



Guía Docente				
Datos Identificativos				2022/23
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Muller, deporte e saúde) (optativa)	Código	620G01044	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º 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
A5	Fomentar a convivencia, estimulando e poñendo en valor a capacidade de constancia, esforzo e disciplina dos participantes nas actividades de educación física e deportiva.
A6	Deseñar e ordenar estratexias e espazos de aprendizaxe que respondan á diversidade social (sexo, xénero, idade, discapacidade, culturas?) e ao respecto dos dereitos que conforman os valores que aporta a educación física e deportiva á formación integral dos cidadáns.
A25	Identificar e comprender os requisitos psicomotores e sociomotores das habilidades deportivas, executando basicamente as habilidades motrices específicas dun conxunto de deportes, considerando as diferenzas por xénero.
A26	Identificar e aplicar as peculiaridades didácticas de cada especialidade deportiva na intención pedagóxica dos diferentes ámbitos de intervención.
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 como a socialización condiciona diferenzas entre xéneros e que consecuencias se derivan cara a práctica física		B15
Coñecer, analizar e valorar a participación das mulleres en actividades físico deportivas ao longo do ciclo vital.	A6 A25 A26		



Analizar 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A necesidade dunha ciencia con perspectiva de xénero.</li> <li>- A influencia da cultura de xénero na vida, na saúde e na práctica física de mulleres e homes.</li> <li>- Chan pelviano.</li> <li>- A linguaxe inclusiva como recurso para a igualdade de oportunidades.</li> <li>- Os abusos, violencia e sexismo como elementos dunha mala praxe. Decálogos de boas prácticas.</li> </ul>
Estereotipos, xénero e actividade física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A problemática das desigualdades no itinerario deportivo das persoas.</li> <li>- Rompendo regras: a menstruación e o deporte</li> <li>- Alimentación saudable: trastornos.</li> <li>- Sexualidade e diversidade sexual.</li> </ul>
Programas específicos de actividade física para mulleres e programas coeducativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proxectos de intervención desde a perspectiva de xénero.</li> <li>- Xogos e actividades de concienciación para desenvolver a cultura de xénero.</li> <li>- Xogos e deportes alternativos e coeducativos.</li> </ul>
Coeducación emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencias emocionais necesarias para facilitar o desenvolvemento integral e igualitario de nenas e nenos.</li> <li>- A aprendizaxe das emocións e sentimentos para a igualdade de xénero.</li> <li>- Desenvolvemento das competencias emocionais aplicadas na coeducación.</li> <li>- Programas de coeducación e educación emocional</li> </ul>
Linguaxe inclusiva: termos básicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A /O estudante</li> <li>- Os/As alumnos/as</li> <li>- O alumnado</li> <li>- O estudantado</li> <li>- Investigador/a invitado/a.</li> <li>- O profesorado</li> <li>- O equipo docente</li> <li>- As persoas usuarias</li> <li>- O /A entrenador/a</li> <li>- Xogadores e xogadoras</li> <li>- Nais e pais</li> </ul>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Práctica de actividade física	A26	4	4	8
Sesión maxistral	A6 A25 A26 B15 C4	10	20	30
Aprendizaxe colaborativa	A5 A6 A26 B15	15	30	45
Estudo de casos	B15 C4	4	16	20
Proba de discriminación	A6 B15 C4	3	4	7
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	A través desta metodoloxía vaise expor contidos conceptuais e informes. De todas formas, será participativa, pedindo o alumnado a súa interpretación dos datos, a relación de conceptos, a búsqueda de exemplos da súa vida cotiá no deporte, etc.
Aprendizaxe colaborativa	Empregarase a aprendizaxe entre iguais como unha ferramenta fundamental. Impulsarase a aprendizaxe centrada no alumnado organizando o traballo en pequenos grupos, de maneira que cada estudante aporte os seus recursos e habilidades para mellorar o seu entendimiento sobre a materia.
Estudo de casos	Elaboración de 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)
Proba de discriminación	Exame no que o alumnado demostrará que asimilou conceptos básicos e fundamentais da materia. Será unha proba "verdadeiro-falso". Y el sistema de corrección será de aciertos menos errores.
Traballos tutelados	O alumnado se distribuirá por grupos, de 4 ou 5 como máximo, para facer o Proxecto de Intervención. Será tutorizado cantas veces o precise para resolver as dúbidas, tanto a través de titorías por Teams, presenciais no despacho ou no final das clases.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Ao longo do curso o alumnado recibirá orientacións para o desenvolvemento das actividades e do proxecto de intervención. Debe realizarse, polo menos, unha titoría por grupo.

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	A6 A25 A26 B15 C4	<p>*** Proxectos de intervención (5 puntos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Experiencias coeducación.</li> <li>-Deportes alternativos coeducativos.</li> <li>-Experiencias de actividade física con mulleres.</li> </ul> <p>*** Traballo "Rompendo regras" (1 punto).</p> <p>*** Itinerario deportivo (2 punto).</p> <p>(OPTATIVO: Realizar cursos da Oficina de Igualdade da UDC engaden 1 punto a nota final).</p>	80
Proba de discriminación	A6 B15 C4	Exame no que o alumnado debe demostrar que domina os fundamentos da materia.	20

Observacións avaliación



O "itinerario deportivo":

\* Debe seguir o índice dos conceptos que se colgará en Moodle, seguindo a numeración establecida e a denominación de cada concepto. Non se admiten itinerarios con modificacións no índice: na orden e na denominación dos conceptos.

\* Extensión: 6 páxinas (3 a dobre cara). Non se admiten itinerarios con máis páxinas das indicadas.

\* Entrega: A determinar.

1. Se exige asistencia para a avaliación

2. A porcentaxe mínima de asistencia para a avaliación é do 70%

- A asistencia a clase é un deber e un dereito

- El alumnado que, por causa xustificada (enfermedade, hospitalización, etc.), non acade a porcentaxe de presencialidade do 70%, valorarase a súa situación sempre que non supoña un agravio comparativo con respecto os seus compañeiros/as e poda participar na elaboración do Proxecto de Intervención e no traballo de "Rompendo Regras" que son tarefas en equipo.

3. Requisitos para superar a asignatura:

1ª Oportunidade:

\*\* Asistencia do 70%

\*\* Proyecto de intervención (con linguaxe inclusivo): 5 puntos

\*\* Itinerario deportivo (con linguaxe inclusivo): 2 puntos

\*\* Proyecto "Rompendo regras" (con linguaxe inclusivo): 1 punto

\*\* Examen V-F: 2 puntos

Para hacer media é preciso aprobar o Proxecto de intervención e o examen.

2ª Oportunidade:

\*\* Si o Proxecto de intervención está suspenso deben entregalo corregido: pero nesta convocatoria non se expón.

\*\* Si o examen está suspenso ou Non Presentado (por non cumprir a asistencia) deben realizalo de novo.

\*\* No caso de alumnado que perde totalmente a avaliación continua, na segunda oportunidade podrá facer un examen que vale o 100%. Pero debe acadar o 60% da puntuación.

4. Criterios de mantemento de partes superadas para a 2ª oportunidade:

\*\* Gardase a nota das tarefas realizadas durante o cuatrimestre (Itinerario, Proxecto de Intervención, Rompendo regras e examen). Pero só se pode entregar de novo o Proxecto de intervención si está suspenso e repetir o examen si tamén o teñen suspenso ou non se presentaron por non cumprir coa presencialidade ou por outra circunstancia.

5. Criterios de mantemento de partes superadas en futuras convocatorias de avaliación

\*\* Non se gardan notas para o curso seguinte.

6. Alumnado con matrícula parcial

1ª Oportunidade:

\*\* O alumnado a tempo parcial realizará a mesma avaliación que o alumnado a tempo completo. Si teñen dificultades pa traballar en grupo analizarase a situación e se buscará unha solución. Realizaranse titorías especiais para este colectivo. Si están dispensados de asistencia, deberán ter o 50% para realizar a avaliación.

2ª Oportunidade:

\*\* O alumnado a tiempo parcial realizará a mesma avaliación que o alumnado a tempo completo.

7. Idiomas nas probas escritas de avaliación

\*\* O examen realizarase en castelan. Si se desexa noutro idioma oficial da UDC, solicitarase un mes antes da data de realización.

8. Opcions alternativas de avaliación para casos especiais xustificadas

\*\* Consideranse casos especiales aqueles que xustifiquen problemas de saúde, hospitalizacións, etc. prolongadas. Organizaranse titorías e cambiaranse exámenes parciais e final si fose necesario.

9. Pruebas on-line: a través da plataforma da UDC, Moodle

10. Implicacións de fraude académico na realización das probas ou actividades de avaliación:

A realización fraudulenta das probas ou actividades de avaliación implicará directamente a cualificación de suspenso '0' na materia na convocatoria correspondente, invalidando así calquera cualificación obtida en todas as actividades de avaliación de cara a convocatoria extraordinaria

Ademais, segundo a Lei de Convivencia Universitaria (BOE núm. 48, do 25 de febreiro de 2022), a fraude académica, considérase falta moi grave,

podendo implicar expulsión de 2 a 3 anos da universidade constando no expediente académico ata o seu total cumprimento; así como, a perda de dereitos de matrícula parcial durante un curso ou semestre académico (art. 14). Enténdese por fraude académica calquera comportamento premeditado tendente a falsear os resultados dun exame ou traballo, propio ou alleo, realizado como requisito para superar unha materia ou acreditar o rendemento académico (art. 11).

-----  
OPTATIVO: Realizar cursos organizados pola Oficina de Igualdade da UDC computará como un 1 punto a engadir na nota final.



## 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, María. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Barcelona: INDE.- Del Castillo, María. (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.- Despentès, Virginie (2018). Teoría King Kong. Barcelona: Penguin Randon House Grupo Editorial. - Fernández García, Emilia. (2010). Guía PAFIC para la Promoción de la Actividad Física en Chicas. Madrid: Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad. - Jenainati, Cathia e Groves, Judy (2010). Feminismo. Una guía ilustrada. Madrid: Tecnos.- López González, María José (2017). Mujer, discriminación y deporte. Madrid: Reus Editorial.- López Villar, Cristina (2017). Pioneiras do deporte en Galicia. A Coruña: Deputación da Coruña.- Maraño, 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. Apunts. Educación Física y Deportes, n.º 115, pp. 72-81.- Martin, 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. - Martínez Girón, Jesús y Arufe Varela, Alberto (2017). Deporte profesional de-generado. Un estudio sobre feminismo radical. Barcelona: Atelier Libros Jurídicos. - 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, Actividad Física e Deporte (2013-2014). Universidad de A 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.- Ngozi Adichie, Chimamanda (2015). Todos deberíamos ser feministas. Barcelona, Penguin Randon House Grupo Editorial. - 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-Macias, 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. - Rodicio-García, María Luisa., Mosquera-González, María José, Penado, María y Mateos-Padorno, Covadonga (2020). Evolución de los hábitos deportivos de estudiantes de Ciencias del deporte en España. Apunts. Educación Física y Deportes, 140, 15-22. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.03)- 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



<b>Bibliografía complementaria</b>	<p>. 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.xogostradicionais.gal/">http://www.xogostradicionais.gal/</a>- 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 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. · 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. - Izquierdo, C. y De Galarreta L.R. (2018) ¿Soy yo o es que aquí hace mucho calor? Barcelona: Planeta.- Northrup, Chistiane.(2006). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Barcelona: Ediciones Urano.- 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- 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</p>
------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Recomendacións

**Materias que se recomienda ter cursado previamente**

**Materias que se recomienda 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