

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SERVICIOS DESCENTRALIZADOS DE PUNTARENAS

PROGRAMA DEL CURSO NATACION, BUCEO Y PRIMEROS AUXILIOS (PN-0250).

I SEMESTRE 1983

PROF. EDUARDO CARVAJAL G.

I. DESCRIPCION DEL CURSO:

El curso de Natación, Buceo y Primeros Auxilios para la Carrera de Pesquería y Música consta de un semestre cada uno con unidades y contenidos claramente diferenciados pero que unidos conforman un todo. El curso consiste en dar al estudiante una formación teórica y práctica, aprendiendo durante el curso los fundamentos de natación, buceo, seguridad acuática y los principios fundamentales de los primeros auxilios. Esto con el fin de que le sirva como enriquecimiento personal y como futuro profesional.

II. OBJETIVOS:

Al concluir el curso los estudiantes estarán en capacidad de:

- a) Enunciar los diferentes equipos que se usan en el buceo.
- b) Enunciar ~~los fundamentos~~ de natación, buceo, seguridad acuática y primeros auxilios.
- c) ~~Enunciar las características físicas del buceo~~
- d) ~~Ejecutar 50 metros en cualquier estilo (natación)~~
- e) Dominar los implementos de buceo
- f) Preparar folleto sobre primeros auxilios y buceo.

III. CONTENIDO DEL CURSO:

A.

1. Introducción
2. Presentación y discusión del programa

B. Natación

1. Estilo libre
2. Elemental de espalda
3. Fundamentos de seguridad acuática
4. Estilo pecho
5. Estilo de lado

C. Primeros auxilios

- a) Definición
- b) Premisas que atender en la atención de un accidentado
- c) Botiquines de emergencia, su contenido y usos

1. Partes de las jeringas

- a) Tiempo de que consta una inyección
- b) Tipos de inyección

2. Heridas

- a) Definición
- b) Clasificación
- c) Tratamiento de heridas
- d) Enfermedades más peligrosas producidas por bacterias (tétano, rabia)

3. Hemorragias

- a) Definición
- b) Síntomas
- c) Clasificación
- d) Tipos de hemorragia y su tratamiento

4. Fracturas

- a) Definición y Clasificación
- b) Síntomas
- c) Tratamientos

5. Esquinses

- a) Definición
- b) Síntomas
- c) Tratamiento

6. Vendajes

7. Quemaduras

- a) Definición
- b) Clasificación
- c) Síntomas
- d) Tratamiento

8. Insolación

- a) Definición
- b) Síntomas
- c) Tratamiento
- d) Consejo Práctico para evitar la insolación

9. Congelación

- a) Definición
- b) Síntomas
- c) Tratamiento

10. Pérdida de conocimiento (desmayo)

- a) Definición
- b) Síntomas
- c) Tratamiento

11. Mordeduras

- a) Precauciones generales
- b) Tipos de serpientes y venenosas
- c) Primeros auxilios y tratamiento

C.) BUCEO

1. Equipo Básico

- a) Compra
- b) Uso
- c) Mantenimiento

2. El uso del visor

3. El uso del snorkel

4. El uso de las aletas

5. Preparación para el ascenso y para el descenso.
6. Accidentes
 - a) Accidentes de senos y oídos
 - b) Accidentes de descomposición
 - c) Asfixia
7. Incidentes
 - a) Entrada de agua a los lentes
 - b) Entrada de agua por la boquilla
 - c) Falta de aire
 - d) Enganche
 - e) Narcosis
 - f) Sensación de ahogo
 - g) Calambre
8. Código de señales

IV. EVALUACION:

Se hará continua y mediante examen:

Teoría.....	2 exámenes con valor de 15% cada uno.....	30%
Práctica.....	2 exámenes con valor 25% cada uno.....	50%
Expresión Oral.....	1 trabajo final bibliográfico con un valor de 20%.....	20%
TOTAL.....		<u>100%</u>

V. NORMAS PARA EVALUAR:

- A.- Debe cumplirse con todos los requisitos para aprobar el curso, al no cumplirse uno, automáticamente se pierde el curso.
- B.- El Método de Evaluación será el standar del profesor. Los standares serán los siguientes:

9,75 a 10 = 10	7,75 a 8,24 = 8,0
9,25 a 9,71 = 9,50	7,25 a 7,79 = 7,5
8,75 a 9,24 = 9,00	6,75 a 7,24 = 7,0
8,25 a 8,74 = 8,5	6,25 a 6,19 = 6,50

- C.- El curso se pierde si el estudiante no saca el promedio final mayor al 70%.

VI. METODOLOGIA A UTILIZAR

- a) Asignación individual y en grupo
- b) Expresiones del profesor
- c) Método por tareas
- d) Comando directo
- e) Películas

El desarrollo del curso se basará en la responsabilidad del profesor y los estudiantes.

A. El profesor será responsable de:

- 1.- Hacer presentaciones de temas, en clase.
- 2.- Guiar el trabajo en clase, dando oportunidad para la participación activa de los estudiantes.
- 3.- Actuar como Coordinador
- 4.- Ser fuente de consulta
- 5.- Guiar y ayudar a los exponentes en las sesiones prácticas.

B. El estudiante será responsable de:

- 1.- Hacer las investigaciones indicadas
- 2.- Participar efectivamente en el trabajo de pequeños grupos
- 3.- Contribuir de su experiencia al desarrollo del curso
- 4.- Cumplir con los siguientes requisitos:

- a) folleto
- b) prueba escrita
- c) prueba práctica
- d) asignaciones

- Notas:
1. Todos los requisitos del curso son indispensables para la aprobación del mismo.
 2. El folleto debe ser escrito a máquina, a doble espacio en hojas tamaño oficial de un solo lado y márgenes correspondientes.
 3. No hay examen extraordinario, si existen estudiantes con algún requisito inferior al 70%, el profesor decide su petición.

VII. BIBLIOGRAFIA

- 1.- Coulsiman, James. Buceo Acuático. Editorial Asociados, S de R.L.
- 2.- Marcante, Diulio. Así es el deporte subacuático, Madrid, España, Ed. 1977
- 3.- Ribera, Antonio. La exploración submarina. Editorial Labor S.A., Barcelona 1973.
- 4.- Gran Juan: Manual práctico de primeros auxilios.
- 5.- American Red Cross. First Aid & Personal Safety.
- 6.- Counsilman, James. La Natación, Ciencia y Técnica, Editorial Hispana, Barcelona, 1971.
- 7.- Forbres, Calile. Natación, Editorial Paidós. B.S.A.S., 1967.
- 8.- Asesoría de Educación Física I y II ciclo, Un ejemplo de proyección y Método de enseñanza para los principiantes en natación, M.E.P.