



Guía docente				
Datos Identificativos				2016/17
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Mujer, deporte y salud)	Código	620G01415	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptorios				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	1º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	López Villar, Cristina	Correo electrónico	cristina.lopezv@udc.es	
Profesorado	Castillo Obeso, Maria del	Correo electrónico	maria.castillo@udc.es	
	López Villar, Cristina		cristina.lopezv@udc.es	
	Mosquera Gonzalez, Maria Jose		maria.jose.mosquera@udc.es	
Web				
Descripción general	En nuestra sociedad el deporte es una práctica altamente masculinizada por lo que, a veces, se pierde de vista la importancia que tiene para las mujeres de diferentes edades y contextos. La sociedad actual demanda ciertas prácticas como las actividades de sala, pilates, yoga, natación durante o embarazo, etc. que muchas veces precisan de un/a profesional con formación específica. Esta materia pretende capacitar al alumnado que la curse para diseñar y aplicar programas de actividad física con mujeres o con hombres y mujeres aplicando la perspectiva de género. Aspectos que son fundamentales para la construcción de un deporte más igualitario y saludable.			

Competencias del título	
Código	Competencias del título
A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
A7	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
A16	Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno?).
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje			Competencias del título
Comprender las diferencias entre hombres y mujeres y las consecuencias que se derivan para la educación física	A4		
Conocer, analizar y valorar la participación de las mujeres en actividades físico deportivas a lo largo del ciclo vital.	A7	B15	
Elaborar y aplicar programas de actividad físico deportiva específicos para mujeres	A16		
Reflexionar sobre las particularidades de la práctica deportiva de las mujeres.		B11	
Conocer y promover los derechos y deberes de las mujeres y su contribución en la construcción de la sociedad.			C4

Contenidos	
Tema	Subtema



La importancia de la actividad física con perspectiva de género.	<ul style="list-style-type: none"> - La influencia social en la práctica física de mujeres y hombres. - Conceptos de género y barreras. - La actividad física en diferentes momentos de la vida de las mujeres.
Actividad física y ciclo ovárico. Concepto integral de actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo de las mujeres vs. el cuerpo de los hombres. - Características básicas de la actividad física durante el embarazo y postparto. - El envejecimiento activo. Falsas creencias y estereotipos para las mujeres durante el climaterio.
Programas específicos de actividad física para mujeres o programas con perspectiva de género.	<ul style="list-style-type: none"> - Elementos a tener en cuenta para desarrollar un programa de actividad física específico. - Características de la persona que dirige un grupo de actividad física con perspectiva de género.
Fundamentos de técnicas corporales concretas.	<ul style="list-style-type: none"> - Prácticas introyectivas. - Yoga - Pilates - Técnicas de trabajo de suelo pélvico - Actividades acuáticas para el embarazo y postparto.

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Sesión magistral	A4 A7 C4	6	6	12
Práctica de actividad física	A4 A7 A16 B11 B15 C4	18	18	36
Presentación oral	A16	4	10	14
Aprendizaje colaborativo	A16 B11 C4	0	30	30
Estudio de casos	A7 B15 C4	4	16	20
Trabajos tutelados	A7 A16 B11 C4	10	28	38
Atención personalizada		0	0	0

(*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Sesión magistral	No se utilizará una sesión magistral pura, ya que será participativa.
Práctica de actividad física	Sesiones prácticas de actividad física donde tanto las profesoras como el alumnado pueden ser los encargados de dirigir la actividad.
Presentación oral	El alumnado tendrá que presentar al final de la materia un proyecto de actividad física con perspectiva de género o dirigido a un colectivo concreto de mujeres.
Aprendizaje colaborativo	A lo largo del curso se empleará el aprendizaje entre iguales como una herramienta fundamental de aprendizaje.
Estudio de casos	Elaboración del itinerario deportivo personal aplicando los conceptos de género.
Trabajos tutelados	El alumnado será tutorizado por las profesoras para desarrollar diferentes actividades para el desarrollo de un trabajo final.

Atención personalizada



Metodoloxías	Descrición
Trabaxos tutelados Práctica de actividade física Presentación oral Aprendizaxe colaborativo	Las profesoras guiarán al alumnado a lo largo del curso y establecerán, si fuese preciso, tutorías fuera del horario de clase para poder realizar una atención personalizada correcta.

Evaluación			
Metodoloxías	Competencias	Descrición	Calificación
Estudio de casos	A7 B15 C4	Elaboración del itinerario deportivo personal aplicando los conceptos de género que se facilitarán en el aula. Dichos conceptos se aplicarán también en el marco teórico del trabajo tutelado.	20
Trabaxos tutelados	A7 A16 B11 C4	Presentación de un traballo que consistirá en un proxecto de actividade física. Pode ter dous posibles orientacións: - Programa de actividade física específico para mulleres. - Programa de actividade física con perspectiva de xénero.	60
Presentación oral	A16	Durante el curso se darán indicaciones para una correcta presentación oral del traballo.	20

Observacións avaliación
La asistencia a las sesiones presenciales de la materia es obligatoria, es preciso tener un 70% de asistencia con cada una de las profesoras. La nota final será la suma de las tres partes en su porcentaje correspondiente. En segunda oportunidade (xullo) se gardará a nota de las partes superadas. Para los cursos sucesivos non se gardará ningunha nota.

Fontes de información	
Básica	Bibliografía Básica - Calais Germain, Blandine. (1996). Anatomía para el movemento 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.
Complementaria	

Recomendacións
Asignaturas que se recomenda haber cursado previamente
Sociología de la actividade física y del deporte/620G01015
Asignaturas que se recomenda cursar simultaneamente
Asignaturas que continúan el temario
Otros comentarios
En el aula se entregará un guión con las pautas de los traballos.

(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías