



Guia docente				
Datos Identificativos				2023/24
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Mujer, deporte y salud) (optativa)		Código	620G01044
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	2º 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	



Analizar 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, en la salud y en la práctica física de mujeres y hombres. - Suelo pélvico. - El lenguaje inclusivo como recurso para la igualdad de oportunidades. - Los abusos, la violencia y el sexismo como elementos de una mala praxis. Decálogos de buenas prácticas.
Estereotipos, género y actividad física.	- La problemática de las desigualdades en el itinerario deportivo de los hombres y las mujeres. - "Rompendo regras"; la menstruación y el deporte - Alimentación saludable: trastornos. - Sexualidad y diversidad sexual.
Programas específicos de actividad física para mujeres y programas coeducativos	- Proyectos de intervención desde la perspectiva de género. - Juegos y actividades de concienciación para desarrollar la cultura de género. - Juegos y deportes alternativos y coeducativos.
Coeducación emocional.	- Competencias emocionales necesarias para facilitar el desarrollo integral e igualitario de niñas y niños. - Aprendizaje de las emociones y sentimientos para la igualdad de género. - Desarrollo de competencias emocionales aplicadas a la coeducación. - Programas de coeducación y educación emocional
Lenguaje inclusivo: términos básicos	- La/El estudiante - Los/Las alumnos/as - El alumnado - El estudiantado - Investigador/a invitado/a. - El profesorado - El equipo docente - Las personas usuarias - El /La entrenador/a - Jugadores y jugadoras - Madres y padres

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Práctica de actividad física	A26	4	4	8
Sesión magistral	A6 A25 A26 B15 C4	10	20	30
Aprendizaje colaborativo	A5 A6 A26 B15	15	30	45



Estudio de casos	B15 C4	4	16	20
Prueba de discriminación	A6 B15 C4	3	4	7
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	A través de esta metodología se va a exponer contenidos conceptuales e informes. De todas formas, será participativa, pidiendo al alumnado su interpretación de los datos, la relación de conceptos, la búsqueda de ejemplos de su vida cotidiana en el deporte, etc.
Aprendizaje colaborativo	Se empleará el aprendizaje entre iguales como una herramienta fundamental. Se promoverá el aprendizaje centrado en el alumno organizando el trabajo en pequeños grupos, de manera que cada estudiante aporte sus recursos y habilidades para mejorar su entendimiento sobre la materia.
Estudio de casos	Elaboración de un itinerario deportivo personal aplicando los conceptos de género. Debe seguir el índice de los conceptos que se colgará en el Campus Virtual vs. Moodle, con la numeración establecida y la denominación de cada concepto (no se deben hacer modificaciones en el índice) - Extensión: 6 páxinas (3 a doble cara)
Prueba de discriminación	Examen en el que el alumnado demostrará que asimiló conceptos básicos y fundamentales de la materia. Será una prueba "verdadero-falso". Y el sistema de corrección será de aciertos menos errores.
Trabajos tutelados	El alumnado se distribuirá por grupos, de 4 o 5 como máximo, para hacer el Proyecto de Intervención. Será tutorizado cuantas veces lo precise para resolver las dudas, tanto a través de tutorías por Teams, presenciales en el despacho o al final de las clases.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados	A lo largo del curso el alumnado recibirá orientaciones para el desarrollo de las actividades y del proyecto de intervención. Debe realizarse, por lo menos, una tutoría por grupo.

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Trabajos tutelados	A6 A25 A26 B15 C4	*** Proyectos de intervención (5 puntos): -Experiencias coeducación. -Deportes alternativos coeducativos. -Experiencias de actividad física con mujeres. *** Trabajo "Rompendo reglas" (1 punto). *** Itinerario deportivo (2 punto). (OPTATIVO: Realizar cursos de la Oficina de Igualdad de la UDC añade 1 punto a la nota final).	80
Prueba de discriminación	A6 B15 C4	Examen en el que el alumnado debe demostrar que domina los fundamentos de la materia (2 puntos)	20

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: A determinar.

Póster "Rompendo regras".

- entrevistas a personas menstruantes del entorno: indicar número de entrevistas

- entrevistas: paradigma positivista o hermenéutico

- en las frases seleccionadas para el póster, indicar la edad de las participantes.

- propuestas de ámbitos para organizar contenidos: deporte, escuela, familia, entorno, en la sanidad, por edades, etc.

1. Se

exige asistencia para la evaluación

2. El porcentaje

mínimo de asistencia para la evaluación es del 70%

- La asistencia a clase es un deber y un derecho

- El alumnado que, por causa

justificada (enfermedad, hospitalización, etc.), no alcance el porcentaje de presencialidad del 70%, se valorará su situación siempre que no suponga un agravio comparativo con respecto a sus compañeros/as y pueda participar en la elaboración del Proyecto de Intervención y en el trabajo de

"Rompendo Regras" que son tareas en equipo.

3. Requisitos para superar la

asignatura:

1ª Oportunidad:

** Asistencia del 70% (si no se cumple este requisito la nota de 1ª oportunidad será No Presentado)

** Proyecto de intervención (con lenguaje inclusivo): 5 puntos

** Itinerario deportivo (con lenguaje inclusivo): 2 puntos

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

** Examen V-F: 2 puntos

Para hacer media es preciso aprobar el Proyecto de intervención y el examen.

2ª Oportunidad:

** Si el Proyecto de intervención está suspenso deben entregarlo corregido: pero en esta convocatoria no se expone.

** Si el examen está suspenso o No Presentado (por no cumplir la asistencia) deben realizarlo de nuevo.

** En el caso de alumnado que pierde totalmente la evaluación continua, en la segunda oportunidad podrá hacer un examen que vale el 100%. Pero debe alcanzar el 60% de la puntuación.

4. Criterios de mantenimiento de partes superadas para la 2ª oportunidad:

** Se guarda la nota de las tareas realizadas durante el cuatrimestre (Itinerario, Proyecto de Intervención, Rompendo regras y examen). Pero sólo se puede entregar de nuevo el Proyecto de intervención si está suspenso y repetir el examen si también lo han suspendido o no se han presentado por no cumplir con la presencialidad o por otra circunstancia.

5. Criterios de mantenimiento de partes superadas

en futuras convocatorias de evaluación

** No se guardan notas para el curso siguiente.

6. Alumnado con matrícula parcial

1ª Oportunidad:

** El alumnado a tiempo parcial realizará la misma evaluación que el alumnado a tiempo completo. Si tienen dificultades para trabajar en grupo se analizará la situación y se buscará una solución. Se realizarán tutorías especiales para este colectivo. Si están dispensados de asistencia, deberán tener el 50% para realizar la evaluación.

2ª Oportunidad:

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

7. Disponibilidad de los idiomas en relación

a las pruebas escritas de evaluación

** El examen se realizará en castellano. Si se desea en el



otro idioma oficial de la UDC, se solicitará un mes antes de la fecha de realización.

8. Opciones

alternativas de evaluación para casos especiales justificados

** Se consideran casos especiales aquellos que justifiquen problemas de salud, hospitalizaciones, etc. prolongadas. Se organizarán tutorías y se cambiarán exámenes parciales y el final si fuese necesario.

9. Pruebas on-line a través de la plataforma de la UDC: Moodle

10. Implicaciones

del fraude académico en la realización de las pruebas o actividades de evaluación:

La realización fraudulenta de prueba o actividades de evaluación implicará la calificación de suspenso en la convocatoria y respecto a la materia en la que se cometiera: el/la estudiante será calificado con "suspenso" (nota numérica 0) en la convocatoria correspondiente del curso académico, tanto si la comisión de la falta se produce en la primera oportunidad como en la segunda. Para esto, se procederá a modificar su calificación en el acta de primera oportunidad, si fuera necesario (Reglamento disciplinar del estudiantado de la UDC, art. 11, apdo 4 b). Se entenderá por fraude académico cualquier comportamiento premeditado tendente a falsear los resultados de un examen o trabajo, propio o ajeno, realizado como requisito para superar una asignatura o acreditar el rendimiento académico (Ley 3/2022, de 24 de febrero, de convivencia universitaria; art. 11, apdo g).

Además, según la Ley de Convivencia Universitaria (BOE núm. 48, de 25 de febrero de 2022), el fraude académico, se considera falta muy grave, pudiendo implicar expulsión de 2 a 3 años de la universidad constando en el expediente académico hasta su total cumplimiento; así como, la pérdida de derechos de matrícula parcial durante un curso o semestre académico (art. 14).

Se entiende por fraude académico cualquier comportamiento premeditado tendente a falsear los resultados de un examen o trabajo, propio o ajeno, realizado como requisito para superar una asignatura o acreditar el rendimiento académico (art. 11)

OPTATIVO: Realizar cursos organizados por la Oficina de Igualdad de la UDC computará como un 1 punto a añadir en la nota final.



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, 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 Random 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, 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- Murnau, María (2018). Feminismo ilustrado: ideas para combatir el machismo. Barcelona: Montena.- Ngozi Adichie, Chimamanda (2015). Todos deberíamos ser feministas. Barcelona, Penguin Random 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-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. - 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- 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
--------	---



Complementaria	. 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.xogostradicionais.gal/- 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 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 (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. - 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 RECURSOS SOBRE FEMINISMO FACILITADOS POLA BIBLIOTECA DA UDChttps://infoguías.biblioteca.udc.es/feminismo
-----------------------	--

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Asignaturas que continúan el temario

Otros comentarios

La realización fraudulenta de prueba o actividades de evaluación implicará la calificación de suspenso en la convocatoria y respecto a la materia en la que se cometiera: el/la estudiante será calificado con ?suspenso? (nota numérica 0) en la convocatoria correspondiente del curso académico, tanto si la comisión de la falta se produce en la primera oportunidad como en la segunda. Para esto, se procederá a modificar su calificación en el acta de primera oportunidad, si fuera necesario (Reglamento disciplinar del estudiantado de la UDC, art. 11, apdo 4 b). Se entenderá por fraude académico cualquier comportamiento premeditado tendente a falsear los resultados de un examen o trabajo, propio o ajeno, realizado como requisito para superar una asignatura o acreditar el rendimiento académico (Ley 3/2022, de 24 de febrero, de convivencia universitaria; art. 11, apdo g).

(*) 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