



Guía docente				
Datos Identificativos				2019/20
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Baloncesto. o Atletismo II. u outra) (optativa)		Código	620G01044
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptor				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	1º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	López Villar, Cristina	Correo electrónico	cristina.lopezv@udc.es	
Profesorado	López Villar, Cristina	Correo electrónico	cristina.lopezv@udc.es	
	Mosquera Gonzalez, Maria Jose		maria.jose.mosquera@udc.es	
Web				
Descripción general	En nuestra sociedad el deporte es una práctica altamente masculinizada por lo que, a veces, se pierde de vista a importancia que tiene para las mujeres de diferentes edades y contextos. La sociedad actual demanda ciertas prácticas como las actividades de sala, natación durante lo embarazo, etc. que muchas veces precisan de un o de una profesional con formación específica. Esta materia pretende capacitar al alumnado para diseñar y aplicar programas de actividad física con mujeres o con hombres y mujeres aplicando la perspectiva de género. Aspectos que son fundamentales para la construcción de un deponerte más igualitario y saludable.			

Competencias del título	
Código	Competencias del título
A5	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
A6	Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas?) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.
A25	Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno?).
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje		Competencias del título	
Comprender como la socialización condiciona diferencias entre géneros y que consecuencias tiene en la práctica física.		B15	C4
Conocer, analizar y valorar la participación de las mujeres en actividades físicodeportivas a lo largo de su ciclo vital.		A6 A25 A26	



Elaborar y aplicar programas de actividad físicodeportiva específicos para mujeres o programas coeducativos	A5 A6 A25 A26	B15	C4
Reflexionar sobre las particularidades de la práctica deportivas de las mujeres en las diferentes etapas de sus vidas.	A26	B15	C4
Conocer y promover los derechos y deberes de las mujeres y su contribución en la construcción de la sociedad.		B15	C4

Contenidos	
Tema	Subtema
La importancia de la actividad física con perspectiva de género.	La necesidad de una ciencia con perspectiva de género. La influencia de la cultura de género en la vida y en la práctica física de mujeres y hombres. La actividad física en diferentes momentos de la vida de las mujeres. Los abusos, violencia y sexismo como elementos de una mala praxis.
Actividad física y ciclo ovárico. Mitos y leyendas.	El cuerpo de las mujeres vs. el cuerpo de los hombres. Características básicas de la actividad física durante el embarazo y el posparto. El envejecimiento activo. Falsas creencias y estereotipos hacia las mujeres durante el climaterio.
Programas específicos de actividad física para mujeres y programas coeducativos	Proyectos de intervención desde la perspectiva de género. Juegos y actividades de concienciación para desarroyar la cultura de género. Juegos y deportes alternativos y coeducativos.
Concepto integral de actividad física. Técnicas corporales holísticas.	La observación, correcciones y adaptaciones como elementos fundamentales de la práctica. La postura y la toma de conciencia corporal. La respiración y su relación con técnicas corporales. Entrenar sin lesionarse (suelo pélvico y cadenas musculares). La importancia de los estiramientos y la relajación. Sesiones tipo para problemáticas concretas y con perspectiva de género.

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Práctica de actividad física	A26	18	18	36
Sesión magistral	A6 A25 A26 B15 C4	6	6	12
Aprendizaje colaborativo	A5 A6 A26 B15	0	30	30
Estudio de casos	B15 C4	4	16	20
Prueba de discriminación	A6 B15 C4	4	8	12
Trabajos tutelados	A6 A25 A26 B15 C4	10	28	38
Atención personalizada		2	0	2

(*)Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Práctica de actividad física	Serán sesiones en las que tanto dirigirán las profesoras como se pedirá la colaboración del alumnado para preparar pequeñas tareas de aplicación práctica.
Sesión magistral	Será participativa.



Aprendizaje colaborativo	Se empleará el aprendizaje entre iguales como una herramienta fundamental.
Estudio de casos	Elaboración de un itinerario deportivo personal aplicando los conceptos de género.
Prueba de discriminación	Examen en el que el alumnado demostrará que asimiló conceptos básicos y fundamentales de la materia. Será una prueba "verdadero-falso".
Trabajos tutelados	El alumnado, por grupos, será tutorizado por las profesoras entre os siguientes temas: -Proyecto coeducación ámbito escolar. -Proyecto coeducación ámbito extraescolar. -Proyecto noticias masculinidades/feminidades. - Actividad Física en relación con la maternidad: embarazo. - Actividad Física en relación con la maternidad: posparto. - Actividad Física y climaterio. - Actividad física y patologías (cáncer, fibromialgia...). - Actividad física y suelo pélvico en deportistas. - Actividad física y mujeres en riesgo de exclusión social.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados	A lo largo del curso el alumnado recibirá orientaciones para el desarrollo del trabajo.

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Trabajos tutelados	A6 A25 A26 B15 C4	- Trabajos grupais (elaboración de fichas de decálogos, por exemplo). - Sesión de juegos y deportes coeducativos. - Proyecto de actividad física en el que el alumnado tendrá que demostrar que es capaz de implementar un proyecto de actividad física específico para una población en concreto. Se elegirá el tema entre los que figuran en el apartado de metodología.	65
Prueba de discriminación	A6 B15 C4	Examen en el que el alumnado debe demostrar que domina los fundamentos de la materia.	20
Estudio de casos	B15 C4	Elaboración del itinerario deportivo personal aplicando conceptos de género que se facilitarán en el aula. Dichos conceptos se aplicarán también en el marco teórico del trabajo tutelado.	15

Observaciones evaluación



El "itinerario deportivo":

* Debe seguir el índice de los conceptos que se colgará en moodle, siguiendo la numeración establecida y la denominación de cada concepto. No se admiten itinerarios con modificaciones en el índice: en el orden y en la denominación de los conceptos.

* Extensión: 6 páginas (3 a doble cara). No se admiten itinerarios con más páginas de las indicadas.

* Entrega: deberá entregarse una semana después de terminar el bloque de contenidos impartido por la profesora M^a José Mosquera. No se admiten itinerarios fuera del prazo establecido.

La asistencia a las sesiones presenciales de la materia es obligatoria, es preciso un 70% de asistencia con cada una de las profesoras. Para hacer media es preciso aprobar cada una de las partes de la evaluación (estudio de casos, prueba de discriminación y trabajos tutelados).

En la segunda oportunidad de (xulio) se guarda la nota de las partes superadas. Para los cursos sucesivos no.

El alumnado que no cumpla los requisitos planteados tendrá que realizar un examen final escrito en el que el aprobado está por encima de 7 puntos.

El alumnado a tiempo parcial realizará la misma evaluación que el alumnado a tiempo completo.

En todos los trabajos se exigirá el uso de lenguaje inclusivo.

Fuentes de información



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. 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. - 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 de A Coruña. Servicio de Publicaciones. 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
--------	---



Complementária	· Artal Mittelmark R., Wiswell B, Drinkwater B. Exercise in pregnancy. Ed Williams & Wilkins. 1990. . Asociación de profesores de Educación Física. Recuperado de http://www.apefadal.es/ 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 http://www.xogotradicionais.gal/ 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 Pelviperrionología. 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 www.marcelcaufriez.com- 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 (2014). 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 & New Mothers. Toronto, Canadá: Sterling· 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 · Lehman, 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 www.Efdeportes.com. 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.
----------------	---

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente



Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente
Asignaturas que continúan el temario
Otros comentarios

(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías