

«DONA»

UN PAS PER L'ESPORT
III JORNADA DE L'ESPORT FEMENÍ. GIRONA

HOQUEI PATINS
GIMNÀSTICA RÍTMICA
TENNIS DE TAULA
GIMNÀSTICA ARTÍSTICA
ATLETISME
HANDBOL
RUGBI
JUDO
BÀSQUET

PIRAGÜISME
PATINATGE
ESGRIMA
VÒLEI
BÀDMINTON
FUTBOL
MARXA NÒRDICA
KICK-BOXING
...

*Vine a practicar
els teus esports preferits
i participa a la
gimcana familiar!*

08/03/15

Pl. Salvador Espriu / Pl. del Lleó / Riu Onyar

Activitats d'iniciació
per a nenes, adolescents
i dones

Exhibicions, tornejos,
entrenaments magistrals

Exposició, informació
i assessorament
sobre activitats esportives

Dones i activitat física. Corren les nostres hormones?

Divendres, 6 de març, de 16 a 19 h
Auditori Josep Irla (edifici de la Generalitat a Girona)
Plaça de Pompeu Fabra, 1. Girona

Escoltar i atendre el nostre cos és tan important per a una bona vida com cultivar la nostra ment. Orientar la nostra vida diària també cap al benestar físic no és un luxe ni una frivolitat, sinó una necessitat per equilibrar totes les esferes que constitueixen l'ésser humà en la seva totalitat.

Les dades de l'Informe de l'Observatori Català de l'Esport del 2010 situen els homes (56 %) per davant de les dones (44,2 %) pel que fa a la pràctica de l'esport. Però les dones fan més activitats no considerades formalment esport, que també contribueixen a millorar el benestar: caminar, gimnàstica de manteniment, etc.

L'activitat física i l'esport són una part essencial de la cultura de cada poble, perquè més enllà d'afavorir la salut i la qualitat de vida de les persones, enriqueixen la societat i en fomenten el benestar i el sentiment de pertinença.

Mitjançant la conferència i la tertúlia d'aquesta jornada es pretén aportar recursos i remarcar la importància d'incorporar hàbits que fomentin un estil de vida actiu per millorar la nostra qualitat de vida.

Programa

15.45 h. Recepció dels assistents
Lectura de la Declaració institucional del Govern del Dia Internacional de les Dones.

16.00 h. Inauguració de l'acte
Sr. Josep Pujols, representant territorial de l'Esport.
Sra. Fina Surina, representant territorial de l'Institut Català de la Dona.

16.15 h. Conferència: «De nenes a adultes. Un itinerari esportiu»
Sra. Pedrona Serra. Doctoranda en activitat física, educació física i esport al l'INEFC de Barcelona. Especialista en gènere i esport.

16.45 h. Tertúlia: «Corren les nostres hormones?»
Taula generacional formada per persones que representen totes les edats de la vida (infància i adolescència, joventut, maduresa i vellesa).
Moderadora: Sra. Maica Rubinat. Llicenciada en ciències de l'activitat física i l'esport. Coordinadora del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut de la Generalitat de Catalunya. Expertes convidades: Dra. Beatriz Galilea (psicòloga de la Unitat d'Esport i Salut del Consell Català de l'Esport) i Dra. Mariona Violan (metgessa de l'esport i coordinadora del Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física de la SGE).

18.30 h. «Teoria dels 21 dies»
18.40 h. Debat i discussió
18.55 h. Conclusions i tancament

«DONA»

UN PAS PER L'ESPORT III JORNADA DE L'ESPORT FEMENÍ. GIRONA

PRESENTACIÓ

Hem arribat a la tercera edició de la Jornada de l'Esport Femení. En aquests tres anys hem fet un treball intens, emocionant i participatiu, que ha consolidat un acte en el qual es dona a un gran nombre d'esportistes, petites i grans, l'oportunitat perquè facin visible el seu esforç, els reptes assolits i, a la vegada, ens convidin a participar amb elles en les disset disciplines esportives presents en la Jornada i a gaudir-ne.

L'esport és un gran vehicle educatiu. Aporta unes experiències que impliquen un creixement personal, ja que transmet valors i habilitats que ajuden en la formació com a persones, tant en l'àmbit emocional com físic. L'esport també dona als qui en practiquen uns hàbits saludables que repercuteixen en una millor qualitat de vida.

Quan llegim estudis sobre la percepció que tenen els nens i les nenes de si mateixos respecte a la pràctica de l'esport, el seu interès per iniciar-s'hi, les seves preferències a l'hora de practicar un esport o un altre, ens trobem encara amb respostes basades en uns estereotips definits pel gènere. Uns estereotips socials i culturals, com ara que les dones són inferiors als homes en les activitats esportives, que hi ha alguns esports apropiats per a les dones i d'altres no, que fer esport implica la masculinització del cos, etc.

Però per què s'ha de plantejar la pràctica esportiva en termes comparatius entre homes i dones? Per què la dona ha de respondre a uns cànons estètics que no són compatibles amb la pràctica de l'esport? Per què quan un noi fa una errada esportiva se li diu «sembla una nena», o a una esportista forta físicament se li diu que «sembla un tio» (1)?

Algunes de les estratègies que plantegen els especialistes per trencar aquests esquemes és buscar esportistes que es converteixin en referents, en models esportius (i no pas models «físics») a seguir. Un altre aspecte important que pot ajudar a canviar aquests estereotips és el fet que les noies han de fer esport per divertir-se, i no pas per aprimar-se, per estar més atractives o per estar en forma (2).

(1) Vegeu una experiència interessant sobre estereotips a <http://muhimu.es/genero/likeagirl> <http://muhimu.es/genero/likeagirl>.
(2) Matilde Fontecha Miranda, professora de la Universidad del País Vasco / Euskal Herriko (UPV/EHU).

08/03/15

III Jornada de l'Esport Femení
Diumenge, 8 de març, de 9.30 a 13.30 h
Plaça de Fr. Calvet i Rubalcaba (plaça de Lleó) /
Plaça de Salvador Espriu / Riu Onyar. Girona

- Activitats d'iniciació per a nenes, adolescents i dones.
- Exhibicions, tornejos, entrenaments magistrals.
- Exposició, informació i assessorament sobre diferents activitats esportives:

Hoquei patins	Piragüisme
Gimnàstica rítmica	Patinatge
Tennis de taula	Esgrima
Gimnàstica artística	Vòlei
Atletisme	Bàdminton
Handbol	Futbol
Rugbi	Marxa nòrdica
Judo	Kick-boxing
Bàsquet	...

La Jornada també comptarà amb un escenari com a espai nou, on es faran les activitats següents:

- De 10.30 a 11.30 h. *Master class* de gimnàstica per a gent gran. Animeu-vos a participar-hi!
- 12.15 h. *Flashmove*, en què tothom podrà participar.
- Classe de Pilates per a esportistes.
- Activitats de fitnes pre i postpart amb Mamifit.
- Exhibició del grup de ball Fama, de Girona.

OBJECTIUS

Potenciar la pràctica de totes les disciplines esportives creant un espai de visualització, d'iniciació i de reconeixement.

Trencar estereotips envers algunes de les disciplines esportives considerades com a «no femenines».

Destacar la pràctica esportiva com un espai de transmissió de valors individuals i col·lectius.

Reflexionar sobre els beneficis de la pràctica esportiva, els hàbits alimentaris i la qualitat de vida.

Donar a conèixer aquelles esportistes destacades perquè es converteixin en un referent quant a valors i experiències per a altres esportistes.

Ofertir un espai de diversió per mitjà de la pràctica esportiva.

Blog: www.jornadaesportfemeni.cat
Facebook: <https://www.facebook.com/DonalEsport>
Twitter: <https://twitter.com/donaiesport>

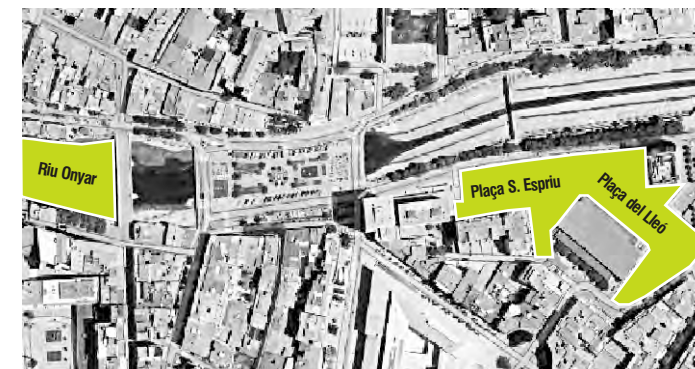
Entitats col·laboradores



Amb el suport de



Jornada subjecta a les condicions meteorològiques



«DONA»

UN PAS PER L'ESPORT III JORNADA DE L'ESPORT FEMENÍ. GIRONA

08/03/15

Plaça Salvador Espriu / Plaça del Lleó / Riu Onyar

Vine a practicar

els teus esports preferits i participa a la gimcana familiar!

