



Guía Docente				
Datos Identificativos				2018/19
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Muller, deporte e saúde)		Código	620G01415
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
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	Correo electrónico	maria.castillo@udc.es	
	López Villar, Cristina		cristina.lopezv@udc.es	
	Mosquera Gonzalez, Maria Jose		maria.jose.mosquera@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<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>			

Competencias do título	
Código	Competencias 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 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 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. - loga - Pilates - Técnicas de traballo de chan pelviano - Actividades acuáticas para o embarazo e posparto.

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias	Horas presenciais	Horas non presenciais / 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	4	10	14
Aprendizaxe colaborativa	A16 B11 C4	0	30	30
Estudo de casos	A7 B15 C4	4	16	20
Traballos tutelados	A7 A16 B11 C4	10	24	34
Atención personalizada		4	0	4

\*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 coeducativo 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.
Estudo de casos	Elaboración do itinerario deportivo personal aplicando os conceptos de xénero.
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	Descrición	Cualificación
Estudo de casos	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
Traballos tutelados	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 titorización de María José Mosquera - Proxecto de coeducación no ámbito escolar. - Proxecto de coeducación no ámbito extraescolar. - Proxecto de novas masculinidades/feminidades Baixo a titorización de María del Castillo - Actividade física en relación coa maternidade: embarazo. - Actividade física en relación coa maternidade:posparto. - Actividade física e climaterio. Baixo a titorización de Cristina López - Actividade física e chan pelviano. - Actividade física e mulleres en risco de exclusión social. - Actividade física e patoloxías: cancro, fibromialxia...	60
Presentación oral	A16	Durante o curso daranse indicacións para unha correcta presentación oral do traballo.	20

Observacións avaliación
<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>

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. · 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. · Cabalero, 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 Pelvipericología. 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.



Bibliografía complementaria

## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Socioloxía da actividade física e do deporte/620G01015

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

### Materias que continúan o temario

## Observacións

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

(\*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