

INTRODUCCIÓN

En el área de Educación Física, el profesor/ora ha de velar muy especialmente por la seguridad de sus alumnos, a la hora de realizar cualquier actividad, debemos de prevenir el posible daño que se puedan realizar estos, marcándole unas pautas de seguridad que deben de cumplir.

Para no tener que lamentar las consecuencias de los accidentes y como responsable de la clase, debemos antes de su desarrollo, revisar el material con el que cuenta el centro, sus instalaciones... Para saber si se encuentran en buen estado para realizar la práctica, sino tomaremos las medidas preventivas oportunas para guardar la seguridad del niño/a.

Todo docente debe conocer el marco legal que le afecta, es decir las responsabilidades que contrae civil y profesionalmente durante su trabajo.

Los accidentes en los centros educativos

Un accidente siempre es dramático, pero más si cabe si las víctimas son niños. Los educadores jugamos un papel fundamental en la prevención de lesiones y accidentes en la educación física, esta asignatura no está exenta de riesgos, eso es una obviedad, pero no podemos renunciar al deporte pensando en lo que pudiera pasar. Lo que debemos de establecer son unas medidas de seguridad oportunas para cada tarea, actividad y lugar, para así minimizar riesgos, y a la vez conocer los procedimientos de intervención en caso de que suceda un accidente.

FACTORES QUE INCIDEN EN LA ACCIDENTABILIDAD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Lugar o escenario de clase

El lugar donde se puede impartir una clase de Educación Física depende de las instalaciones que disponga el centro. Dichas instalaciones serán de mejor o peor calidad. En los centros nos encontramos con lugares de espacio cerrado como son:

- Gimnasio: Instalación con la que muchos centros no cuentan por su costosa construcción. Aunque los centros que cuentan con él, generalmente sólo lo utilizan cuando la Meteorología no permita realizar las actividades al aire libre.

- Aula de clase: todos los centros cuentan con ella para realizar la clase de Educación Física, en caso de que no se pueda realizar en la pista polideportiva. En una clase debido a sus reducidas dimensiones, es cuando más normas de seguridad hay que tener cuenta por los niños van estar muy juntos y puede haber choques, golpes, fricciones... etc.

Con respecto al aire libre contamos dos lugares que son:

- El patio: también debemos de tener en cuenta el estado de dicho lugar, sí es un terreno liso y llano (nos dará más seguridad) que si es un terreno con ondulaciones, donde puede haber más riesgos de caídas.
- Pistas polideportivas: tenemos que tener en cuenta el estado en que se encuentran dichas instalaciones. Si cuentan con una o dos pistas, si están las porterías de fútbol-sala bien ancladas al suelo y al igual que las canastas de baloncesto...

2. Material utilizado

Muchos accidentes son causados por un deficiente acondicionamiento del medio donde se realiza la práctica deportiva. Unas veces es motivado por la mala colocación del material, otras por el mal estado y otras por el mal uso.

En primer lugar debemos saber con que material cuenta el centro para las unidades didácticas que vamos realizar. Debemos comprobar si están en buen estado o no, para saber lo que podemos utilizar y no cause ningún riesgo a los alumnos/as.

Tendremos en cuenta las características de los niños/as para saber que material pueden utilizar ellos y si tenemos que adaptarlo debido a enfermedades o problemas físicos que pueden padecer.

- Revisar el estado general de la instalación antes de comenzar la actividad.
- Comprobar todo el material que se va a utilizar antes de que los niños lo manipulen.
- Sacar para cada sesión sólo el material necesario, porque si sacamos más material, puede estorbar o provocar accidentes o riesgos
- Prestar en todo momento atención durante la actividad. A veces el material puede fallar aún comprobándolo con anterioridad. Debemos ser capaces de detectar esas situaciones.
- Utilizar material de protección complementariamente a los aparatos que se utilicen para la sesión.
- Explicar al alumnado el uso del material antes de ser manipulado.
- El profesor será el último en abandonar la instalación, así se asegurará que no suceda nada con el material al finalizar la clase.

Cuando nos encontremos en las clases con algún material en mal estado (mal anclaje de porterías, deficiencias en la superficie de la pista deportiva, deficiencias en material del gimnasio bien espalderas, colchonetas.... Debemos informar inmediatamente en el centro de esa deficiencia y evitar realizar prácticas deportivas en estas instalaciones potencialmente peligrosas.

3. Actividades

Lo primero que debemos tener en cuenta es la forma de realización y sus circunstancias, por ejemplo, aquel alumno/a que no sea capaz de realizar una acción determinada como una voltereta siempre lo va realizar con la ayuda del docente o de algún compañero/a pero nunca sólo.

El profesor/a debe de estar presente en todo momento de la actividad hasta su finalización. Tenemos que hacer conocer los riesgos de la actividad a los alumnos/as, para que sean conscientes de ello.

A lo largo de un curso lectivo, en la educación física se realizan juegos de muy diversa índole. Las actividades físicas engloban múltiples habilidades, unas de mayor riesgo que otras. Podemos destacar:

Actividades de lucha. El contacto físico, las caídas, la diferencia de nivel entre dos participantes o el desconocimiento de las técnicas básicas pueden provocar accidentes. Entre las recomendaciones que daremos al alumno/a para evitar percances destacamos.

- Realizar un calentamiento completo.
- Enseñar la técnica básica.
- Partir de lo sencillo para luego ir a lo complejo.
- Aprender a caer bien.
- Acondicionar el espacio y comprobar la buena calidad del material (colchonetas, tatami...)
- Establecer códigos verbales o gestuales para detener la actividad.
- Agrupar por niveles homogéneos (peso, altura y conocimientos previos).
- Establecer objetivos donde no sea prioritario la victoria o la competición.
- Realizar estiramientos al acabar la sesión.

Habilidades gimnásticas. Dentro de la educación física, una de las tareas más complejas son las relacionadas con la gimnástica. Requieren una concentración óptima y ayudas adecuadas.

Otra especialidad dentro de las habilidades gimnásticas es el acrosport (elaboración de figuras acrobáticas con el cuerpo humano). Esta actividad implica cargas, equilibrios y trabajo coordinado en equipo.

Dentro de este apartado, los principales accidentes se relacionan con las caídas, las malas posturas o la carga inadecuada de pesos (compañeros). Para evitar accidentes en este tipo de actividades recomendamos:

- Realizar un buen calentamiento.
- Partir de lo simple a lo complejo.
- Acondicionar y supervisar el lugar de práctica, tanto a nivel de calidad de los materiales a emplear como de seguridad (colchonetas, quitamiedos...)
- Enseñar las ayudas antes que la propia práctica.
- Enseñar mediante explicación-demostración y utilizar feedback de forma continuada.
- En las construcciones humanas, los participantes más fuertes formarán la base.

- Adecuar las actividades al nivel físico y cognitivo del alumnado.
- Realizar estiramientos al finalizar la sesión.

Deportes de gran contacto físico. Son muchos los deportes que una de sus principales características es el contacto físico. Balonmano, rugby o incluso fútbol no son ajenos a golpes y encontronazos que pueden desencadenar un accidente. Proponemos las siguientes recomendaciones para evitar percances.

- Realizar un correcto calentamiento.
- Vestimenta adecuada con protecciones si fuese necesario (rodilleras, guantes, coderas...)
- Terreno de juego en buenas condiciones (sin charcos, desniveles, piedras u otros objetos que pudieran dañar al deportista)
- Materiales en buen estado y con los anclajes de seguridad pertinentes (porterías, canastas, etc...)
- Control de la agresividad, sancionaremos los comportamientos violentos o antideportivos y dando feedback ante las acciones deportivas.

Actividades de equilibrio o que se desarrollen en altura. El contacto físico, las caídas, la diferencia de nivel entre dos participantes o el desconocimiento de las técnicas básicas pueden provocar accidentes. Las medidas a tener en cuenta son:

- Realizar un correcto calentamiento.
- Establecer unas normas éticas y fomentar el juego por encima de la victoria a cualquier precio.
- Controlar la intensidad de la actividad.
- Controlar el nivel de concentración de los participantes.
- Acondicionar el lugar de la práctica, revisando la buena calidad del material a emplear (colchonetas, protecciones...)
- Establecer las ayudas que requiera la actividad.

PREVENCION DEL DOCENTE

Con respecto a las actividades deben estar siempre adecuadas a la edad, nivel, ciclo y las características peculiares de los alumnos/as. El profesor/a es quien debe velar por la seguridad de ellos, son los responsables de los mismos durante la clase. Además debe dejar muy claro cuáles son las normas de seguridad que hay que cumplir en todo momento

El riesgo de la Educación Física

Algunos Jueces llegan a considerar la Educación Física como una “actividad riesgosa por la forma de su realización y sus circunstancias”. Por ello es imprescindible que el profesor verifique previamente las medidas de seguridad para evitar lesiones en las prácticas en actividades físicas. Es mucho mejor perder algo de tiempo en un análisis previo que preguntarse por las causas del accidente, una vez que éste ya ha ocurrido.

Una vez iniciada la clase se requiere por parte del profesor una presencia activa y alerta en todo momento hasta su finalización. El docente de Educación Física debe

tener el conocimiento de los riesgos de cada ejercicio y así buscar los medios más eficaces para evitar que estos riesgos se transformen dado el caso en daños físicos.

Deber de prevención del docente

Muchos centros muestran deterioro en sus instalaciones o cuentan con material deficiente. Los daños causados por estas circunstancias son muy superiores en número a los accidentes por negligencia del docente.

El rol del estado, titular de los centros educativos, no solo debe responder en estos casos, sino que debería tomar conciencia de que es difícil educar a una persona en lugares inadecuados y sin elementos apropiados para responder ante los accidentes

Siguiendo a **Albornoz (2001)** citado por **Latorre y Herrador (2003)**, vamos a señalar algunas de las normas básicas más significativas que el docente debe cumplir para reducir el riesgo de accidente del alumnado y, en consecuencia, su responsabilidad civil y añadiremos otras que pueden estar implícitas dentro de éstas y que conviene destacar pues a menudo pasan desapercibidas.

Decisiones preactivas (*Antes de comenzar las clases*)

Realizar un informe detallado de las instalaciones y materiales (patios, gimnasios, columnas, ventilación, pavimentos, anclajes, etc.) mediante un informe que se presentará en la dirección del centro detallando todos los posibles riesgos que pudieran ocurrir, guardándonos nosotros una copia firmada. Actualizar estos informes y su presentación si surgen nuevas deficiencias en las instalaciones o materiales.

También conviene acordar una provisión de fondos para reposición

En el momento de la inscripción de los alumnos, en todos los niveles y todos los años, hay que realizar un examen médico, del que se desprenda una ficha médica y de aptitud física, con su correspondiente seguimiento durante todo el curso. Esta ficha debe adjuntarse cada año al expediente del alumno.

Contratar de forma particular un seguro que respalde al docente en la responsabilidad civil, además del correspondiente seguro que ampare al alumnado.

Procurar suscribir convenios con empresas de servicios de emergencias médicas o centros asistenciales.

Decisiones interactivas (*durante las clases*)

El docente no debe llegar tarde a clase, pues un grupo de alumnos desatendido es un posible peligro de accidentes.

En el caso de no poder llegar a tiempo o de tener que ausentarnos, debemos recurrir a los servicios del profesor/a de guardia, ya que aún dejando a un alumno/a responsable del grupo, si sucede un accidente, es el profesor/a quien tiene que responder ante la justicia (*culpa in vigilado*). No dejaremos nunca a los alumnos solos trabajando en el gimnasio o en el patio del centro, ni aún mediando llamadas de urgencia.

Prestar la máxima atención al grupo de alumnos con el que se trabaja.

No utilizar elementos o materiales en deficiente estado. Es preferible sustituir la actividad prevista por otra alternativa o, incluso, dar clases teóricas, a los alumnos.

Realizar ejercicios adaptados a la edad y preparación física del alumnado.

Hacer una verificación del estado psicomotriz de cada alumno/a al realizar cualquier tipo de ejercicio y un cálculo previo de riesgos para cada actividad.

Importancia del calentamiento como medida de seguridad al disminuir el riesgo de lesión ante una actividad física de mayor intensidad a la normal.

Emplear las ayudas correspondientes sobre todo en ejercicios de salto y actividades gimnásticas. Dispondremos de suficientes colchonetas y que estén en buen estado.

Atender a la correcta ejecución técnica de los ejercicios para evitar dolencias o lesiones en el alumno/a...

Llevar a cabo las clases según las condiciones climatológicas del momento, sobre todo en casos de bajas temperaturas o muy elevadas y en lugares muy expuestos al sol, recordando a los alumnos que traigan la indumentaria adecuada.

Contar siempre a los alumnos al entrar y salir de clase o vestuarios, especialmente si la actividad se realiza en espacios abiertos y el grupo es numeroso.

No mande ni permita a sus alumnos a treparse los árboles, tejados y lugares semejantes, en busca de elementos tales como pelotas o prendas de vestir.

Decisiones postactivas *(al finalizar la clase)*

No dejar marchar a los alumnos hasta que no finalice la clase.

No dejar el material sin recoger por el peligro que supone tanto por tropiezos como por la incorrecta utilización por parte de los alumnos en esos momentos de cambio de clase donde es más difícil su control.

Actividades extraescolares

Para estas actividades fuera del centro y a veces de su horario de clases (eventos deportivos y escolares, campamentos educativos, excursiones al medio natural, viajes de estudios, visitas a museos...) se debe contratar un seguro grupal antes de salir, de esta manera aunque la responsabilidad profesional del docente le obligue a prestar la vigilancia debida a sus alumnos.

Si todas estas medidas las aplicáramos para el desarrollo de nuestras clases, reduciríamos el porcentaje de accidentes en nuestro alumnado en un 90% aproximadamente.

NORMAS DE SEGURIDAD PARA EL ALUMNO

No utilizar ningún tipo de material, equipamiento o instalación sin permiso del profesor/a.

El vestuario es para cambiarse de ropa y no para jugar (pues el suelo puede deslizar).

No compartir prendas ni útiles de higiene personal.

No interrumpir al profesor mientras explica el ejercicio o acción a realizar.

No se permite comer dulces o masticar chicle.

No se permiten envases de vidrio.

Vestir ropa deportiva acorde a la actividad a realizar, siempre deben de llevar ropa deportiva.

Las zapatillas tienen que ser estilo tenis con suela de goma que no deja marcas. Debiendo estar debidamente amarradas o ajustadas.

No llevar pendientes, anillos, pulseras o relojes que puedan provocar una lesión.

El uso del baño durante el desarrollo de la clase no se podrá salvo casos extremos.

El alumno/a no se podrá ausentar de la clase en ningún momento sin conocimiento del profesor/a.

Ausencias de clase o no participación en el desarrollo de las clases por parte del alumno/a

El alumno/a que no pueda realizar la parte práctica de la sesión de clase, deberá traer una nota firmada por los padres ó médico pertinente exponiendo la causa de no poder hacer actividad física.

Si la ausencia es por un periodo largo de tiempo deberá el médico exponerlo así como la duración de la inactividad.

Aunque se ausenten de la parte práctica de la clase, estos alumnos/as deberán participar en la clase, se les mandará trabajo de observación o toma de datos de la ejecución de sus compañeros/as, diario de las sesiones de clases, trabajos sobre la unidad didáctica que estamos trabajando...

PRINCIPALES ERRORES QUE COMETEMOS A LA HORA DE PLANIFICAR E IMPARTIR UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y QUE ORIGINAN LESIONES O PROBLEMAS EN EL ALUMNO

1.- Que el Profesor/a no esté o no preste la debida atención a sus alumnos/as durante la ejecución de ejercicios aunque los considere suficientemente preparados. En general, abandonar a los alumnos en cualquier circunstancia.

2.- Dejar elementos o materiales de Educación Física que puedan resultar peligrosos en patios o gimnasios abiertos durante los recreos.

3.- Colchonetas insuficientes para la clase o en mal estado. En especial si son las que protegen de una actividad en altura y que tratan de evitar el efecto de la caída.

4.- Trabajar al aire libre, con pisos mojados o resbaladizos o bien en piscinas sin suelo antideslizantes.

5.- Realizar ejercicios no adaptados a la edad o preparación física de los niños/as.

6.- Por realizar otra actividad, que no estaba en la programación anual para ese curso. Ejemplo sería el tratar de organizar un partido de rugby en el patio de la escuela o que no está en función de la edad de los alumnos, grado de preparación física y demás circunstancias del caso.

7.- Cuando el profesor deja a cargo de un grupo de alumnos/as a un compañero que tiene conocimientos de sobra sobre esa actividad (sobre todo en actividades gimnásticas).

8.- Mala distribución de los alumnos en el patio o pista de atletismo a la hora de practicar lanzamientos. Asimismo, permitir que observadores ajenos a la actividad estén cerca de alumnos que realizan estos lanzamientos.

9.- Desarrollo de actividades al aire libre sin atender a las condiciones climáticas.

10.- Intentar realizar el trabajo en un espacio físico muy reducido o con materiales inadecuados o en mal estado para la actividad.

11.- Hacer practicar ejercicios intensos desconociendo el verdadero estado de salud del alumno si no ha pasado por el reconocimiento médico previo a comienzos del curso.

12.- Realizar juegos en equipo de recreación, partidos de baloncesto, voleibol, fútbol..., en el patio y no prever paredes muy cercanas, ventanas, suelos muy deteriorados, alcantarillas rotas... que puedan afectar al desarrollo de estas actividades.

BIBLIOGRAFÍA

-. Barcala Furelos, R.J. y García Soidán, J.L. La prevención de accidentes en la actividad física y deportiva. Recomendaciones para la organización didáctica de la educación física escolar. Revista Digital, Buenos Aires. Año 11, N° 97 Junio de 2006. <http://www.efdeportes.com/>

-. Becerro, M. *Salud y deporte para todos*. Editorial Eudema. Madrid (1989).

-. Díez Fernández, R. *Seguridad en las clases de educación física*. <http://www.trainingexcellence.es/artesp/43-seguridad/42-seguridaddef>

-.Orlando Albornoz, O. *Prevención de riesgos en la docencia de educación física*. http://www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/riesgos_ef.htm

-. Sánchez, F. *La Actividad Física orientada hacia la Salud*. Editorial Biblioteca Nueva S.L. Madrid (1996).

-. Sosa Martín, M. *Prevención de riesgo en la docencia de la educación física*. <http://www.efdeportes.com/efd109/prevencion-de-riesgo-en-la-docencia-de-la-educacion-fisica.htm>