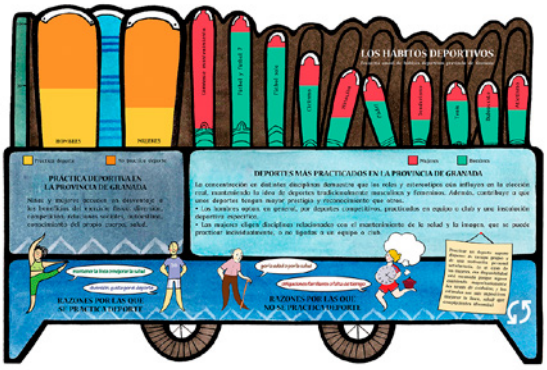
ACTIVIDAD 1.

"EL DEPORTE EN MI ENTORNO"



- Observa y analiza el panel.
- Contesta la encuesta individualmente
- Puesta en común de los resultados finales de todo el grupo.

De manera individual, elegimos a cuatro personas de nuestro entorno: familia, amistades, conocidos, etc. Hemos de elegir a:

- Una adulta.
- Un adulto.
- Una chica.
- Un chico.

Una vez les anotamos en un papel, tenemos que contestar a las siguientes preguntas por cada una de las personas que hemos elegido:

- ¿Practican algún deporte?
- Si la respuesta es sí ¿cuál? ¿por qué razón hace deporte o ejercicio?
- Si la respuesta es no: ¿cuál crees que es la razón por la que no hacen deporte?

	ADULTO		ADULTA		CHICA		CHICO	
Hace deporte	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
¿Cuál?								
Razón por la que lo practica								
*Razón por la que **NO** practica*								

Contestadas las respuestas, en plenario, se agrupan los resultados:

	Total ***hacen deporte***	*Total* ***NO hacen deporte***	***REFLEXIÓN:*** ¿Hay diferencias significativas por entre unas y wotros?
MUJERES			
HOMBRES			

	Principales Deportes	¿Hay deportes ***"de mujeres" y "de hombres"?***
MUJERES		
HOMBRES		

	Razones para practicar deporte	***Razones para*** NO ***practicar deporte***	¿Encontramos diferencias entre ellos y ellas? Si las hay, ***¿a qué creéis que se deben?***
MUJERES			
HOMBRES			

ACTIVIDAD 2.
"LA BITÁCORA DE LA IGUALDAD"

- Observa y analiza el panel.
- Lectura en voz alta del decálogo.
- Plenario con las conclusiones del mismo.
- ¿Añadimos algún punto más?

Como hemos visto en el panel, en general, hay más hombres que practican algún deporte o ejercicio físico, con todos los beneficios que sabemos que el deporte genera.

También sabemos que las razones por las que las mujeres no practican son distintas a las razones que dicen los hombres.

Queremos reflexionar sobre cómo mejorar la práctica deportiva de mujeres y niñas.

Una bitácora es una suerte de brújula que nos indica el camino a seguir, en este caso, para fomentar mayor participación femenina, y eliminar las trabas que la dificultan.

Leemos en plenario este decálogo, y comentamos luego qué nos ha parecido, a continuación consensuaremos qué puntos añadiríamos.

DECÁLOGO PARA FOMENTAR NIÑAS Y ADOLESCENTES ACTIVAS

Y EVITAR EL ABANDONO DEPORTIVO

En: Ferrer, E. (Coord.) (2018) Salud y deporte en femenino.
La importancia de mantenerse activa desde la infancia. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

1. *Niñas y chicas, igual que ellos, necesitan una hora diaria de actividad física, principalmente aeróbica. Tres días a la semana es recomendable que incluya algunas actividades vigorosas, especialmente las que fortalecen músculos y huesos.*

2. *Moveos en familia ¡sois su modelo! Elegid ropa, calzado y juguetes que faciliten el juego libre y los desplazamientos activos.*

3. *Antes de los ocho años deben iniciarse en actividades variadas para desarrollar sus habilidades motrices básicas. Entre los nueve y diecisiete años, se aconseja realizar varios deportes y después focalizarse en su actividad favorita.*

4. *Escoged una práctica deportiva bajo dirección profesional cualificada en espacios deportivos seguros.*

5. *Sumad hábitos saludables: alimentación saludable, descanso, higiene, gestión emocional...*

6. *Motivadla a ser activa, valorad su esfuerzo y que supere retos para impulsar su crecimiento personal.*

7. *Educadla potenciando valores como el trabajo en equipo, la asertividad, responsabilidad, equidad y el fairplay.*

8. *Orientadla y acompañadla en su vida activa: interesaos por su entorno, facilitad su práctica y compartid experiencias.*

9. *Promoved que la actividad física sea ante todo diversión y una herramienta de socialización.*

10. *Y recordad que las niñas tengan igualdad de oportunidades despende de todos y todas.*

Informe completo en el siguiente enlace:
Salud y deporte en femenino. La importancia de mantenerse activa desde la infancia