

# Actividades para promover la práctica deportiva en las mujeres

MUJERES deportistas y diversas

## SOLUCIONES DEL CUESTIONARIO



**gipuzkoa**  
**kutxa solidarioa**  
kutxa FUNDAZIOA

- ▶ Deportista joven que ha conseguido méritos deportivos y que tiene grandes posibilidades de mejora.
- ▶ Deportistas promesas guipuzcoanas.
- ▶ Son el conjunto de ideas preconcebidas utilizadas para explicar el comportamiento de varones y mujeres, generadas en torno a la idea sobre cómo deben comportarse y los papeles que deben desempeñar en el trabajo, la familia, el espacio público además de cómo deben relacionarse entre sí. (Wikipedia)
- ▶ Teresa Perales, nadadora zaragozana paralímpica. 22 medallas (6 de oro, 6 de plata y 10 de bronce)
- ▶ Maialen Chourraut. Otras: Edurne Pasaban, Josune Bereciartu, Almudena Cid, Joane Somarribia, Eli Pinedo, Patri Elorza, Nely Carla Alberto, ...
- ▶ Sara Carracelas García (Errenteria). Diez medallas en distintos juegos paraolímpicos: seis de oro, dos de plata y dos de bronce.
- ▶ Es una práctica deportiva recreativa saludable que se ajusta a las necesidades de cada persona.

- ▶ Una bicicleta que se mueve con las manos.
- ▶ Una silla todo terreno mono rueda que permite realizar paseos de montaña a personas con diversidad funcional.
- ▶ Miren Martiarena (Lezo). Fue el año pasado, 2.017.
- ▶ Supone un bienestar físico, mental, emocional y social: entre otras, mejora la forma física general, ayuda a mantener el peso corporal, aumenta la fuerza física y la flexibilidad, aumenta la capacidad vital; mejora la autoestima, libera el estrés, mejora la memoria, aumenta la capacidad de aprendizaje y adaptación, mejora reflejos y coordinación, mejora la imagen corporal; es una manifestación de libertad, de auto superación, diversión, estimula la iniciativa y la participación, favorece el auto control; es una vía de socialización y participación social.
- ▶ Ganas, ilusión.
- ▶ Pelota, esquí, tiro, baloncesto, ciclismo, boccia, atletismo.
- ▶ Clubs de deporte adaptado de Gipuzkoa.
- ▶ Puedes acompañar a deportistas olímpicos en sus entrenamientos, ser acompañante en una joëlette, en el programa de playas, en la iniciación deportiva, acudir a las competiciones a animar, etc.