



Guía Docente				
Datos Identificativos				2019/20
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Baloncesto. ou Atletismo II. ou outra) (optativa)		Código	620G01044
Titulación				
Descriptorios				
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	López Villar, Cristina Mosquera Gonzalez, Maria Jose	Correo electrónico	cristina.lopezv@udc.es maria.jose.mosquera@udc.es	
Web				
Descrición xeral	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, 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.			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Comprender como a socialización condiciona diferencias entre xéneros e que consecuencias se derivan cara a práctica física		B15	C4
Coñecer, analizar e valorar a participación das mulleres en actividades físico deportivas ao longo do ciclo vital.	A6 A25 A26		
Elaborar e aplicar programas de actividade físico deportiva específicos para mulleres ou coeducativos	A5 A6 A25 A26	B15	C4
Reflexionar sobre as particularidades da práctica deportivas das mulleres nas diferentes etapas das súas vidas.	A26	B15	C4
Coñecer e promover os dereitos e deberes das mulleres e a súa contribución na construción da sociedade.		B15	C4

Contidos	
Temas	Subtemas
A importancia da actividade física con perspectiva de xénero.	A necesidade dunha ciencia con perspectiva de xénero. A influencia da cultura de xénero na vida e na práctica física de mulleres e homes. A actividade física en diferentes momentos da vida das mulleres. Os abusos, violencia e sexismo como elementos dunha mala praxe.



- Actividade física e ciclo ovárico. Mitos e lendas.	O corpo das mulleres vs. o corpo dos homes. Características básicas da actividade física durante o embarazo e o posparto. O envellecemento activo. Falsas crenzas e estereotipos cara as mulleres durante o climaterio.
Programas específicos de actividade física para mulleres e programas coeducativos	Proxectos de intervención desde a perspectiva de xénero. Xogos e actividades de concienciación para desenvolver a cultura de xénero. Xogos e deportes alternativos e coeducativos.
Concepto integral de actividade física. Técnicas corporais holísticas.	A observación, correccións e adaptacións como elementos fundamentais da práctica. A postura e a toma de conciencia corporal. A respiración e a súa relación coas técnicas corporais. Adestrar sen lesionarse (chan pelviano e cadeas musculares). A importancia dos estiramientos e da relaxación. Sesións tipo para problemáticas concretas e con perspectiva de xénero.

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Práctica de actividade física	A26	18	18	36
Sesión maxistral	A6 A25 A26 B15 C4	6	6	12
Aprendizaxe colaborativa	A5 A6 A26 B15	0	30	30
Estudo de casos	B15 C4	4	16	20
Proba de discriminación	A6 B15 C4	4	8	12
Traballos tutelados	A6 A25 A26 B15 C4	10	28	38
Atención personalizada		2	0	2

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física	Serán sesións nas que tanto dirixirán as profesoras como se pedirá a colaboración do alumnado para preparar pequenas tarefas de aplicación práctica.
Sesión maxistral	Será participativa.
Aprendizaxe colaborativa	Empregarase a aprendizaxe entre iguais como unha ferramenta fundamental.
Estudo de casos	Elaboración dun itinerario deportivo personal aplicando conceptos de xénero: - Debe seguir o índice dos conceptos que se colgará en moodle, coa numeración establecida e a denominación de cada concepto (non facer modificacións no índice) - Extensión: 6 páxinas (3 a dobre cara) - Entrega: unha semana despois de ter rematado o bloque de contidos impartido pola profesora María José Mosquera
Proba de discriminación	Exame no que o alumnado demostrará que asimilou conceptos básicos e fundamentais da materia. Será unha proba "verdadero-falso".



Traballos tutelados	<p>O alumnado, por grupos, será titorizado polas profesoras entre os seguintes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Proxecto coeducación ámbito escolar.</li> <li>-Proxecto coeducación ámbito extraescolar.</li> <li>-Proxecto novas masculinidades/feminidades.</li> <li>- Actividade Física en relación coa maternidade: embarazo.</li> <li>- Actividade Física en relación coa maternidade: posparto.</li> <li>- Actividade Física e climaterio.</li> <li>- Actividade física e patoloxías (cancro, fibromialxia...).</li> <li>- Actividade física e suelo pélvico en deportistas.</li> <li>- Actividade física e mulleres en risco de exclusión social.</li> </ul>
---------------------	---

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Ao longo do curso o alumnado recibirá orientacións para o desenvolvemento do traballo.

### Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	A6 A25 A26 B15 C4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traballos grupais (elaboración de fichas de decálogos, por exemplo).</li> <li>- Sesión de xogos e deportes coeducativos.</li> <li>- Proxecto de actividade física no que o alumnado terá que demostrar que é capaz de implementar un proxecto de actividade física específico para unha poboación en concreto.</li> </ul> <p>Elixirase un tema entre os que figuran no apartado de metodoloxías.</p>	65
Proba de discriminación	A6 B15 C4	Exame no que o alumnado debe demostrar que domina os fundamentos da materia.	20
Estudo de casos	B15 C4	<p>Elaboración do itinerario deportivo personal aplicando conceptos de xénero que se facilitarán na aula.</p> <p>Ditos conceptos aplicaranse tamén no marco teórico do traballo tutelado.</p>	15

### Observacións avaliación

<p>O "itinerario deportivo":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Debe seguir o índice dos conceptos que se colgará en moodle, coa numeración establecida e a denominación de cada concepto. Non se admiten itinerarios con modificacións no índice: na orde e na denominación de conceptos.</li> <li>* Extensión: 6 páxinas (3 a dobre cara). Non se admiten itinerarios con máis páxinas das indicadas.</li> <li>* Entrega: deberá entregarse unha semana despois de ter rematado o bloque de contidos impartido pola profesora M<sup>a</sup> José Mosquera. Non se admiten itinerarios fora do prazo establecido.</li> </ul> <p>A asistencia ás sesións presenciais da materia é obrigatoria, é preciso ter un 70% de asistencia con cada unha das profesoras. Para facer media é preciso aprobar cada unha das partes da avaliación (estudo de casos, proba de discriminación e traballos tutelados).</p> <p>Na segunda oportunidade de (xullo) gardarase a nota das partes superadas. Para os cursos sucesivos non se gardará ningunha nota.</p> <p>O alumnado que non cumpla cos requisitos plantexados terá que realizar un exame final escrito no que o aprobado está por riba dos 7 puntos.</p> <p>O alumnado a tempo parcial realizará a mesma avaliación que o alumnado a tempo completo.</p> <p>En todos os traballos esixirase o uso de linguaxe inclusiva.</p>
--

### Fontes de información



## Bibliografía básica

· Al Adib Mendiré, Miriam (2019). Hablemos de Vaginas. Madrid: Oberón. Calais Germain, Blandine. (1996). Anatomía para el movimiento tomo I. 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. (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 García, Emilia. (2010). Guía PAFIC para la Promoción de la Actividad Física en Chicas. Madrid: Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad. · 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. · Martín, Montserrat y Juncá, Albert. (2014) El acoso sexual en el deporte: el caso de las estudiantes-deportistas del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Cataluña. Apuntes. Educación Física y Deportes, n.º 115, pp. 72-81. · Martín, Montserrat; Soler, Susanna y Vilanova, Anna (2017). Género y Deporte. En Manuel García Ferrando; Núria Puig; Francisco Lagardera; Ramón Llopis y Anna Vilanova (Comps). Sociología del deporte. Madrid: Alianza Editorial. · Mosquera, María José; Lera, Ángela y Sánchez, Antonio (2000). Noviolencia y deporte. Barcelona: Inde. · Mosquera González, María José (2014) ¿Las mujeres no hacen deporte porque no quieren? ¿Los hombres practican el deporte que quieren? El género como variable de análisis de la práctica deportiva de las mujeres y los hombres. En María José Mosquera (Coordinadora). IV Ciclo de Conferencias: Xénero, Actividade Física e Deporte (2013-2014). Universidade da Coruña. Servicio de Publicaciones. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13594/IV\\_XEAFD\\_art\\_5.pdf;jsessionid=5AD9DA88777A1E531023141A7293328B?sequence=1](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13594/IV_XEAFD_art_5.pdf;jsessionid=5AD9DA88777A1E531023141A7293328B?sequence=1) · Murnau, María (2018). Feminismo ilustrado: ideas para combatir el machismo. Barcelona: Montena. · Ogando, Leticia. (2018). Estrategias de empoderamiento de las adolescentes en el ámbito de la actividad física en la educación secundaria. En Marta Bobo. (Coord). VI e VII Ciclo de Conferencias de Xénero, Actividade Física e Deporte (2015-2016/2016-2017). Universidade da Coruña-Servizo de Publicacións. · Piedra, Joaquín. (2016). Deporte y género. Manual de iniciación. Barcelona: Inde. · Piedra, Joaquín. (2015). Masculinidades en Educación Física. El nuestro es un deporte de "machos". En Marta Bobo. (Coord). V Ciclo de Conferencias de Xénero, Actividade Física e Deporte (2013-2014/2014-2015). Universidade da Coruña-Servizo de Publicacións. · Piedra, Joaquín; Ramírez-Macías, Gonzalo y Latorre, Águeda (2014). Visibilizando lo invisible: creencias del profesorado de educación física sobre homofobia y masculinidades. Retos, nº 25, pp. 60-66. · Púig, Núria y Mosquera, María José (2017). Edad y Deporte. En Manuel García Ferrando; Núria Puig; Francisco Lagardera; Ramón Llopis y Anna Vilanova (Comps). Sociología del deporte. Madrid: Alianza Editorial. · Saini, Angela (2018). Inferior. Cómo la ciencia infravalora a la mujer y cómo las investigaciones reescriben la historia. Madrid: Kadmos. · Soler Prat, Susanna. (2015). Estrategias de promoción del deporte femenino. En Marta Bobo. (Coord). V Ciclo de Conferencias de Xénero, Actividade Física e Deporte (2013-2014/2014-2015). Universidade da Coruña-Servizo de Publicacións. · Varela, Nuria (2017). Feminismo para principiantes (Cómic). Barcelona: Ediciones B. · Vicente-Pedraz, Miguel; Brozas-Polo, María Paz (2017). Sexo y género en la contienda identitaria del deporte. Propuesta de un debate sobre la competición deportiva. CCD 35, 101-110



<p><b>Bibliografía complementaria</b></p>	<p>· Artal Mittelmark R., Wiswell B, Drinkwater B. Exercise in pregnancy. Ed Williams &amp; Wilkins. 1990. .          Asociación de profesores de Educación Física. Recuperado de <a href="http://www.apefadal.es/">http://www.apefadal.es/</a> Bertherat, Therese y Berstein,Carol. (2006). El cuerpo tiene sus razones. Barcelona : Ediciones Paidotribo Ibérica.. Brinquedia (2007).          Xogos tradicionais para maiores, para nenas e para nenos. Recuperado de <a href="http://www.xogotradicionais.gal/">http://www.xogotradicionais.gal/</a> 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 Pelviperionología. SevillaFernández, M.;Lambruschini, R. y Fernández, J. (2016): Manual de Pilates aplicado al embarazo. Ed. Médica Panamericana, Madrid.. Calais Germain, Blandine (2013) .La respiración. Barcelona: La liebre de marzo. . Calais Germain, Blandine (2011). Pilates sin riesgo. Barcelona: La liebre de marzo. · Caufriez, M., Pinsach,P., Fernandez,JC. (2010). Abdominaux et perinee. Mythes et réalités. Mallorca:Ed MC· Caufriez, Marcel. (1997). Gymnastique Abdominale Hipopressive. Bruselas <a href="http://www.marcelcaufriez.com">www.marcelcaufriez.com</a>- Del Castillo, M. (2014) El socorrismo desde el punto de vista del género: la idoneidad de la mujer como socorrista. En Mª J. Mosquera (coordinadora). IV Ciclo de Conferencias: Xénero, Actividad Física e Deporte (2013-2014). Universidad de A Coruña. Servicio de Publicaciones. - 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. (2015). Abdominales. Detén la masacre. Madrid: RGA. · 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, Geeta .(2007).Yoga para la mujer. Barcelona: Kairós.· Iyengar, Geeta; Keller, Rita; Khattab, Kerstin, (2010). Iyengar Yoga for Motherhood. Safe Practice for Expectant &amp; New Mothers. Toronto, Canadá: Sterling- Iyengar, Geeta; Keller, Rita; Khattab,Drestin (2010) Iyengar Yoga for motherhood, Safe practice for expectant &amp; 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 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 <a href="http://www.Efdeportes.com">www.Efdeportes.com</a>. nº164. Buenos Aires.. Rial, Tamara (2014, 2015). Manual de Hipopresivos. Varios volúmenes. Vigo:Cardeñoso. - 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. Valls-Llobet, Carmen (2018). Medio ambiente y salud. Mujeres y hombres en un mundo de nuevos riesgos. Madrid: 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.</p>
---	--

**Recomendacións**

**Materias que se recomienda ter cursado previamente**



Materias que se recomenda cursar simultaneamente
Materias que continúan o temario
Observacións

(\*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