



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Muller, deporte e saúde)	Código	620G01415	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	López Villar, Cristina	Correo electrónico	cristina.lopezv@udc.es	
Profesorado	Castillo Obeso, Maria del López Villar, Cristina Mosquera Gonzalez, Maria Jose	Correo electrónico	maria.castillo@udc.es cristina.lopezv@udc.es maria.jose.mosquera@udc.es	
Web				
Descrición xeral	Na nosa sociedade o deporte é unha práctica altamente masculinizada polo que, ás veces, pérdese de vista a importancia que ten para as mulleres de diferentes idades e contextos. A sociedade actual demanda certas prácticas como as actividades de sala, pilates, ioga, natación durante o embarazo, etc. que moitas veces precisan dun ou dunha profesional con formación específica. Esta materia pretende capacitar ao alumnado que a curse para deseñar e aplicar programas de actividade física con mulleres ou con homes e mulleres aplicando a perspectiva de xénero. Aspectos que son fundamentais para a construción dun deporte máis igualitario e saudable.			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título
A4	Coñecer e comprender as bases que aporta a educación física á formación das persoas.
A7	Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.
A16	Deseñar, programar e desenvolver actividades esenciais da motricidade humana: o xogo, a danza e a expresión corporal, o exercicio e as actividades no medio natural, no ámbito educativo, recreativo e da actividade física e saúde, promovendo a igualdade de dereitos e oportunidades e evitando a exclusión en función do xénero e a discapacidade.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
B15	Comprender e saber utilizar as importantes posibilidades que a educación física e o deporte teñen para xerar hábitos sociais e valores democráticos (coeducación de xéneros, respecto á diversidade social e cultural, cooperación, competición respectuosa, compromiso co contorno?).
C4	Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe			Competencias / Resultados do título
Comprender as diferencias entre homes e mulleres e as consecuencias que se derivan cara a educación física	A4		
Coñecer, analizar e valorar a participación das mulleres en actividades físico deportivas o longo do ciclo vital.	A7	B15	
Elaborar e aplicar programas de actividade físico deportiva específicos para mulleres	A16		
Reflexionar sobre as particularidades da práctica deportiva das mulleres.		B11	
Coñecer e promover os dereitos e deberes das mulleres e a súa contribución na construción da sociedade			C4

Contidos	
Temas	Subtemas



- A importancia da actividade física con perspectiva de xénero.	- A influencia social na práctica física de mulleres e homes. - A actividade física en diferentes momentos da vida das mulleres.
- Actividade física e ciclo ovárico. Concepto integral da actividade física.	- O corpo das mulleres vs. o corpo dos homes. - Características básicas da actividade física durante o embarazo e posparto. - O envellecemento activo. Falsas crenzas e estereotipos cara as mulleres.
- Programas específicos de actividade física para mulleres ou programas con perspectiva de xénero.	- Elementos a ter en conta para desenvolver un programa de actividade física específico. - Características da persoa que dirixe un grupo de actividade física con perspectiva de xénero. - Recursos e estratexias para manexo de grupos: simulacións sociais, resolución de conflitos, etc.
- Fundamentos de técnicas corporais concretas.	- Prácticas introyectivas. - Ioga - Pilates - Técnicas de traballo de chan pelviano - Actividades acuáticas para o embarazo e posparto.

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Sesión maxistral	A4 A7 C4	6	6	12
Práctica de actividade física	A4 A7 A16 B11 B15 C4	18	18	36
Presentación oral	A16	6	6	12
Aprendizaxe colaborativa	A16 B11 C4	15	30	45
Discusión dirixida	A4 B11 C4	8	6	14
Traballos tutelados	A16 A7 B11 C4	13	18	31
Atención personalizada		0		0

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Non se utilizará unha sesión maxistral pura, xa que será participativa.
Práctica de actividade física	Sesións prácticas de actividade física onde tanto as profesoras como o alumnado poden ser os encargados de dirixir a actividade.
Presentación oral	O alumnado terá que presentar ao final da materia un proxecto de actividade física con perspectiva de xénero ou dirixido a un colectivo concreto de mulleres.
Aprendizaxe colaborativa	Ao longo do curso empregárase a aprendizaxe entre iguais como unha ferramenta fundamental de aprendizaxe.
Discusión dirixida	O debate e o análise de situacións empregáranse como método de ensinanza-aprendizaxe ao longo do cuadrimestre.
Traballos tutelados	O alumnado será titorizado polas profesoras para desenvolver diferentes actividades para o desenvolvemento dun traballo final.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición



Traballos tutelados Práctica de actividade física Presentación oral Aprendizaxe colaborativa	As profesoras guiarán ao alumnado ao longo do curso e establecerán, se fose preciso, titorías fora do horario de clase para poder realizar unha atención personalizada correcta.
---	--

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	A16 A7 B11 C4	Presentación dun traballo que consistirá nun proxecto de actividade física. Pode ter dúas posibles orientacións: - Programa de actividade física específico para mulleres. - Programa de actividade física con perspectiva de xénero.	70
Práctica de actividade física	A4 A7 A16 B11 B15 C4	A asistencia ás clases prácticas é obrigatoria, polo que o alumnado que supere un 30% de faltas, sen xustificar, terá que realizar un exame oral ou escrito dos contidos da materia. Ao longo destas prácticas realizaranse actividades que sumarán na nota final até 2 puntos.	20
Presentación oral	A16	Durante o curso daranse indicacións para unha correcta presentación oral do traballo.	10

Observacións avaliación

Fontes de información	
Bibliografía básica	Bibliografía Básica · Calais Germain, Blandine. (1996). Anatomía para el movimiento tomo I.Barcelona: La liebre de marzo.· Calais Germain, Blandine. (2010). Abdominales sin riesgo. Barcelona: La liebre de marzo.· Calais-Germain, Blandine.(1998). El periné femenino y el parto. Barcelona:Los libros de la liebre de marzo.
Bibliografía complementaria	

Recomendacións
Materias que se recomenda ter cursado previamente
Materias que se recomenda cursar simultaneamente
Materias que continúan o temario
Observacións

(*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías