



Consejo de Educación  
Técnico Profesional  
Universidad del Trabajo del Uruguay

## ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

### CONSEJO DE EDUCACIÓN TÉCNICO-PROFESIONAL

EXP. 4999/17

Res. 2389/17

ACTA N° 119, de fecha 26 de setiembre de 2017.

VISTO: La solicitud de aprobación de los Programas del curso de Educación Media Tecnológica en Deporte y Recreación, elevados por el Departamento de Desarrollo y Diseño Curricular;

RESULTANDO: I) que los mismos fueron enviados por el Referente de Cultura Física Prof. Daniel DOMENECH;

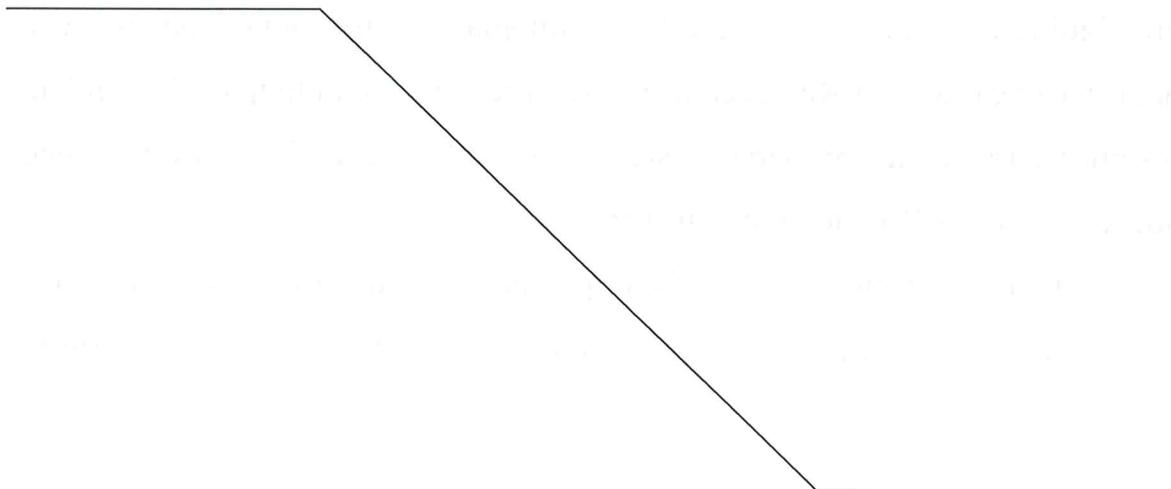
II) que la Comisión de Deportes de la Asamblea Técnico Docente a fs. 18, expresa su conformidad con la propuesta;

CONSIDERANDO: que este Consejo entiende pertinente acceder a lo solicitado;

ATENTO: a lo expuesto;

EL CONSEJO DE EDUCACIÓN TÉCNICO-PROFESIONAL POR UNANIMIDAD (TRES EN TRES), RESUELVE:

1) Aprobar los Programas del curso de Educación Médica Tecnológica en Deporte y Recreación, que a continuación se detallan:



|                                   | PROGRAMA               |                             |  |
|-----------------------------------|------------------------|-----------------------------|--|
|                                   | Código en SIPE         | Descripción en SIPE         |  |
| TIPO DE CURSO                     | 049                    | Educación Media Tecnológica |  |
| PLAN                              | 2004                   | 2004                        |  |
| SECTOR DE ESTUDIO                 | 255                    | Deporte y Recreación        |  |
| ORIENTACIÓN                       | 255                    | Deporte y Recreación        |  |
| MODALIDAD                         | ---                    | Presencial                  |  |
| AÑO                               | 2                      | Segundo Año                 |  |
| TRAYECTO                          | II                     | II                          |  |
| SEMESTRE                          | ---                    | ----                        |  |
| MÓDULO                            | N/C                    |                             |  |
| ÁREA DE ASIGNATURA                | 655                    | Primeros Auxilios           |  |
| ASIGNATURA                        | 3384                   | Primeros Auxilios           |  |
| ESPACIO o COMPONENTE CURRICULAR   | Tecnológico            |                             |  |
| MODALIDAD DE APROBACIÓN           | Exonerable             |                             |  |
| DURACIÓN DEL CURSO                | Horas totales: 64      | Horas semanales: 2          | Cantidad de semanas: 32                          |
| Fecha de Presentación: 24/02/2016 | Nº Resolución del CETP | Exp. Nº 4999/17             | Res. Nº 2389/17<br>Acta Nº 119<br>Fecha 26/09/17 |

## I) FUNDAMENTACIÓN

Dentro de las asignaturas del orden Biológico, se encuentra como muy importante la inclusión de Prevención, Seguridad y Primeros auxilio. Esta asignatura es integradora de conocimientos ya que tiene transversalidades con el área biológica como la anatomía, la morfología y la fisiología deportiva; con el área del Deporte y la Recreación, ya que previene, se anticipa a las probables lesiones y realiza las primeras asistencias y también con el área de las ciencias sociales como la Psicología o la historia.

Esta asignatura despierta interés dado que maneja una parte sensible y es lo que tiene que ver con la persona que ha sufrido un accidente o una determinada lesión.



Consejo de Educación  
Técnico Profesional  
Universidad del Trabajo del Uruguay

Las técnicas de reanimación y cuidado han variado y se han simplificado, lo que permite que se pueda acceder al conocimiento sin dificultad.

En noviembre de 2013, la Coordinación de Cultura Física, con el aval del Consejo, ha incluido en todos los programas del área la Reanimación cardíaca y el manejo del D.E.A. Asimismo, se han hecho gestiones ante la Dirección de Gestión Escolar para dar cumplimiento a la Ley 18.360 para la adquisición del D:E:A

## II) OBJETIVOS

- Reconocer y valorar la Prevención, Seguridad y Primeros auxilios como una ciencia práctica e integradora.
- Poder manejar conceptos de prevención y seguridad que permitan anticiparse y evitar el problema.
- Actuar de manera simple y eficaz ante el accidentado, asistencia primaria, de manera de favorecer su recuperación.

## III) CONTENIDOS

### UNIDAD 1- Conceptualización:

Concepto de prevención, seguridad y primeros auxilios.

Importancia de evaluar las situaciones para evitar el accidente.

Importancia del saber actuar frente al imprevisto ya que en un alto porcentaje la situación ocurre fuera del centro hospitalario.

### UNIDAD 2

Breve reseña histórica de cómo evolucionan los primeros auxilios.

### UNIDAD 3

Lesiones más frecuentes en las distintas disciplinas.

Características de cada una de esas lesiones, cuales son y como se determinan (diagnóstico inicial), (fractura, luxación, esguince, quemadura, etc)

Lesiones por agentes indirectos más frecuentes.

Lesiones por cuestiones ambientales.

Materiales y equipamientos deportivos y su influencia en la producción de lesiones

#### UNIDAD 4

Evaluación de donde se desarrolla la actividad deportiva, espacios cerrados y abiertos, canchas, campamento o medio acuático.

Conocimiento de los medios y sus dificultades.

Preparación del deportista para evitar riesgos en las prácticas.

Entrada en calor y su importancia.

#### IV) PROPUESTA METODOLÓGICA

Se recomienda el trabajo por grupos reducidos, modalidad taller.

Observaciones de campo.

Imágenes y videos.

Resolución de problemas.

Exposición de temas en grupos.

Visitas a equipos y profesionales del área

#### V) EVALUACIÓN

Se propone la siguiente evaluación del Docente:

Para el segundo año se solicita una carpeta con todo el material dado en clase y una defensa de la misma.

Para el tercer año, poner al alumno frente a una situación problema, para ver como reaccionaría, es decir si sigue el protocolo deseado. Se recomienda una teatralización con el grupo en cada uno de los alumnos para que la instancia de evaluación sea también un repaso y un aprendizaje colectivo.

## VI) BIBLIOGRAFÍA

- Asociación de Enfermería de Urgencias (ENA). Enfermería de Urgencias. Biblioteca de Enfermería profesional. 5ª ed. Madrid: Editorial McGraw-Hill-Interamericana; 2001.
- Emergency Nurses Association (ENA). Sheehy Manual de Urgencia de Enfermería. 6ª ed. Madrid: Editorial Elsevier Mosby; 2007.
- Proehl JA. Enfermería de Urgencias. Técnicas y procedimientos. 3ª ed. Madrid: Editorial Elsevier; 2005.
- Álvarez C. Manual de atención a múltiples víctimas y catástrofes. Madrid: Arán Ediciones; 2002.
- Fernández Ayuso D, Aparicio Santos J, Pérez Olmo JL, Serrano Moraza A (editors) Manual de Enfermería en emergencia prehospitalaria y rescate. Madrid: Arán ediciones; 2002.

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Cruz Roja. Manual de primeros auxilios. Madrid: Alhambra Pearson Educación 2003.
- Canabal A, Navarrete P, Sánchez Izquierdo JA. Manual de Soporte Vital Avanzado en Trauma. 4ª ed. Plan Nacional de RCP. SEMICYUC. Madrid: Elsevier Doyma, 2007.
- Perelló Campaner C, Gómez Salgado J (ed) Atención enfermera en situaciones comunes en la práctica asistencial. Enfermería Medicoquirúrgica. Colección Líneas de Especialización en Enfermería. Madrid: FUDEN-Enfo Ediciones, 2007.
- López Angón JL. Manual de primeros auxilios: consejos para emergencias en cualquier lugar o circunstancias. Madrid: Pearson educación, 2003
- Moya MS. Normas de actuación en Urgencias. 3 ed. Madrid: Médica

Panamericana, 2005.

'Trauma Management: An Emergency Medicine Approach', Peter C. Ferrera, Stephen A. Colucciello, John Marx, Vince Verdile; Mosby, Inc., ISBN 0323002102.

'Wilderness First Aid: Emergency Care for Remote Locations', National Safety Council (Editor) et al, Jones & Bartlett Pub, 1997, ISBN 0763704075.

'Primeros Auxilios Y RCP', National Safety Council (Editor) et al, Jones & Bartlett Pub, 1994 ISBN 0867208473.

|                                   | PROGRAMA               |                             |                         |
|-----------------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------|
|                                   | Código en SIPE         | Descripción en SIPE         |                         |
| TIPO DE CURSO                     | 049                    | Educación Media Tecnológica |                         |
| PLAN                              | 2004                   | 2004                        |                         |
| SECTOR DE ESTUDIO                 | 255                    | Deporte y Recreación        |                         |
| ORIENTACIÓN                       | 255                    | Deporte y Recreación        |                         |
| MODALIDAD                         | ---                    | Presencial                  |                         |
| AÑO                               | 3                      | Tercero                     |                         |
| TRAYECTO                          | III                    | III                         |                         |
| SEMESTRE                          | ---                    | ----                        |                         |
| MÓDULO                            | N/C                    |                             |                         |
| ÁREA DE ASIGNATURA                | 262                    | Cultura Física              |                         |
| ASIGNATURA                        | 4912                   | Psicología del Deporte      |                         |
| ESPACIO o COMPONENTE CURRICULAR   |                        | Tecnológico                 |                         |
| MODALIDAD DE APROBACIÓN           |                        | Exonerable                  |                         |
| DURACIÓN DEL CURSO                | Horas totales: 64      | Horas semanales: 2          | Cantidad de semanas: 32 |
| Fecha de Presentación: 24/02/2016 | Nº Resolución del CETP | Exp. Nº 4999/17             | Res. Nº 2389/17         |
|                                   |                        | Acta Nº 119                 | Fecha 26/09/17          |

## I) FUNDAMENTACIÓN

La Psicología en el área del deporte nace mediante la inquietud de muchos profesionales del mundo del Deporte. Las personas que practican deporte,



Consejo de Educación  
Técnico Profesional  
Universidad del Trabajo del Uruguay

tienen conductas que, los propios deportistas, la mayoría de las veces no comprenden y que inciden en el rendimiento deportivo.

El deportista tiene retos, obstáculos, problemas y dificultades que le afectan en su vida deportiva. Estas situaciones son fruto de su niñez y su desarrollo, así como sus experiencias de vida en un contexto determinado y en un momento histórico.

En la simple ejecución de un gesto deportivo hay un complejo cúmulo de situaciones en la que participa en entorno, la genética, la alimentación, la cultura, la educación y otros múltiples factores que condicionan sus posibilidades motoras y de rendimiento. Desconocer estos aspectos hace ver al deportista de manera incompleta y por lo tanto su preparación no va a ser íntegra como tampoco van a ser óptimos los resultados. Es una preocupación entonces conocer y comprender cómo afectan los procesos psicológicos a las conductas motrices, bien sean conductas que se están aprendiendo o conductas que buscan la perfección.

También es de interés el desarrollar las habilidades psicológicas necesarias para poder rendir el máximo en las condiciones más extremas. Aparece aquí el concepto dentro la Psicología Deportiva de Resiliencia. Aquel deportista resiliente es el capaz de sobreponerse a la adversidad y no ver los factores adversos como un problema sino como un desafío a sortear. Focalizar el reto e intentar sobreponerse a él es lo que define entonces al deportista resiliente.

Otro elemento a considerar es la importancia de conocer en qué medida la actividad deportiva favorece el desarrollo y equilibrio personal, la salud y la calidad de vida, en las personas que practican alguna forma de actividad físico-deportiva.

Se entiende que para el bachiller debe tener un acercamiento al área y a los

conceptos manejados de manera de tener una perspectiva más amplia del deporte y sus variables.

## II) OBJETIVOS

- Conocer la evolución histórica y desarrollo de la Psicología del Deporte.
- Tener referencia de los ámbitos en los que se aplica la Psicología del Deporte.
- Reflexionar en qué medida afecta lo psico-social al deportista en los diferentes niveles desde su iniciación hasta el alto rendimiento.
- Valorar al grupo deportivo como núcleo de desarrollo individual del deportista.
- Reconocimiento de los tipos de líder e importancia del líder positivo en los grupos.

## III) CONTENIDOS

### UNIDAD I

- 1.- Historia de la Psicología del deporte.
- 2.- Evolución y desarrollo de la Psicología del Deporte hasta nuestros días.
- 3.- Conceptualización. Conceptos y definiciones del léxico específico a utilizar.
- 4.- El rol del especialista en Psicología del Deporte y otros profesionales que lo desarrollan y aplican.

### UNIDAD II

- 1.- Análisis de la personalidad que permita comprender la conducta de los deportistas.
- 2.- La agresividad como elemento necesario para la competencia y la violencia en el deporte.
- 3.- La motivación y objetivos del deportista.
- 4.- La ansiedad del deportista.



Consejo de Educación  
Técnico Profesional  
Universidad del Trabajo del Uruguay

### UNIDAD III

- 1.- Liderazgo, roles y características. Tipos de liderazgo
- 2.- El proceso de comunicación y sus perturbaciones.
- 3.- Importancia del autocontrol y manejo de la atención y la ansiedad.
- 4.- Resolución de conflictos, mediación y negociación.

### UNIDAD IV

- 1.- Sobre entrenamiento, agotamiento mental.
- 2.- Manifestaciones del stress en el deportista.
- 3.- Discusión sobre psicológicas en la prevención de la salud física y mental.  
Rehabilitación de lesiones deportivas.
- 4.- La finalización de la carrera deportiva.

### IV) PROPUESTA METODOLÓGICA

Se propone generar espacios de discusión, talleres, videos, trabajos monográficos y en equipo. La propuesta es dar espacio a la discusión y a la reflexión, partiendo de la experiencia que puedan tener los estudiantes en el deporte y generando análisis y ejemplos tanto para deportes colectivos como individuales, socio motor y psicomotores.

Es claro que el docente debe ser trasmisor del conocimiento, pero va a intentar, mediante la reflexión colectiva, generar conocimiento.

### V) EVALUACIÓN

Se propone la siguiente evaluación práctica por parte del Docente.

El docente pondrá al alumno frente a una situación práctica. El alumno analizará los probables problemas que generan esta situación y sugerirá estrategias de abordaje para minimizar el problema.

Como ejemplo podemos tomar un jugador de tenis que pierde el primer set y no tiene la fortaleza para sobreponerse.

La pregunta es ¿Qué causa esta situación? ¿Por qué se entrega aún frente a rivales deportivamente inferiores? ¿Cómo revertir esta condición?

#### VI) BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

- Cruz, J. (2001) Psicología del Deporte. Madrid, Síntesis S.A.
- Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill. Riera, J. (1985) Introducción a la Psicología del deporte. Barcelona, Martínez Roca. Riera, J. y Cruz, J. (1991) Psicología del deporte. Barcelona, Martínez Roca.
- Rudik, P. A. (1980) Psicología de la educación física y el deporte. Buenos Aires, Stadium. Valdés, H. M. (1996) La preparación psicológica del deportista. Zaragoza, INDE.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel
- Psicología, S. A.
- Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia, Albatros Educación. Buceta, J. M. (1998) Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Dykinson.
- Cagigal, J. M. (1990) Deporte y Agresión. Madrid, Alianza Editorial.
- Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill. Márquez, S. (2003) Psicología de la Actividad Física y el Deporte. León, Universidad de León. Olmedilla, A., Garcés, E. y Nieto, G. (2002) Manual de Psicología del Deporte. Murcia, Diego Marín. Riera, J. y Cruz, J. (1991) Psicología del deporte. Barcelona, Martínez Roca.
- Roberts, G. C. (1995) Motivación en el deporte y el ejercicio. Bilbao, Desclée De Brouwer. Thomas, A. (1982) Psicología del Deporte. Barcelona, Herder.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel Psicología, S. A.



Consejo de Educación  
Técnico Profesional  
Universidad del Trabajo del Uruguay

|                                      |                        | PROGRAMA             |                             |             |                         |
|--------------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------|
|                                      |                        | Código en SIPE       | Descripción en SIPE         |             |                         |
| TIPO DE CURSO                        |                        | 049                  | Educación Media Tecnológica |             |                         |
| PLAN                                 |                        | 2004                 | 2004                        |             |                         |
| SECTOR DE ESTUDIO                    |                        | 255                  | Deporte Y Recreación        |             |                         |
| ORIENTACIÓN                          |                        | 255                  | Deporte Y Recreación        |             |                         |
| MODALIDAD                            |                        | ---                  | Presencial                  |             |                         |
| AÑO                                  |                        | 3                    | Tercero                     |             |                         |
| TRAYECTO                             |                        | III                  | Trayecto tres               |             |                         |
| SEMESTRE                             |                        | ---                  | ----                        |             |                         |
| MÓDULO                               |                        | N/C                  |                             |             |                         |
| ÁREA DE ASIGNATURA                   |                        | 655                  | Primeros Auxilios           |             |                         |
| ASIGNATURA                           |                        | 3384                 | Primeros Auxilios           |             |                         |
| ESPACIO o COMPONENTE CURRICULAR      |                        |                      | Tecnológico                 |             |                         |
| MODALIDAD DE APROBACIÓN              |                        |                      | Exonerable                  |             |                         |
| DURACIÓN DEL CURSO                   |                        | Horas totales:<br>64 | Horas semanales: 2          |             | Cantidad de semanas: 32 |
| Fecha de Presentación:<br>24/02/2016 | Nº Resolución del CETP | Exp. Nº 4999/17      | Nº Res. Nº 2389/17          | Acta Nº 119 | Fecha 26/09/17          |

## I) FUNDAMENTACIÓN

Dentro de las asignaturas del orden Biológico, se encuentra como muy importante la inclusión de Prevención, Seguridad y Primeros auxilio. Esta asignatura es integradora de conocimientos ya que tiene transversalidades con el área biológica como la anatomía, la morfología y la fisiología deportiva; con el área del Deporte y la Recreación, ya que previene, se anticipa a las probables lesiones y realiza las primeras asistencias y también con el área de las ciencias sociales como la Psicología o la historia.

Esta asignatura despierta interés dado que maneja una parte sensible y es lo que tiene que ver con la persona que ha sufrido un accidente o una determinada lesión.

Las técnicas de reanimación y cuidado hay variado y se han simplificado, lo que permite que se pueda acceder al conocimiento sin dificultad.

En noviembre de 2013, la Coordinación de Cultura Física, con el aval del Consejo, ha incluido en todos los programas del área la Reanimación cardíaca y el manejo del D.E.A. Asimismo, se han hecho gestiones ante la Dirección de Gestión Escolar para dar cumplimiento a la Ley 18.360 para la adquisición del D:E:A

## II) OBJETIVOS

- Reconocer y valorar la Prevención, Seguridad y Primeros auxilios como una ciencia práctica e integradora.
- Poder manejar conceptos de prevención y seguridad que permitan anticiparse y evita el problema.
- Actuar de manera simple y eficaz ante el accidentado, asistencia primaria, de manera de favorecer su recuperación.

## III) CONTENIDOS

### UNIDAD 1

Evaluación de la escena, seguridad y situación.

Protocolo básico para todas las situaciones.

Determinar específicamente la situación y estrategia a seguir.

### UNIDAD 2

Reanimación cardíaca.

Determinación del problema

Protocolo de actuación

Masaje cardíaco

Manejo del D.E.A

### UNIDAD 3

Heridas y hemorragias.



Consejo de Educación  
Técnico Profesional  
Universidad del Trabajo del Uruguay

Tipos de heridas y hemorragias

Métodos para cohibir una hemorragia.

#### UNIDAD 4

Esguinces, Luxaciones y Fracturas.

Definiciones

Tratamiento.

#### UNIDAD 5

Vendajes.

Reglas para realizar un vendaje.

Tipos de vendaje, circular, cabestrillo, etc.

#### UNIDAD 6

Lesiones cutáneas por calor: quemaduras

Tipos de quemadura. Quemaduras específicas

Lesiones sistémicas por calor: calambre, agotamiento, golpe de calor.

Lesiones cutáneas por frío. Lesiones sistémicas por frío: hipotermia.

#### IV) PROPUESTA METODOLÓGICA

Se recomienda el trabajo por grupos reducidos, modalidad taller.

Observaciones de campo.

Imágenes y videos.

Resolución de problemas.

Exposición de temas en grupos.

Visitas a equipos y profesionales del área

#### V) EVALUACIÓN

Se propone la siguiente evaluación del Docente:

Para el segundo año se solicita una carpeta con todo el material dado en clase y una defensa de la misma.

Para el tercer año, poner al alumno frente a una situación problema, para ver

como reaccionaría, es decir si sigue el protocolo deseado. Se recomienda una teatralización con el grupo en cada uno de los alumnos para que la instancia de evaluación sea también un repaso y un aprendizaje colectivo.

## VI) BIBLIOGRAFÍA

- Asociación de Enfermería de Urgencias (ENA). Enfermería de Urgencias. Biblioteca de Enfermería profesional. 5ª ed. Madrid: Editorial McGraw-Hill-Interamericana; 2001.
- Emergency Nurses Association (ENA). Sheehy Manual de Urgencia de Enfermería. 6ª ed. Madrid: Editorial Elsevier Mosby; 2007.
- Proehl JA. Enfermería de Urgencias. Técnicas y procedimientos. 3ª ed. Madrid: Editorial Elsevier; 2005.
- Álvarez C. Manual de atención a múltiples víctimas y catástrofes. Madrid: Arán Ediciones; 2002.
- Fernández Ayuso D, Aparicio Santos J, Pérez Olmo JL, Serrano Moraza A (editors) Manual de Enfermería en emergencia prehospitalaria y rescate. Madrid: Arán ediciones; 2002.

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Cruz Roja. Manual de primeros auxilios. Madrid: Alhambra Pearson Educación 2003.
- Canabal A, Navarrete P, Sánchez Izquierdo JA. Manual de Soporte Vital Avanzado en Trauma. 4ª ed. Plan Nacional de RCP. SEMICYUC. Madrid: Elsevier Doyma, 2007.
- Perelló Campaner C, Gómez Salgado J (ed) Atención enfermera en situaciones comunes en la práctica asistencial. Enfermería Medicoquirúrgica. Colección Líneas de Especialización en Enfermería. Madrid: FUDEN-Enfo Ediciones, 2007.
- López Angón JL. Manual de primeros auxilios: consejos para emergencias en



Consejo de Educación  
Técnico Profesional  
Universidad del Trabajo del Uruguay

cualquier lugar o circunstancias. Madrid: Pearson educación, 2003

- Moya MS. Normas de actuación en Urgencias. 3 ed. Madrid: Médica Panamericana, 2005.

'Trauma Management: An Emergency Medicine Approach', Peter C. Ferrera, Stephen A. Colucciello, John Marx, Vince Verdile; Mosby, Inc., ISBN 0323002102.

'Wilderness First Aid: Emergency Care for Remote Locations', National Safety Council (Editor) et al, Jones & Bartlett Pub, 1997, ISBN 0763704075.

'Primeros Auxilios Y RCP', National Safety Council (Editor) et al, Jones & Bartlett Pub, 1994 ISBN 0867208473.

2) Pase a la Dirección de Comunicaciones para su publicación en la página web y siga al Departamento de Administración Documental para comunicar a los Programas de Planeamiento Educativo - Departamento de Desarrollo y Diseño Curricular y de Educación Básica – Referente de Cultura Física, a la Mesa Permanente de la Asamblea Técnico Docente y dar cuenta la Consejo Directivo Central. Hecho, archívese.

Ing. Agr. María Nilsa PÉREZ HERNÁNDEZ

Directora General

Mtro. Téc. Miguel VENTURIELLO BLANCO

Consejero

Mtro. Téc. Freddy AMARO BATALLA

Consejero

Ese. Elena SOLSONA ARRIBILLAGA

Secretaria General