



Teaching Guide				
Identifying Data				2016/17
Subject (*)	Iniciación en deportes V (Muller, deporte e saúde)	Code	620G01415	
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptors				
Cycle	Period	Year	Type	Credits
Graduate	1st four-month period	Fourth	Optativa	6
Language	SpanishGalician			
Teaching method	Face-to-face			
Prerequisites				
Department	Educación Física e Deportiva			
Coordinador	López Villar, Cristina	E-mail	cristina.lopezv@udc.es	
Lecturers	Castillo Obeso, Maria del López Villar, Cristina Mosquera Gonzalez, Maria Jose	E-mail	maria.castillo@udc.es cristina.lopezv@udc.es maria.jose.mosquera@udc.es	
Web				
General description	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.			

Study programme competences	
Code	Study programme competences
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.

Learning outcomes			
Learning outcomes			Study programme competences
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

Contents	
Topic	Sub-topic



- A importancia da actividade física con perspectiva de xénero.	- A influencia social na práctica física de mulleres e homes. Conceptos de xénero e barreiras. - 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 durante o climaterio.
- 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.
- Fundamentos de técnicas corporais concretas.	- Prácticas introyectivas. - loga - Pilates - Técnicas de traballo de chan pelviano - Actividades acuáticas para o embarazo e posparto.

Planning				
Methodologies / tests	Competencies	Ordinary class hours	Student?s personal work hours	Total hours
Guest lecture / keynote speech	A4 A7 C4	6	6	12
Physical exercise	A4 A7 A16 B11 B15 C4	18	18	36
Oral presentation	A16	4	10	14
Collaborative learning	A16 B11 C4	0	30	30
Case study	A7 B15 C4	4	16	20
Supervised projects	A7 A16 B11 C4	10	28	38
Personalized attention		0	0	0

(*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

Methodologies	
Methodologies	Description
Guest lecture / keynote speech	Non se utilizará unha sesión maxistral pura, xa que será participativa.
Physical exercise	Sesións prácticas de actividade física onde tanto as profesoras como o alumnado poden ser os encargados de dirixir a actividade.
Oral presentation	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.
Collaborative learning	Ao longo do curso empregarase a aprendizaxe entre iguais como unha ferramenta fundamental de aprendizaxe.
Case study	Elaboración do itinerario deportivo personal aplicando os conceptos de xénero.
Supervised projects	O alumnado será titorizado polas profesoras para desenvolver diferentes actividades para o desenvolvemento dun traballo final.

Personalized attention	
Methodologies	Description



Supervised projects Physical exercise Oral presentation Collaborative learning	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.
---	--

Assessment			
Methodologies	Competencies	Description	Qualification
Case study	A7 B15 C4	Elaboración do itinerario deportivo personal aplicando os conceptos de xénero que se facilitarán na aula. Ditos conceptos aplicaranse tamén no marco teórico do traballo tutelado.	20
Supervised projects	A7 A16 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.	60
Oral presentation	A16	Durante o curso daranse indicacións para unha correcta presentación oral do traballo.	20

Assessment comments
A asistencia ás sesións presenciais da materia é obrigatoria, é preciso ter un 70% de asistencia con cada unha das profesoras. A nota final será a suma das tres partes na súa porcentaxe correspondente. Na segunda oportunidade (xullo) gardarase a nota das partes superadas. Para os cursos sucesivos non se gardará ningunha nota.

Sources of information	
Basic	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.
Complementary	

Recommendations
Subjects that it is recommended to have taken before
Socioloxía da actividade física e do deporte/620G01015
Subjects that are recommended to be taken simultaneously
Subjects that continue the syllabus
Other comments
Na aula entregarase un guión coas pautas dos traballos.

(*The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.