



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa  
Área de Formación de Elección Libre**

**I. Área Académica**

**Todas las áreas académicas**

**2. Programa Educativo**

**Todos los programas educativos**

<b>3. Entidad(es) Académica(s)</b>	<b>4. Región(es)</b>
<i>Dirección de Actividades deportivas</i>	<i>Xalapa</i>

<b>5. Código</b>	<b>6. Nombre de la Experiencia Educativa</b>
<b>ADEP 80064</b>	<b>Primeros auxilios y prevención de lesiones en el ejercicio físico y deporte</b>

<b>7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional</b>	<b>8. Carácter</b>
<b>Area de Formación de Elección Libre</b>	<b>N/A</b>

<b>9. Agrupación curricular distintiva</b>
<i>Salud y bienestar</i>

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	<b>No Aplica</b>	60	<b>6</b>	<b>No Aplica</b>

**11. Modalidad y ambiente de aprendizaje**

**12. Espacio**

**13. Relación disciplinaria**

**14. Oportunidades de evaluación**

<i>M: Curso-taller</i>	<i>A: Presencial</i>	<b>Múltiple</b>	<i>Transdisciplinaria</i>	<b>Ordinario</b>
------------------------	----------------------	-----------------	---------------------------	------------------

**15. EE prerequisite(s)**

**No Aplica**

## 16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
25	15

## 17. Justificación

La práctica de actividad física de intensidad moderada a vigorosa representa una situación de estrés fisiológico que, cuando se presenta de manera repetida, funge como un estímulo para producir adaptaciones en el cuerpo humano que permiten incrementar capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad). Generalmente, estas adaptaciones se ven asociadas a beneficios para la salud de las personas como una mejor calidad de vida y la prevención enfermedades crónicas no transmisibles. Para abastecer las demandas de las diferentes modalidades de actividad física los aparatos y sistemas generan respuestas en donde se incrementa su actividad fisiológica, principalmente el músculo esquelético, cardiovascular, respiratorio, neurológico y endócrino. Aparte de producir cambios favorables, la situación de estrés descrita y la sobrecarga de la actividad física pueden convertirse en un riesgo para generar una lesión deportiva, sobre todo con casos de no presentar una condición física óptima y no tomar precauciones. Además, cuando estas situaciones se combinan con las características del ambiente existe de probabilidad de que generen accidentes deportivos. Al tomar en cuenta la incidencia de lesiones y accidentes deportivos, se destaca la necesidad de establecer protocolos para prevención y atención oportuna ante una eventualidad, lo que permite promover una práctica segura. Considerando los beneficios de la actividad física y sus riesgos, se requiere considerar dentro de la formación integral del estudiante la promoción esta conducta del movimiento y su práctica de manera segura, aprendiendo a identificar y controlar los riesgos para prevenir la presentación de lesiones deportivas y, en caso de que se genere un accidente, a actuar como un primer respondiente, utilizando los principios y técnica básicas de primeros auxilios para atender las condiciones de salud asociadas a una urgencia o emergencia médica.

## 18. Unidad de competencia (UC)

El estudiante utiliza los conocimientos sobre la etiología y detección de riesgos de lesiones deportivas, así como de primeros auxilios básicos (saber teórico) para prevenir la presencia de accidentes deportivos, y, en caso de ser necesario, actuar como primer respondiente en la atención de condiciones de salud que representen una urgencia o emergencia médica (saber heurístico), lo anterior con respeto por la vida y dignidad humana, responsabilidad, autocuidado y compromiso (saber axiológico).

## 19. Saberes

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificación y control de riesgos en la actividad física</li> <li>● Análisis de causas de accidentes deportivos</li> <li>● Reconocimiento de urgencia y emergencia médica.</li> <li>● Categorización de prioridades de atención.</li> <li>● Evaluación de la seguridad de la escena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Accidentes y lesiones deportivas               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Riesgos en la actividad física</li> <li>○ Etiología y prevención de accidentes y lesiones deportivas</li> </ul> </li> <li>● Principios de primeros auxilios               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Urgencia y emergencia médica</li> <li>○ Primer respondiente</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Respeto por la vida y dignidad humana</li> <li>● Responsabilidad de la atención brindada.</li> <li>● Autocuidado al practicar actividad física y brindar primeros auxilios.</li> <li>● Compromiso con la seguridad propia y del lesionado.</li> <li>● Empatía por la persona lesionada</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de signos vitales</li> <li>• Dominio de técnicas básicas de primeros auxilios</li> <li>• Toma de decisiones</li> <li>• Manejo del estrés</li> <li>• Lectura crítica y analítica</li> <li>• Búsqueda de información en bases científicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evaluación de la escena y conducta PAS</li> <li>○ Botiquín de primeros auxilios</li> <li>○ Signos vitales</li> <li>• Soporte vital básico</li> <li>• Atención del Trauma <ul style="list-style-type: none"> <li>○ XABCDE del trauma</li> <li>○ Trauma musculoesquelético</li> <li>○ Trauma craneoencefálico</li> <li>○ Heridas y quemaduras</li> </ul> </li> <li>• Manejo de condiciones neurológicas <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Síncope y lipotimia</li> <li>○ Crisis convulsiva</li> <li>○ Primeros auxilios psicológicos</li> </ul> </li> <li>• Otras situaciones de primeros auxilios <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Deshidratación y golpe de calor</li> <li>○ Alteraciones de la tensión arterial</li> <li>○ Alteraciones de la glucosa</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocrítica y reconocimiento de capacidades y límites.</li> <li>• Seguridad para brindar primeros auxilios.</li> </ul>
--	---	---

**20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia**

	Actividad presencial	Actividad virtual
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de casos</li> <li>• Aprendizaje basado en problemas</li> <li>• Práctica de técnicas básicas de primeros auxilios</li> <li>• Discusión en grupo</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Diseño de infografías y material multimedia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de videos y recursos multimedia.</li> <li>• Investigación en bases de datos científicos</li> <li>• Consulta de plataforma educativa Eminus 4</li> </ul>
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planteamiento de problemas</li> <li>• Aprendizaje guiado</li> <li>• Método interrogativo</li> <li>• Discusión de preguntas detonadoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de contenido en Eminus 4</li> <li>• Difusión de material multimedia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de material audiovisual y multimedia</li> <li>• Diseño de prácticas</li> <li>• Exposición de contenido</li> </ul>	
--	---	--

## 21. Apoyos educativos.

<p><b>Materiales didácticos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bibliografía</li> <li>• Presentaciones</li> <li>• Esquemas</li> <li>• Videos</li> <li>• Sitios web</li> </ul> <p><b>Recursos didácticos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector digital</li> <li>• Computadora</li> <li>• Pizarrón blanco</li> <li>• Ecosistema virtual universitario (Eminus 4, Lienzos y Lumen)</li> <li>• Vendas elásticas</li> <li>• Tapete deportivo</li> <li>• Oxímetro de pulso</li> <li>• Baumanómetro y estetoscopio</li> <li>• Maniquí de entrenamiento para RCP</li> <li>• Pelota de vinil número 8</li> </ul>
---

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de esquemas (tablas, diagramas e infografías) y análisis de videos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del producto</li> <li>• Calidad y claridad del contenido</li> <li>• Ortografía y redacción</li> <li>• Apego a los lineamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúbrica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25%</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitácoras de prácticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción clara y suficiente de las actividades realizadas</li> <li>• Calidad del autoanálisis de las actividades realizadas</li> <li>• Presentación de evidencias de la ejecución de las prácticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúbrica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25%</li> </ul>
--	---	---	---

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación efectiva en aula</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de intervenciones durante la experiencia educativa</li> <li>• Fundamentación de las intervenciones</li> <li>• Pertinencia de las intervenciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rubrica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10%</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución práctica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la práctica</li> <li>• Compromiso en la ejecución</li> <li>• Aplicación de conocimientos teóricos</li> <li>• Autoanálisis y corrección de errores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rubrica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10%</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exámenes tipo objetivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de reactivos correctos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30%</li> </ul>

### 23. Acreditación de la EE

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que al sumar cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60%, así como también el 80% mínimo de asistencias.

## 24. Perfil académico del docente

Médico cirujano o profesional de la salud con experiencia en medicina deportiva y capacitación en primeros auxilios, con mínimo 3 años de experiencia en docencia en enseñanza superior y trabajo con grupos.

## 25. Fuentes de información

- American College of Surgeons, & The Committee on trauma. (2018). Manual Avanzado Trauma Life Support® Curso Estudiante. 10e.
- American Heart Association. (2020). Manual del proveedor del Soporte Vital Básico.
- Cortés Montenegro, P., & Figueroa Cabello, R. (2016). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos. <https://medicina.uc.cl/publicacion/manual-abcde-la-aplicacion-primeros-auxilios-psicologicos/>
- Dubois, B., & Esculier, J.-F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72–73. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101253>
- Echemendia, R. J., Brett, B. L., Broglio, S., Davis, G. A., Giza, C. C., Guskiewicz, K. M., Harmon, K. G., Herring, S., Howell, D. R., Master, C., McCrea, M., Naidu, D., Patricios, J. S., Putukian, M., Walton, S. R., Schneider, K. J., Burma, J. S., & Bruce, J. M. (2023). Sport concussion assessment tool™ - 6 (SCAT6). In *British journal of sports medicine* (Vol. 57, Issue 11, pp. 622–631). NLM (Medline). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107036>
- Tejero Fernandez, J. (2022). Primeros auxilios. AFDA0211. IC Editorial. <https://elibro.net/es/lc/biblioteca/uv/titulos/227699>
- Tintinalli, J. (2018). Tintinalli. Medicina de urgencias. In J. E. Tintinalli, J. S. Stapczynski, O. J. Ma, D. M. Yealy, G. D. Meckler, & D. M. Cline (Eds.), *Tintinalli. Medicina de urgencias*, 8e. McGraw-Hill Education.
- Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana. [www.uv.mx/obafuv](http://www.uv.mx/obafuv)

## 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
Octubre 2022	11 de octubre de 2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

## 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Mtro. Sergio Blásquez Sánchez, LFT. Israel Barojas Flores, LQp. Raúl Zárate Rodríguez