



**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
PROFESORADO Y LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Programa de la Asignatura: Educación Sanitaria**

**Código asignatura: 0393**

**Año: 2024**

**Cátedra:**

**Prof. Adjunta a cargo: Natalia Pérez Arnaiz**

**Carga Horaria: 4 horas semanales, cursada cuatrimestral.**

**Modalidad de Cursada (Marque con una cruz)<sup>1</sup>:**

A) Presencial	X	C) Con una comisión virtual para recursantes	
		D) Con una comisión virtual	
B) Semipresencial		C) Con una comisión virtual para recursantes	
		D) Con una comisión virtual	

**1) Fundamentación:**

La importancia de la Educación Sanitaria en el programa de estudios del profesorado de educación física radica en dotar a los alumnos de las herramientas necesarias para abordar tanto los desafíos inherentes a la práctica deportiva como las lesiones físicas que puedan surgir. Este enfoque no solo se limita al ámbito laboral, que abarca escuelas, clubes y otras instituciones deportivas, sino que también se extiende a su vida comunitaria.

Al formarse como profesores de educación física, los estudiantes tienen la responsabilidad de trabajar en diversos niveles educativos, desde la educación básica hasta la universitaria, y también con personas mayores. Esta diversidad de contextos implica que estarán en contacto constante con todas las etapas del desarrollo humano. Como resultado, se convierten en agentes clave para fomentar hábitos saludables y llevar a cabo acciones de prevención y promoción de la salud.

En resumen, la inclusión de la Educación Sanitaria en el programa de estudios del profesorado de educación física no solo fortalece la capacitación de los futuros profesionales en el manejo de

---

<sup>1</sup> En todos los casos, las asignaturas pueden ser A) Presencial o B) Semipresencial. Adicionalmente, en algunos casos, puede ofrecerse una comisión Virtual para recursantes (C) o una virtual abierta a todas/os las/los estudiantes.

situaciones relacionadas con la actividad física y las lesiones, sino que también los posiciona como actores fundamentales en la promoción de un estilo de vida saludable en la comunidad en general.

## **2) Objetivos Estructurales**

- Conocimientos sobre la prevención de los problemas físicos y/o psíquicos por las lesiones más frecuentes en la práctica deportiva.
- Conocimientos fundamentados del daño que produce el uso inadecuado de sustancias estimulantes para obtener un mayor rendimiento deportivo, y las secuelas físicas y psíquicas al corto, mediano y largo plazo.
- Conocimiento del modo en que se toman los signos vitales, alertar los momentos en los cuales habría potencialmente un problema de salud. Reconocer los factores de riesgo cardiovascular y el modo que la actividad física colabora con el tratamiento de los mismos.
- Conocimientos básicos de inmunidad y Vacunas. La forma de curación de heridas.
- Prevenir y actuar con conocimiento en los distintos accidentes. La asignatura refuerza las distintas formas de prevención para evitar el riesgo de sufrir lesiones, enfermedades y consecuencias de los hábitos no saludables.
- Concientizar el riesgo de la ingesta de alcohol, minerales, vitaminas y bebidas energizantes en forma inadecuada y como estos repercute en la salud y en la práctica deportiva, como así también las enfermedades que se contraen por las relaciones sexuales sin la protección adecuada.
- También alertar, como medida de prevención las alteraciones orgánicas que produce al deportista una alimentación inadecuada y disarmónica, como la inadecuada hidratación durante la práctica deportiva.
- Aprender y realizar protocolos de RCP básica y de primeros auxilios.
- Fortalecer la capacitación de los futuros profesionales en el manejo de situaciones relacionadas con la actividad física y las lesiones

Al finalizar el estudiante estará en condiciones de:

### **Objetivo General:**

- Adquirir un conjunto integral de conocimientos, habilidades y actitudes orientadas hacia la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en el ámbito de la educación física.
- Desarrollar la capacidad para identificar, prevenir y abordar accidentes, lesiones físicas y psicológicas comunes que puedan surgir durante la práctica deportiva.
- Fomentar hábitos de vida saludables entre los alumnos y en la comunidad en general, promoviendo así el bienestar integral.

- Sensibilizar sobre los riesgos asociados con el uso inadecuado de sustancias, el consumo de alcohol y las relaciones sexuales sin protección, y estar preparado para ofrecer orientación y apoyo en estas áreas.
- Aprender y practicar maniobras básicas de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) y protocolos básicos de primeros auxilios para intervenir eficazmente en situaciones de emergencia.
- Desarrollar competencias para convertirse en agentes de cambio positivo en la promoción de la salud y el bienestar, tanto en el ámbito deportivo como en la sociedad en general.
- Estar capacitado para actuar adecuadamente frente a posibles incidentes en el lugar de trabajo y/o en la vida cotidiana, minimizando los riesgos tanto para uno mismo como para los demás, y contribuyendo así a un entorno más seguro y saludable

### **Objetivos Específicos:**

- Adquirir conocimientos detallados sobre las estrategias de prevención de lesiones físicas y psicológicas más comunes asociadas con la práctica deportiva, con énfasis en su identificación, tratamiento y prevención.
- Comprender de manera fundamentada los efectos adversos del uso indebido de sustancias estimulantes en el rendimiento deportivo, así como sus consecuencias físicas y psicológicas a corto, mediano y largo plazo.
- Desarrollar habilidades para el monitoreo y la interpretación de los signos vitales, identificando momentos críticos que podrían indicar problemas de salud potenciales, y comprender cómo la actividad física contribuye al manejo de los factores de riesgo cardiovascular.
- Adquirir conocimientos básicos sobre inmunidad, vacunación y el proceso de cicatrización de heridas para promover una respuesta efectiva ante lesiones y enfermedades.
- Desarrollar habilidades para prevenir y actuar en diversos tipos de accidentes, así como fortalecer la conciencia sobre la importancia de la prevención para evitar lesiones, enfermedades y los riesgos asociados al uso inapropiado de sustancias en la sociedad contemporánea.
- Sensibilizar sobre los riesgos asociados con el consumo inadecuado de alcohol, minerales, vitaminas y bebidas energéticas, así como las enfermedades transmitidas sexualmente, destacando sus impactos tanto en la salud general como en el rendimiento deportivo.
- Alertar sobre las consecuencias orgánicas derivadas de una alimentación inadecuada y desequilibrada, así como de la importancia de la hidratación adecuada durante la práctica deportiva, promoviendo hábitos alimenticios

saludables y una adecuada gestión de la hidratación para optimizar el desempeño físico y prevenir lesiones

### **3) Unidades Didácticas:**

#### UNIDAD I

Problemática de la Salud y la Enfermedad. Definir concepto de Salud y Enfermedad Explicar la importancia de tener una imagen “horizonte en salud”. Determinar la problemática “salud-enfermedad” como de naturaleza preventiva. Definir los niveles de Prevención y determinar sus objetivos y acciones. Reconocer los factores determinantes u condicionantes de la Salud y la Enfermedad. Definir la importancia de la triada ecológica distintas formas de inmunidad.

#### UNIDAD II.

Conceptos básicos de la “Enfermedad cardiovascular” Adquirir conocimiento para la prevención de los distintos Factores de Riesgos Cardiovasculares como ser, Tabaquismo, Hipertensión arterial, Dislipemias, diabetes, Sobrepeso, Obesidad, Sedentarismo. Arteriosclerosis. Control de signos vitales y forma en la cual se pueden tomar. Reconocimiento de alteraciones de los signos vitales básicas.

#### UNIDAD III.

Conocimiento básico del sistema Inmune. Como se encuentra conformado, células y moléculas involucradas en el desarrollo de la respuesta inmune. Tipos de respuesta inmune: innata y adquirida. Características. Mecanismos de Inflamación y curación de las heridas. Vacunas, tipos de vacunas. Importancia de las mismas

#### UNIDAD IV

Enfermedades infectocontagiosas, venéreas, HIV. Interpretar el significado de las enfermedades infectocontagiosa y sus consecuencias en la vida del hombre. Explicar las distintas posibilidades que tiene el ser humano de ponerse en contacto con los distintos agentes infecciosos y de difundirlos. Interpretar el concepto de portador sano, Conocer los métodos de diagnóstico. Conocer las normas de prevención.

#### UNIDAD V

Clasificación de las Lesiones Deportivas e inflamación. Enumerar los factores responsables de lesiones deportivas. Identificar las lesiones cutáneas visibles más frecuentes. Explicar las fuerzas mecánicas específicas responsables de la producción de lesiones en la piel, tejidos blandos, articulaciones sinoviales y hueso. Definir los términos que describen las principales lesiones. Definir Inflamación, reconocer los signos externos fundamentales. Fundamentos de la terapia superficial. Conocer las propiedades terapéuticas del frío. Enumerar y explicar las distintas técnicas de aplicación de frío.

## UNIDAD VI

Enfermedades producidas por falta de aclimatación ambiental por calor y frío. Hidratación del deportista. Enumerar y diferenciar los distintos síntomas y signos que diferencian a las distintas enfermedades producida por el calor. Enumerar los distintos tratamientos de las enfermedades por el calor. Determinar los diferentes aspectos a incluir para la prevención de las enfermedades producidas por el calor. Conocer la necesidad de los líquidos en la dieta del deportista. Conocer las directrices para la gestión de líquidos.

## UNIDAD VII

Hemorragia y shock Traumatismo craneoencefálico. Establecer los distintos tipos y características de hemorragia. Conocer cómo se controla una hemorragia externa. Poder discriminar la importancia de identificar una hemorragia interna. Distinguir los distintos tipos de shock y su tratamiento. Conocer los mecanismos de las lesiones en cráneo y evaluar al deportista lesionado. Enumerar las principales lesiones y secuelas Describir el tratamiento de urgencia.

## UNIDAD VIII

Principales Procedimiento de Primeros auxilios. Establecer un sistema de emergencias para un programa deportivo. Reconocer y evaluar al deportista inconsciente o consciente, pero con alguna alteración de sus funciones vitales. Mostrar las técnicas correctas de la RCP en el adulto Mostrar las técnicas correctas para eliminar una obstrucción respiratoria en el deportista consciente y en el deportista inconsciente.

## UNIDAD IX

Accidentes y trastornos producidos por agentes físicos y químicos. Adquirir el conocimiento como actuar en caso de un incendio. Conocer cómo actuar y aplicar los primeros auxilios a un quemado. Enumerar las principales lesiones y secuelas. Describir cómo actuar ante un ahogado. Describir cómo actuar ante un electrocutado, los primeros auxilios, volver a describir RCP.

## UNIDAD X

Nutrición y alimentación. Explicar el concepto de Nutrición. Precisar y analizar sus tiempos. Determinar la finalidad de la alimentación. Determinar la diferencia entre una alimentación normal y la Alimentación insuficiente. Precisar las funciones de los alimentos y su clasificación. Enumerar las leyes de la alimentación y finalidad de las mismas. Reconocer sus propósitos. Conocer las pautas para una alimentación recomendable. Determinar un régimen normal. Describir las vitaminas y las enfermedades que son producidas por carencias vitamínicas en la dieta.

#### **4) Bibliografía General**

Apuntes de Cátedra/ Módulos. *Centro de Copiado El Mástil*

Manual del participante de la Cruz Roja Americana: Primeros auxilios, RCP y DEA

Manual de primeros auxilios y prevención de lesiones, Ministerio de Salud presidencia de la Nación

#### **5) Cronograma de actividades**

- 1° clase: Introducción/ Unidad I: Definición de salud y enfermedad. Niveles de prevención
- 2° Clase: Unidad II: Factores de riesgo cardiovascular y signos vitales
- 3° Clase: Unidad III: Inmunidad, Vacunas, curación de heridas
- 4° Clase: Unidad IV: Enfermedades de transmisión sexual
- 5° Clase: Unidad VI: Lesiones en el deporte
- 6° Clase: Unidad VI: Hidratación
- 7° Clase: Unidad VII: hemorragias y traumatismo encéfalo craneano
- 8° Clase: Unidad VIII: Clase RCP y emergencias acuáticas
- 9° Clase: Unidad IX: Procedimientos de urgencia, botiquín de primeros auxilios
- 10° Clase: Unidad XII: Alimentación en el deporte
- 11° Clase: Taller de RCP y procedimientos de emergencia

#### **6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje**

**6.1.** Previsiones metodológicas y pedagógicas: Clases teóricas con presentación oral y agregado de material audiovisual sobre los principios básicos de la RCP, los procedimientos de primeros auxilios y otros contenidos de la materia; clases prácticas que incluyen demostración en vivo de las técnicas de RCP utilizando un maniquí de entrenamiento, ejemplos de cómo aplicar vendajes y realizar inmovilizaciones en caso de lesiones musculo esqueléticas y simulación de situaciones de emergencia para que los estudiantes practiquen la evaluación de la escena, la valoración de la víctima y la aplicación de los primeros auxilios. Desde lo pedagógico se fomenta la participación activa de los estudiantes mediante preguntas, debates y ejercicios prácticos. Se Incluyen actividades que requieran la aplicación práctica de los conceptos enseñados, como escenarios de simulación o role-playing. Por otra parte, en cada clase se proporcionan oportunidades para la práctica guiada y la retroalimentación individualizada, especialmente para aquellos estudiantes que puedan necesitar apoyo adicional, también se varía el ritmo de la clase y se ofrecen pausas para asegurar de que todos los estudiantes puedan seguir el contenido y asimilarlo adecuadamente

## **6.2. Actividades que se realizarán en las horas presenciales y en las virtuales<sup>2</sup>**

Trabajos prácticos en grupo, mesas de debate y actividades de vivencia práctica sobre los contenidos de RCP y primeros auxilios.

## **6.3. Articulación de actividades presenciales y virtuales<sup>3</sup>**

No Aplica

## **6.4. Interacciones docentes-estudiantes, y estudiantes-estudiantes previstas**

En cuanto a las interacciones docente-estudiante se fomentarán actividades donde se dividirán a los alumnos en grupos de 4 a 6 personas y se les proporcionará un caso relacionado con la temática de la clase. Se le pedirá a cada grupo que analice el caso, identifique los problemas o cuestiones clave y proponga soluciones o respuestas. Posteriormente se abrirá la discusión y colaboración entre los miembros del grupo para llegar a una conclusión o propuesta conjunta y al finalizar, cada grupo puede compartir sus conclusiones con el resto de la clase y abrirse a un debate general. Por otro lado, se plantean ejercicios prácticos que complementen la teoría enseñada en clase, como por ejemplo demostraciones de técnicas de primeros auxilios, simulacros de situaciones de emergencia, o ejercicios de RCP en maniqués. Se distribuyen a los estudiantes en grupos pequeños y se les asigna un ejercicio práctico para realizar juntos. Se va supervisando y guiando a los grupos mientras trabajan en los ejercicios, proporcionando retroalimentación y aclarando dudas según sea necesario; se fomentará el intercambio de conocimientos entre los miembros del grupo, permitiendo que se enseñen y ayuden mutuamente.

En cuanto al intercambio entre estudiante-estudiante, en cada clase se promoverá la discusión y el debate entre los estudiantes, animándolos a compartir sus propias experiencias, conocimientos y puntos de vista. Se realizarán actividades de aprendizaje colaborativo, como debates, mesas redondas o paneles de discusión, donde los estudiantes puedan compartir sus ideas y aprender unos de otros.

## **6.5. Mecanismos de seguimiento, supervisión y evaluación de las actividades**

El docente observará directamente a los estudiantes durante las actividades prácticas, prestando atención a su aplicación de las técnicas de RCP y primeros auxilios, así como a su capacidad para trabajar en equipo y seguir las instrucciones adecuadamente. También se elaboran checklist de habilidades donde se enumeran las habilidades y procedimientos que los estudiantes deben demostrar durante las actividades prácticas, como la correcta realización de compresiones torácicas en la RCP o la aplicación de un vendaje.

Se realizan simulacros de situaciones de emergencia donde los estudiantes deban aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos en la clase, y evaluar su desempeño en tiempo real y

---

<sup>2</sup> Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, responder solamente las actividades presenciales.

<sup>3</sup> Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, corresponde "No Aplica".

se proporciona retroalimentación inmediata después de cada simulacro, destacando los puntos fuertes y áreas de mejora de los estudiantes.

En cuanto a la evaluación de las actividades se administran pruebas escritas o cuestionarios para evaluar el conocimiento teórico de los estudiantes sobre los conceptos dictados en clase donde se incluirán preguntas que requieran la aplicación práctica de los conceptos, como escenarios de emergencia hipotéticos o preguntas de opción múltiple que presenten situaciones reales. También se proporcionará un feedback regular y constructivo a los estudiantes durante todo la cursada, tanto en relación con sus habilidades prácticas como con su comprensión teórica. A su vez también se establecen entre docentes reuniones individuales o grupales para discutir el progreso de los estudiantes y planificar acciones de mejora.

## **7) Gestión de Cátedra**

La cátedra de Educación Sanitaria está compuesta por un equipo de tres docentes que trabaja de manera colaborativa y coordinada en todas las comisiones y actividades asignadas dentro del programa. La sinergia entre los miembros de la cátedra garantiza una visión integral y diversa en la planificación, implementación y evaluación de los contenidos y estrategias pedagógicas. Además, promueve un ambiente de trabajo colaborativo donde se fomenta el intercambio de ideas y la retroalimentación constructiva con los alumnos

## **8) Evaluaciones**

Según el régimen académico, dado que la materia se desarrolla en un período cuatrimestral, se contemplan dos momentos de evaluación. El primer parcial consiste en un examen escrito de tipo teórico, que incluirá preguntas de opción múltiple junto con algunas preguntas que requieren desarrollo. Por otro lado, el segundo parcial se llevará a cabo en una modalidad teórico-práctica, también mediante un examen escrito que contendrá tanto preguntas de desarrollo como de opción múltiple. Además, en este segundo parcial se incluirán preguntas que aborden situaciones problemáticas cotidianas y prácticas relacionadas con la temática de la materia.

En cuanto al recuperatorio el alumno solo podrá recuperar uno de los dos exámenes, el cual será escrito con modalidad multiple choice

Se llevará a cabo un trabajo práctico para evaluar los conocimientos prácticos en las maniobras de RCP y primeros auxilios. Esta evaluación se calificará como "aprobada" o "desaprobada" en función del desempeño de los alumnos durante el desarrollo del mismo

## **9) Régimen de Promoción**

Según el régimen dispuesto por la universidad se disponen de cuatro estados académicos en referencia a la calificación de un alumno sobre la cursada de una asignatura:



- Ausente: cuando el alumno no tenga calificación en alguno de los exámenes (o su recuperatorio)
- Reprobada: cuando el alumno obtenga como calificación final de 1 a 3 puntos
- Cursada: Cuando el alumno obtenga entre 4 y 6 puntos como calificación final
- Promocionada: Cuando el alumno obtenga como calificación final entre 7 y 10 puntos

Se requiere una asistencia a clases no menor al 75% sobre el total estipulado. El incumplimiento de este requisito coloca al alumno en relación a con la asignatura en condición de ausente

Los exámenes parciales se calificarán en una escala de 1 a 10 puntos. El correlato de la evaluación con el signo de calificación será del siguiente modo:

- Calificación de "Reprobado": signo de aprobación de 1 a 3
- Calificación de "Cursada": signo de aprobación de 4 a 6
- Calificación de "promocionado": signo de aprobación de 7 a 10

La calificación asignada al recuperatorio reemplaza y anula a todos los efectos a la obtenida en el examen parcial y solo se puede recuperar uno de los dos parciales, no ambos.

Quienes aprobaron las dos instancias con 7 o más puntos promocionan la materia sin examen final

Quienes aprobaron alguna/s de las instancias entre 4 y 6 rendirán examen final

Quienes reprobaron ambos parciales deberán recursar la materia

Quienes reprobaron un parcial y su correspondiente recuperatorio deberán recursar la materia