



| 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 / Resultados do título | |
|-------------------------------------|--|
| Código | Competencias / Resultados 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 / Resultados 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 mullerese 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 / Resultados | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas 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 / Resultados | 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^a 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 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^a 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. 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 entregarásese un guión coas pautas dos traballos.

(*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