



## Teaching Guide

Identifying Data					2017/18
<b>Subject (*)</b>	Iniciación en deportes V (Muller, deporte e saúde)		<b>Code</b>	620G01415	
<b>Study programme</b>	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descriptors					
<b>Cycle</b>	<b>Period</b>	<b>Year</b>	<b>Type</b>	<b>Credits</b>	
Graduate	1st four-month period	Fourth	Optativa	6	
<b>Language</b>	SpanishGalician				
<b>Teaching method</b>	Face-to-face				
<b>Prerequisites</b>					
<b>Department</b>	Educación Física e Deportiva				
<b>Coordinador</b>	Mosquera Gonzalez, Maria JoseCastillo Obeso, Maria del	<b>E-mail</b>	maria.jose.mosquera@udc.esmaria.castillo@udc.es		
<b>Lecturers</b>	Castillo Obeso, Maria del López Villar, Cristina Mosquera Gonzalez, Maria Jose	<b>E-mail</b>	maria.castillo@udc.es cristina.lopezv@udc.es maria.jose.mosquera@udc.es		
<b>Web</b>					
<b>General description</b>	<p>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.</p>				

## Study programme competences / results

Code	Study programme competences / results
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 / results		
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 ao 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 da cultura de xénero na práctica física de mulleres e homes. Barreiras. - A actividade física en diferentes momentos da vida das mulleres: práctica en idade escolar.
- 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 coeducativos.	- Elementos a ter en conta para desenvolver un programa de actividade física específico. - Xogos e actividades de concienciación para desenvolver a cultura de xénero.
- Fundamentos de técnicas corporais concretas.	- Prácticas introyectivas. - Ioga - Pilates - Técnicas de traballo de chan pelviano - Actividades acuáticas para o embarazo e posparto.

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	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 coeducativo 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, tutorías fora do horario de clase para poder realizar unha atención personalizada correcta.
---	--

Assessment			
Methodologies	Competencies / Results	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. Poden escollerse as seguintes orientación antes do 4 de outubro de 2017: Baixo a tutorización de María José Mosquera - Proxecto de coeducación no ámbito escolar. - Proxecto de coeducación no ámbito extraescolar. - Proxecto de novas masculinidades/feminidades Baixo a tutorización de María del Castillo - Actividade física en relación coa maternidade: embarazo. - Actividade física en relación coa maternidade:posparto. - Actividade física e climaterio. Baixo a tutorización de Cristina López - Actividade física e chan pelviano. - Actividade física e mulleres en risco de exclusión social. - Actividade física e patoloxías: cancro, fibromialxia...	60
Oral presentation	A16	Durante o curso daranse indicacións para unha correcta presentación oral do traballo.	20

Assessment comments
<p>A asistencia ás sesións presenciais da materia é obrigatoria, é preciso ter un 70% de asistencia con cada unha das profesoras.</p> <p>A nota final será a suma das tres partes na súa porcentaxe correspondente. Na segunda oportunidade (xullo) gardarase a nota das partes superadas.</p> <p>Para os cursos sucesivos non se gardará ningunha nota.</p> <p>O alumnado que non cumpla co mínimo de asistencia terá que realizar os traballos que forman parte da avaliación e presentarse a un exame final escrito, no que o aprobado está por riba dos 7 puntos. Neste exame as porcentaxes repártense entre os contidos da materia cun 60% aos impartidos por Cristina López, un 20% para María José Mosquera e outro 20% para María Castillo.</p> <p>- Avaliación alumnado tempo parcial: a avaliación será a mesma que para os de tempo completo.</p>

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. · Del Castillo, M. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Barcelona: INDE. · Del Castillo, M. (2014) El socorrismo desde el punto de vista del género: la idoneidad de la mujer como socorrista. En M<sup>a</sup> J. Mosquera (coordinadora). IV Ciclo de Conferencias: Xénero, Actividad Física e Deporte (2013-2014). Universidad de A Coruña. Servicio de Publicaciones. · Del Castillo, M. (2011). La actividad física durante el embarazo. En C. López-Villar (coord.) Estudios multidisciplinares para la humanización del parto. A Coruña: Servicio de Publicaciones de la Universidad de A Coruña. · Iyengar Geeta. (2010). La práctica de la mujer a lo largo del ciclo ovárico. Yoga Jwala Publicación de la Asociación española de yoga Iyengar, (nº 11) · Northrup, Chistiane. (2006). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Barcelona: Ediciones Urano. · Piedra, Joaquin. (2016). Deporte y género. Manual de iniciación. Barcelona: Inde. Bibliografía complementaria · Artal Mittelmark R., Wiswell B, Drinkwater B. Exercise in pregnancy. Ed Williams & Wilkins. 1990. · Amostegui Azcúe, JM y otros. (2004). Incontinencia urinaria y otras lesiones del suelo pélvico: etiología y estrategias de prevención. Revista médica Universidad de Navarra vol.48. · Amostegui azcúe, JM. (1999). Incontinencia urinaria en la mujer deportista: Fisioterapia. Archivos de Medicina del Deporte 16. · Bertherat, Therese y Berstein, Carol. (2006). El cuerpo tiene sus razones. Barcelona: Ediciones Paidotribo Ibérica. · Caballeo, E. y cols. (2011). Signos de alerta y consideraciones imprescindibles en la prevención y diagnóstico de las disfunciones del suelo pélvico en la mujer deportista. Libro actas II Congreso Internacional de Suelo Pélvico y Pelvipereonología. Sevilla Fernández, M.; Lambruschini, R. y Fernández, J. (2016): Manual de Pilates aplicado al embarazo. Ed. Médica Panamericana, Madrid. · Calais-Germain, Blandine. (1998). El periné femenino y el parto. Barcelona: Ed. Los libros de la liebre de marzo. · Caufriez m., fernández domínguez, j.c., bouchant marc lemort, b. Y thyl snoeck (2006). Contribución al estudio anatómo-morfológico del suelo pélvico en la mujer asintomática: utilización de la imagen por rmn. Arch. Esp. Urología, vol.59, nº 7. · Caufriez, M., Pinsach, P., Fernandez, J.C. (2010). Abdominaux et perinee. Mythes et réalités. Mallorca: Ed MC- Caufriez, Marcel. (1997). Gymnastique Abdominale Hipopressive. Bruselas www.marcelcaufriez.com · Delavier, F. (2007). Guía de los movimientos de musculación. Badalona: Ed. Paidotribo. · Del Castillo, M. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Barcelona: INDE. · Del Castillo, M. (2014) El socorrismo desde el punto de vista del género: la idoneidad de la mujer como socorrista. En M<sup>a</sup> J. Mosquera (coordinadora). IV Ciclo de Conferencias: Xénero, Actividad Física e Deporte (2013-2014). Universidad de A Coruña. Servicio de Publicaciones. · Del Castillo, M. (2011). La actividad física durante el embarazo. En C. López-Villar (coord.) Estudios multidisciplinares para la humanización del parto. A Coruña: Servicio de Publicaciones de la Universidad de A Coruña. · Fernández, M.; Lambruschini, R. y Fernández, J. (2016): Manual de Pilates aplicado al embarazo. Ed. Médica Panamericana, Madrid. · Franklin, Eric. (2002). Pelvic power: mind/body exercises for strength, flexibility, posture and balance for men and woman. Canadá: Ed. Elisian · García Carabantes, Anabel. (2008). Suelo pélvico: Embarazo, parto y posparto. Seminario maternidad ayer y hoy. Escuela libre de salud holística y materno-infantil Consuelo Ruiz. Madrid · Gasquet, Bernadette. (2009). Abdominaux: arretez le massacre! Methode abdologie de Gasquet. Paris: Ed Marabout · Gastineau, Bernadette (1014). Yoga y Perineo. Barcelona: Obelisco · Germain, Patrick (1993). LA armonía del gesto. Barcelona: Ed. La liebre de marzo. · Iyengar BKS. (2005). La luz del yoga. Barcelona: Kairós · Iyengar BKS. (2005). La luz del pranayama. Barcelona: Kairós · Iyengar, Geeta. (2007). Yoga para la mujer. Barcelona: Kairós. · Iyengar, Geeta; Keller, Rita; Khattab, Kerstin, (2010). Iyengar Yoga for Motherhood. Safe Practice for Expectant & New Mothers. Toronto, Canadá: Sterling · Iyengar Geeta. (2010). La práctica de la mujer a lo largo del ciclo ovárico. Yoga Jwala Publicación de la Asociación española de yoga Iyengar, (nº 11) · Iyengar, Geeta; Keller, Rita; Khattab, Drestin (2010) Iyengar Yoga for motherhood, Safe practice for expectant & new mothers. New York: Sterling. Kettles, M.; Cole, C.L. y Wright, B.S. (2006): Women's Health and Fitness Guide. Human Kinetics. Champaign, IL. · Lang-Reeves, I. y Dr. Villinger, T. (2006). Ejercicios pélvicos. Entrenamiento para conseguir más energía. Edimat Libros · Lehmans, Jean. Michel (2011). Gym cãline. Ed. Robert Jauze · Mesquita, L., Vieira Machado, A., Viegas Andrade, A. (1999) Fisioterapia para Redução da Diástase dos Músculos Retos Abdominais no Pós-Parto. RBGO Vol.21 nº5. · Norris, Christopher M. (2007). La estabilidad de la espalda. Barcelona: Ed. Hispanoeuropea. · Northrup, Chistiane. (2006). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Barcelona: Ediciones Urano. · Piti Pinsach, Tamara Rial, Marcel Caufriez, Juan Carlos Fernandez, Isabelle Devroux, Ketty Ruiz. (2010). Hipopresivos, un cambio de paradigma. · R. Louis schultz (2007). El libro completo de la

pelvis masculina. Editorial Gaia.· Rial, T y Riera, T (2012). Prevalencia y abordaje desde el ejercicio físico de la incontinencia urinaria en mujeres deportistas. Rev digital [www.Efdeportes.com](http://www.Efdeportes.com). nº164. Buenos Aires.· Sparrowe, Linda y Walden, Patricia ( 2004). El libro del yoga y de la salud para la mujer. Madrid: EDAF, Luz de Oriente.· Swami Satyananda Saraswati ( 1969) Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar, India: Yoga Publications Trust · Swami Mutkananda ( 2008), Nawa Yoguini Tantra, Bihar , India: Yoga Publications Trust· Valls-Llobet, Carme.(2010). Mujeres, salud y poder. Madrid: Ediciones Cátedra· Varios (2007). Libro de entrenamiento para la espalda. Barcelona: Ed.Paidotribo· Walker, Carolina.(2006). Fisioterapia de la Obstetricia y uriginecología. Barcelona: Editorial Masson· Wilmore, Jack y Costill,David (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Badalona: Paidotribo.



Complementary	
---------------	--

## Recommendations

### Subjects that it is recommended to have taken before

Sociology of Physical Activity and Sport/620G01015

### Subjects that are recommended to be taken simultaneously

### Subjects that continue the syllabus

### Other comments

Na aula entregarásese un guión coas pautas dos traballos.&nbsp;

(\*)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.