



12 MESES - 12 OBJETIVOS POR CUMPLIR

MARZO 2021 - OBJETIVO 3

**“LUCHAMOS POR LA NO DISCRIMINACIÓN Y LA IGUALDAD
DE LA MUJER EN EL DEPORTE”**

Días a destacar:

8 marzo - Día Internacional de la Mujer

ACCIONES:

1. CONCIENCIAR
2. ACCIONES ESPECÍFICAS
3. MANIFIESTO





1. CONCIENCIAR

Queremos concienciar a todas las mujeres, independientemente de su edad, sobre la necesidad de mantener unos buenos hábitos saludables.

Animarlas a cuidarse y a considerar su salud como una de sus prioridades, así como impulsar la práctica de nuestros deportes en todas las edades.

2. ACCIONES ESPECÍFICAS

“La mejor medicina es tener una vida saludable”

Nuestra campaña denominada **¡Luchamos por la no discriminación y la igualdad de la mujer en el deporte!** pone de manifiesto la necesidad que tienen las mujeres de apostar por hábitos saludables de conducta.

ACCIÓN 1. MUJER CUIDA TU ALIMENTACIÓN. Taller Nutrición Deportiva

Fecha - **SÁBADO 6 DE MARZO**

De 10:00 a 11:30 horas (Presencial hasta un máximo de 40 mujeres u on line en streaming)

LUGAR: AUDITORIO SUR - COMPELJO EDUCATIVO CIUDAD ESCOLAR)

Contenidos:

1. *Particularidades fisiológicas de la mujer.*
2. *Nutrición en las distintas etapas de la vida:*
 - a. Infancia y Adolescencia
 - b. Embarazo y Lactancia
 - c. Adulthood
 - d. Peri menopausia y Menopausia.
3. *Tipo de alimentación en función del deporte practicado.*
4. *Problemas de salud en la mujer deportista.*

Imparte: Dra. Especialista en Nutrición, Deporte y Mujer.

Inscripciones: mar@fmlucha.es

ACCIÓN 2. DÍA DEL DEPORTE PARA LA MUJER. Taller de Seguridad y Defensa Personal (Auto Protección Mujer)

Fecha - 6 de marzo

De 12:00 a 13:30 horas. (Presencial hasta un máximo de 40 mujeres u on line en streaming)

LUGAR: POLIDEPORTIVO CIUDAD ESCOLAR

Contenidos:

1. *La importancia de prevenir situaciones de peligro.*
2. *Recomendaciones y herramientas a tener en cuenta ante una situación de riesgo.*
3. *Cómo afrontar una situación de peligro: qué hacer y qué no hacer en cada caso.*

Imparte: Entrenadora Nacional Defensa Personal Femenina y Auto Protección para la Mujer

Inscripción: mar@fmlucha.es





MANIFIESTO DEPORTE Y MUJER

Son evidentes los avances de las mujeres en todos los ámbitos, pero existen aún obstáculos que dificultan la igualdad efectiva. **El deporte, no es ajeno a esta realidad.**

El deporte y la actividad física, constituyen un motor de cambio y contribuyen a promover la igualdad entre mujeres y hombres.

MANIFESTAMOS:

1 Utilizar el deporte, con el fin de superar prejuicios y estereotipos que impiden a mujeres y hombres desarrollarse según sus expectativas personales y su potencial.

2 Incluir la perspectiva de género para garantizar la plena igualdad de acceso, participación y representación de mujeres, de toda edad y condición, en todos los ámbitos y todos los niveles.

3 Fomentar el empleo de estrategias en el deporte, así como contextos de participación y práctica que faciliten la incorporación de chicas y chicos a todas las actividades como hábito permanente.

4 Asegurar la formación con perspectiva de género de los y las profesionales de la actividad física y del deporte, de acuerdo con las exigencias que establece la normativa legal vigente.

5 Promover la investigación en materia de mujer y deporte para la aplicación de programas y herramientas que permitan avanzar hacia una actividad física y deportiva cada vez más equitativa.

6 Reflejar una imagen positiva de las mujeres en el deporte, exenta de estereotipos de género y como modelos de éxito personal, profesional y social.

7 Alentar a patrocinadores para que apoyen el deporte femenino y los programas que potencien la práctica deportiva de las mujeres.

8 Establecer líneas de actuación para promover la igualdad entre mujeres y hombres, con el fin de optimizar los programas y las acciones.

9 Impulsar la visibilidad de la mujer en la toma de decisiones, incentivando su participación en los órganos de gobierno de los organismos y entidades deportivas.

10 Erradicar los comportamientos sexistas por razones de género, en el ámbito deportivo.

El presente Manifiesto pretende implicar a todos: deportistas, entrenadores, clubes, árbitros relacionados con la actividad física y el deporte para que se adhieran a lo que aquí se expone y, en el ámbito de sus competencias, incorporen las propuestas que en él se hacen.

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Presidente FML