba de orientación con las embarcaciones. Ganará el equipo que antes complete el recorrido determinado. | | |
| DESARBOLADURA (15') | | |
| 1. Puesta en seco y desarboladura de la embarcación. | | 3' |
| 2. Puesta en común de la sesión y devolución del material. | | 5' |
| 3. Ducha y aseo personal. | | 7' |

Este exemplo de unidade didáctica foi publicada na revista dixital Ef deportes e foi realizada por

Ldo. CC.A.F.D. Profesor de Enseñanza Secundaria.
 Entrenador de la Real Federación Española de Vela.

Juan Barrionuevo Vallejo*

**Ldo. CC.A.F.D. Técnico elemental de Vela.
 (España)

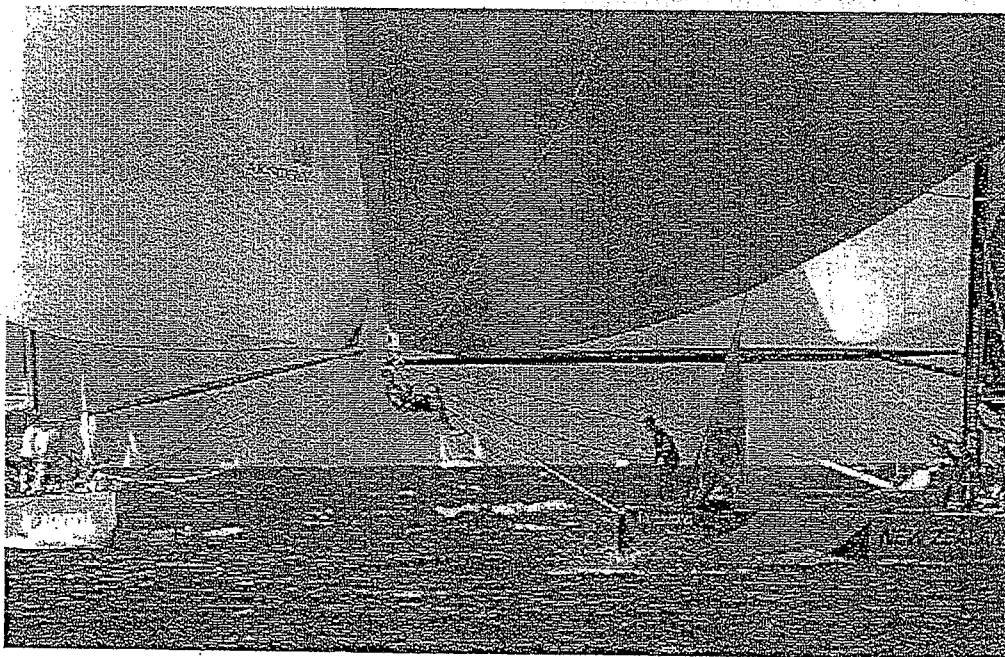
Sergio Barrionuevo Vallejo**

ESTABLECEMENTO DE OBXECTIVOS

Os obxectivos non son máis que aquelas que nos propomos conseguir en determinado espazo de tempo, no noso caso como instrutores de vela, os nosos obxectivos serán aqueles relacionados co ensino desta habilidade aos nosos alumnos.

O establecemento dos obxectivos é o alicerce esencial sobre o que nos movemos á ora de definir o éxito ou fracaso dunha actividade cun resultado moi diferente en función desta, é por iso polo que o establecemento de obxectivos é a base operativa de todo o sistema de ensino instrutor- alumno:

- Incrementa a motivación do alumno e profesor
- Cambia o concepto de éxito a consecucións máis concretas.
- Conséguese un maior compromiso
- Determinan os contidos a tratar
- Acordes ao nivel do alumno
- Esixentes para o alumno pero deben ser realistas e alcanzables
- Planificados a curto e medio prazo



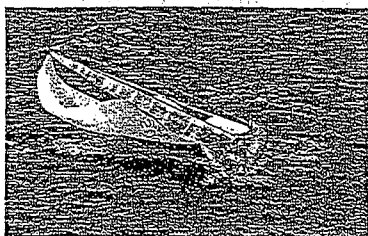
EVALUACION:

A avaliación non é máis que unha comparación entre os resultados obtidos, e os esperados antes de comezar a actividade. A avaliación está en relación directa cos obxectivos marcados xa que son sobre os que avaliaremos.

Tradicionalmente a avaliación asóciase coa escola pero na vida cotiá e profesional a avaliación é un proceso fundamental para valorar as nosas actuacións e poder modificar condutas co obxectivo de mellorar. Aquí trátase de realizar dous tipos de evolución:

1- Sobre o alumno: valórase os coñecementos adquiridos durante o curso e a súa actitude respecto dos seus compañeiros?. Simplemente informativa.

2- Sobre a nosa actuación: a máis importante pois nos vai a indicar como estamos desenvolvendo o noso traballo, cales son os nosos puntos débiles e como melloralos. Debemos ser críticos connosco mesmos e reflexivos coas nosas actuacións.



GESTION DE GRUPOS

O traballo con grupos é realmente apaixonante, dado que existe un intercambio de experiencias, propíciase discusións enriquecedoras e retroaliméntase a información que cada un posúe.

Un grupo é un conxunto de persoas que se reúnen cun obxectivo común. No caso da capacitación nas empresas, trabállase con grupos cuxo número de participantes varía segundo as necesidades que se detectan.

Cada participante ten especiais características, polo que o manexo de grupos resulta unha complexa tarefa para o instrutor, quen ha de ser o responsable da condución da aprendizaxe, o cal non lograr sen unha integración grupal. A integración grupal pode lograrse mediante a utilización de técnicas ou dinámicas grupales.

TIPOS DE GRUPOS

Ruidoso: murmuraciones e conversacións en voz baixa, provocan que o instrutor e o resto dos compañeiros distraíanse.

Recomendacións: o instrutor debe estar moi atento a este tipo de interrupcións. Dirixa a mirada aos participantes que conversan. Lanzarlles algunha pregunta ou pararse moi preto deles. Se o ruído é xeneralizado quizá o máis conveniente sexa cambiar a unha técnica moito máis participativa ou facer un receso.

Silencioso: se o grupo mostra un total silencio, investigue as causas. Pode fallar o proceso de ruptura da tensión, non existe confianza para participar ou ben non lles interesa suficientemente o tema. É recorrente tamén que a presenza dalgún directivo inhiba ao resto dos participantes.

Recomendacións: o uso de técnicas máis participativas reforzará a integración. Investigar as causas; actúe.

Indiferente: non lles interesa o seminario nin os seus contidos. Os temas tratados foron simples e son coñecidos polo grupo. Non houbo nada novo. Tense a certeza de estar perdendo o tempo.

Recomendacións: Previo ao curso, investigue o nivel e experiencia dos participantes. Manifeste a súa disposición por incorporar temas de interese dos participantes co contido do curso. Cambie de técnica para motivar a participación. Manexe exemplos adecuados ás necesidades da empresa e postos.

Agresivo: a actitude autoritaria e prepotente do instrutor, provoca unha reacción agresiva e hostil do grupo cara ao mesmo instrutor e a sesión convértese nunha loita de forzas que non conducen senón ao fracaso do curso. Algunhas veces combínase a agresión coa ironía e provoca a deserción de participantes.

Recomendacións: Actuar con sinxeleza, modestia e humildade, pois haberá que recordar que non é o posuidor total da verdade e que tamén está aprendendo co grupo.

Participativo: este é o grupo ideal que desexaría o instrutor para desenvolver un curso. Se se sinala o que realmente interesa ao grupo, se se coñecen as súas motivacións, se se utilizan as técnicas adecuadas e avalíanse constantemente, garántese o interese e participación de cada un dos compoñentes do grupo.

Recomendacións: Aproveite ao máximo a participación, mantendo o interese dos asistentes.

MANEXO DE GRUPOS DIFÍCILES; QUE FACER ?

Cando un instrutor atópase fronte a un grupo e ten que captar a atención e espertar á aprendizaxe, non soamente ten que ser motivador e coñecer as características que cada participante adopta e como tratalos individual e gradualmente, tamén debe adquirir as habilidades para sobrepór as distintas situacións que se presentan na condución dun evento.

As situacións que se experimentan no proceso de capacitación son múltiples; xa que a gama de experiencias, expectativas, resistencias, prexuízos e de coñecementos nun grupo de adultos é moi diversa.

A) Que facer cando se perde o control da sesión?

Se o control pérdese cando o instrutor é quen está en uso da palabra pode facer unha pausa prolongada para que co silencio que se fai queden en evidencia os causantes desta situación para inmediatamente poder continuar a sesión.

Tamén pode dirixir a mirada en forma directa e prolongada aos mesmos desatentos, procurando facelo con cordialidade e en certa forma que os faga volver á temática tratada.

Dirixir unha pregunta ao participante máis influente; Isto pode traer á orde novamente. Facer unha pregunta directa ao causante do desvío ou control grupal.

Introducir unha variante na metodoloxía; cambiando de técnica, empregando o rotafolio, -
facer un resumo ou utilizar a axuda visual que capte novamente a atención.

Chamar á orde con certeza, pero con tacto.

Se a desorde é moi grande, facer un receso.

B) Cando os asistentes saísen do tema

Empregar as preguntas directas, cuestionando de que xeito o discutido relaciónase co
tema a tratar e dirixir novamente a conversación sobre a temática central.

Realizar un resumo e volver centrar o tema principal, procurando destacar algún punto
en particular.

Facer unha formulación da sesión destacando o plan a seguir no tempo que resta para
concluir o tema buscando a adhesión do grupo, volvendo novamente ao camiño.

C) Cando o grupo non fala

Centrar o tema, estimular o intercambio de puntos de vista e dirixir unha pregunta
directa a un membro do grupo que coñeza a resposta ou teña experiencia no tema
cuestionado.

Separarse lixeiramente do tópico principal e sutilmente introducir outro de interese
actual co cal están relacionados os asistentes e paulatinamente volvelos ao tema.

Dirixir unha pregunta aberta de carácter xeral, preferentemente algunha que esperte ao
grupo. Demostrar verdadeiro interese cando xurda algunha inquietude ou suxestión por
parte dalgún participante.

D) Cando non aceptan conclusións do instrutor

Guiar de novo a discusión propondo o mesmo formulación pero con diferentes palabras.

E) Cando alguén se opón

Utilizar preguntas directas que comprometan ao participante opoñente a que fundamente
o seu punto de vista e proponha alternativas de solución.

Invitar ao experto a que cuestione os puntos de vista de quen se opón e que son
fundamente as propostas dadas polo instrutor (cando o experto é ademais aliado).

F) Cando alguén obxecta habitualmente

Buscar cales son as posibles razóns que o fan actuar dese xeito. Isto pode facerse con
preguntas de sondaxe en forma aberta fronte ao grupo, ou ben en forma persoal
aproveitando os recesos. Se as súas obxeccións son dirixidas ao grupo, rebotar o seu
inconformidade ao mesmo grupo, deixando que este o presione.

Usar preguntas de rebote, solicitándolle que nos diga as súas solucións concretas á problemática analizada.

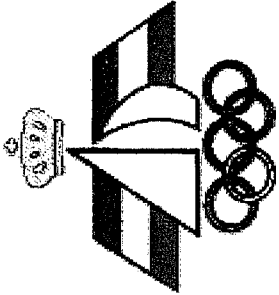
Facer máis evidente os seus argumentos, resaltándoos con outras palabras e logo seguir adiante (non engancharse).

G) Cando a presenza dun supervisor xerárquico imponse ao grupo

Atendelo de xeito cordial, pero trátalo ao mesmo tempo como un membro máis do grupo.

Procurar non pór aos participantes nalgunha situación embarazosa fronte ao seu supervisor.

Recordarlle que non tome notas fronte ao grupo, pois os asistentes poden interpretalo como que está rexistrando e avaliando as súas intervencións e isto pode provocar que traten de lucirse ou que garden silencio.

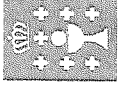
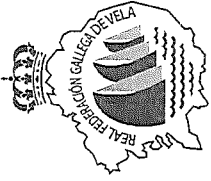


COMISIÓN DE
ENSEÑANZA

ESCUELA ESPAÑOLA DE VELA

ESTÁNDARES DE VELA LIGERA

| NIVEL INICIACIÓN - 1 | | NIVEL INICIACIÓN - 2 | |
|--|--|--|--|
| <p>El curso de iniciación 1 aborda los conocimientos generales (seguridad, maniobras básicas) para poder ir donde se quiera en un perímetro sin dificultad y con unas condiciones meteorológicas fáciles y estables</p> | | <p>El curso de iniciación 2, es donde se confirman sus conocimientos generales y descubre diferentes facetas como maniobrar y orientarse, sin dificultad, en un perímetro definido y en condiciones meteorológicas adecuadas para la iniciación</p> | |
| <p>NIVEL ACCESO</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las técnicas básicas de seguridad - Ser capaz de arbolar el barco - Conocer y ejecutar las maniobras básicas - Conocer vocabulario básico (orzar, arribar, virar, etc.) - Conocer los medios para controlar la velocidad | |
| <p>MANIOBRAS</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - SALIDAS Y ENTRADAS - (rampa, playa con viento adecuado) - ATRACAR A UN PANTALÁN - ABARLOARSE A UNA NEUMÁTICA - PONERSE A LA CAPA - VIRAR POR AVANTE Y REDONDO - CONOCER EL MANEJO DEL SPI A NIVEL BÁSICO | |
| <p>NAVEGACIÓN</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - MANTENER LA CEÑIDA Y HACER BORDOS - NAVEGACIÓN EN POPA - MANTENER EL BARCO PLANO HACIENDO BANDA - INICIARSE EN NAVEGACIÓN CON TRAPECIO | |
| <p>SEGURIDAD</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - ADRIZAR LA EMBARCACIÓN DEMOSTRANDO SOLTURA - CONOCER LAS NORMAS BÁSICAS PARA EVITAR ABORDAJES - BOTAR EL BARCO CON SEGURIDAD | |
| <p>TEORÍA TECNOLOGÍA</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - DISTINGUIR ENTRE BARLOVENTO Y SOTAVENTO - REVISIÓN DEL MATERIAL - NUDOS (as de guía, ballesstrinque) - CONOCER LA CRONOLOGÍA DE LAS MANIOBRAS | |
| <p>COMPETENCIAS</p> | | <p>Se recomiendan 24 horas de prácticas mínimo</p> | |
| <p>DURACIÓN</p> | | <p>Se recomiendan 24 horas de prácticas mínimo</p> | |



XUNTA
DE GALICIA



INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA

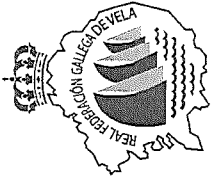
PEDAGOGÍA: Es una ciencia de carácter psicosocial que tiene por objeto el estudio de la educación con el fin de conocerla y perfeccionarla.

Debemos distinguir la pedagogía como ciencia que estudia la educación, mientras que la didáctica es la disciplina o conjunto de técnicas que facilitan el aprendizaje. Es una disciplina de la pedagogía.

PROCESOS MADURATIVOS

Trataremos de explicar de forma general como va evolucionando un ser humano, y como poco a poco va adquiriendo una serie de capacidades que hacen que seamos capaces de aprender y de evolucionar hacia modelos mas complejos.

Desde el punto de vista de la vela como algo que queremos enseñar, es importante tener unas nociones básicas de lo que le pasa a un niño durante su crecimiento para poder adaptarnos y saber como puede asimilar los nuevos conocimientos.



ALGUNAS TEORÍAS SOBRE EL DESARROLLO HUMANO

PIAGET: Resalta el papel del movimiento en la adquisición del conocimiento. Períodos

- Período sensoriomotor (0-2 años).
- Período preparacional (2-7 años).
- Período de operaciones concretas (7-11 años).
- Período de operaciones formales (12 años).

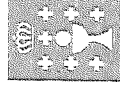
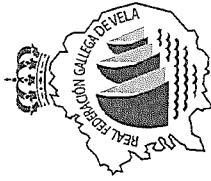
WALLON: La motricidad participa en los primeros años en la elaboración de todas las funciones psicológicas para posteriormente acompañar y sostener los procesos mentales. Estadíos:

- Estadío impulsivo (6-12 meses).
- Estadío sensoriomotor (1-2 años).
- Estadío proyección (2-3 años).
- Estadío personalístico (3-4 años).

A. GESELL: “Teoría madurativa de Gesell”: La maduración será el mecanismo por el cual se va consiguiendo el proceso de desarrollo. Este desarrollo se produce fundamentalmente en 4 áreas:

1. Conducta adaptiva.
2. Conducta social.
3. Conducta motriz.
4. Conducta verbal.

**Los autores hablan del movimiento como factor fundamental para el aprendizaje.*



XUNTA
DE GALICIA

DEPORTE
GALEGO



MODELOS DE DESARROLLO MOTOR

Se guían por una serie de factores indicativos de su evolución motriz:

Actitud motriz: Disposiciones básicas de los sujetos para tener una tendencia mayor o menor al realizar una serie de actos.

Control corporal: Capacidad que tiene un sujeto para actuar sobre sus segmentos corporales.

- Autopercepción
- Tonicidad
- Dominio postural
- Prevalencia lateral

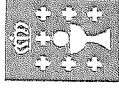
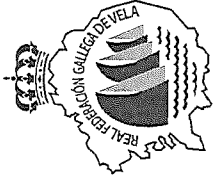
Motricidad básica: Conductas convencionales mas elementales. Desplazamientos.

Motricidad analítica: Los segmentos corporales son capaces de actuar diferenciadamente sin perder capacidad de integración.

- Disociación
- Coordinación segmentaria
- Gestos técnicos

Factor lúdico-motriz: Cualquier actividad que implique juego con movimiento.

Factor cognitivo-motor: Todas las actividades que sirven como instrumento de los procesos de pensamiento.



XUNTA
DE GALICIA

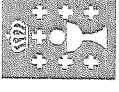
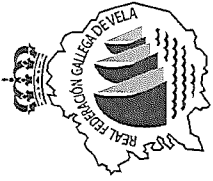


APRENDIZAJE MOTOR

Todos los conceptos anteriores nos ayudan a comprender que en nuestro proceso de enseñanza de la vela pretendemos enseñar a una persona una serie de conductas que le permitan adaptarse y desenvolverse en un medio nuevo para ellos (el agua), y que necesita el desarrollo y adaptación de determinadas capacidades humanas en un proceso de **aprendizaje motor**.

- **Concepto de aprendizaje:** Todo cambio o modificación de conducta a través de la práctica. Supone la adquisición o eliminación de conductas provocando cambios en el comportamiento.
- **Motor:** Cambio o adquisición de un movimiento a través de práctica.
- **Práctica:** Es el proceso de control, de manipulación y administración de la información orientándola al campo del aprendizaje con el objetivo de producir la modificación de conductas.

Se trata de adquirir o modificar unas conductas para llegar a un resultado. Hay que exponer unos objetivos, los cuales se llevan a cabo mediante entrenamiento. El entrenamiento va a crear una modificación y con esto se llega a un resultado. Este resultado puede ser o no el esperado si coinciden o no los objetivos marcados al principio.



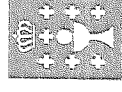
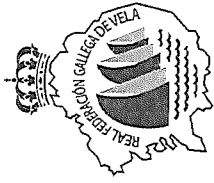
XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

PRINCIPIOS QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE MOTOR

- 1. PRACTICA:** El esquema motor se perfila gracias a la repetición del gesto y la organización de la información para extinguir progresivamente el error.
- 2. ADMINISTRACIÓN DE LA INFORMACIÓN:** La información se divide en:
 - Feedback simultáneo
 - Feedback concurrente
 - Feedback terminal o inmediato: **Tiempo mínimo para asimilar lo hecho.*
 - Feedback aplazado: **En nuestro caso se aplaza a la llegada a tierra.*
- 3. FUNCIÓN DE LA INTENSIDAD:**
 - Fija
 - Aleatoria
 - Autoadministrada
- 4. FORMATOS EN LOS QUE SE PUEDE DAR LA INFORMACIÓN:**
 - Verbal
 - A través de una imagen
 - Electrónico: vídeo
 - Guía física: manuales



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

PRINCIPIOS QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE MOTOR

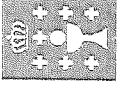
5. PRINCIPIOS A TENER EN CUENTA EN LA INFORMACIÓN:

- Control de la información: debe ser siempre la justa para que nos entiendan: **CLARA Y CONCISA**
- Controlar los tiempos de administración de la información
 - Preconocimiento de resultados
 - Postconocimiento de resultados

CONCEPTO DE TRANSFERENCIA:

Cuando una habilidad tiene un aspecto positivo sobre una segunda habilidad.

- Transferencia proactiva: cuando el aprendizaje que estamos realizando en este momento va a tener una transferencia a una futura habilidad.
- Transferencia retroactiva: cuando el aprendizaje que se está realizando en este momento puede influir en una habilidad ya aprendida anteriormente.

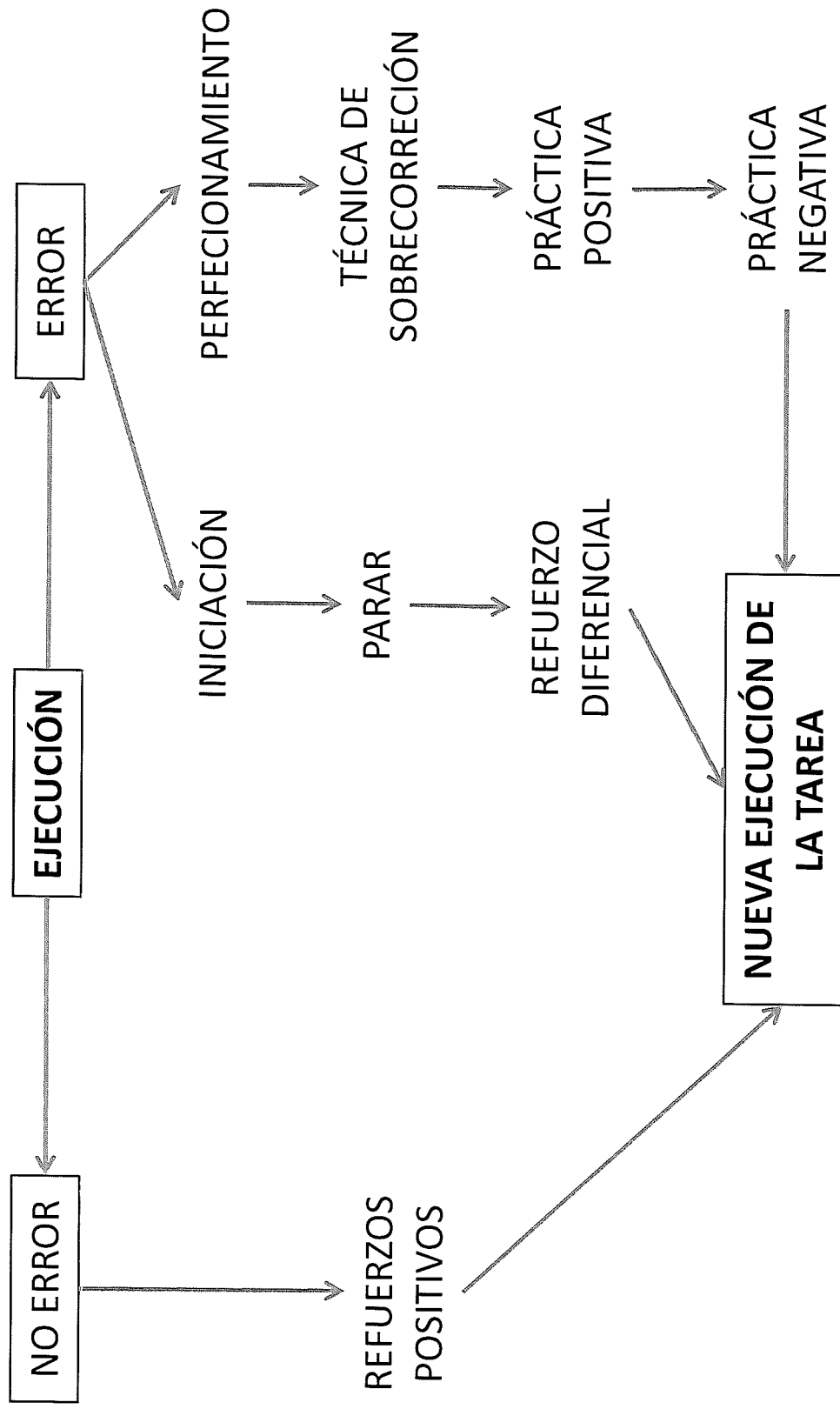


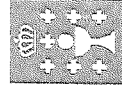
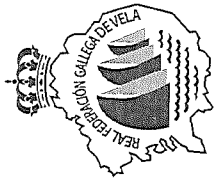
XUNTA DE GALICIA



DEPORTE GALEGO

PROCESO DE APRENDIZAJE





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

MÉTODOS DE ENSEÑANZA: Los métodos son los caminos que nos llevan a conseguir o alcanzar el aprendizaje con los alumnos, es decir, lograr los objetivos.

Metodos Directivos: Características:

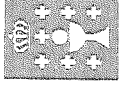
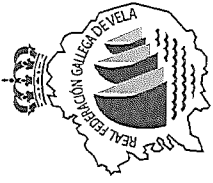
- El aprendizaje es tradicional.
- Objetivos claramente definidos.
- Actividades establecidas por el entrenador.
- Actitud del entrenador directiva: orden, disciplinada, organización.
- El alumno se somete al mandato del entrenador.
- La evaluación de los resultados es de tipo finalista.

Metodos Activos: Características:

- El aprendizaje es activo, el alumno participa en su propio aprendizaje.
- Los objetivos son más abiertos.
- Las actividades parten de propuestas del entrenador, pero adquieren mayor protagonismo los intereses del alumno.
- La actitud del entrenador debe favorecer la participación del alumno.
- La evaluación es formativa y continuada.

“Para la enseñanza de la vela, estos métodos son mucho más apropiados dada la naturaleza del deporte y la necesidad de vivir gran cantidad de experiencias que vayan construyendo el conocimiento necesario para aprender a navegar.”

**Intentaremos acercarnos al activo siempre y cuando los alumnos nos permitan ir hacia los objetivos.*



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

LA TAREA: PROGRESIÓN Y SECUENCIACIÓN

La tarea es un grupo de actividades cuya finalidad es ayudar a la consecución de los objetivos de la enseñanza. Su función es introducir al alumno en la esencia de la materia, descomponiéndola y facilitando su asimilación, para favorecer el proceso de aprendizaje por parte del alumno. Las tareas sirven para organizar una progresión en el aprendizaje. En función de esta progresión pueden ser:

- **Globales:** La tarea se explica y realiza en su totalidad sin diferenciar partes. Se utiliza este método para acciones de poca complejidad, que en principio cualquier alumno puede llegar a realizar sin mas complicación que tras un período de práctica.
- **Analíticas:** La tarea se descompone en tareas mas sencillas con el fin de facilitar el aprendizaje. Se usan para actividades donde hay riesgo o la complejidad lo hace necesario. No debemos cometer el error de perder la perspectiva global del ejercicio.

Criterios para lograr tareas simples y estimulantes:

1. **Dinamismo:** Tareas en las que haya movimiento.
2. **Originalidad:** Tareas que provoquen curiosidad en el alumno.
3. **Carga afectiva:** Tareas que sean interesantes para el alumno en función de su nivel de dominio.
4. **Apertura:** Adaptar la tarea a las limitaciones personales de cada uno. Que no sea imposible.
5. **Sentido:** El alumno debe conocer el motivo de la tarea, su objetivo y utilidad.



LA SESIÓN

Una sesión no es más que la organización de forma secuencial y temporal de una serie de tareas, con el objetivo de que nuestros alumnos adquieran determinadas habilidades.

En un deporte como la vela donde el medio de práctica es variable a corto tiempo, debemos tener la capacidad de modificar nuestras sesiones en función de las condiciones.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

El establecimiento de objetivos es punto esencial sobre el que nos movemos a la hora de definir el éxito o fracaso de una actividad. Es la base operativa de todo el sistema de enseñanza instructor-alumno.

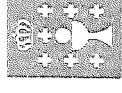
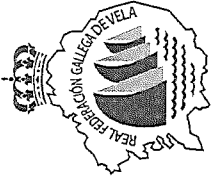
Características:

- Incrementa la motivación del alumno y del profesor
- Cambia el concepto de éxito a consecuciones más concretas.
- Se consigue un mayor compromiso.
- Determina los contenidos a tratar.
- Acordes al nivel del alumno.
- Exigentes para el alumno pero deben ser realistas y alcanzables.
- Planificados a corto y medio plazo.

EVALUACIÓN

Comparación entre los resultados obtenidos y los esperados antes de comenzar la actividad. La evaluación está en relación directa con los objetivos marcados. Siempre trataremos de realizar dos tipos de evaluación:

- Sobre el alumno: Se valoran sus conocimientos adquiridos durante el curso y su actitud respecto a sus compañeros.
- Sobre nuestra actuación: Nos indica como estamos desarrollando nuestro trabajo, puntos debiles y como mejorarlos. Debemos ser críticos y reflexivos con nuestras actuaciones.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

GESTIÓN DE GRUPOS

El trabajo con grupos es realmente apasionante, dado que existe un intercambio de experiencias, se propician discusiones enriquecedoras y se retroalimenta la información que cada uno posee.

Recomendaciones según tipos de grupos:

Rudioso: Localizar las interrupciones, hacer preguntas a los causantes. En caso de ruido generalizado cambiar a técnica más participativa o hacer un receso.

Silencioso: Uso de técnicas más participativas para reforzar la integración. Investigar las causas, actuar.

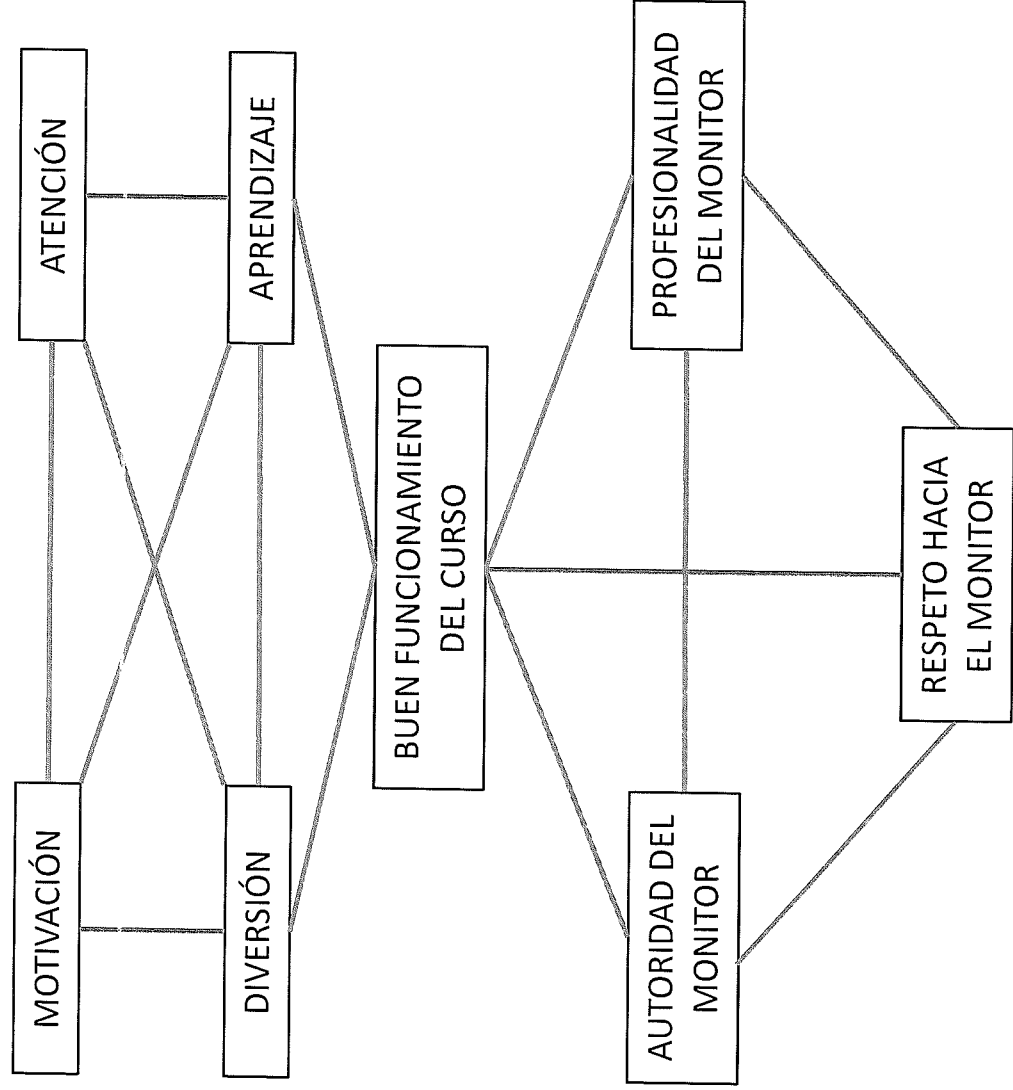
Indiferente: Investigar el nivel y experiencia de los participantes. Incorporar temas de interés para los mismos con el contenido del curso.

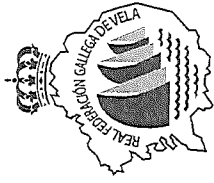
Agresivo: Mucho cuidado con este tipo de alumnos. Informar al responsable del curso inmediatamente. No nos corresponde a nosotros ni educar ni tomar medidas. Puede generar situaciones complicadas que debemos evitar.

Participativo: Grupo ideal. Aprovechar al máximo la participación y mantener el interés de los asistentes.



BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CURSO





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

EJERCICIO PRÁCTICO

Se realiza un curso de vela del lunes 4 de enero de 2016 al jueves 07 de enero de 2016, de 3 horas diarias, de 10:30 a 13:30. El curso debe cumplir con los estándares del nivel de iniciación 1 según la RFEV. En el documento adjunto se acompaña el parte meteorológico de los días del curso. Los alumnos serán del siguiente tipo:

- A: de 6 a 8 años
- B: de 10 a 12 años
- C: de 14 a 16 años
- D: de 30 a 40 años

- 1º) Explicar, en el caso dado, cuales serán los objetivos establecidos y por que.
- 2º) Definir el proceso de aprendizaje motor y explicar su funcionamiento para el caso dado.
- 3º) Elegir y explicar las características del método de enseñanza elegido para el grupo dado.
- 4º) Definir las sesiones diarias, explicar las tareas que se realizarán en el grupo dado, además de los criterios empleados para que sean simples y estimulantes.
- 5º) Definir el objetivo final del curso, entendiendo que todos los factores han sido satisfactorios.

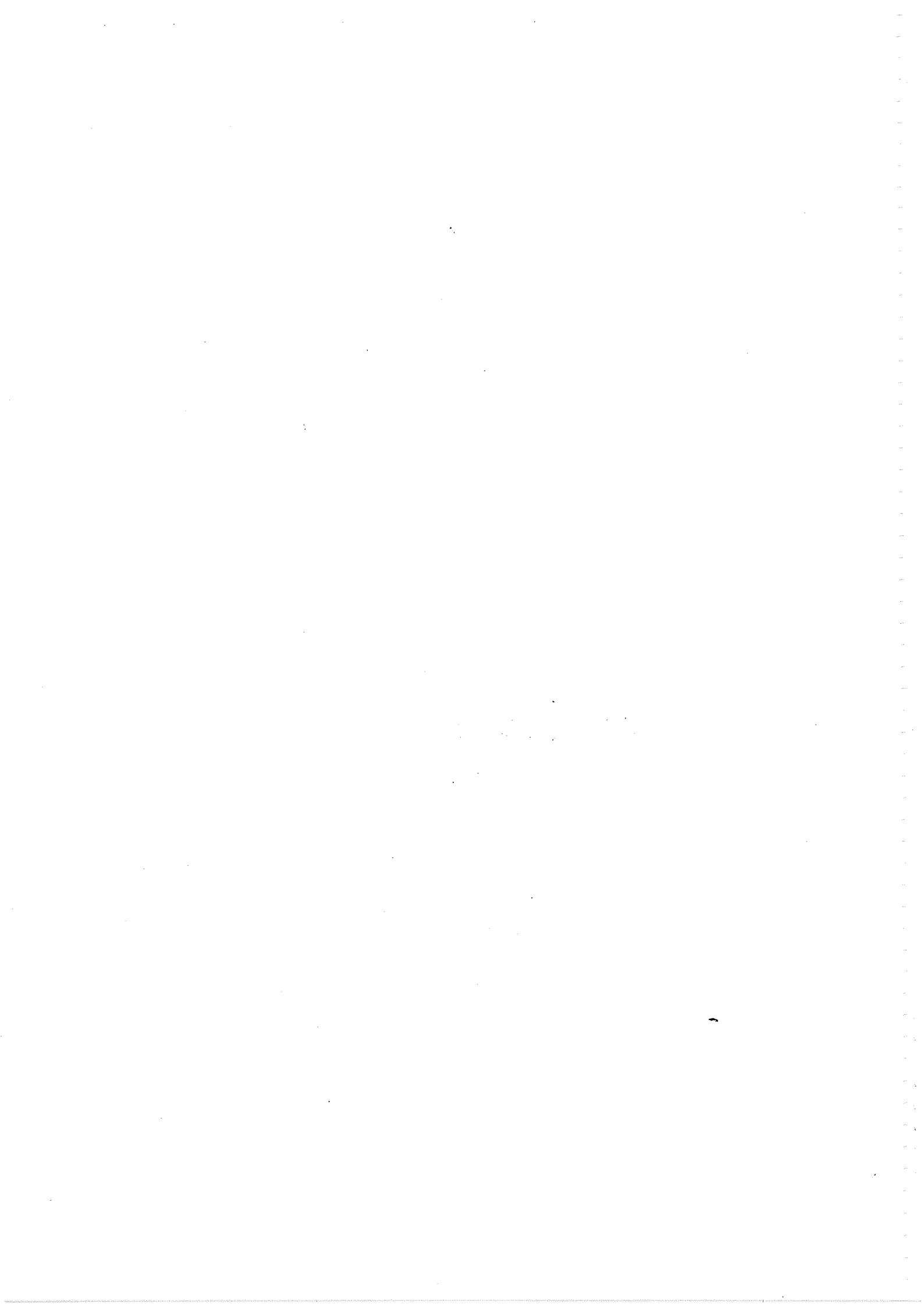
Encuentra en la siguiente sopa de letras 12 partes del barco:

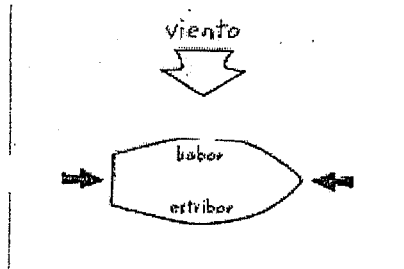
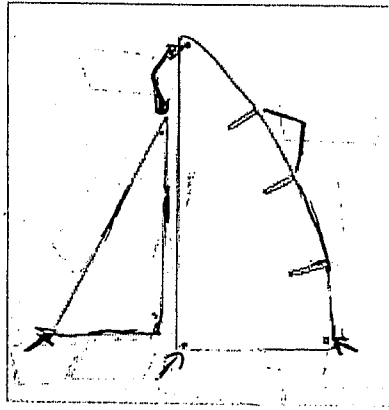
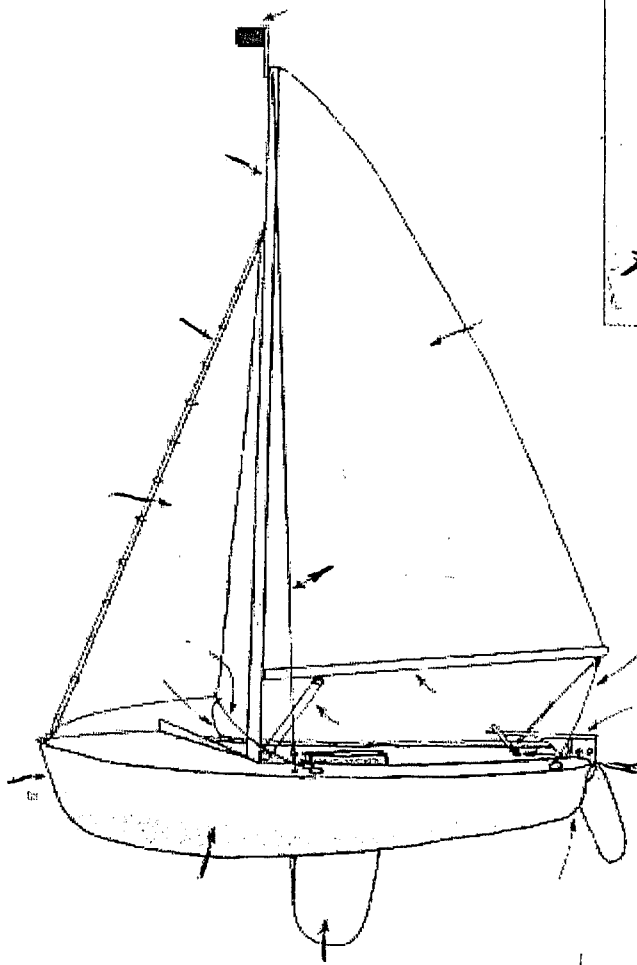
| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | U | E | A | F | G | D | H | O | E | T | D | F | P | B |
| B | I | R | L | M | N | R | L | D | N | S | R | I | S | A |
| O | P | L | A | C | O | I | J | M | R | Ñ | C | H | A | K |
| T | B | I | W | X | U | Z | X | A | W | Y | Ñ | O | J | O |
| A | P | T | F | T | R | A | P | A | A | C | X | V | T | X |
| V | E | S | L | M | O | N | T | T | N | W | Z | K | I | A |
| A | Q | A | I | I | U | O | S | C | G | I | E | Z | N | T |
| R | U | M | Y | C | O | C | A | K | M | V | E | B | O | V |
| A | E | A | A | C | B | V | B | R | R | O | Y | A | M | Z |
| B | O | Z | S | O | E | J | I | H | M | S | W | Y | I | E |
| Z | Y | A | G | H | N | Ñ | R | M | A | Y | R | O | T | U |
| I | C | C | O | E | Q | U | C | O | R | Z | A | D | E | A |
| Y | X | K | F | W | U | G | V | A | R | A | A | U | T | S |
| T | U | N | V | D | E | K | D | V | A | Z | I | D | F | I |
| M | A | E | W | R | S | L | E | U | Q | O | F | G | T | I |

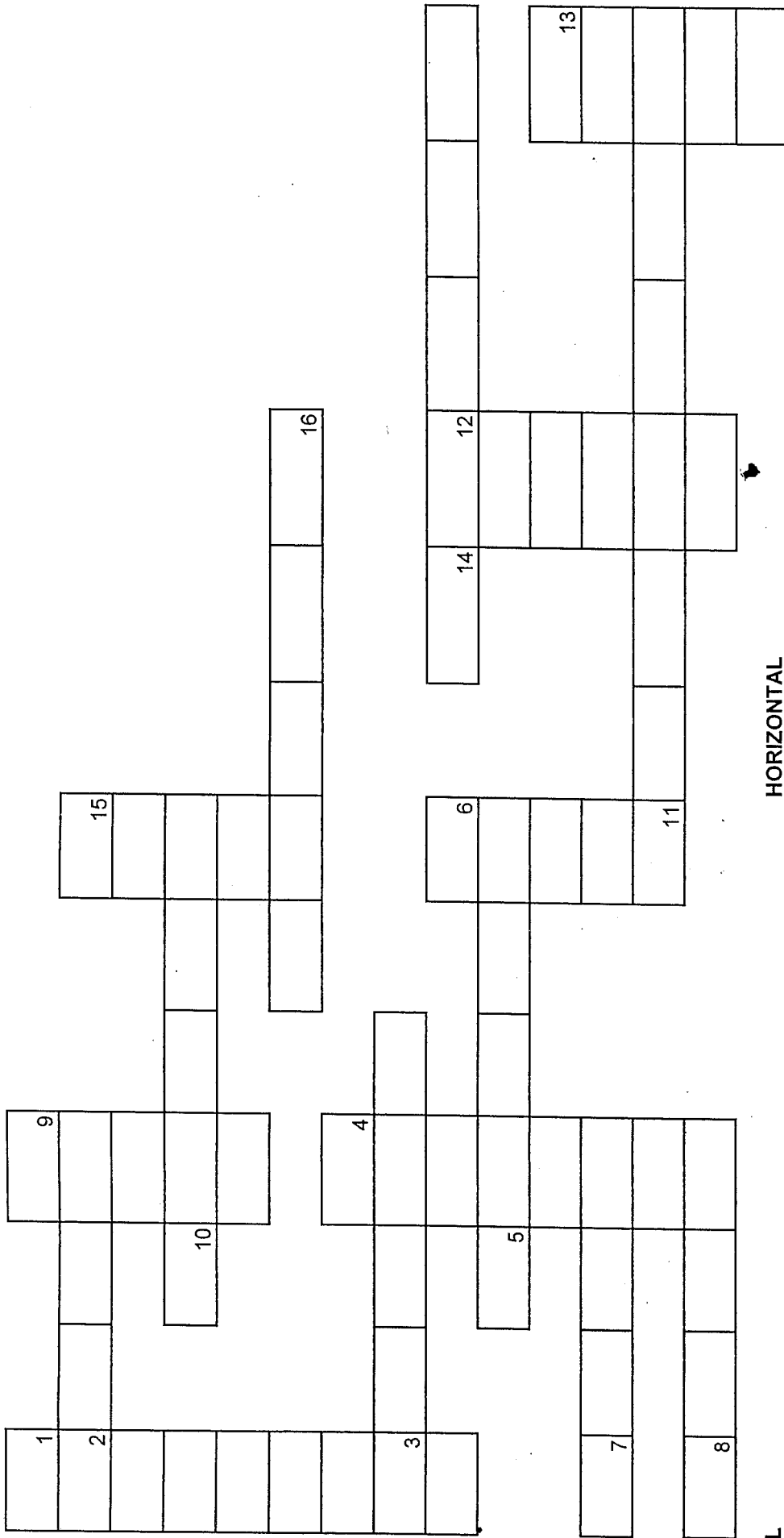
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Une mediante números los siguientes términos y sus definiciones:

- | | |
|---------------|---|
| 1. Babor | Parte delantera del barco |
| 2. Estribor | Derecha |
| 3. Barlovento | Alejar la proa del barco del viento acercando el timón a mi |
| 4. Sotavento | Izquierda |
| 5. Proa | Acercar la proa del barco al viento alejando el timón de m |
| 6. Popa | Lado por el que sale el viento |
| 7. Orzar | Parte trasera del barco |
| 8. Arribar | Lado por el que entra el viento |







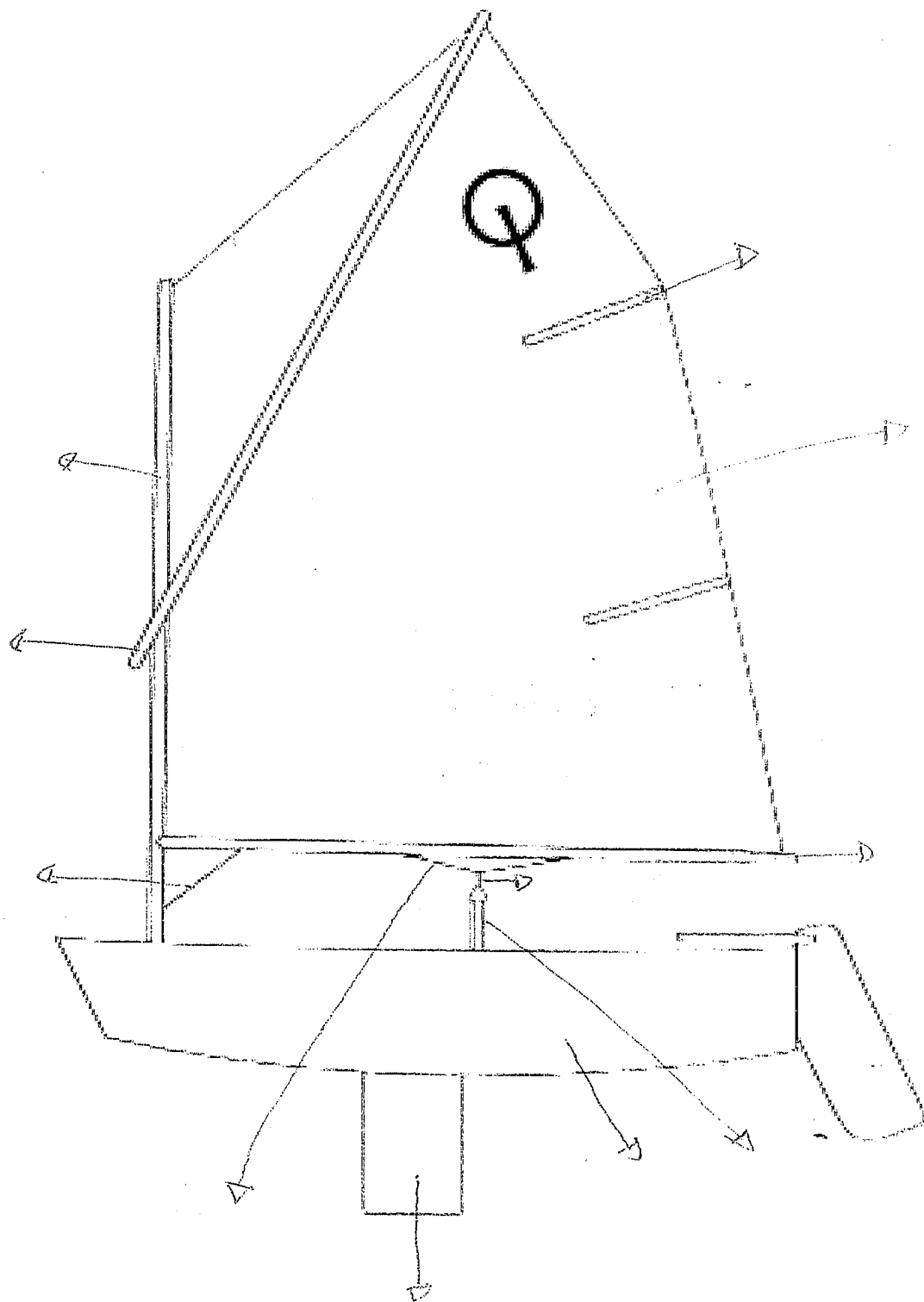
VERTICAL

- 1. Lado por el que sale el viento
- 4. Palo que sujeta la vela mayor por el pujamen
- 6. Cabo con el que izamos las velas
- 9. Mirando de ^{para} ~~proa~~ a ^{truc} ~~popa~~ en un barco lado izquierdo
- 12. Palo que sujeta la vela mayor por el gratil
- 13. Cambiar el rumbo, la dirección en un barco pasando la proa o la popa por el viento
- 15. Parte curva de la popa de un barco

HORIZONTAL

- 2. Pieza que da estabilidad al barco, sirve para desvolcarlo y contraresta la deriva
- 3. Pieza con la que dirigimos el barco
- 5. Vela de Popa de un omega (vela más grande)
- 7. Parte delantera de un barco
- 8. Parte trasera de un barco
- 10. Vela de Proa de un omega (vela pequeña)
- 11. Alejar la proa del barco del viento (dando al timón hacia mi)
- 14. Parte curva de la proa de un barco
- 16. Acercar la proa del barco al viento (dando al timón hacia la vela)







XUNTA
DE GALICIA

DEPORTE
GALEGO



EJERCICIO PRÁCTICO

Se realiza un curso de vela del lunes 4 de enero de 2016 al jueves 07 de enero de 2016, de 3 horas diarias, de 10:30 a 13:30. El curso debe cumplir con los estándares del nivel de iniciación 1 según la RFEV. En el documento adjunto se acompaña el parte meteorológico de los días del curso. Los alumnos serán del siguiente tipo:

- A: de 6 a 8 años
- B: de 10 a 12 años
- C: de 14 a 16 años
- D: de 30 a 40 años

- 1º) Explicar, en el caso dado, cuales serán los objetivos establecidos y por que.
- 2º) Definir el proceso de aprendizaje motor y explicar su funcionamiento para el caso dado.
- 3º) Elegir y explicar las características del método de enseñanza elegido para el grupo dado.
- 4º) Definir las sesiones diarias, explicar las tareas que se realizarán en el grupo dado, además de los criterios empleados para que sean simples y estimulantes.
- 5º) Definir el objetivo final del curso, entendiendo que todos los factores han sido satisfactorios.

Spain - Isla de Arousa (wave: NWW3 50 km 3.1. 2016 06 UTC)

| Previsión | Mapa | Webcams | Informe de viento | Alojamiento | Escuelas/Aquileres | Tiendas | Otros... | Opciones |
|--------------------------------------|------|---------|-------------------|-------------|--------------------|---------|----------|----------|
| GFS 27 km | | | | | | | | |
| 03.01.2016 | | | | | | | | |
| 06 UTC | | | | | | | | |
| Velocidad viento (nudos) | | | | | | | | |
| Ráfagas (nudos) | | | | | | | | |
| Dirección viento | | | | | | | | |
| Ola (m) | | | | | | | | |
| Período olas (seg.) | | | | | | | | |
| Dirección olas | | | | | | | | |
| *Temperatura (°C) | | | | | | | | |
| Nubosidad (%) alta / media / baja | | | | | | | | |
| *Precip. (mm/3h) | | | | | | | | |

Velocidad viento (nudos)

Ráfagas (nudos)

Dirección viento

Ola (m)

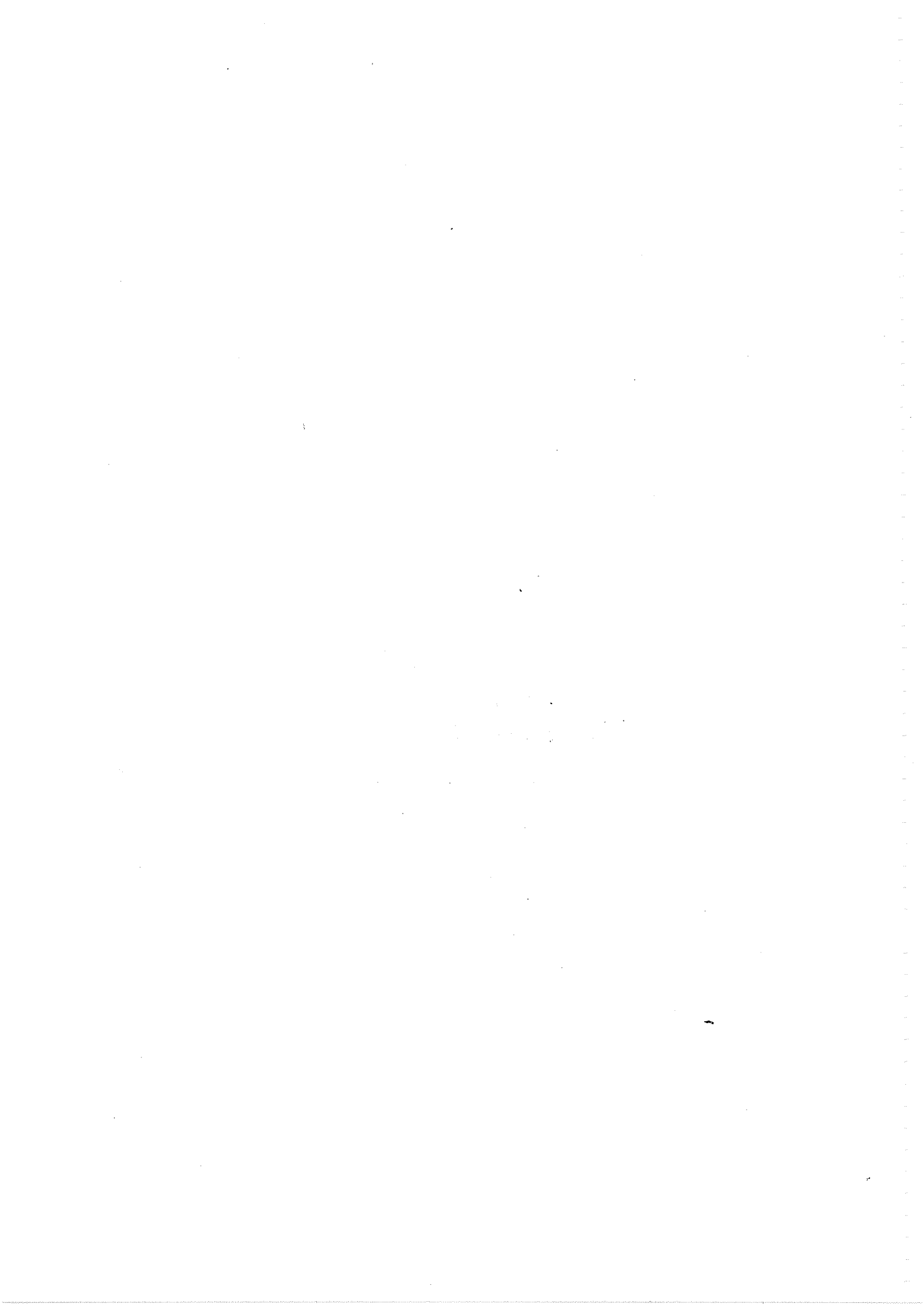
Período olas (seg.)

Dirección olas

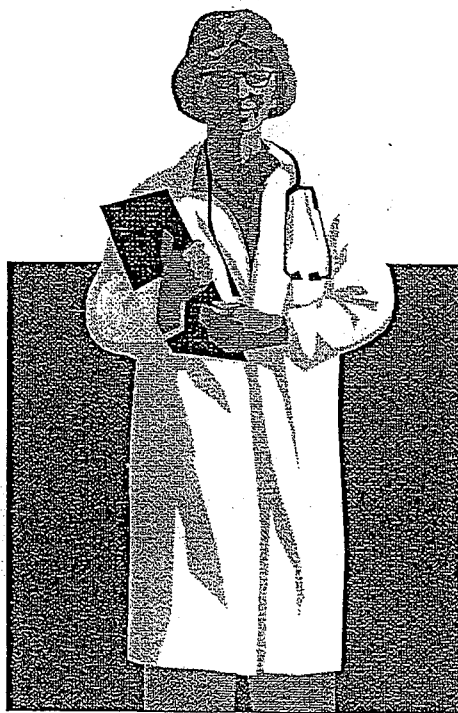
*Temperatura (°C)

Nubosidad (%)
alta / media / baja

*Precip. (mm/3h)



PRIMEIROS AUXILIOS BASICOS



PRINCIPALES FASES DO SOCORRISMO

O socorrista que está presente no lugar do accidente debe actuar con dominio da situación mantendo a serenidade.

Hai que avaliar a situación rapidamente, sen precipitarse. Se hai testemuñas, é el (o socorrista), quen toma a iniciativa pedindo axuda. Así pois, pode actuar con eficacia e impedir actuacións nefastas de testemuñas *bienintencionados pero incompetentes. A actuación do socorrista é triplo: ("PAS") (**Fig. 1**)

- **PROTEXER:** (prever a agravación do accidente). É necesario ante todo retirar ao accidentado do perigo sen sucumbir no intento.
- **ALERTAR:** a persoa que avisa debe expresarse con claridade e precisión. Dicar desde onde chama e indicar exactamente o lugar do accidente.
- **SOCORRER:** facer unha primeira avaliación:
 - Comprobar se respira ou sangra.
 - Hablarle para ver se está consciente.
 - Tomar o pulso (mellor na *cariótida), se cre que o corazón non late.

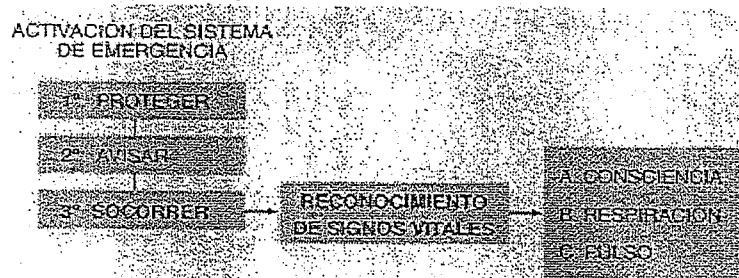


Fig. 1

En definitiva, a actuación do socorrista está vinculada a:

- Facer fronte a un risco inmediato e vital: (Ex.: parada respiratoria, cardíaca, hemorraxia intensa...).
- Evitar ou diminuír o risco de complicacións posteriores ao accidente. (Ex.: parálise por unha manipulación inadecuada dunha fractura dun membro ou da columna vertebral).

Situacións nas que o osíxeno non chega ou chega mal ás células do organismo.

As CAUSAS MAIS FRECUENTES SON:

- Presenza dun obstáculo externo.
- Paro cardíaco.
- Ambiente tóxico eou falta de osíxeno.

TRATAMENTO:

- a) Se existe un obstáculo externo, suprimilo.
- b) Colocar ao accidentado nun ambiente puro.
- c) Asegurar a liberdade das vías respiratorias.

Para iso:

- Afrouxar a roupa ao redor do pescozo e cintura.
- Abrir a boca e liberar daquilo que a obstaculice (vómito, secrecións, dentadura postiza móbil, etc.).
- Si está inconsciente (aínda que respire), colocar unha man sobre a caluga e a outra na fronte vasculando a cabeza cara atrás suavemente; con esta manobra libérase a garganta obstruída pola caída da lingua cara atrás.
- Colocar en posición lateral de seguridade a fin de permitir a saída de sangue ou vómito (**Fig.2**).

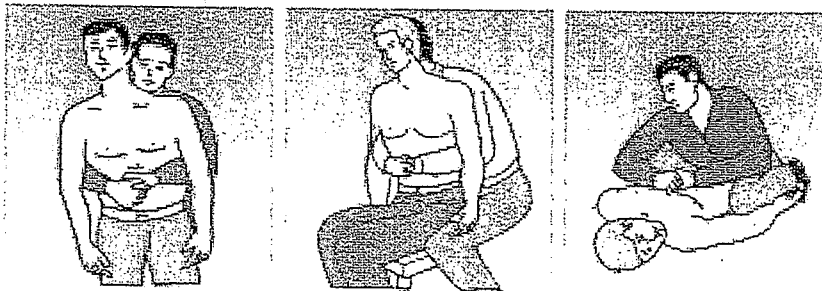


Fig. 2

- Se a asfixia prodúcese pola presenza dun corpo estranho na garganta, colocar ao accidentado boca arriba, situarse ao carricho sobre as súas coxas e coa palma da man encima do embigo e a outra man sobre a primeira, efectuar un

movemento rápido cara a dentro e cara arriba para que o impulso do aire libere as vías respiratorias (**Método de Heimlich**) (**Fig. 3**). Esta manobra pódese realizarse en posición de pé, sentado ou deitado. Se non respira tras extraer o corpo extraño:

- Practicar a respiración artificial.
- Practicar masaxe cardíaca externo no caso de non localizar o pulso na carótida.

Fig. 3

Se se advirte a presenza dun gas tóxico inflamable, débense tomar por parte do socorrista as seguintes precaucións:

- Protexerse ou conter a respiración antes da evacuación do accidentado.
- No acender mistos nin tocar *interruptores.
- Emplear unha corda guía.

EPOTIMIA

Perda súbita do coñecemento de curta duración (2-3 minutos).

TRATAMENTO

- Afrouxar a roupa ao redor do pescozo e cintura.
- Traslado a un ambiente de aire puro.
- Tumbalo en posición horizontal coas pernas elevadas.

EPICOMA

Situación de perda do coñecemento profundo que non se recupera espontaneamente.

CARACTERÍZASE POR:

- Perda de mobilidade voluntaria.
- Pérdida de sensibilidade.
- Existen movementos respiratorios e latexados cardíacos.

TRATAMENTO

- Colocar ao enfermo en posición lateral de seguridade.
- Aflojar a roupa.
- Abrigarlo para que non se arrefría.
- No dar de beber nin comer.
- Evacuárollo urxentemente.

EPILEPSIA

Afección crónica de diversa *etiología caracterizada por crise *convulsivas.

TRATAMENTO

- Despejar a contorna de calquera obxecto que poida ferir ao enfermo.
- Deslizar unha manta ou roupa debaixo do afectado para amortecer os golpes.
- Poner un anaco de madeira entre os dentes para evitar que se morda a lingua.

INSOLACION

Accidente provocado pola exposición prolongada ao sol.

TRATAMENTO

- Pór ao afectado á sombra.
- Aflojar a roupa.
- Aplicar comprimidas frías e proporcionarlle auga se está consciente.
- Si está inconsciente porase en *posición lateral de seguridade e procederese á súa evacuación ao hospital

HEMORRAXIAS

Saída ou derrame de sangue fose ou dentro do organismo como consecuencia da rotura accidental ou espontánea dun ou varios vasos sanguíneos.

CLASIFÍCANSE EN:

- Hemorragias externas.
- Hemorragias internas.

Ante calquera tipo de hemorragia débese actuar da seguinte forma:

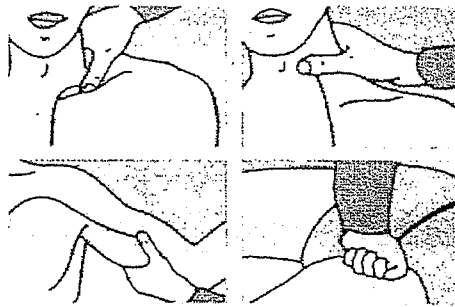
- Tombar ao accidentado en posición horizontal cos membros inferiores elevados.
- Buscar unha hemorragia externa, ás veces oculta pola roupa, deténdoa mediante compresión ou torniquete.
- Arropear ao accidentado e evitar calquera movemento.
- AVISAR ao SERVICIO DE URXENCIAS 061.

7.1.- Hemorragia Externa

TRATAMENTO

- Co ferido tendido faise compresión local no punto que sangra, ben cun ou dous dedos ou coa palma da man, en función da extensión da ferida.
- Si a hemorragia cesa, procederemos a colocar un vendaxe compresivo.
- Si non se detén, haberá que facer compresión a distancia nos seguintes puntos: **(Fig.4)**
 - PESCOZO: carótida.
 - HOMBRO: retroclavicular.
 - BRAZO: arteria humeral (cara interna do brazo).
 - MUSLO: arteria femoral(íngua).
 - PIERNA: arteria poplítea.
- Esmagar sempre a arteria ou vea contra o óso o máis cerca posible da ferida.

- No afrouxar nunca o punto de compresión.
- Mantener ao ferido botado horizontalmente.

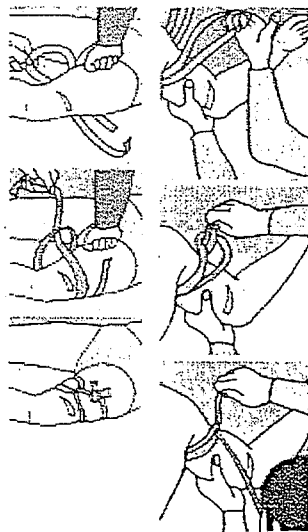


*Fig. 4

7.2.- Torniquete

Só se utilizará: (Fig.5)

- Cando o socorrista está só e debe atender a outros accidentados de extrema gravidade.
- En caso de membros seccionados ou esmagados.
- O TORNIQUETE colócase por encima do cúbado ou por encima do xeonllo, entre o corazón e a ferida.
- Una vez colocado non debe afrouxalo nunca.
- Debe permanecer á vista, colocándolle un rótulo indicando nome, hora e minuto de colocación.



*Fig. 5

7.3.- Hemorragia Interna

TRATAMENTO

- Vixiar ao accidentado para detectar signos de colapso como brancura, sede, ansiedade, frío, taquicardia.
- Tenderlo horizontalmente.
- Abrigarlo.
- Tranquilizarlo.
- EVACUARLO CON EXTREMA URXENCIA (061).

FERIDAS

Unha ferida é toda lesión da pel e dos diferentes órganos producida por corte, racho, rasguño, contusión, etc.

CLASIFÍCANSE EN:

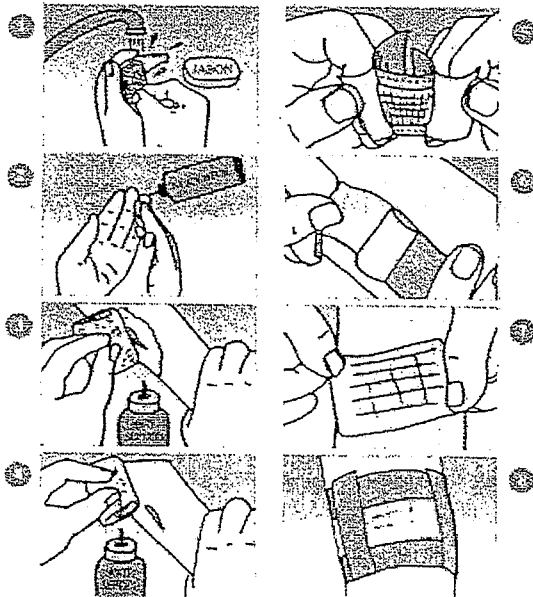
- **INCISAS:** orixinadas por obxecto cortante.
- **CONTUSAS:** orixinadas por obxecto romo. Hemorragias internas.
- **ESPECIAIS:**
 - Mixtas ou incisocontusas.
 - Punzantes.
 - Por mordedura.
 - Con arrancamiento.
 - Etc.

8.1.- Feridas simples

TRATAMENTO

Estas son as que o socorrista pode tratar, desinfectándolas e colocando o apósito correspondente.

- O socorrista lavarase as mans concienzudamente con auga e xabón abundantes.
- Limpiar a ferida, partindo do centro ao exterior, con xabón ou líquido antiséptico.
- Colocar apósito ou vendaje compresivo (**Fig.6**).



***Fig. 6**

8.2.- Feridas Graves

TRATAMENTO

- A actuación resúmese en tres palabras: EMBALAR, AVISAR, EVACUAR, para o que:
 - Taponar a ferida con gasas limpas ou con comprimidas estériles se se

dispón delas.

- Aplicar unha venda sobre a ferida, máis ou menos apertada en función da importancia da hemorraxia, cuidando de non interromper a circulación sanguínea.
- Si é un membro superior, colocar un cabestrillo.
- AVISAR Ao 061.

8.3.- Feridas do Tórax

TRATAMENTO

- Colocar ao ferido sentado ou deitado sobre o lado ferido, cabeza e ombreiros algo incorporados, evacuándoo deste xeito.
- Cubrir a ferida con varias capas de comprimidas grandes se é posible estériles.
- No dar de beber nin comer.

8.4.- Feridas do Abdome

TRATAMENTO

- Pequena: pór unha comprimida grande e suxeitala con esparadrapo.
- Ancha: non pór comprimidas; se o intestino sae non intentar metelo, só cubrir a ferida cun pano húmido moi limpo e se é posible estéril. Se algún obxecto permanece cravado (coitelo, punzón, etc,) non quitalo, evacuar ao ferido movéndoo o menos posible.
- No dar de beber nin comer.

8.5.- Mordeduras de Animais

TRATAMENTO

Carecen de toxicidade e trátanse como calquera outra ferida, lavando a zona concienzudamente e aplicando calquera antiséptico (povidona ioodada).

- Deberase vixiar ao animal para descartar a presenza de rabia.

QUEIMADURAS

9.1- Queimaduras Térmicas

Son lesións da pel e outros tecidos provocadas por diferentes causas como a calor, a electricidade, produtos químicos, etc.

Clasifícanse en: **(Fig, 7)**

- Queimaduras de primeiro grao: a pel está arroibada (eritema).
- Quemaduras de segundo, grao: a parte interior da pel (dermis) quéimase, formándose bochas (flictena) cheas dun líquido claro.
- Quemaduras de terceiro grao: a pel está carbonizada e os músculos, vasos e ósos poden estar afectados.

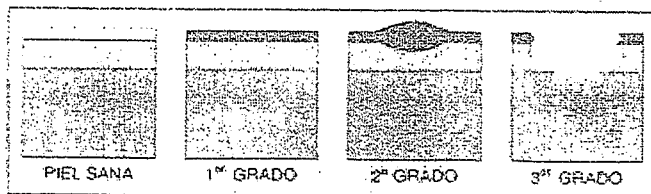


Fig. 7

A gravidade das queimaduras depende de:

- A súa extensión.
- Localización.
- Sucedida ou non da mesma.
- Fragilidade do queimado (nenos, anciáns, etc.).

CONDUTA A Seguir ANTE UNHA QUEIMADURA GRAVE:

- **Eliminar ou suprimir a causa.**
Se a roupa está en chamas, impedir que o accidentado corra, enrolalo nunha manta ou abrigo ou facelo rodar polo chan.
- **Arrefriar a queimadura.**
Asperxer as rexións queimadas con abundante auga a unha temperatura entre 10 e 20°C, durante 15 minutos.
- **Cubrir as queimaduras.**
Protexer as queimaduras con sabas limpas e se é posible con comprimidas estériles.
- **Cubrir ao ferido.**
Cunha manta ou similar ao fin de evitar o arrefriado xeral.
- **Posición horizontal do queimado.**
Xeralmente de costas ou en posición lateral se ten queimada as costas ou boca abaixo se ten queimados os costados e as costas.
- No dar de beber nin comer ao queimado grave.
- Avisar aos servizos de urxencias (061).
- Evacuación inmediata.

9.2.- Queimaduras Eléctricas

A corrente eléctrica, sexa xerada artificialmente ou natural(raios), ocasiona lesións moi diversas que van desde queimaduras pequenas ata traumatismos múltiples e a morte.

Tipos de lesións:

- Queimaduras superficiais por calor e chamas.
- Quemaduras por arco ou fogonazo.
- Quemaduras chamadas propiamente eléctricas pola acción da corrente a través do organismo xa que lesionan planos máis profundos e a miúdo destrúe músculos e altera órganos internos, chegando ata a producir paradas cardiorespiratorias e ata a morte.

Ante unha electrocución débese actuar do seguinte xeito: **(Fig.8)**

- Cortar a corrente eléctrica antes de tocar ao accidentado; no caso de que isto non sexa posible, illalo utilizando un obxecto que non sexa condutor da electricidade (exemplo: un pau, papel de xornal, etc.)
- No empregar obxectos metálicos.
- En caso de parada cardiorespiratoria, iniciar resucitación cardiopulmonar sen interrupción ata a chegada do persoal sanitario de urxencia, ao cal debe avisarse inmediatamente.

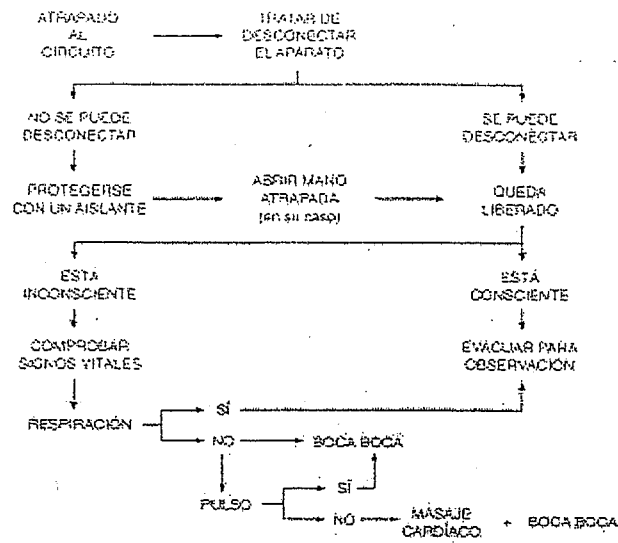


Fig. 8

TRATAMIENTO DAS QUEIMADURAS ELÉCTRICAS

- É similar ao que leva a cabo nas queimaduras térmicas, xa que a corrente eléctrica ao paso polo organismo produce calor lesionando os tecidos.

9.3.- Queimaduras Químicas

Ocorre cando a pel ponse en contacto cun ácido ou unha base potente, de uso común en produtos de limpeza, procesos industriais e laboratorios.

TRATAMENTO

- Tranquilizar ao paciente.
- Lavar con abundante auga a zona afectada.
- Cubrir a zona queimada con panos limpos.
- Trasladar ao paciente ao hospital.

LESIONES POR FRÍO

10.1. Conxelación

Lesiones debidas a trastornos circulatorios provocadas polo frío.

TRATAMENTO

- Non intentar o recalentamiento.
- Envolverlo nunha manta.
- Evitar toda fricción e nada de baños quentes.

10.2.- Gangrena

O socorrista debe:

- Facer camiñar ao accidentado, mantendo o exercicio muscular.
- Aflojar a roupa, zapatos (sen quitalos) e arroupar con mantas.
- Suministrarlle azucre e bebidas quentes non alcohólicas.

- Avisar aos servizos de urxencia 061.

Débase evitar:

- As friccións con ou sen neve.
- Dar de beber alcol.
- La inmovilidade e o esgotamento.

11.1.1.1. INTRODUCCIÓN

Pódense producir por unha destas tres vías:

- Pola boca (intoxicación por inxestión).
- Por o aparello respiratorio (intoxicación por inhalación).
- Pola pel (intoxicación por inoculación).

11.1.- Por Inxestión

Os tóxicos poden ser dos seguintes tipos:

- 1.- Alcalinos
- 2.- Acidos
- 3.- Outros

11.1.1.- TRATAMENTO CONTRA ALCALINOS (Lexía, amoníaco, eslamiaada cáustica, etc.)

- Dar rapidamente un vaso de auga para diluír o tóxico.
- Añadir vinagre ou mollo de limón a un segundo vaso de auga.
- Después darémoslle leite, aceite de oliva ou clara de ovo.
- **ii NON PROVOCAR O VÓMITO !!**

11.1.2.- TRATAMENTO CONTRA ACIDOS (Acedo acético, clorhídrico, nítrico, etc.)

- Dar rapidamente un vaso de auga para diluír o tóxico.
- Después se lle dá un vaso de leite ou bicarbonato.
- Tras esm darémoslle aceite de oliva ou clara de ovo.
- **ii NON PROVOCAR O VÓMITO !!**

11.1.3.- TRATAMENTO CONTRA OUTROS TÓXICOS

O tratamento contra outros tóxicos de tipo xeral farase:

- Diluír o tóxico.
- Provocar o vómito.

Cando o tipo de tóxico é descoñecido úsase como antídoto:

- Unha cunca de té forte.
- Varias cucharadas de leite de magnesia.
- Dos *rebanadas de pan tostado.

11.2.- Por Inhalación

O maior número de intoxicacións por inhalación son producidas xeralmente por monóxido de carbono, aínda que existen numerosos tóxicos que se absorben polo aparello respiratorio.

TRATAMENTO

- Illar á vítima da atmosfera tóxica e facerlle respirar aire puro.
- Si obsérvase parada respiratoria practicarlle as manobras de resucitación no ambiente exterior do mesmo lugar do accidente.

Para levar a cabo o rescate da vítima tomaranse as seguintes precaucións:

- Non intentalo xamais estando só. Se son dous socorristas soamente un entra e o outro permanece no exterior.
- Atarse á cintura unha soga que permita ao que permanece no exterior extraer ao seu compañeiro ao menor sinal de alarma.
- Si é posible débese penetrar na zona tóxica cunha máscara antigás.
- Cogér á vítima pola cintura e sacala ao exterior.

11.3.- Por Inoculación

Prodúcese xeralmente por mordeduras de animais, serpes, culebras, insectos, etc.

11.4.- Mordeduras de Serpes e Picaduras de Escorpiones e Alacranes

Poden provocar graves intoxicacións e ata ser mortais.

TRATAMENTO

- Colocar un torniquete, non moi apertado, por encima da mordedura para evitar a súa difusión polo organismo.
- Introducir a parte mordida en auga xeada ou colocar comprimidas de xeo sobre as lesións.
- Practicar unha incisión en forma de X sobre cada unha das dúas pegadas paralelas e puntiformes que orixinaría a mordedura da víbora ou sobre a picadura do alacrán ou escorpión.
- Succionar sen temor, aplicando a boca sobre as feridas producidas, chuspindo a continuación o sangue e veneno extraídos.
- Colocar despois sobre a ferida xeo triturado ou auga fría e vendar.
- Evacuar ao accidentado ao hospital máis próximo.

11.5.- Picaduras por Insectos

TRATAMENTO

- Se se percibe o aguillón, extraelo.
- Aplicar sobre a picadura un anaco de tea empapado en amoníaco ou auga moi fría.
- Si non é posible extraer o aguillón, aplicarase unha pasta feita con bicarbonato sódico e auga.

En caso de múltiples picaduras:

- Mergullar ao paciente nun baño de auga fría bicarbonatada durante 15 minutos.

- Envolverlo nunha saba e trasladalo urxentemente ao hospital.

FRACTURAS

Rotura dun óso. Poden ser PECHADAS O ABERTAS (Fig.10)

SÍNTOMAS

- Impotencia funcional
- Dolor
- Chasquido ou crepitación
- Hinchazón-tumefacción
- Amaratamiento

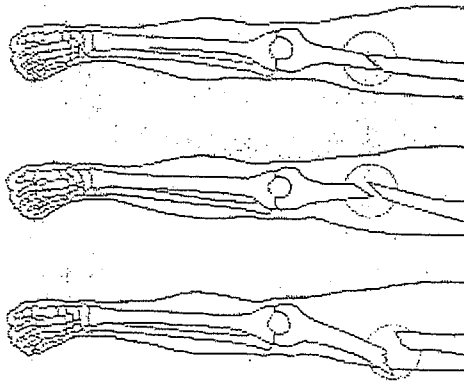


Fig. 10

14.1.- Fractura Aberta

Aquela que está complicada cunha ferida.

TRATAMENTO

- Cortar a hemorraxia se existe.
- Cubrir a ferida.
- Inmovilizar a fractura.

14.2.- Fracturas de Extremidades. - Inmovilización)

- **ANTEBRAZO:** desde raíz dos dedos a axila, cóbado a 90° e boneca en extensión.
- **BONECA:** desde raíz dos dedos a cóbado, boneca en extensión.
- **DEDOS MANO:** desde punta dos dedos a boneca, dedos en semiflexión.
- **FÉMUR E PELVIS:** dende raíz dos dedos as costelas, cadeira e xeonllos en extensión; nocello a 90°.
- **MORNA E PERONÉ:** desde raíz dos dedos a íngua, xeonllo en extensión, nocello a 90°.
- **NOCELLO E PÉ:** desde raíz dos dedos a xeonllo, nocello a 90°.

En resumo, unha fractura inmovilízase con férula que abarque unha articulación por arriba e outra por baixo da lesión.

A INMOVILIZACIÓN IMPROVÍSASE CON:(Fig. 11)

- Férulas de madeira.
- Bastones, flejes, ramas de árbores, tablillas, revistas, etc., suxeitas con:
 - Vendas, tiras de sabas, cintas, ligas, panos, cintos, corda, etc.

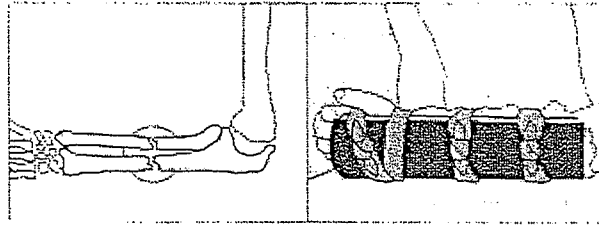


Fig. 11

En fracturas de membro inferior pode servir de férula o membro san estendido e atado ou vendado xuntamente co lesionado (**Fig. 12**).

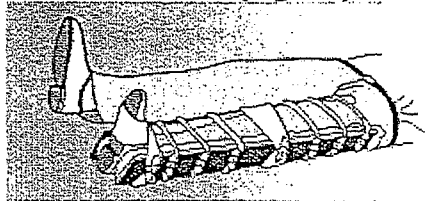


Fig. 12

Nas de brazo pode servir o tronco fixándoo ao mesmo con vendas, bufandas, etc. (**Fig. 13**).

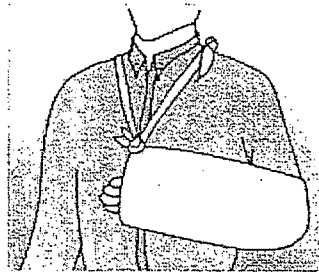


Fig. 13

12.3.- Fracturas do Tronco, (Columna Vertebral, Pescozo)

TRATAMENTO

- Non mover ao lesionado, deixalo tendido no chan.
- Traslado inmediato ao hospital.

O traslado farase en plano duro, evitando que flexione a columna vertebral nin que poida flexionarlle durante o traslado, Se non se dispón de padiola improvisácese, con tableiros, unha porta, etc.

5. ESCORBADURA

Racho incompleto da capsula articular ou ligamentos, sen rotura (Fig. 14).

TRATAMENTO

- Frío.
- Inmovilización.
- Traslado ao hospital.

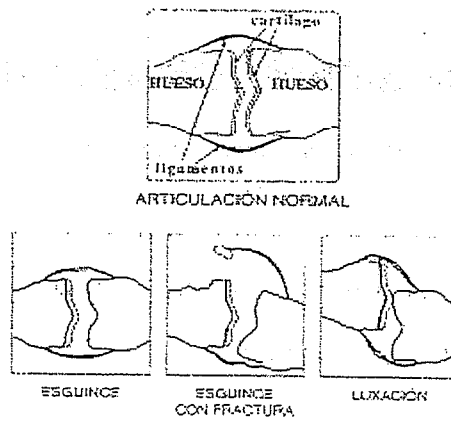


Fig. 14

6. ROTURA DE LIGAMENTOS

Racho parcial ou completo dos ligamentos que rodean á articulación.

TRATAMENTO

- Repouso.
- Colocar unha férula ou vendaxe enseguida.
- Traslado ao hospital.

7. LUXACIÓN

Desprazamento dun extremo do óso fóra da articulación.

TRATAMENTO

- Frío.
- Elevar a extremidade.
- Inmovilización sen colocar ningunha férula ata que non se reduciu a luxación.
- Traslado.

8. CONTUSIONES

Son as lesións das partes brandas ou do tecido muscular que non se acompañan de perda de continuidade da pel.

TRATAMENTO

- Frío para reducir a tumefacción e equímosis.
- Reposo.

TRAIUMAS DO CRANIO

Adoitan ir acompañados de perda de memoria e en ocasións do coñecemento.

TRATAMENTO

- Mantelos deitados, vixiados e abrigados, coa cabeza baixa e volta cara a un lado.
- Traslado ao hospital da mesma forma que aos fracturados de columna vertebral.

20. VENDAXES

Un vendaxe serve para suxeitar un apósito ou protexer unha ferida.

PRINCIPIOS XERAIS

- Posición funcional.
- Almohadillado.
- Presión uniforme.
- Dedos ao descuberto.

20.1.- Vendaxe Compresivo

Úsase cando unha ferida sangra e preténdese cohibir a hemorraxia, Colócanse varias capas de algodón ata alcanzar un grosor duns 15 cm., que se reducirá á metade ao vendar encima.

TRASLADO DE ACCIDENTADOS

Logo dos primeiros auxilios débese asegurar o traslado nas mellores condicións (Fig. 15).

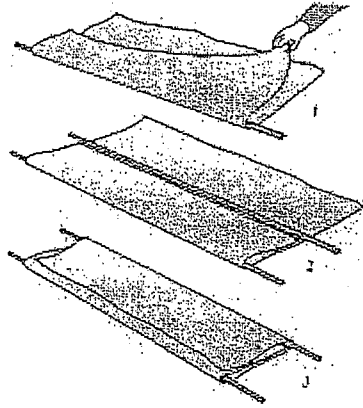


Fig. 15:
Confección improvisada dunha padiola utilizando paus, barras de ferro, etc. así como lona ou unha manta

Os perigos dun transporte incorrecto son:

- Agravar o estado xeral.
- Provocar lesións vasculares ou nerviosas.
- Convertir fractura pechada en aberta, incompleta en completa.
- Provocar maior desviación da fractura.

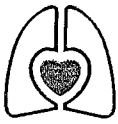
O transporte deberá facerse sempre en padiola e se non dispomos dela, improvisarase. A colocación do ferido sobre a padiola pódese facer das seguintes formas:

MÉTODO DA CULLER:

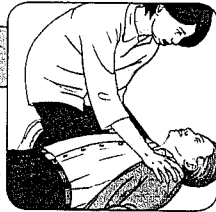
- 3 socorristas colócanse á beira da vítima, arrodillan unha perna e introducen as súas mans por baixo do corpo do accidentado e o suben á vez, mentres que o cuarto coloca a padiola por baixo do corpo ou se (tenía xa colocada) paralelamente ao corpo do ferido e alén dos socorristas.

MÉTODO DA PONTE:(Fig. 16)

- Necesítanse 4 persoas. Tres delas colócanse de forma que o ferido, tendido no chan, QUEDE ENTRE AS SÚAS PERNAS.
- Pasan as súas mans por baixo das *pantorrillas e coxas, outro por baixo da cintura e rexión lumbar e o terceiro por baixo de ombreiros e caluga.
- A unha voz SUBEN OS TRES Á VEZ O CORPO COMO UN TODO RÍXIDO, mentres que a cuarta persoa introduce a padiola por baixo do corpo de accidentado e entre as pernas dos socorristas.
- A continuación e sempre con movementos sincronizados depositan o corpo na padiola.



Soporte Vital Básico y Desfibrilación Externa Automática



Compruebe la respuesta

Sacúdalo suavemente
Pregunte en voz alta: "¿Se encuentra bien?"



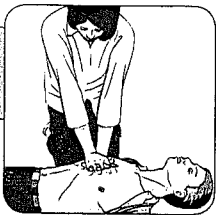
Si no responde

Abra la vía aérea y compruebe la respiración

Si no respira normalmente
o no respira

Si respira normalmente

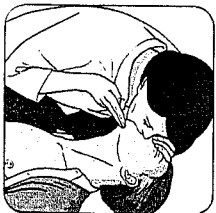
Llame al 112; encuentre y traiga un DEA



Comience inmediatamente la RCP

Coloque sus manos en el centro del pecho
Dé 30 compresiones torácicas:

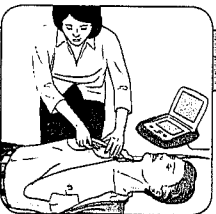
- Comprima firmemente al menos 5 cm de profundidad a una frecuencia de al menos 100/min
- Selle sus labios alrededor de la boca
- Sople firmemente hasta que el pecho se eleve
- Dé la siguiente respiración cuando el pecho baje
- Continúe la RCP



RCP 30:2

*
Colóquelo en posición
de recuperación

- Llame al 112
- Continúe valorando que la respiración se mantiene normal



Conecte el DEA y pegue los parches

Siga las indicaciones verbales inmediatamente
Pegue un parche bajo la axila izquierda
Pegue el otro parche bajo la clavícula derecha, junto al esternón
Si hay más de un reanimador: no interrumpa la RCP



Mantenga el sitio despejado y administre la descarga

Nadie debería tocar a la víctima

- durante el análisis
- durante la administración de la descarga

Si la víctima comienza a despertarse, se mueve, abre los ojos y respira normalmente, detenga la RCP.
Si permanece inconsciente, colóquelo en la posición de recuperación.



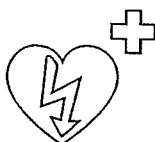
1 LLAMA

- Confirma que no es peligroso acercarse
- Comprueba la respuesta de la víctima
- Grita pidiendo ayuda
- Echa la cabeza hacia atrás, eleva la barbilla y comprueba la respiración
- Si la respiración no es normal, es preciso iniciar la RCP
- Llama al 112 y comunica que hay una víctima que no respira, que comienzas la RCP, tu nombre y localización
- Si llega alguien en tu ayuda, pídele que vaya a buscar un DEA



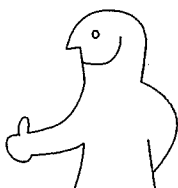
2 COMPRIME

- Coloca el talón de una mano en el centro del pecho
- Coloca la otra mano encima y entrelaza los dedos
- Comprime el pecho al ritmo de "Stayin' Alive" hasta que llegue un DEA o los servicios de emergencias
- Si aprendiste a hacerlo, da dos respiraciones de rescate cada 30 compresiones; en caso contrario, comprime el pecho de forma continua
- Comprime fuerte. No te preocupes, no puedes hacer ningún daño
- Si es posible, los reanimadores deben intercambiarse cada 2 min



3 DESCARGA

- Si traen un DEA, enciéndelo de inmediato y sigue sus instrucciones



4 SONRÍE

- Una vez lleguen los Servicios de Emergencias, continúa, hasta que te indiquen que pares
- ¡Sonríe! Tus manos pueden reiniciar un corazón y salvar una vida
- Hacer algo SIEMPRE es mejor que no hacer nada
- ¡Bien hecho!

WWW.RESTARTAHEART.EU
[#restartaheart](https://twitter.com/restartaheart)



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu

