

Guía docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Mujer, deporte y salud)		Código	620G01415
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
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	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				
Descripción general	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.			

Competencias del título	
Código	Competencias del título
A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
A7	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
A16	Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
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 as diferenzas 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 mulleres e a súa contribución na construción da sociedade			C4

Contenidos	
Tema	Subtema

Código Seguro De Verificación	1jq1RjG80cpKiDuqrl/2Fg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:48
Observacións		Páxina	1/3
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/1jq1RjG80cpKiDuqrl/2Fg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



- A importancia da actividade física con perspectiva de xénero.	- A influencia social na práctica física de mulleres e homes. - A actividade física en diferentes momentos da vida das mulleres.
- 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.
- Programas específicos de actividade física para mulleres ou programas con perspectiva de xénero.	- Elementos a ter en conta para desenvolver un programa de actividade física específico. - Características da persoa que dirixe un grupo de actividade física con perspectiva de xénero. - Recursos e estratexias para manexo de grupos: simulacións sociais, resolución de conflitos, etc.
- Fundamentos de técnicas corporais concretas.	- Prácticas introyectivas. - loga - Pilates - Técnicas de traballo de chan pelviano - Actividades acuáticas para o embarazo e posparto.

Planificación				
Metodoloxías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / traballo autónomo	Horas totales
Sesión magistral	A4 A7 C4	6	6	12
Práctica de actividade física	A4 A7 A16 B11 B15 C4	18	18	36
Presentación oral	A16	6	6	12
Aprendizaxe colaborativo	A16 B11 C4	15	30	45
Discusión dirixida	A4 B11 C4	8	6	14
Trabajos tutelados	A16 A7 B11 C4	13	18	31
Atención personalizada		0		0

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Sesión magistral	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 con perspectiva de xénero ou dirixido a un colectivo concreto de mulleres.
Aprendizaxe colaborativo	Ao longo do curso empregárase a aprendizaxe entre iguais como unha ferramenta fundamental de aprendizaxe.
Discusión dirixida	O debate e o análise de situacións empregárase como método de ensinanza-aprendizaxe ao longo do cuadrimestre.
Trabajos tutelados	O alumnado será titorizado polas profesoras para desenvolver diferentes actividades para o desenvolvemento dun traballo final.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición

Código Seguro De Verificación	1jqlRjG80cpKiDuqrl/2Fg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:48
Observacións		Páxina	2/3
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/1jqlRjG80cpKiDuqrl/2Fg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Trabajos tutelados Práctica de actividad física Presentación oral Aprendizaje colaborativo	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.
---	--

Evaluación			
Metodoloxías	Competencias	Descrición	Calificación
Trabajos tutelados	A16 A7 B11 C4	Presentación dun traballo que consistirá nun proxecto de actividade física. Pode ter dúas posibles orientacións: - Programa de actividade física específico para mulleres. - Programa de actividade física con perspectiva de xénero.	70
Práctica de actividade física	A4 A7 A16 B11 B15 C4	A asistencia ás clases prácticas é obrigatoria, polo que o alumnado que supere un 30% de faltas, sen xustificar, terá que realizar un exame oral ou escrito dos contidos da materia. Ao longo destas prácticas realizaranse actividades que sumarán na nota final até 2 puntos.	20
Presentación oral	A16	Durante o curso daranse indicacións para unha correcta presentación oral do traballo.	10

Observacións avaliación

Fuentes de información	
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.
Complementaria	

Recomendacións
Asignaturas que se recomenda haber cursado previamente
Asignaturas que se recomenda cursar simultaneamente
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

Código Seguro De Verificación	1jqlRjG80cpKiDuqrl/2Fg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:48
Observacións		Páxina	3/3
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/1jqlRjG80cpKiDuqrl/2Fg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

