Condición física y salud

El protocolo RCP: reanimación cardiopulmonar básica

Actividad para días de lluvia para 1.º de Bachillerato. Iniciar la técnica básica de reanimación cardiopulmonar.

Para qué sirve

El alumnado aprende el gesto básico de las compresiones torácicas y la secuencia de actuación ante una parada. En 1.º de Bachillerato ya tienen la madurez y la fuerza para practicarlo en serio. En la parte principal llegan con el cuerpo activado y atención suficiente para repetir la técnica con calidad.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca las colchonetas en el suelo y deja los maniquíes, si los tienes, ya colocados encima.
2. Explica y demuestra tú la secuencia: comprobar consciencia, pedir ayuda, avisar al 112 y empezar compresiones.
3. Enseña la postura: rodillas junto al pecho, brazos rectos, manos entrelazadas en el centro del tórax y hombros sobre las manos.
4. Cada alumno practica sus compresiones sobre el maniquí o simulando el gesto, mientras tú corriges de cerca.
5. En parejas, uno comprime y el otro observa la postura con tu guion. Cambiad de rol por tandas cortas.
6. Nadie practica sin que lo estés viendo. Termina con un último turno, recoge el material y comenta lo aprendido.

Reglas

La práctica se realiza siempre bajo supervisión directa del profesor.

Organización y material

Reparte el grupo en parejas o puestos individuales sobre colchonetas, con espacio para que circules entre todos. Coloca los maniquíes repartidos y deja un pasillo libre para verlos a todos.

Curso
1.º de Bachillerato

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual o parejas, con supervisión directa. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Maniquí de prácticas si se dispone, colchonetas

Variantes

Más fácil
Practica primero solo la postura y el gesto en el aire o sobre una colchoneta, sin ritmo ni secuencia completa.

Más difícil
Encadena toda la secuencia, desde comprobar la consciencia hasta las compresiones, y que el compañero corrija con una lista de comprobación.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz rotaciones por turnos cortos y deja a los que esperan observando. Con grupo pequeño, cada alumno tiene su puesto y repite más veces.

En poco espacio
En el aula, aparta las mesas y practica de rodillas sobre colchonetas o simulando el gesto sobre un cojín. Basta un metro por persona.

La variante de la ficha
Practicar el ritmo correcto de compresiones con ayuda de un metrónomo o música.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite practicar con otra postura, como sentado ante una mesa baja con el maniquí encima. Prioriza la colocación de manos y la dirección del empuje.

Alumnado con TEA
Anticipa la secuencia con una tarjeta de pasos visual y avisa del contacto sobre el maniquí. Mantén los mismos turnos y la misma pareja en todo momento.

Discapacidad auditiva
Haz la demostración de frente y apóyate en tarjetas con los pasos. Corrige con gestos y marca el ritmo con la mano.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Supervisa de cerca todas las prácticas y no dejes a nadie comprimiendo sin que lo veas.
- Nunca practiques compresiones sobre un compañero: solo sobre el maniquí o simulando el gesto.
- Usa colchonetas bien estiradas para proteger rodillas y muñecas, y para a quien note dolor.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar el trabajo en pareja sin vigilar. Circula siempre y corrige la postura de cada alumno.
- Explicar demasiado rato antes de practicar. Demuestra en un minuto y pasa pronto a la acción.
- Pedir ritmo y profundidad desde el primer intento. Asienta primero la postura y luego añade lo demás.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del gesto te ha costado más y por qué?

¿Qué harías tú primero si ves a alguien desplomarse en la calle?

¿Te sentirías capaz de actuar ahora? ¿Qué te falta para ganar seguridad?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.