

PROGRAMA EDUCATIU

Aprenent junts a salvar vides

PAS A PAS

Guia pràctica



Fundación MAPFRE avala que, en aquests materials, pensats amb finalitats educatives, es respecta el llenguatge inclusiu.

Aquest material s'ha elaborat amb la col·laboració del Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar (CERCP) i el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF).



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

Coordinació per part de Fundación MAPFRE:

Ana M^a Gómez Gandoy

Raquel Manjón Cembellín

Coordinador científic:

Dr. Julián Gutiérrez Rodríguez. Metge adjunt del Servei de Medicina Intensiva de l'Hospital Universitari 12 de Octubre de Madrid. Responsable del Programa de formació en RCP de l'Hospital Universitari 12 de Octubre.

Comitè científic:

Dr. Frutos del Nogal Saez. President del Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar (CERCP).

Dr. Jesús López-Herce Cid. Cap del Servei de Cures Intensives Pediàtriques de l'Hospital General Universitari Gregorio Marañón de Madrid. Professor titular del Departament de Salut Pública i Maternoinfantil. Facultat de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid. Membre del grup de treball d'RCP Pediàtrica del Consejo Español de Reanimación Cardiopulmonar (CERCP).

Dr. Carlos Urkia Mieres. Metge de la Creu Roja. Secretari Executiu del Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar (CERCP).

Dr. Gonzalo Zeballos Sarrato. Metge adjunt del Servei de Neonatologia de l'Hospital General Universitari Gregorio Marañón. Membre del grup de treball d'RCP Pediàtrica del Consejo Español de Reanimación Cardiopulmonar (CERCP).

Dr. Juan Valenciano Rodríguez. Metge d'emergències. Servei d'Urgència Mèdica de la Comunitat de Madrid (SUMMA 112). Coordinador de la Comissió d'Aturada Cardiorespiratòria del SUMMA 112.

Dra. Carmen H. de Larramendi. Metgessa, farmacèutica i biòloga per la Universidad Complutense de Madrid. Assessora externa de l'Àrea de Promoció de la Salut de Fundación MAPFRE.

Dr. Dario Toral Vázquez. Metge adjunt del Servei de Medicina Intensiva de l'Hospital Universitari 12 de Octubre. Madrid.

Sra. M^a Esther Gorjón Peramato. Vicepresidenta 3a i vocal nacional d'Enfermeria de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES). Infermera d'Emergències. Servei d'Urgència Mèdica de la Comunitat de Madrid (SUMMA 112).

Sra. Mónica Aznar Cebamanos. Llicenciada en educació física. Vicepresidenta del Consejo General de la Educación Física y Deportiva de España (Consejo COLEF).

Sra. Sonia Herce Azanza. Llicenciada en educació física. Secretària general del Consejo General de la Educación Física y Deportiva de España (Consejo COLEF).

Coordinació editorial de Creativa360: Víctor García Blasi.

Disseny, maquetació i il·lustracions: Mar Nieto.

Fotografies: Wip-studio. Stock.adobe.com.

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2019

Paseo de Recoletos, 23 28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.com

Aprentent junts a salvar vides. El programa pas a pas.

Dipòsit legal: M-33058-2019.

Imprès en la UE / Printed in EU.

Contingut

EL PROGRAMA PAS A PAS	4
SESSIÓ 1	
Què en sabem, de l'aturada cardiorespiratòria?	6
SESSIÓ 2	
Practicar el que hem après	8
SESSIÓ 3	
Escape room: escenaris d'emergència	11

EL PROGRAMA PAS A PAS

Aprenent junts a salvar vides és un programa flexible que permet, al professorat, adaptar les sessions a les preferències i necessitats de la classe. Aquest projecte educatiu està format per tres sessions:

1A. SESSIÓ

Què en sabem, de l'aturada cardiorespiratòria?

Aquesta primera sessió serveix perquè l'alumnat prengui consciència sobre la importància d'actuar ràpidament i correctament davant d'una situació d'aturada cardiorespiratòria i conegui els conceptes clau i les tècniques necessàries. La sessió té una durada de 45 minuts i està dividida en dos blocs:

1.1 Visualització d'un vídeo formatiu: tota la classe visualitzarà un vídeo formatiu on s'expliquen de manera clara i concisa les tècniques d'RCP en adolescents. Després de visualitzar el vídeo, es poden plantejar una sèrie de preguntes a la classe per introduir la temàtica i començar a descobrir-ne les impressions.

1.2 Activitat de grup i posada en comú: es divideix la classe en 4 grups i es reparteix, a cada grup, la fitxa de l'activitat 1 "Què en sabem, de l'aturada cardiorespiratòria?" on s'estableix un escenari diferent d'emergència sanitària. Cada grup haurà de debatre la situació plantejada i emplenar la fitxa amb les preguntes formulades. El professor o la professora explicarà a tota la classe l'actuació correcta davant de cada situació d'emergència plantejada. D'aquesta manera, s'aniran introduint els coneixements teòrics més importants relacionats amb l'aturada cardiorespiratòria.

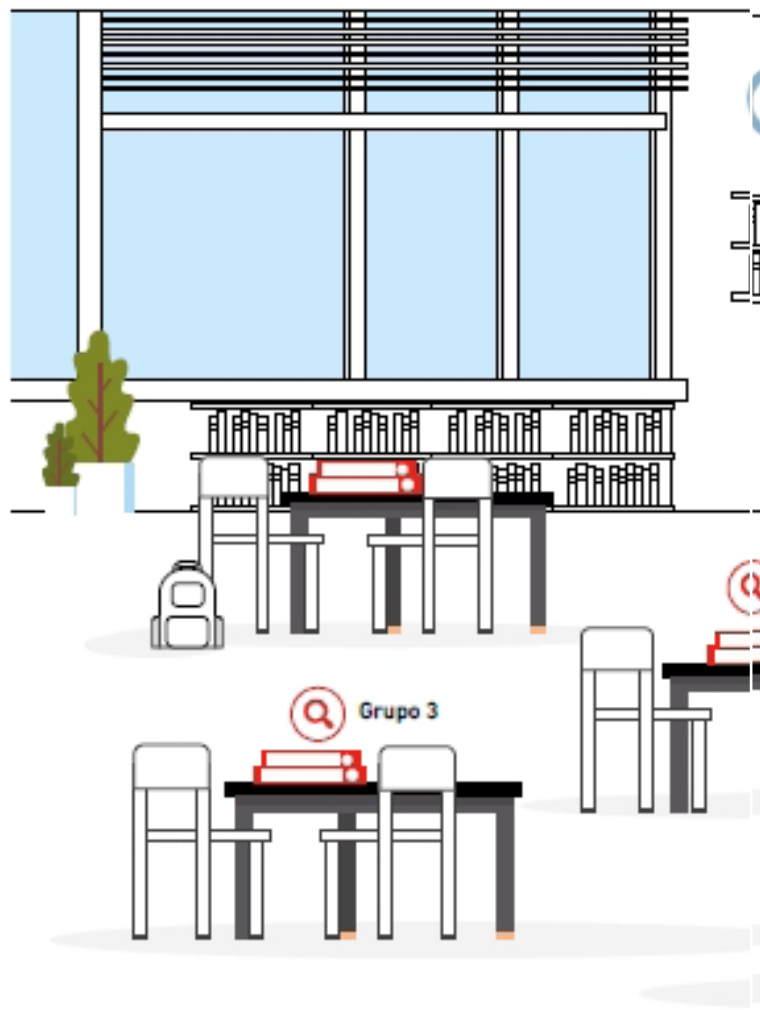
2A. SESSIÓ

Practicar el que hem après

Després que se'ls han introduït els conceptes clau i han assimilat la importància de saber-hi actuar, es farà una sessió pràctica on faran les tècniques d'RCP. Aquesta activitat es divideix en dues parts:

2.1 Visualització d'un vídeo formatiu: la primera part de la sessió estarà dedicada a la visualització de nou del vídeo formatiu d'RCP en adolescents. Aquesta vegada, el professorat podrà aturar el vídeo tantes vegades com calgui perquè l'alumnat vegi detalladament cadascuna de les tècniques d'RCP.

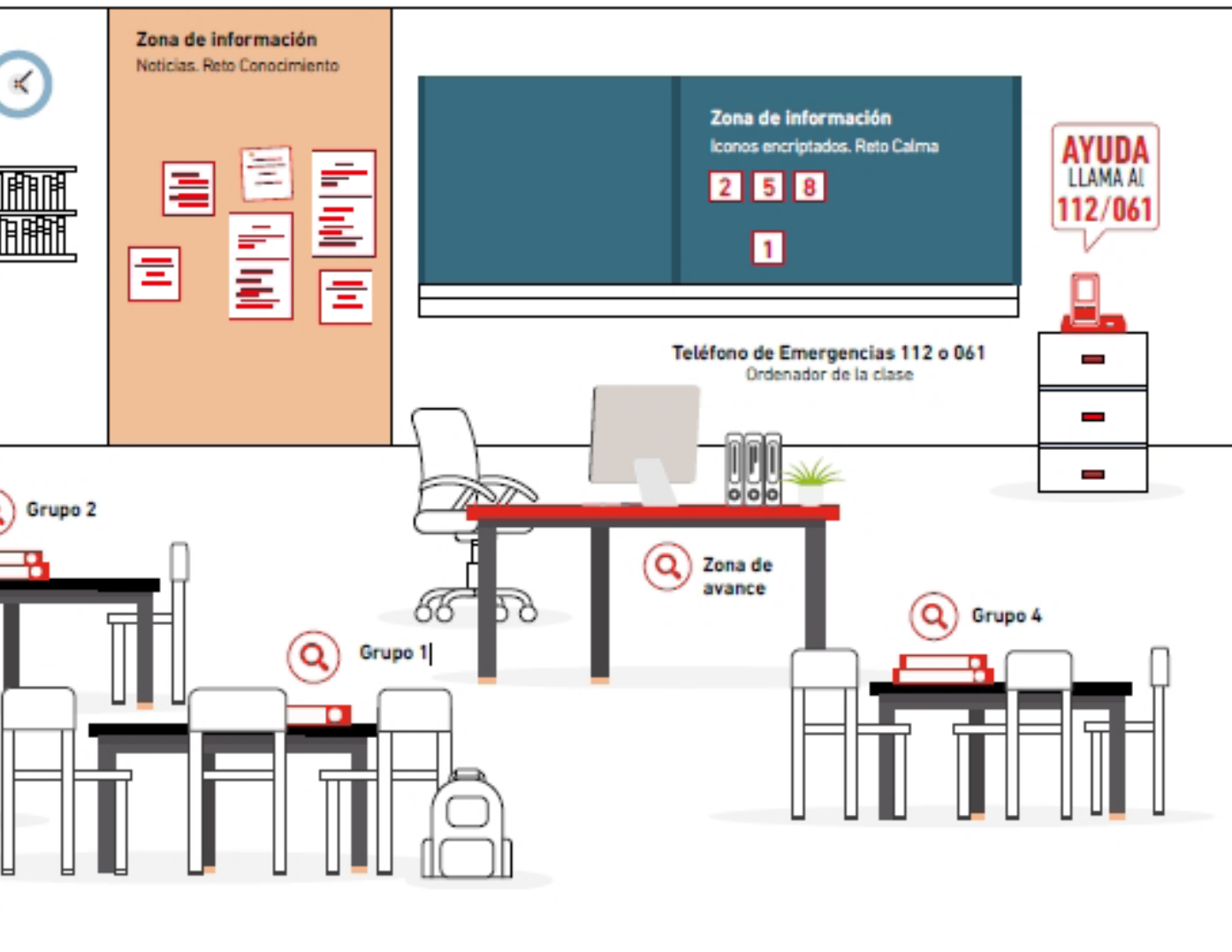
2.2 Posada en pràctica: després de la visualització del vídeo, el professor o la professora farà una primera demostració en un maniquí o similar. Posteriorment, per grups, l'alumnat haurà de seguir pas a pas les tècniques d'RCP al ritme de la música. Abans de començar aquesta sessió, s'ha de disposar d'un maniquí, per aconseguir-ne un es presenten dues alternatives: aconseguir-ne un de deixat o construir-ne un de propi.



3A. SESSIÓ

Escape room: Escenaris d'emergència

L'última sessió serà la realització d'un escape room sobre diferents escenaris d'emergència. Per fer-ho, s'estableixen 4 grups, i cada grup haurà de resoldre 4 reptes diferents relacionats amb una actitud bàsica: Coneixement, Calma, Reflexió i Decisió, i en cadascun d'aquests es treballa una situació d'emergència diferent. L'objectiu final és que aconseguixin resoldre tots els reptes i, d'aquesta manera, salvar vides.



L'estructura de l'escape room serà la següent:

3.1 Preparació prèvia: abans que l'alumnat iniciï aquesta sessió, el professorat corresponent haurà preparat l'aula amb les zones i els materials necessaris que es detallen a l'apartat de l'escape room.

3.2 Creació de grups: aquesta sessió es durà a terme a través de la creació de 4 grups, i a cada grup se li assignarà un número i una icona, que pot ser: cercle, triangle, quadrat o creu. A més a més, a cada grup se li assignarà la seva zona de treball.

3.3 Desenvolupament de l'escape room: cada grup començarà resolent un repte diferent, i a cada repte obtindran un codi numèric de 5 xifres que sempre ha de validar el/la professor/a. Si el codi és correcte, passaran al següent repte, si no, hauran de retrocedir. Tenen entre 40 i 60 minuts, en funció del que estableixi el docent per resoldre els 4 reptes.

3.4 Finalització: després que tots els grups hagin resolt els 4 reptes plantejats, se'ls donarà una targeta de felicitació. Finalment, es posarà en comú i el/la docent lliurarà a cadascú un qüestionari d'avaluació final, que podran fer a casa o a classe.

1a.

SESSIÓ

QUÈ EN SABEM, DE L'ATURADA CARDIORESPIRATÒRIA?

La importància de conscienciar de l'aturada cardiorespiratòria i de com afrontar-la

Una societat preparada per afrontar situacions on cal aplicar tècniques de reanimació cardiopulmonar o ennuegament és essencial per reduir els riscos de l'aturada cardiorespiratòria. Conèixer els aspectes més destacats de l'aturada des de ben petits és el primer pas per sensibilitzar, formar i preparar els adults i les adultes del futur. A més a més, és la millor manera d'ampliar el percentatge de població que coneix les tècniques que s'han de fer davant d'una situació d'emergència i, així, poder augmentar la taxa de supervivència.

Per això, et proposem posar l'alumnat davant d'un mirall perquè prengui consciència sobre la importància d'actuar ràpidament davant d'una aturada cardiorespiratòria i si el que sap sobre les tècniques que s'han de fer és la manera correcta d'actuar-hi o són falses idees adquirides.

OBJECTIUS

Conscienciar sobre la importància de formar-se en tècniques d'RCP i ennuegament per actuar davant d'una situació d'emergència sanitària com és l'aturada cardiorespiratòria.

Determinar el grau de coneixements previs de la matèria.

Despertar l'interès de l'alumnat a través de la participació.

TEMPS

45 minuts.

NIVELL

De 10 a 17 anys.

Cada docent pot adaptar la sessió a cada grup d'edat.

MATERIALS

- [Vídeo formatiu RCP adolescents](#)
- [Fitxes Activitat 1 alumnat](#)
- [Fitxes Activitat 1 professorat solucions](#)

L'activitat

Els i les joves estudiants d'educació secundària i batxillerat passegen pel carrer, fan esport en poliesportius, etc. En qualsevol lloc són susceptibles de trobar-se en una situació on hi hagi una persona en aturada cardiorespiratòria, sabrien com actuar davant d'una situació d'emergència d'aquestes característiques? Plantejant aquesta i altres preguntes es podrà avaluar el grau de coneixement del procediment de reanimació cardiopulmonar i mostrar les falses creences de com actuar-hi, tot evidenciant que moltes vegades el que creiem correcte pot resultar equivocat.

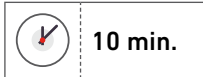
D'altra banda, és essencial que es familiaritzin amb els conceptes generals que els permetin reflexionar i visualitzar situacions que es poden trobar en el futur, perquè en prenguin consciència i puguin avaluar quines mesures creuen que poden dur a terme per afrontar aquesta problemàtica.

Com ho farem?

En primer lloc, visualitzarem un vídeo formatiu d'RCP en adolescents per conscienciar l'alumnat sobre la importància d'actuar ràpidament. A continuació, formarem 4 grups, i a cadascun, se li assignarà un escenari d'emergència diferent. Cada grup haurà de debatre i respondre algunes preguntes sobre l'escenari assignat i haurà de decidir el procediment que s'haurà de seguir a cadascun d'aquests. Finalment, es posaran en comú; el docent explicarà, a tota la classe, les actuacions correctes en cadascuna de les situacions plantejades.

L'ACTIVITAT PAS A PAS

1. Visualització del vídeo formatiu



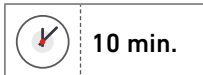
En primer lloc, per conscienciar l'alumnat sobre la importància de saber actuar-hi, tota la classe visualitzarà el vídeo formatiu d'RCP dissenyat per i per a adolescents on s'explica de manera clara i concisa el procediment que s'ha de seguir en el cas d'aturada cardiorespiratòria.



<https://youtu.be/vkv9hegwjyq>

Després de visualitzar el vídeo, es poden plantejar una sèrie de preguntes a la classe per introduir la temàtica i començar a descobrir-ne les impressions: Sabíeu què és una aturada cardiorespiratòria? Creieu que és una causa de mortalitat greu a Espanya? Algú s'ha trobat mai en una situació similar? Creieu que les maniobres que veiem habitualment a la televisió o a les pel·lícules en situacions d'aturada són les maniobres reals?

2. Activitat de grup



A continuació, divideix la classe en 4 grups i reparteix a cada grup la fitxa de l'activitat 1 "Què en sabem, de l'aturada cardiorespiratòria?" on s'estableix un escenari diferent d'emergència sanitària. Cada grup haurà de debatre la situació plantejada i emplenar la fitxa amb les preguntes formulades.

3. Posada en comú i apropament de conceptes



Has d'imprimir

Fitxa per a l'alumnat

Activitat 1. Què en sabem, de l'aturada cardiorespiratòria?

Fitxa per al professorat

Activitat 1. Què en sabem, de l'aturada cardiorespiratòria? Solucions dels escenaris d'emergència.



Es tria una persona que representarà cada grup i que presentarà, a la resta de la classe, la situació d'emergència que se'ls ha assignat i exposarà com hi haurien actuat.

El/la docent els explicarà, a tota la classe, l'actuació correcta davant de cada situació d'emergència plantejada. D'aquesta manera, s'aniran introduint els coneixements teòrics més importants relacionats amb l'RCP. Per fer-ho, el professorat disposarà de les mateixes fitxes que els alumnes, però a la cara posterior tindrà la solució d'actuació completa; aquestes solucions pot projectar-les a l'aula perquè tot l'alumnat pugui veure l'actuació adequada. El professor o la professora també disposa de diferents infografies que pot col·locar a l'aula perquè els alumnes vegin els passos que s'han de seguir.

UNES QUANTES DADES

Et proporcionem unes quantes dades interessants que et poden ser útils per fer aquesta sessió amb l'alumnat.

- L'aturada cardiorespiratòria és la pèrdua sobtada i inesperada, potencialment reversible, de les funcions del cor i els pulmons, i, per tant, de la consciència.
- A Europa, és una de les principals causes de mortalitat, i només a Espanya se'n produeixen cap a 30.000 casos a l'any.
- Segons l'INE, el 2017 més de 2.300 persones van morir per ennuegament a Espanya, fet que la situa com la tercera causa de mort no natural.
- Actuar immediatament és vital davant d'una situació d'emergència que depèn del temps. Per cada minut que es trigui, disminueix un 10% la possibilitat de supervivència.
- La probabilitat de sobreviure que una persona en aturada cardiorespiratòria té augmenta un 70% si s'hi actua en els primers 4 minuts, abans que arribin els serveis d'emergències.
- Segons l'estudi "Conocimiento de la sociedad española en maniobras de soporte vital y actitud ante las emergencias" (2018) dut a terme per Fundació MAPFRE i SEMES, només quatre de cada deu espanyols se senten capacitats per actuar davant d'una aturada cardiorespiratòria.

2a. SESSIÓ

PRACTICAR EL QUE HEM APRÈS

La importància d'aplicar correctament les tècniques

Fins ara, ens hem centrat a aconseguir que els i les adolescents prenguin consciència i s'involucrin en l'aprenentatge dels conceptes claus relacionats amb l'RCP. Ara és el moment de practicar tot el que han après i tancar el cercle d'aprenentatge.

OBJECTIUS

Portar a la pràctica els coneixements apresos sobre la cadena de supervivència.

Aplicar correctament les tècniques d'RCP apreses en un maniquí.

TEMPS

60 min.

NIVELL

De 10 a 17 anys.

Cada docent pot adaptar la sessió a cada grup d'edat.

MATERIALS

- [Vídeo formatiu RCP adolescents](#)
- [Maniquí RCP: podem construir un maniquí manualment o bé demanar a les diferents institucions i els organismes corresponents que ens en deixin un.](#)
- [Llista de cançons de Spotify](#): per fer la pràctica de l'RCP pots consultar una llista de cançons a Spotify per seguir el ritme de les compressions.

L'activitat

Un cop adquirits els coneixements teòrics necessaris sobre l'RCP, posarem en pràctica tot el que hem après.

Per fer-ho, plantejarem, a l'alumnat, una situació d'aturada cardiorespiratòria (per exemple, un/a company/a adolescent inconscient que no respira), on hauran d'aplicar la cadena de supervivència, demostrant els diferents coneixements i habilitats apresos fins ara.

D'altra banda, duent a terme la pràctica, l'alumnat aprendrà la tècnica de l'RCP i podrà reflexionar sobre la importància de poder afrontar situacions d'emergència.

Com ho farem?

L'aprenentatge s'interioritza amb molta més profunditat com més real és, de manera que creiem necessari disposar d'un maniquí d'RCP o similar per fer aquesta sessió pràctica. Per fer-ho, proposem realitzar una **sessió prèvia**:

A causa del cost econòmic d'aquests maniquins, que no els fa accessible a molts centres educatius, oferim dues alternatives per aconseguir-ne un:

- ➔ **L'alumnat i el professorat es poden posar en contacte amb centres, organismes i institucions** que puguin deixar-los un maniquí de manera gratuïta:
 - a. Centres del professorat.
 - b. Federacions de salvament i socorrisme de cada comunitat autònoma.
 - c. La Creu Roja.
 - d. Protecció Civil de cada comunitat autònoma, consultant el web oficial de Protecció Civil i Emergències.
- ➔ **L'alumnat i el professorat poden elaborar el propi maniquí seguint diferents models de construcció** propietària a YouTube, com aquest fet per en Pablo Ortega Cañavate, professor de l'IES Los Molinos de Cartagena (Múrcia):

www.youtube.com/watch?v=aiWFcf_rxDA&t=1s

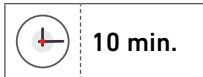
La construcció del maniquí pot ser una sessió opcional per integrar habilitats de plàstica per si cada grup en vol fer un.



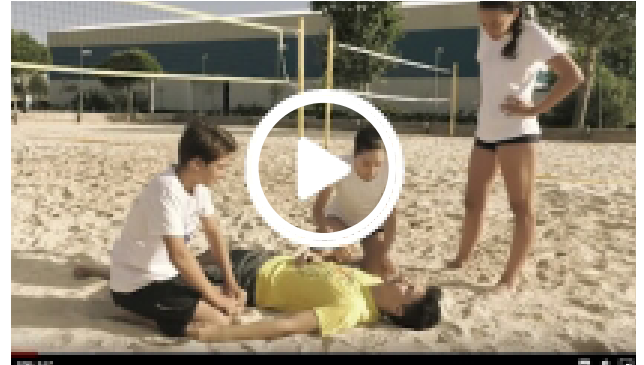
Un cop disposem del maniquí d'RCP, podrem posar en pràctica les tècniques d'RCP en aquesta segona sessió.

L'ACTIVITAT PAS A PAS

1. Visualització de vídeo formatiu



En primer lloc, tota la classe visualitzarà el vídeo formatiu on s'explica d'una manera clara i concisa el procediment que s'ha de seguir en cas d'alguna emergència en la qual s'hagi de practicar l'RCP. El/la docent podrà aturar el vídeo tantes vegades com calgui per explicar cadascuna de les fases de l'RCP i perquè l'alumnat pugui veure cada pas més detalladament.



<https://youtu.be/vkv9hegwjyq>

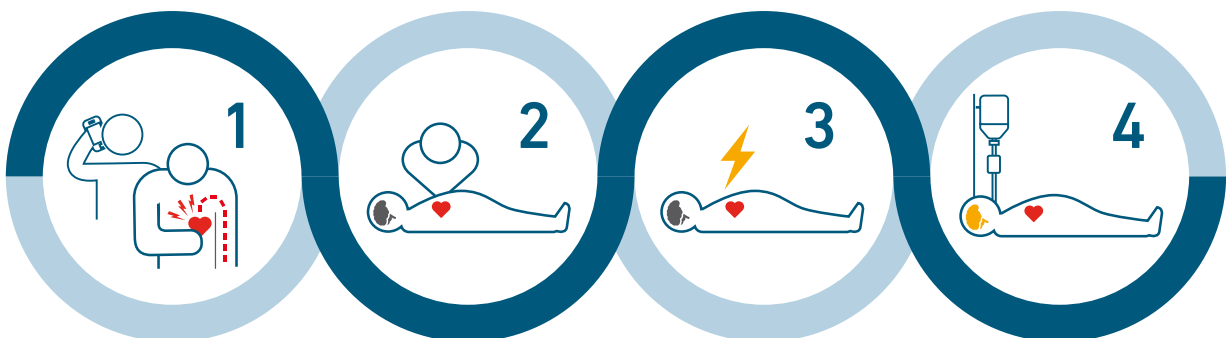
2. Posada en pràctica de l'RCP



Després de visualitzar el vídeo, es posarà en pràctica tot el que s'ha après sobre l'RCP. En primer lloc, el/la docent farà una demostració en el maniquí que prèviament haurem aconseguit. Posteriorment, es formaran diversos grups de 4-5 membres, i per torns, cadascun haurà de seguir pas a pas la cadena de supervivència estudiada a la primera sessió i aplicar correctament les compressions toràciques tal com s'explica en el vídeo.

Cadena de supervivència

Conjunt de mesures reglades i seqüencials adreçades a restituir les funcions vitals perdudes durant l'aturada cardiorespiratòria. Està formada per 4 baules:



Detectar la situació d'emergència i **demanar ajuda** als serveis d'emergència.

Iniciar l'RCP bàsic - fent compressions toràciques i respiracions.

Si se'n disposa, **fer servir el DEA** i seguir-ne les instruccions.

Arribada dels serveis d'emergència i continuació de l'RCP utilitzant el suport vital avançat i les cures postressuscitació.

Com veuràs en el vídeo, hi ha diferents cançons que ens ajuden a fer millor la maniobra de l'RCP. Aquestes cançons tenen un ritme que permet aproximadament unes 100 compressions per minut, la cadència adequada per a aquesta reanimació cardiopulmonar. De manera que, qualsevol cançó que estigui al voltant dels 100–105 “beats” ens podria anar bé per fer les compressions. A continuació, et proposem una llista de quinze cançons que pots fer servir en aquesta sessió per així interioritzar el ritme adequat:



La Macarena. Los del Río	100 bpm
Stayin' alive. Bee-Gees	104 bpm
Happier. Marshmello feat Bastille	100 bpm
Finesse. Bruno Mars feat Cardi B	105 bpm
Goodbye. Jason Derulo & David Guetta (feat Nicki Minaj & Willy William)	103 bpm
Chantaje. Shakira (feat Maluma)	102 bpm
24 k Magic. Bruno Mars	107 bpm
Nothin' on you. B.O.B. feat Bruno Mars	104 bpm
Something just like this. The Chainsmokers & Coldplay	103 bpm
Usted. Juan Magán feat Mala Rodríguez	105 bpm
Se vive mejor. Juan Magán & Antonio José	105 bpm
Mi princesa. David Bisbal	103 bpm
I don't care. Ed Sheeran (with Justin Bieber)	102 bpm
Love yourself. Justin Bieber	103 bpm
Popcorn. Aitana	104 bpm



De la mateixa manera, hem elaborat una llista a Spotify amb més cançons adequades per fer l'RCP al ritme de la música. Per accedir-hi, pots fer clic sobre aquesta imatge o escanejar-la a través de l'app de Spotify prement a “buscar” i a la cantonada superior dreta trobaràs la icona de la càmera amb la qual podràs escanejar la imatge i reproduir aquesta llista o guardar-la als preferits.

Si vols fer servir altres cançons per realitzar les compressions, et recomanem que comprovis els “beats” en diferents pàgines web gratuïtes sense necessitat de fer servir metrònoms especialitzats.

3. Reflexió de grup



Per finalitzar aquesta sessió, podem dedicar els últims 5 minuts a fer una reflexió de grup sobre el que hem après fins ara incidint en els aspectes clau de les tècniques de la reanimació cardiopulmonar.

3r. SESSIÓ

ESCAPE ROOM: ESCENARIS D'EMERGÈNCIA

Aprendre a saber actuar davant d'una aturada cardiorespiratòria

Un cop ja hem conscienciat l'alumnat de la importància de saber afrontar diferents situacions d'emergència relacionades amb l'aturada cardiorespiratòria, i després que hagin adquirit els coneixements necessaris sobre aquesta temàtica, et proposem fer una sessió gamificada perquè reforcin, a través d'un joc, tot el que han après en les dues sessions anteriors.

Per a això, hem dissenyat un escape room amb quatre escenaris d'emergència que l'alumnat haurà de resoldre trobant les solucions als reptes plantejats. Per fer-ho, és important que en tinguin els coneixements necessaris, sàpiguen gestionar la calma, prenguin decisions i reflexionin sobre la solució. Recorda: l'únic objectiu és que el nostre alumnat sàpiga salvar vides.

Què és un escape room?

La majoria de vosaltres ja ho sabreu: un escape room és un joc físic i mental en el qual es tanca un grup de persones en una habitació. Hi hauran de solucionar reptes i enigmes per poder-ne sortir abans que s'acabi el límit de temps.

Quin és l'objectiu d'aquest escape room?

L'**objectiu** principal de l'escape room proposat és **salvar la vida** d'una persona en una situació d'emergència concreta. És una adaptació d'un escape room tradicional que permet treballar els continguts apresos prèviament d'una manera diferent: aquesta vegada, l'alumnat no haurà d'intentar escapar d'una sala, sinó resoldre, en un límit d'entre **40 i 60 minuts** i de manera cooperativa, una sèrie d'enigmes per salvar una vida.

Així, en desenvolupar aquesta sessió de ludificació amb el teu alumnat podràs:

- Reforçar els seus coneixements sobre RCP d'una manera més pràctica i lúdica.
- Activar el compromís i la motivació per l'aprenentatge del teu alumnat.
- Desenvolupar competències clau com el treball en equip, la presa de decisions, l'habilitat per solucionar problemes d'una manera cooperativa.

Què haurà de fer l'alumnat durant aquesta sessió?

a) La dinàmica de la sessió

En primer lloc, caldrà formar **4 grups**, i cada grup haurà de tenir la seva pròpia zona de treball. A més a més, cada grup tindrà una icona associada perquè sigui més fàcil identificar-los:

- Grup 1: Cercle
- Grup 2: Triangle
- Grup 3: Quadrat
- Grup 4: Creu

Cada equip haurà de resoldre, de manera seqüencial i cooperativa, **4 reptes diferents** i en cadascun d'aquests es trobaran amb una situació d'emergència que pot ser:

- Adult inconscient amb aturada cardiorespiratòria.
- Adult inconscient sense aturada cardiorespiratòria.
- Alumne conscient amb ennuegament.
- Alumne inconscient amb aturada cardiorespiratòria.

És important que la resolució dels reptes es faci de manera col·laborativa perquè tots el grup estigui implicat en la resolució dels reptes. **Tenen entre 40 i 60 minuts** per resoldre'ls segons el que estableixi el/la docent.

Cada repte està associat a una actitud necessària per saber afrontar una situació d'emergència: **CONEIXEMENT, CALMA, REFLEXIÓ i DECISIÓ**.

ACTITUD	REPTE
CONEIXEMENT	Un repte narratiu sobre coneixements
CALMA	Un repte on s'ha de gestionar la informació mantenint la calma
DECISIÓ	Un repte on s'ha d'actuar amb decisió
REFLEXIÓ	Un repte en el qual s'ha reflexionar a consciència per trobar la solució

La resolució de cadascun d'aquests reptes es basa a trobar la resposta adequada al repte plantejat i obtenir un codi numèric de 5 xifres. Un cop hagi trobat el codi, l'alumnat haurà d'adreçar-se al professorat, que s'encarregarà de validar els codis obtinguts. En el cas que el codi numèric sigui correcte, l'equip podrà fer el següent repte. Si per contra, el codi no és correcte, el grup haurà de tornar a resoldre'l fins a trobar la solució.

L'experiència està dissenyada per poder ser viscuda alhora pels quatre grups, per això i, per controlar els moviments de l'alumnat, i aconseguir que la mobilitat sigui fluida, cada grup començarà en un repte diferent i tindrà una seqüència diferent, perquè així no coincideixin dos grups en un mateix repte.

Grup 1	CONEIXEMENT	CALMA	REFLEXIÓ	DECISIÓ
Grup 2	CALMA	REFLEXIÓ	DECISIÓ	CONEIXEMENT
Grup 3	REFLEXIÓ	DECISIÓ	CONEIXEMENT	CALMA
Grup 4	DECISIÓ	CONEIXEMENT	CALMA	REFLEXIÓ

De la mateixa manera, hem preparat dos nivells de dificultat: **nivell bàsic i avançat**. D'aquesta manera, el docent podrà triar, abans de començar l'activitat, el nivell que millor s'adapti al seu grup d'edat.

b) Com avançar al repte següent

Com comentàvem, cada grup s'enfrontarà al seu primer repte, i d'una manera col·lectiva hauran de trobar la resposta al repte plantejat i així poder obtenir el **codi numèric de 5 xifres** que serà el que els permetrà avançar al repte següent.

Aquest codi s'escriurà en una **targeta inicial** que han de tenir tots els grups en començar l'escape room, anomenada **"Com fer l'escape room?"**. En aquesta fitxa trobaran una taula on el grup ha d'anotar els codis de cada repte que vagin superant, i sempre hauran de portar aquesta fitxa a la zona on hi hagi el/la docent, que serà qui en validi la resposta:

- Si el codi que introdueixen és el correcte, el/la professor/a lliurarà la fitxa següent amb el repte següent que han de realitzar.
- Si el codi introduït és incorrecte, han de tornar a revisar la resposta.

A més a més, per augmentar la motivació i perquè l'alumnat s'esforci a resoldre els diferents reptes, cada grup tindrà **10 vides** que faran servir cada vegada que vagin a validar el codi. Per a això, hem dis-

senyat 40 fitxes en forma de cor amb el nom del grup al qual pertanyen, d'aquesta manera, abans de començar l'escape room el/la professor/a haurà de repartir 10 vides a cada equip. En el cas que algun grup es quedi sense vides, no podrà continuar. D'aquesta manera, es pretén que cada grup s'esforci a donar la resposta correcta abans de perdre una vida.

D'aquesta manera, s'estableix sempre la dinàmica següent: cada vegada que un grup hagi de validar el repte corresponent, hauran de lliurar, al/a la docent: la targeta de **"Com fer l'escape room?"** amb el codi numèric del repte anotat i una vida.

Posem-ne un exemple: el grup 3 començarà amb el repte "Reflexió", que consisteix a ordenar una sèrie de frases descol·locades seguint el procediment correcte per afrontar una situació d'emergència concreta, en aquest cas, la història assignada per a aquest equip és el d'un adult inconscient amb aturada cardiorespiratòria. D'una manera col·lectiva i aplicant els coneixements adquirits en les sessions anteriors, els integrants del grup 3 hauran d'ordenar les frases per obtenir la resposta correcta.



En aquest repte, observem que si col·loquem correctament cadascuna de les frases seguint el procediment correcte d'actuació obtenim un **codi numèric: 13785**.

Aquest codi serà el que hagin d'escriure a la targeta "Com fer l'escape room?" Després, hauran de portar aquesta targeta i una vida a la zona on es troba el/la professor/a perquè els validi la resposta. Si han escrit aquesta xifra correctament, aconseguiran la targeta del següent repte i tindran encara 9 vides. Si han escrit un altre codi, perdran una vida i hauran de tornar a resoldre-ho.

D'aquesta manera, per a cadascun dels reptes plantejats, els codis numèrics que han d'anar trobant cada grup són els següents:

Codis numèrics		REPTE 1	REPTE 2	REPTE 3	REPTE 4
Grup 1	○	65100	13080	34781	31053
Grup 2	△	48832	24693	31068	38318
Grup 3	□	13785	43916	92204	23544
Grup 4	+	43901	81312	27032	24069

Cada color correspon a cada tipus de repte: **coneixement**, **calma**, **reflexió** i **decisió**.

Què haig de preparar abans de l'escape room?

a) Dividir l'aula en 3 zones

Per organitzar l'escape room, s'ha de dividir l'aula en 3 àrees: la zona d'informació, la zona de desenvolupament i la zona d'avenç.

- **Zona de desenvolupament:** és la zona que tindrà cada grup per poder treballar i resoldre els reptes d'una manera col·lectiva.
- **Zona d'informació:** espai on els alumnes trobaran les pistes i informació necessària per desxifrar els reptes. El/la professor/a haurà de col·locar, en una zona visible, les diferents notícies per resoldre el repte Coneixement i les icones encriptades per al repte Calma. De la mateixa manera, si algun grup necessita consultar alguna pista per resoldre la resta de reptes també podrà fer-ho.
- **Zona d'avenç:** és la zona on se situarà el/la professor/a per validar les respostes dels grups a cadascun dels reptes. Si el/la docent vol, pot imprimir-se la fitxa amb tots els codis perquè sigui més fàcil validar-los. Així mateix, en aquesta zona el/la docent tindrà preparades les fitxes de cadascun dels reptes per a cada grup. Sempre que un grup vagi a la zona d'avenç per validar la seva resposta haurà de portar la fitxa "*Com fer l'escape room?*" i una vida. D'aquesta manera, si la resposta de l'equip és correcta, el/la professor/a els lliurarà la fitxa del següent repte. En cas contrari, el grup haurà de retrocedir i tornar a la zona de desenvolupament fins a trobar la resposta correcta.

b) Preparar els materials

• Inici de la sessió:

Abans de començar, el/la professor/a lliurarà a cada grup els materials següents:

- **Fitxa inicial "*Com fer l'escape room?*":** en aquesta fitxa s'explica a l'alumnat en què consisteix l'escape room i què ha de fer per superar-lo. A més a més, serà la fitxa on hauran d'anotar els codis numèrics de cada repte i sempre hauran de portar-la a la zona d'avenç perquè el/la docent validi la resposta.
- **Vides:** cada grup comptarà amb 10 vides, que són unes fitxes en forma de cor amb el nom i la icona de cada grup.
- **Primer repte:** abans de començar, el/la professor/a lliurarà a cada grup la fitxa corresponent amb el primer repte que han de fer.

Proposem que aquests materials es posin en un sobre inicial amb el nom de cada grup perquè no es perdi res i es lliuri a cada equip abans de començar l'activitat. Si no es disposen de sobres, es poden lliurar els materials a la mà a cadascun dels grups.

• Reptes

Com comentàvem, cada vegada que se superi un repte, el/la professor/a haurà de lliurar al grup la fitxa amb el següent repte que han de desxifrar. D'aquesta manera, el professor tindrà a la zona d'avenç totes les fitxes preparades per a cada grup: **4 fitxes per grup, una per cada repte.**

Aquestes fitxes venen identificades amb el nom i la icona associada a cada equip i amb el color i el nom del repte al qual pertany. A més a més, depenent del nivell de dificultat del repte, hem assenyalat el nivell bàsic o avançat. En aquestes fitxes també s'explica, a la cara davantera, en què consisteix el repte i què han de fer per superar-lo, i a la part posterior, l'activitat que han de desxifrar.

Així mateix, posem, a la teva disposició un **document** amb tots els **codis** dels reptes i amb l'explicació de cada resposta, per si vols imprimir-lo i així tenir-lo sempre a la zona d'avenç perquè et sigui més fàcil validar les respostes dels grups.

• Zona d'informació

Alguns dels reptes plantejats necessiten fer servir pistes per poder resoldre'ls. Més concretament, per resoldre el repte Coneixement cal disposar d'unes **notícies** amb uns nombres associats i per resoldre el repte Calma cal consultar unes **icones** amb uns dígitos. Per això, el/la professor/a ha d'imprimir aquestes **pistes** i adherir-les en una zona de l'aula visible, que serà la **zona d'informació**. Aquí és on un/a representant de cada equip anirà a consultar el que necessiti per resoldre el repte plantejat, igualment si algun grup necessita anar-hi a consultar alguna pista per resoldre algun dels altres reptes també pot fer-ho.

• Fi de l'escape room

Després que l'equip hagi superat tots els reptes, el/la professor/a els lliurarà una **targeta de felicitació**, ja que en aquest moment es donarà per acabat l'escape room.

Finalment, es posarà en comú tot el que s'hi ha après i el/la docent entregarà a cada alumne/a un **qüestionari d'avaluació final**, que podrà emplenar a classe o com a tasca per a casa, segons el criteri del docent.

• Vídeo tutorial escape room

Si vols, també hem elaborat un vídeo tutorial explicatiu sobre com desenvolupar aquest escape room, perquè puguis visualitzar d'una manera més senzilla com fer l'activitat.

Tots aquests materials els pots trobar al lloc web de Fundació MAPFRE, al programa educatiu "Aprentent junts a salvar vides" i a la secció de l'escape room.

Qui guanyarà?

El grup que resolgui els 4 reptes de manera correcta en menys temps i amb més vides serà el guanyador d'aquest escape room.

Preparats i preparades? Estem a punt de començar!

A continuació, veurem en què consisteix cadascun dels reptes i com es desenvolupa l'experiència:

Repte **CONEXEMENT**

En primer lloc, al grup se li assigna una situació d'emergència determinada que hauran de llegir amb atenció. A continuació, un representant del grup ha d'anar a la zona d'informació, on trobarà diferents notícies fictícies i haurà d'interpretar quina d'aquestes s'assembla al seu cas.

Un cop sigui a la zona d'informació i tingui clar quines són les notícies que més s'assemblen al seu cas, haurà de fixar-se en els passos que s'han seguit per solucionar la situació concreta. Cada notícia tindrà un nombre associat i la persona responsable del grup haurà de memoritzar-los.

Després, haurà de tornar a la zona de desenvolupament i haurà de dir, a l'equip, els nombres de les notícies relacionades amb el seu cas, i tot el grup haurà de multiplicar aquests nombres de les notícies entre ells (Exemple: notícia 12 x notícia 3 x notícia 24 = 864).

A continuació, tot el grup haurà de resoldre la pregunta plantejada **Com hi hauríem d'actuar?** i decidir quina de les quatre possibles respostes és la seqüència adequada que haurien de seguir. L'equip haurà de multiplicar el nombre de la resposta que han triat pel nombre obtingut de la multiplicació anterior. Exemple: 13 (nombre de la resposta) x 864 (nombre obtingut de la multiplicació de les notícies).

El nombre obtingut de la multiplicació serà el codi que hauran d'anotar a la fitxa **"Com fer l'escape room?"**. Per validar el codi numèric de 5 xifres, aniran a la zona d'avenç i lliurar aquesta fitxa juntament amb una vida.

Si, en un sol viatge, la persona encarregada no ha pogut memoritzar tots els nombres de les notícies relacionades, una altra persona del grup haurà de tornar a anar a la "zona d'informació". Només es podrà fer un màxim de 3 viatges.

Repte CALMA



Materials que cal imprimir

Triar el nivell de dificultat: **bàsic o avançat**.

- Fitxes repte Coneixement: una fitxa per grup, cada fitxa té el nom i la icona associada a cada equip.
- Notícies fictícies: aquestes notícies amb el nombre associat caldrà penjar-les a la zona d'informació.



→ Solució

Els codis correctes d'aquest repte són:

- Grup 1: **65100**
- Grup 2: **38318**
- Grup 3: **92204**
- Grup 4: **81312**

Aquest repte és l'únic que és igual per a tots els grups, ja que tots han d'establir la seqüència correcta d'RCP Bàsica en una persona adulta.

En primer lloc, a la fitxa del repte trobaran, a la part posterior, una sèrie d'icones que hauran d'ordenar seguint la seqüència correcta d'RCP Bàsica. Un cop tot el grup hagi establert quin és l'ordre correcte, han d'anotar-lo dins del cercle a sobre del dibuix.

A continuació, una persona del grup haurà d'anar a la zona d'informació on hi haurà penjades les icones, però aquesta vegada cada dibuix tindrà associat un nombre, la persona encarregada haurà de memoritzar els nombres de les icones que són necessaris per fer l'RCP i tornar a la zona de desenvolupament per comunicar-lo a la resta de l'equip. Els nombres s'escriuen a sota de cada icona. Es pot anar a la zona d'informació tantes vegades com calgui, però cada vegada que es vagi a consultar els nombres de les icones hi ha d'anar una persona diferent.

En el nivell bàsic hauran de fer servir totes les icones, en canvi en el nivell avançat hi ha més icones i només hauran de fer servir les que calen per a l'RCP.

Quan l'equip tingui tots els nombres anotats a les icones corresponents hauran de sumar-los. Tots els grups obtindran el mateix nombre de la suma si ho fan bé, la diferència serà la següent operació:

Cada grup multiplicarà el nombre de la suma pel nombre següent:

- Grup 1: nombre de compressions que s'han de fer en l'RCP Bàsica = 30.
- Grup 2: número d'emergències europeu = 112
- Grup 3: nombre de la icona del DEA = 54
- Grup 4: nombre de la icona de l'ambulància = 62

D'aquesta manera, cada grup obtindrà un codi numèric de 5 xifres diferent. Aquest codi és el que han d'anotar a la fitxa **"Com fer l'escape room?"**. Per validar-lo, aniran a la zona d'avenç i entregaran aquesta fitxa juntament amb una vida.

Repte DECISIÓ



Materials que cal imprimir

Triar el nivell de dificultat: **bàsic o avançat**.

- Fitxes repte Coneixement: una fitxa per grup, cada fitxa té el nom i la icona associada a cada equip.
- Full d'icones: aquest fulla amb els nombres associats a cada icona s'ha d'imprimir i penjar a la zona d'informació. En el nivell avançat hi ha més icones que en el nivell bàsic.



→ Solució

Els codis correctes d'aquest repte són:

- Grup 1: **13080**
- Grup 2: **48832**
- Grup 3: **23544**
- Grup 4: **27032**

A cada grup se li assigna una situació d'emergència determinada que ha de llegir amb atenció. A continuació, de manera conjunta, l'equip haurà de fer un arbre de decisions i hauran d'establir quin és el camí correcte per a la situació d'emergència plantejada.

Per resoldre aquest repte, hauran d'aplicar tot el coneixement après fins ara i pensar bé cada pas que facin, ja que l'important és actuar amb decisió i amb criteri. Si volen, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si els pogués ajudar a resoldre aquest repte.

Una vegada tinguin clara la resposta, hauran d'unir les xifres del camí que han pres a l'arbre de decisió, i així obtindran el codi numèric de 5 xifres que serà el que anotaran a la fitxa "Com fer l'escape room?". Per validar el codi, aniran a la zona d'avenç i entregaran aquesta fitxa juntament amb una vida.

Repte REFLEXIÓ

A cada grup se li assigna una situació d'emergència determinada que ha de llegir amb atenció. A continua-



Materials que cal imprimir

Triar el nivell de dificultat: **bàsic o avançat**.

- Fitxes repte Decisió: una fitxa per grup, cada fitxa té el nom i la icona associada a cada equip.



→ Solució

Els codis correctes d'aquest repte són:

- Grup 1: **31053**
- Grup 2: **31068**
- Grup 3: **43916**
- Grup 4: **43901**

ció, l'equip haurà de reflexionar de manera conjunta sobre quina és l'actuació correcta i hauran d'ordenar una sèrie de frases per establir la solució a la història d'emergència plantejada.

Cada frase té un nombre associat, i si ordenen de manera correcta els passos que han de seguir obtindran un nombre de cinc xifres que serà el codi d'aquest repte. En el nivell bàsic hauran d'ordenar totes les frases que apareixen a la fitxa del repte, en canvi, en el nivell avançat hi apareixen més frases, però només han de fer servir les que són necessàries per resoldre la situació plantejada. Si volen, un membre del grup pot anar a la zona d'informació a consultar algunes de les notícies per si els pogués ajudar a resoldre aquest repte.

El nombre obtingut en unir les xifres de cada frase ordenada serà el codi que hauran d'anotar a la fitxa "Com fer l'escape room?". Per validar el codi numèric de 5 xifres, aniran a la zona d'avenç i lliuraran aquesta fitxa juntament amb una vida.

Grup 1	CONEXIMENT	CALMA
Grup 2	CALMA	REFLEXIÓ
Grup 3	REFLEXIÓ	DECISIÓ
Grup 4	DECISIÓ	CONEXIMENT



Materials que cal imprimir

Triar el nivell de dificultat: **bàsic o avançat**.

- Fitxes repte Reflexió: una fitxa per grup, cada fitxa té el nom i la icona associada a cada equip.



→ Solució

Els codis correctes d'aquest repte són:

- Grup 1: **34781**
- Grup 2: **24693**
- Grup 3: **13785**
- Grup 4: **24069**

Codis numèrics dels reptes

	REPTE 1	REPTE 2	REPTE 3	REPTE 4
Grup 1	65100	13080	34781	31053
Grup 2	48832	24693	31068	38318
Grup 3	13785	43916	92204	23544
Grup 4	43901	81312	27032	24069



L'ACTIVITAT PAS A PAS

Escape room: escenaris d'emergència

OBJECTIUS

Afavorir l'aprenentatge de l'RCP a partir del joc.

Reflexionar sobre diferents situacions d'aturada cardiorespiratòria i les decisions preses.

Conscienciar sobre el fet que una actitud correcta pot salvar vides.

TEMPS

60-80 min. en total, en funció del que estableixi el/la docent.

NIVELL

De 12 a 17 anys.

A causa de la complexitat de l'escape room, considerem que aquesta sessió és adequada per a joves a partir de 12 anys. A més a més, hem preparat dos nivells de dificultat perquè el/la docent pugui triar el que millor s'adapta al seu grup d'edat: nivell bàsic o avançat.

MATERIALS

4 fitxes inicials "Com fer l'escape room?": una per a cada grup.

16 fitxes de reptes: 4 fitxes de cada repte per a cadascun dels grups.

40 vides: 10 vides per a cada grup.

Solució codis reptes que el/la professor/a tindrà a la zona d'avenç per validar les respostes de cada grup.

Zona d'informació: notícies repte coneixement i icones repte calma.

4 targetes de felicitació: una targeta per a cada grup en finalitzar l'escape room.

Qüestionari final d'avaluació de l'alumnat, qüestionari final solució professorat.

Vídeo tutorial escape room.

Abans de començar

Abans de començar la dinàmica cal adequar l'espai i tenir tot el material preparat per a l'activitat.

És important delimitar cada zona: avenç, desenvolupament i informació.

1. Introducció

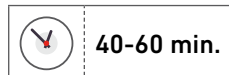


10 min.

Una vegada distribuïdes les zones i el material, es crearan els 4 grups i la icona assignada a cadascun, i se'ls assignarà la zona de desenvolupament on treballaran.

A continuació, es lliurarà a cada grup el material inicial: fitxa "Com fer l'escape room?" on s'explica en què consisteix l'activitat i on hauran d'anotar els codis dels reptes; 10 vides que faran servir cada vegada que vagin a la zona d'avenç; i la fitxa del primer repte que han de resoldre.

2. L'escape room



40-60 min.

Per començar l'activitat, es col·locarà un cronòmetre o rellotge en una zona visible de l'aula i començarà l'escape room, deixant que l'alumnat resolgui els 4 reptes. El/la professor/a haurà de gestionar les fitxes dels reptes i vides de cada grup a la zona d'avenç. D'altra banda, també haurà d'acompanyar l'alumnat amb els possibles problemes de comprensió que puguin sorgir.

3. Posada en comú i avaluació final



10 min.

Un cop esgotat el temps de l'escape room, es recollirà l'aula i es posarà en comú tot el que s'ha après sobre l'RCP. Es deixarà espai per reflexionar sobre l'experiència i les dificultats trobades. El/la professor/a també lliurarà a l'alumnat el qüestionari d'avaluació final, i és qui decideix si s'estableix com a tasca per fer a casa o com a activitat a la classe.

REFLEXIÓ

DECISIÓ

CONEIXEMENT

CALMA



Materials que cal imprimir

→ Fitxa alumnat: Qüestionari final d'avaluació

→ Fitxa professorat: Solucions qüestionari final d'avaluació

Fundación **MAPFRE**



Amb la col·laboració de:



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA