



TERESA PORTELA

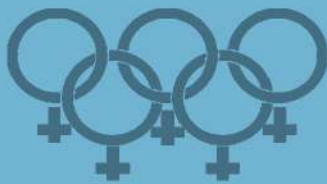
Piragüismo

**Medalla
de prata
en Toquio 2020**

Participou en **6 edicións**
dos **xogos olímpicos**

32 medallas
entre campionatos
mundiais e europeos

1



**COÑECENDO
AS NOSAS
DEPORTISTAS**

PIRAGÜISMO

Teresa Portela

Aldán (Cangas), 5 de maio de 1982

- Piragüismo
- Graduada en Fisioterapia e Maxisterio.
- Actualmente estudando o grao de Nutrición e Dietética.
- Ten unha filla.
- Comezou no seu deporte cando tiña 9 anos, no Club de Mar Ría de Aldán.



O **piragüismo** é un deporte acuático no que as deportistas compiten sobre unhas embarcacións chamadas **piraguas**. Hai diferentes probas dependendo das distancias e do número de participantes que van na embarcación (K1, proba individual, K2 dúas persoas e K4 catro persoas que padexan).

Teresa Portela compite na distancia de K1 200 metros, aínda que tamén competiu en 500 metros e nas embarcacións de K2 e K4.

Foi seis veces aos xogos olímpicos.

Imaxina que vas a unha olimpíada. En que deporte irías?
Escribe unha carta a unha amiga contando que vas ás
Olimpíadas de Tokio 2020.

DEPORTE FEMININO

Realiza o seguinte experimento.

Durante unha semana fai un seguimento da información deportiva, fixándote nas noticias que falan sobre mulleres deportistas.

Deberás recompilar:

- 1- O número de noticias sobre mulleres deportistas respecto ao total.
2. O espazo adicado a cada información sobre mulleres deportistas e sobre homes deportistas.
3. Se houbo algunha xornada na que non mencionasen mulleres deportistas.
4. Se mencionaron algunha deportista galega.

Como foi o resultado? Hai moita diferenza entre a información adicada ás mulleres e aos homes deportistas?

Cres que os tempos e os espazos nos medios de comunicación deben ser compartidos en igualdade por homes e mulleres?

Comparte coa túa familia e amizades o resultado obtido e as túas reflexións



CUESTIONARIO

(realizado en xuño de 2020)

Unha deportista que admiras?

Caroline Brunet.

Que fas logo de adestrar?

Estar coa miña familia, ler, e descansar de cara ao adestramento do día seguinte.

Un consello?

Desfrutar co que unha fai. É necesario que che guste aquilo no que estás a traballar; porque haberá días malos, pero gustándoche serán máis levadíos.

Cal é o primeiro recordo do teu deporte?

O meu primeiro recordo é na praia de Aldán, onde comencei a padexar. Xunto cos meus amigos, enriba da piragua, nadando, e xogando na praia con todos eles.

Un soño profesional?

Poder asistir aos meus sextos xogos olímpicos.

Como ves o papel da muller no deporte?

Vexo que cada vez hai máis mulleres e nenas realizando deporte. Ben sexa de forma afeccionada, profesional ou simplemente polo pracer de facer deporte. E oxalá siga medrando a cantidade de mulleres e a ninguén lle sorprenda que unha muller sexa deportista ou que practique algún deporte.



CUESTIONARIO

Cal é o mellor recordo da túa carreira deportiva?

Os mellores recordos son tras a miña maternidade. Indo a competicións internacionais xunto co meu home e a miña filla. Se teño que quedar con algún, diría o mundial do 2019 onde conseguín a medalla de bronce e a clasificación para España para os xogos de Tokio.

Tiveches algún tipo de atranco por ser muller no mundo do deporte?

Non. Nunca me atopei con ningún atranco no meu deporte. Sempre me sentín respectada e valorada coma muller deportista.

Como ves o tratamento polos medios de comunicación do deporte feminino?

Vexo que se lle dedica tempo. E vexo necesario que se mostre o papel e participación das mulleres en diferentes deportes e disciplinas. Desta maneira estáselle amosando ás xoves xeracións de rapazas o abano tan grande que existe para realizar deporte. O que máis lles guste, pero a importancia de iniciarse nun deporte para medrar de forma saudable e cos valores que nos ofrece o deporte.

Como é a maternidade para unha deportista de elite?

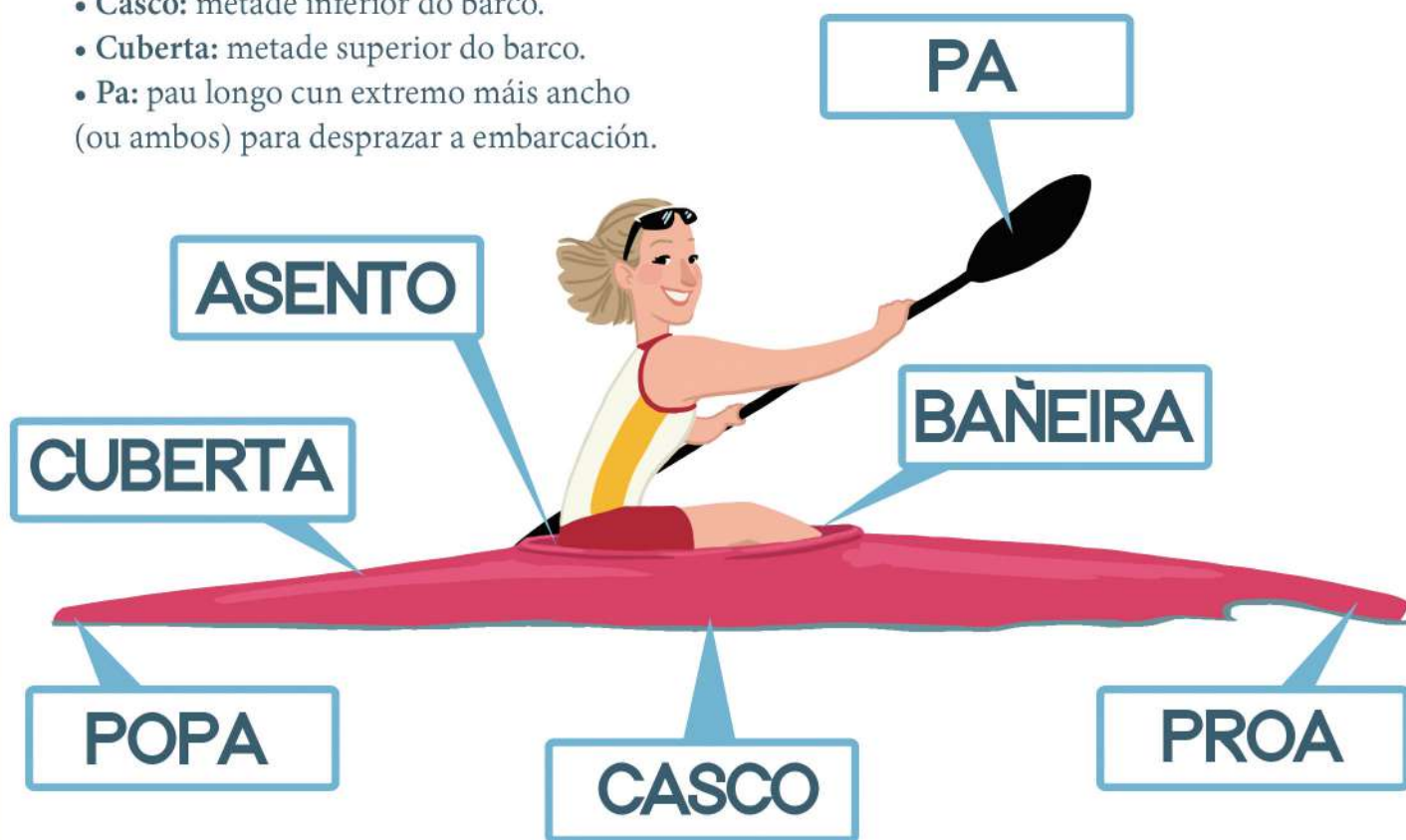
A maternidade é o máis bonito. Pero tamén é verdade que ser deportista de elite require as 24 horas do día, non só para adestrar senón tamén para descansar para poder render o 100 % ao día seguinte. E a maternidade tamén require das 24 horas do día. Por iso, ás veces, a conciliación é moi complicada. Pero para min é o máis bonito, poder gozar de ambas as dúas cousas xuntas (da miña filla, do meu traballo e que a miña familia tamén me acompañe sempre).



A PIRAGUA

No seguinte debuxo aparece unha piragua como a que emprega Teresa Portela. Fíxate nos nomes das partes da embarcación:

- **Proa:** parte dianteira da piragua.
- **Popa:** parte traseira da piragua.
- **Bañeira:** abertura central do barco.
- **Asento:** parte fixa do barco.
- **Casco:** metade inferior do barco.
- **Cuberta:** metade superior do barco.
- **Pa:** pau longo cun extremo máis ancho (ou ambos) para desprazar a embarcación.



Sabías que a piragua que emprega Teresa Portela na competición non pode pesar menos de 12 quilos e que ten un timón que dirixe cos pés?

COLOREA

