



## Teaching Guide

| Identifying Data           |  |               |   |                | 2018/19   |
|----------------------------|--|---------------|---|----------------|-----------|
| <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        | Optional  | 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>         | López Villar, Cristina   | <b>E-mail</b> | cristina.lopezv@udc.es  |                |           |
| <b>Lecturers</b>           | Castillo Obeso, Maria del<br>López Villar, Cristina<br>Mosquera Gonzalez, Maria Jose   | <b>E-mail</b> | maria.castillo@udc.es<br>cristina.lopezv@udc.es<br>maria.jose.mosquera@udc.es |                |           |
| <b>Web</b>                 |  |               |   |                |           |
| <b>General description</b> | 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 / 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.<br>- 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.<br>- Características básicas da actividade física durante o embarazo e posparto.<br>- 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.<br>- Xogos e actividades de concienciación para desenvolver a cultura de xénero.   |
| - Fundamentos de técnicas corporais concretas.  | - Prácticas introyectivas.<br>- loga<br>- Pilates<br>- Técnicas de traballo de chan pelviano<br>- 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                                   | 24                            | 34          |
| Personalized attention         |                        | 4                                    | 0                             | 4           |

(\*)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<br>Physical exercise<br>Oral presentation<br>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 / Results | Description   | Qualification |
| Case study          | A7 B15 C4              | Elaboración do itinerario deportivo personal aplicando os conceptos de xénero que se facilitarán na aula.<br>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:<br>Baixo a titorización de María José Mosquera<br>- Proxecto de coeducación no ámbito escolar.<br>- Proxecto de coeducación no ámbito extraescolar.<br>- Proxecto de novas masculinidades/feminidades<br>Baixo a titorización de María del Castillo<br>- Actividade física en relación coa maternidade: embarazo.<br>- Actividade física en relación coa maternidade:posparto.<br>- Actividade física e climaterio.<br>Baixo a titorización de Cristina López<br>- Actividade física e chan pelviano.<br>- Actividade física e mulleres en risco de exclusión social.<br>- 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>O</p> <p>"Itinerario deportivo" deberá entregarse unha semana despois de ter rematado o bloque de contidos impartido pola profesora María José Mosquera".</p> <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). · Jenainati, Cathia e Groves, Judy (2010). Feminismo. Una guía ilustrada. Madrid: Tecnos. · López Villar, Cristina (2017). Pioneiras do deporte en Galicia. A Coruña: Deputación da Coruña. · Marañón, Iria (2018). Educar en el feminismo. Barcelona: Plataforma editorial. · Murnau, María (2018). Feminismo ilustrado: ideas para combatir el machismo. Barcelona: Montena. · Northrup, Chistiane. (2006). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Barcelona: Ediciones Urano. · Piedra, Joaquin. (2016). Deporte y género. Manual de iniciación. Barcelona: Inde. · Varela, Nuria (2017). Feminismo para principiantes (Cómic). Barcelona: Ediciones B. 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 Pelviperiología. 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 anatomo-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. · Del Olmo, C. (2013) ¿Dónde está mi tribu? Madrid: Clave Intelectual. · Equipo Plantel (2018). As mulleres e os homes. Galicia: Catroventos. · Favilli, Elena (2018). Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes: 100 historias de mujeres extraordinarias. Barcelona: Planeta. · 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. · Hodges, Kate e Papworth, Sarah (2018). Vidas extraordinarias. Lazos entre mujeres que han cambiado el mundo. Madrid: Planeta. · 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.- Izquierdo, C. y De Galarreta L.R. (2018) *¿Soy yo o es que aquí hace mucho calor?* Barcelona: Planeta.

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 cáline*. 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.

Schatz, Kate (2018). *Mujeres radicales del mundo: artistas, atletas, piratas, punks y otras revolucionarias que han hecho historia*. Madrid: Capitán Swing.

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*

Uve, Sandra (2018). *Supermujeres, superinventoras. Ideas brillantes que transformaron nuestra vida*. Madrid: Planeta.

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 entregarase un gui3n 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.