

Nº	Actividad	Ponderación de Avance
1	Impulsar la aplicación del principio de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en todos los ámbitos del deporte, eliminando toda forma de discriminación de género.	
2	Promover y facilitar la participación en las actividades físico-deportivas de las mujeres de todas las edades, etnias y condición social, incluidas las personas con discapacidad, destacando su valor como un factor clave para la salud y el bienestar personal de las propias mujeres.	
3	Asegurar la Educación Física en todos los niveles educativos y la participación de las niñas y jóvenes en estas enseñanzas, potenciando las actividades físico-deportivas extracurriculares en la edad escolar.	
4	Recuperar las actividades lúdico-recreativas de carácter tradicional como recurso para implicar a las mujeres del ámbito rural en la práctica físico-deportiva.	
5	Establecer apoyos de carácter social y organizativo para que las mujeres con cargas familiares y/o carencia de recursos económicos puedan acceder en condiciones de igualdad a la práctica de actividades físico-deportivas.	
6	Fomentar un modelo de práctica físico-deportiva exento de estereotipos de género.	
7	Propiciar el acceso de las mujeres a los puestos de gestión y dirección del deporte, así como a los cuerpos técnicos deportivos.	
8	Garantizar una distribución equitativa entre mujeres y hombres de los recursos humanos y económicos destinados al deporte, incluso implementando partidas presupuestarias específicas para el deporte femenino en aquellas situaciones que así lo requieran.	
9	Proporcionar las instalaciones, los recursos materiales didácticos y deportivos necesarios para el desarrollo de la práctica físico-deportiva femenina.	
10	Instar a los medios de comunicación para que impulsen la visibilización del deporte femenino, resaltando los logros deportivos de las mujeres y transmitiendo una imagen positiva de la mujer deportista.	
11	Favorecer la difusión del deporte femenino en general y, específicamente, los programas orientados a la promoción de las mujeres deportistas.	
12	Facilitar la formación con perspectiva de género a todos los/as profesionales que intervienen en el hecho deportivo.	
13	Incluir el área Mujer y Deporte en los seminarios, congresos, cursos y otras actividades formativas, favoreciendo el diseño y la difusión de materiales didácticos aprovechando las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación.	
14	Estimular la investigación y los estudios con perspectiva de género en el ámbito deportivo.	
15	Incluir la perspectiva de género en informes, estudios, proyectos, etc., desagregando los datos correspondientes a las mujeres.	
16	Fomentar la creación de redes de comunicación y foros de debate para asegurar la difusión y coordinación de las actuaciones emprendidas.	
17	Crear en los organismos e instituciones deportivas una unidad administrativa de Mujer y Deporte que se ocupe de atender las necesidades específicas de las mujeres.	
18	Crear en los organismos e instituciones deportivas una unidad administrativa de Mujer y Deporte que se ocupe de atender las necesidades específicas de las mujeres.	
19	Propiciar la coordinación entre las instituciones y organismos que atienden a las mujeres y los que se responsabilizan del deporte.	
20	Implementar sistemas de evaluación permanente para el seguimiento y continuidad de las actuaciones que se realicen, así como para la reorientación de los objetivos propuestos.	

Nº	Actividad	Ponderación de Avance
21	Desarrollar el apoyo jurídico y normativo necesario para asegurar la puesta en práctica efectiva del conjunto de recomendaciones que contiene esta guía de buenas prácticas.	
22	Crear escuelas para potenciar el liderazgo de las mujeres en el ámbito de la actividad física, el deporte y la recreación.	
23	Crear programas de apoyo personal y desarrollo profesional para la inserción laboral de las deportistas.	
24	Generar campañas nacionales e internacionales que hagan visible la participación e integración de la mujer en la actividad física el deporte y la recreación.	
25	Propiciar espacios en los medios de información, que den cuenta de los diferentes programas existentes para la práctica deportiva y recreativa de las mujeres y contribuyan a la eliminación de estereotipos que las excluyen.	
26	Difundir y promocionar los logros obtenidos por las mujeres en las prácticas de deporte social comunitario.	
27	Conformar redes de apoyo integral (social, salud, educación, formación en derechos y recursos) para las mujeres.	
28	Ayudar a las mujeres en sus diferentes etapas de la vida a superar las barreras personales y sociales, desarrollando su autoestima y la seguridad en sí mismas	
29	Propiciar una cultura del respeto, no exclusiva ni discriminatoria de la participación de las mujeres en la actividad física, el deporte y la recreación.	
30	Destinar recursos por parte de los gobiernos para el reconocimiento al mérito deportivo de las mujeres y a las que se dedican a promover la actividad física, el deporte y la recreación en todos los ámbitos.	
31	Facilitar la formación en equidad de género a profesionales de la actividad física, el deporte y la recreación.	
32	Diseñar estrategias para promover un pacto social, donde se compartan las obligaciones domésticas y labores entre hombres y mujeres, que garantice el tiempo libre de las mujeres para sus prácticas deportivas y recreativas.	
33	Sensibilizar a las personas adultas y al núcleo familiar para que motiven la participación de los menores en la actividad física, el deporte y la recreación.	
34	Promover la participación activa de las líderes comunitarias en la formulación e implementación de políticas públicas con equidad de género.	
35	Concientizar a la mujer de sus propias fortalezas.	
36	Promover la conformación de redes locales y comunitarias para la igualdad de oportunidades y derechos de las mujeres y los hombres en todos los ámbitos de la actividad física, el deporte y la recreación.	
37	Generar en el sector laboral tanto gubernamental como no gubernamental programas de actividad física, deporte y recreación para las mujeres.	
38	Propiciar la coordinación entre las instituciones y organismos que atienden a las mujeres y los que se responsabilizan del deporte.	
39	Crear en los organismos e instituciones deportivas una unidad administrativa de Mujer y Deporte que se ocupe de atender las necesidades específicas de las mujeres.	
40	Fomentar la creación de redes de comunicación y foros de debate para asegurar la difusión y coordinación de las actuaciones emprendidas.	
41	Incluir la perspectiva de género en informes, estudios, proyectos, etc., desagregando los datos correspondientes a las mujeres.	

