



# PROGRAMA FORMATIVO

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

Duración: 525 horas

Precio: 360 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

En las escuelas, el trabajo del monitor es de suma importancia en el cumplimiento de los objetivos de la clase de Educación física, ya que dicha figura es más cercana que la del educador, jugando un papel fundamental para sus alumnos. Se debe prestar especial atención a las características que tienen los/as niños/as en estas etapas, ya que se consideran las más importantes y determinantes de su vida, por lo que la formación es crucial para su desarrollo. El presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para poner en práctica el atletismo en la escuela para su enseñanza y para desarrollar las funciones de un monitor de educación física en el desarrollo de una clase o sesión con los niños, niñas o jóvenes.

### A quién va dirigido

El presente Postgrado de Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación va dirigido a todos aquellos titulados universitarios y profesionales del ámbito de la educación y deporte que estén interesados en obtener unos conocimientos profesionales sobre monitor de atletismo en la escuela.

## Objetivos

- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento según las edades y características de los/as alumnos/as.
- Comprender el proceso de aprendizaje motor de los/as niños/as para aplicar los deportes correspondientes a cada etapa.
- Ejecutar actividades para desarrollar en los/as alumnos/as hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física.
- Realizar la planificación de la sesión de Educación física para organizar a los alumnos y asignar las tareas que se van a ejecutar.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los/as alumnos/as durante una sesión de educación física.
- Conocer el atletismo en el marco escolar.
- Aprender los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de las especialidades de carrera.
- Aprender los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de las especialidades de salto.
- Aprender los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de las especialidades de lanzamiento.
- Conocer las propuestas metodológicas para su desarrollo en la escuela.
- Aprender diferentes juegos y actividades para la enseñanza de las especialidades basadas en la carrera, el salto y el lanzamiento.
- Realizar una evaluación del aprendizaje y la enseñanza en el atletismo.

## Para que te prepara

Este Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación te prepara para conocer las técnicas, tácticas y metodología del atletismo para su enseñanza en la escuela. Además te prepara para desarrollar las funciones de las competencias y funciones que debe de tener un monitor de educación física y un monitor de Atletismo para niños.

## Salidas laborales

Educación, Deporte, Entrenador de atletismo, Entrenadores, Monitores Deportivos, Profesor de Educación física.

# Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación con 400 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria de Monitor de Educación Física con 5 Créditos Universitarios ECTS con 125 horas. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## *Materiales didácticos*

- Manual teórico 'Monitor de Educación Física'
- Manual teórico 'Monitor de Atletismo para Niños'
- Manual teórico 'Enfoques Metodológicos y Enseñanza del Atletismo en la Escuela'



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

Asimismo, el alumnado puede descargar en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### PARTE 1. MONITOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA EDUCACIÓN FÍSICA: CONCEPTO, EVALUACIÓN Y BASES LEGALES

- - Concepto de Educación Física
- - Evolución y desarrollo de la Educación Física
- - La educación física en el Sistema Educativo: objetivos y contenidos
- - Evolución y desarrollo de las funciones atribuidas al movimiento como elemento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y PATOLOGÍAS

- - Anatomía implicada en la actividad física
- - Fisiología implicada en la actividad física
- - Patologías relacionadas con el aparato motor
- - Evaluación y tratamiento en el proceso educativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES BIOLÓGICAS Y FISIOLÓGICAS

- - El crecimiento y el desarrollo aeromotor, óseo y muscular
- - Factores endógenos y exógenos que repercuten en el desarrollo y crecimiento
- - Patologías relacionadas con el crecimiento y la evolución de la capacidad del m
- - Evaluación y tratamiento en el proceso educativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- - Capacidades físicas básicas
- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

- - Coordinación
- - Equilibrio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. APRENDIZAJE MOTOR

- - El aprendizaje motor

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
- - El proceso de enseñanza-aprendizaje
- - Mecanismos y factores que intervienen en el aprendizaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES

- - Habilidades, destrezas y tareas motrices
- - Análisis y clasificación
- - Actividades para su desarrollo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ Y EVOLUCIÓN MOTRIZ

- - Evolución de las capacidades motrices en relación con el desarrollo evolutivo g
- - Educación sensomotriz y psicomotriz en las primeras etapas de la infancia

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL

- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, JUEGOS POPULARES Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- - Los deportes. Concepto y clasificaciones
- - El deporte como actividad educativa
- - Los deportes individuales y colectivos en la escuela; técnica, táctica y su metod
- - El juego como actividad de enseñanza y aprendizaje en el área de educación fí
- - Adaptaciones metodológicas basadas en las características de los juegos, en e educación física
- - La educación física y el deporte como elemento sociocultural
- - Juegos y deportes populares, autóctonos y tradicionales
- - Las actividades físicas organizadas en el medio natural

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LAS HABILIDADES BÁSICAS

- - Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar
- - Factores entrenables y no entrenables
- - Adaptación al esfuerzo físico en niños

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - El desarrollo de las habilidades
- - Principios fundamentales del entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. SALUD, AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA

- - La salud y la calidad de vida
- - Hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física
- - El cuidado del cuerpo
- - Autonomía y autoestima

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. ORGANIZACIÓN DE GRUPOS Y TAREAS

- - Organización de grupos y tareas
- - La planificación de e.-a. en el área de Educación Física
- - Alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE)

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- - Métodos de enseñanza en educación física
- - Los estilos de enseñanza
- - La evaluación de la educación física en la educación primaria
- - El proceso evaluador, clases y tipos de evaluación
- - Instrumentos y mecanismos de evaluación

### UNIDAD DIDÁCTICA 15. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios
- - Ahogamiento
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsiva
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

## PARTE 2. ENFOQUES METODOLÓGICOS Y ENSEÑANZA DEL ATLETISMO EN LA EDUCACIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ATLETISMO ENFOCADO COMO DEPORTE EN EL ÁMBITO ESCOLAR

- - El método y su importancia

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - Métodos utilizados en el ámbito de la educación
- - Las funciones del docente
- - El atletismo en el ámbito escolar

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

- - Necesidades psicológicas en el deporte
- - - Objetivos de la intervención psicológica en el deporte
- - Proceso de asistencia psicológica
- - Entrenamiento de las habilidades psicológicas de los deportistas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSIBLES LESIONES DEPORTIVAS Y CÓMO PREVENIRLAS

- - Las lesiones deportivas
- - Las lesiones deportivas más frecuentemente desarrolladas

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PLANES PARA PREPARACIÓN FÍSICA CARA A LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- - La preparación física
- - - Las capacidades físicas
- - Metodologías para el desarrollo de la preparación física
- - Diseño de un plan de entrenamiento físico

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA CARRERA: ASPECTOS GENERALES, TIPOS Y METODOLOGÍA

- - Aspectos generales sobre la carrera
- - La técnica de salida
- - - Ejercicios para trabajar la velocidad de reacción
- - La carrera de velocidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SALTO: ASPECTOS GENERALES, TIPOS Y METODOLOGÍA

- - El salto de altura
- - Técnicas de salto del atura
- - - Ejercicios para asimilar la técnica
- - Tipos de saltos en atletismo

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL LANZAMIENTO: ASPECTOS GENERALES, TIPOS Y METODOLOGÍA

- - La prueba de lanzamiento
- - - El lanzamiento de peso

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - - El lanzamiento de disco
- - - El lanzamiento de jabalina
- - - El lanzamiento de martillo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

- - La evaluación en el ámbito educativo
- - La evaluación según la LOMLOE
- - Criterios de evaluación en el aula de educación física

### PARTE 3. MONITOR DE ATLETISMO PARA NIÑOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- - Introducción a la fisioterapia
- - - Mecánica del movimiento
- - Fundamentos anatómicos del movimiento
- - - Planos, ejes y articulaciones
- - - Fisiología del movimiento
- - - Preparación y gasto de la energía

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- - Morfología
- - Fisiología
- - División del esqueleto
- - Desarrollo óseo
- - Sistema óseo
- - - Columna vertebral
- - - Tronco
- - - Extremidades
- - - Cartílagos
- - - Esqueleto apendicular
- - Articulaciones y movimiento
- - - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
- - - Articulación de la rodilla
- - - Articulación coxo-femoral

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - - Articulación escapulo humeral

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

- - Introducción
- - Tejido muscular
- - Clasificación muscular
- - Acciones musculares
- - Ligamentos
- - Musculatura dorsal
- - Tendones

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- - Sistema energético
- - ATP (Adenosina Trifosfato)
- - Tipos de fuentes energéticas
- - Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- - Sistema aeróbico u oxidativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- - El ejercicio físico
- - - Clasificación
- - - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
- - - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
- - - Fases del ejercicio
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- - - Adaptaciones metabólicas
- - - Adaptaciones circulatorias
- - - Adaptaciones cardíacas
- - - Adaptaciones respiratorias
- - - Adaptaciones de la sangre
- - - Adaptaciones del medio interno
- - Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
- - - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular



## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - - La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte
- - - Hidratos de carbono
- - - Grasas
- - - Proteínas
- - - Agua y electrolitos
- - - Micronutrientes

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

- - Necesidades psicológicas en el deporte
- - La finalidad de la intervención psicológica
- - Variables, habilidades y técnicas psicológicas
- - Entrenamiento de habilidades psicológicas
- - Tipos de intervención psicológica
- - El papel de la Psicología
- - Participación de los deportistas en la preparación psicológica

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

- - El deporte
- - Entrenamiento deportivo
- - - Características del entrenamiento deportivo
- - El rendimiento deportivo
- - Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- - Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- - Planificación del entrenamiento psicológico
- - Diseño de programas de entrenamiento psicológico

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. FORMACIÓN TÉCNICA DEL ATLETISMO PARA NIÑOS

- - Los niños y el atletismo
- - Conceptos generales del entrenamiento

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - - Calentamiento y enfriamiento
- - Consideraciones generales sobre la carrera
- - - Técnica de la carrera
- - - Descripción de la técnica de salida
- - - Ejercicios de velocidad de reacción
- - Carreras de velocidad
- - Carreras de medio fondo y fondo
- - - Carreras de medio fondo o de media distancia
- - - Carreras de fondo o de larga distancia
- - Carreras de relevos
- - - Ejercicios de entrenamiento de las carreras de relevos
- - Carreras con vallas
- - - Consideraciones técnicas de las carreras con vallas
- - - Ejercicios de entrenamiento
- - La marcha atlética
- - - Descripción elemental de la técnica
- - - Iniciación técnica. Entrenamiento
- - Salto de altura
- - - Técnica del salto de altura
- - - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
- - El salto de longitud
- - - La técnica de salto de longitud
- - - Entrenamiento de salto de longitud
- - El salto con pértiga
- - - La técnica del salto con pértiga
- - - Ejercicios de entrenamiento de salto con pértiga
- - El triple salto
- - - Técnica y fases del triple salto
- - - Ejercicios de entrenamiento para el aprendizaje del triple salto
- - El lanzamiento de peso
- - - Técnica básica del lanzamiento de peso
- - - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - El lanzamiento de disco
- - - La técnica del lanzamiento de disco
- - - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
- - El lanzamiento de martillo
- - - La técnica del lanzamiento de martillo
- - - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
- - El lanzamiento de jabalina
- - - La técnica del lanzamiento de jabalina
- - - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
- - Las pruebas combinadas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO DE LAS ESPECIALIDADES ATLÉTICAS PAR**

- - Generalidades del reglamento deportivo
- - Reglamento básico
- - - Carreras
- - - Concursos
- - - Pruebas combinadas
- - - Pruebas de marcha
- - - Carreras
- - - Concursos
- - - Pruebas combinadas
- - - Pruebas de marcha

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - - Introducción
- - - Lesiones deportivas más frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?

## Postgrado en Metodologías para la Enseñanza del Atletismo en Educación + Titulación Universitaria

- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios
- - - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- - - La respiración
- - - El pulso
- - Actuaciones en primeros auxilios
- - - El ahogamiento
- - - Las pérdidas de consciencia
- - - Las crisis cardíacas
- - - Hemorragias
- - - Las heridas
- - - Fracturas y luxaciones
- - - Quemaduras
- - Normas generales para la realización de vendajes
- - Maniobras de resucitación cardiopulmonar
- - - Ventilación manual
- - - Masaje cardíaco externo