

## GUÍA DIDÁCTICA: LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO



Este material fue encargado por el Instituto Nacional de las Mujeres del Ministerio de Desarrollo Social y el Consejo de Educación Inicial y Primaria de la Administración Nacional de Educación Pública a la asociación civil Espacio Salud.

### **Equipo encargado de su elaboración:**

- ▶ **Contenidos:** Maestra Patricia Píriz y Profesor de Educación Física Rodrigo Sosa.
- ▶ **Equipo de seguimiento y revisión de contenidos:** Maestra Carmen Aranda y Lic. Psic. Gabriela Sarasúa.
- ▶ **Se agradecen especialmente los aportes, sugerencias y comentarios de** Graciela Andreoli, Yeissy Barboza, Nancy Barrios, Mariela Cabrera, Fabián Estavillo, Cecilia Szchwedt del Consejo de Educación Inicial y Primaria y Nancy Penna y Cecilia Rocha del Instituto Nacional de las Mujeres.
- ▶ **Diseño:** Unidad de Información y Comunicación del MIDES.

**Fecha de Elaboración:** Montevideo, Agosto 2012.

Instituto Nacional de las Mujeres del Ministerio de Desarrollo Social.

18 de Julio 1453 - Piso 6 - Montevideo - Uruguay

Consejo de Educación Inicial y Primaria - Administración Nacional de Educación Pública.

Juan Carlos Gómez 1314 - Montevideo - Uruguay

Este material puede ser reproducido total o parcialmente, siempre que sea citada la fuente.

## PRESENTACIÓN

Dentro de los fines de la Educación Inicial y Primaria establecidos en el Programa Escolar, se indica la preocupación por la formación ética de los alumnos a partir de su inclusión explícita en relación a la Construcción de ciudadanía. Esta Guía Didáctica es un instrumento de trabajo en este sentido y un aporte a la tarea de los y las docentes que desde las instituciones educativas estimulan a niños y niñas al conocimiento del cuerpo y a la participación en actividades lúdicas y recreativas relacionadas con la Educación Física e integradas al quehacer diario.

La novedad de este material radica en las teorías de base que implican concepciones de género; las propuestas enfatizan situaciones vinculadas con la Educación Física para establecer espacios de reflexión que favorezcan el cambio cultural en favor de una educación liberadora.

Los modelos clasificatorios presentes en las instituciones escolares están referidos al cuerpo de las personas y merecen revisarse a partir de los nuevos enfoques. Producir modelos pedagógicos que atiendan nuevas concepciones de respeto a los Derechos de niños y niñas implica un cambio profundo, que no puede procesarse con la celeridad con que se cambian procedimientos didácticos en relación al Lenguaje o a la Geometría, en tanto que estos temas relacionados con sexualidad y género cuestionan nuestras propias convicciones. Mientras en otras áreas del conocimiento la discusión sobre aspectos teóricos nos pide una definición profesional, los contenidos éticos nos cuestionan sobre lo humano, nos obligan a “desnaturalizar” aquellas concepciones que en el proceso de socialización hemos asumido acríticamente.

La revisión de las propuestas pedagógicas desde la reforma escolar vareliana hasta ahora, dan cuenta de aspectos sexistas de los diseños curriculares fundados en una cultura de época que determinó el disciplinamiento a partir del cuerpo y de acuerdo al sexo. Esto obedeció a una concepción de diferenciación de roles sociales, laborales, económicos, etc., para los que se preparaba desde la niñez. En la actualidad hay diversidad de posturas al respecto, una educación liberadora debe alentar la reflexión y desterrar los prejuicios y las prácticas de desigualdad y discriminación.

La escuela como institución es el espacio público estratégico donde se desarrolla la discusión ética que estimula los cambios que la sociedad promueve; debe por tanto, constituirse como espacio de reflexión y debate democrático sobre la construcción cultural que es social y profundamente histórica. Desde el Programa del CEIP 2008, se establecen algunas pautas de contenidos que favorecen la reflexión en el aula y en el centro escolar sobre aspectos relacionado a identidad de género y orientación sexual. Estos contenidos implican la formación de los sujetos para el ejercicio ciudadano, en una educación fundada en la tolerancia y el respeto del otro.

Nos congratulamos pues, con la presentación de este material que se pone al alcance de docentes y trabajadores de la educación pública, como aporte a las prácticas cotidianas y al entramado de relaciones vinculares y de la convivencia escolar donde se concreta la educación de nuestros niños.

Mirta Frondoy

Consejo de Educación Inicial y Primaria

Beatriz Ramírez

Instituto Nacional de las Mujeres

Ministerio de Desarrollo Social

## 1. Introducción

Esta guía pretende ser un punto de referencia para el accionar de las/os docentes de Educación Física y maestras/os, así como también, para todas aquellas personas que se encuentran vinculadas al ámbito educativo de la Educación Física. Se trata de un instrumento de trabajo a ser ampliado, recreado y problematizado en función de los casos y situaciones contextuales y particulares que vivencian en su trabajo diario.

Necesariamente toda práctica educativa debe estar fundamentada por una teoría, por tal motivo, en este material se presentan lineamientos disciplinares básicos acerca del enfoque de Género, los Derechos y la Educación Física. Nuestro objetivo es brindar una aproximación conceptual, sensibilizar y movilizar a las/os docentes a fin de acrecentar su interés en la profundización de estas temáticas.

Como punto de inicio, cabe preguntarse: ¿Por qué hablar de Género en Educación Física?

Vivimos en una sociedad en la que existe una especie de modelo, libreto o guión invisible que restringe la libertad de las personas, con mensajes diferentes según sean reconocidas como varones o mujeres. Este guión influye en el campo del cuerpo y la actividad física, define los estándares estéticos, condiciona los movimientos, las expresiones, la práctica de deportes y actividades físicas e incluso las formas de relacionamiento corporal entre las personas.

A su vez, este sistema produce desigualdad en la valoración familiar y social ante las actividades físicas y deportivas de mujeres y varones, siendo ejemplo de esto, la menor inversión económica destinada a las actividades físicas asociadas a la feminidad y/o practicadas por mujeres.

La Educación Física es un espacio educativo insuperable para trabajar las cuestiones de género, favoreciendo la “formación de la identidad de género, el rol de género y la orientación sexual”<sup>1</sup> poniendo en evidencia las restricciones a nuestra libertad y planteando alternativas de transformación de las relaciones y prácticas de desigualdad y discriminación. Para ello, necesariamente debemos asumir una actitud de cambio,

---

1. CEIP - Programa de Educación Inicial y Primaria - Montevideo (2008)

la cual requiere de reflexión y cuestionamiento constante, a fin de desnaturalizar las estructuras culturales de las que formamos parte y develar entonces las injusticias que perpetúan.

## 2. ¿De qué hablamos cuando hablamos de Género?

Muy temprano en nuestras vidas nos damos cuenta de que somos clasificadas/os y a la vez clasificamos a las demás personas, por su cuerpo o por alguna/as parte/es de éste. En este sentido, a partir de los genitales externos a cada persona se la clasifica en un determinado sexo. Luego, a través de un sistema de control social, se les obliga a seguir y asumir los mandatos sociales asociados a cada sexo.

Con frecuencia se observa que a los niños les suele gustar más la actividad física y poseen mayor facilidad para los juegos de equipo, mientras que las niñas, generalmente se involucran menos en las actividades que conllevan mayores esfuerzos físicos como los deportes colectivos, las carreras, etc. y suelen mostrar mayor flexibilidad y facilidad para las propuestas de expresión corporal. Frente a esto podemos preguntarnos ¿esta realidad es producto de la naturaleza o construida socialmente?, ¿estas actitudes son naturales o aprendidas durante la socialización?

Durante el proceso de socialización, asumimos, incorporamos y seguimos un guión o libreto invisible por el cual aprendemos a “ser” y a “hacer” en función del sexo en que fuimos ubicadas/os. Cuando aprendemos a caminar o hablar, creemos que sólo estamos aprendiendo estas habilidades, pero en realidad, aprendemos mucho más que eso, aprendemos a caminar o hablar como varones o como mujeres.

En la construcción de nuestra forma de ser y hacer es clave la pertenencia a un sexo ya que los mensajes y las normativas que se reciben acerca de cómo ser y qué hacer con nuestro cuerpo cambian, según seamos reconocidos como varones o mujeres.

Respecto a esto, podemos mencionar que, hace un tiempo no muy lejano, tener un pene y testículos o una vulva, inhabilitaba o limitaba la práctica de ciertas asignaturas escolares. En la escuela vareliana, por ejemplo, se establecían casi las mismas asignaturas para niños y niñas, pero “la enseñanza de aritmética, lectura, escritura, dibujo y geografía, se haría en un 15% menos de tiempo para las niñas que para los varones, y ese

lugar lo ocuparía la “costura”<sup>2</sup>. Con respecto a la Educación Física, en el siglo XVIII, J. Rousseau<sup>3</sup> planteaba: “La prioridad del entrenamiento corporal es común a ambos sexos, aunque se dirige a objetivos diferentes. En el caso de los niños, su meta consiste en desarrollar la fuerza, en el caso de las niñas, en suscitar encantos”<sup>4</sup>

En los juegos infantiles, se aprecia cómo inciden los mandatos que han sido considerados para cada sexo. Los juegos de las niñas suelen ser de escaso movimiento, se realizan en espacios reducidos y/o privados, con restringido contacto físico, no implican agresividad y generalmente, predomina la colaboración antes que la competitividad. Sin embargo, los juegos atribuidos a los niños, suelen basarse más en la potencia, la velocidad, la resistencia y el contacto físico, se realizan en espacios amplios y públicos y se permite cierto grado de agresividad. Estas características se corresponden a lo que se espera de la mujer y del varón, a los parámetros de comportamiento, las formas de pensar y las características deseables que les asigna la sociedad.

Este conjunto de parámetros y normativas sociales, permisos y prohibiciones en base a los cuales las personas viven y construyen su cuerpo y su subjetividad, conforman lo que se conoce como género.

El género opera en la materialidad del cuerpo, determinando los gestos corporales, movimientos y estilos, adecuados y no adecuados, de acuerdo a lo esperable según el sexo asignado.

En el cuerpo influye la historia personal, los mensajes de aprobación y desaprobación recibidos por parte de la familia, el grupo de pares, los medios masivos de comunicación, las instituciones educativas y sociales por las que se transita a lo largo de la vida.<sup>5</sup> Asimismo influyen también: los estímulos y las restricciones

---

2. Barrán, J. P. - Historia de la sensibilidad en el Uruguay - Tomo 2 “El disciplinamiento” - Ed. Banda Oriental, Montevideo, 1990 -p.181

3. Rousseau, J. J. (1712-1778) - Filósofo que formó parte de los intelectuales de las Nuevas Ideas, los que impulsaron la transformación del mundo durante los siglos XVIII y XIX. En su obra pedagógica “Emilio” o “De la Educación” (1762), definió los fundamentos de una pedagogía renovada.

4. ROUSSEAU, J. - Emilio o De la Educación. Porrúa. México, 1997, p. 285.

5. Agentes socializadores que ofician reforzando o deconstruyendo el modelo social dominante de género e inciden en la historia individual.

con respecto a la realización de actividades expresivas, deportivas y físicas, los tiempos y espacios que se tienen para jugar y crear, las enfermedades que se padecen, etc. En la intersección de todos estos factores, cada persona construye y vive su cuerpo de manera particular e irrepetible, dejando de ser simplemente un organismo para convertirse en uno valorado y construido en la relación y el intercambio consigo mismo y los otros cuerpos.

“Cada sociedad tiene sus propias construcciones corporales resultantes de la estructura y los sistemas que la sustentan”<sup>6</sup>. Por tanto, cada sociedad, establece qué formas de pensar son admitidas, qué parámetros de comportamientos y características son deseables de acuerdo al género, estableciendo así un modelo de masculinidad y un modelo de feminidad, siendo éstos, puntos de referencia a ser imitados y/o reproducidos por las personas.

Estos modelos dominantes de feminidad y masculinidad se construyen sobre categorías de género opuestas y dicotómicas. A los varones se les asigna el rol de proveedores, la esfera del mundo público y el permiso social para desarrollar proyectos en la esfera de lo personal, social y político. En cambio, a las mujeres se les reserva el lugar de los afectos, el ser para los demás, la reproducción biológica y social y el cuidado de las otras personas.

### MASCULINIDAD

Rol productivo  
Mundo público  
Mundo de la razón  
Ser para sí

### FEMINIDAD

Rol reproductivo  
Mundo Privado  
Mundo de los afectos  
Ser para otros

6. GOMEZ, J. - La Educación Física en el Patio. Ed. Stadium, Buenos Aires, 2002, p. 13



Mediante el proceso de la socialización de género “aprendemos en un continuo intercambio con el exterior a desempeñar el rol de género que nuestra cultura y nuestra sociedad nos asigna en función de nuestro sexo biológico. El intercambio supone un rol activo de quién se está socializando. Por más fuertes que sean los mensajes y las prescripciones, el sujeto construirá su propia masculinidad o feminidad, que podrá estar más cerca o más lejos del modelo dominante en función de la historia de vida del mismo. Asimismo, el modelo dominante varía según la cultura y el tiempo histórico que estemos analizando”<sup>7</sup>.

En cada minuto de nuestras vidas, encarnamos y representamos, casi teatralmente, las pautas de género socialmente establecidas que nos determinan y nos exceden, formando así nuestra identidad de género. Dicha identidad se convierte en un tamiz por el que pasan todas nuestras experiencias vitales. Es usual, por ejemplo, observar niños que rechazan algún juguete o juego manifestando que es de niña, o que aceptan sin cuestionar ciertas tareas porque consideran que son propias de su género. El rol de género que se asume, marca la diferencia respecto a cómo ser, cómo sentir y cómo actuar.

En este aspecto, es relevante mencionar el concepto de triple rol que según Moser<sup>8</sup> tiene lugar en el sistema sexo-género dominante:

1. Rol reproductivo: “comprende las responsabilidades de crianza y educación de los hijos y las tareas domésticas requeridas para garantizar el mantenimiento y la reproducción de la fuerza de trabajo.” Este rol ha sido asignado, social e históricamente, a las mujeres. Debido a su capacidad reproductiva, se lo ha asociado al punto de naturalizarlo en ellas, es así que se cree que “las mujeres son las responsables naturales” de cuidar a los/as hijos/as y de cumplir con las tareas domésticas.
2. Rol productivo: “comprende el trabajo realizado a cambio de un pago en dinero o especies”. El mismo, ha sido históricamente una responsabilidad adjudicada socialmente a los varones. De esta forma se cree

7. LÓPEZ, P. - De princesas a superhéroes. Un aporte a la reflexión crítica del impacto del juego en la construcción de los roles de género - “(s/f)” <http://www.espaciosalud.org/articulos/de-princesas-a-superheroes.pdf>

8. MOSER, C. O. N. - Planificación de Género y Desarrollo. Teoría, Práctica y Capacitación - Entre Mujeres-Flora Tristán, Lima, 1995.

que “los hombres son los responsables naturales” de llevar el dinero al hogar, de ser los proveedores y sustentar económicamente a la familia.

3. Rol de gestión comunitaria: generalmente “comprende las actividades emprendidas por las mujeres a nivel comunitario, como una extensión de su rol reproductivo”.

Como se puede apreciar, las categorías sociales de género se asocian al concepto de sexo. Si se considera que el sexo es natural, inmutable, ahistórico y binario (macho/hembra), los cuerpos que no se ajustan a dicha dicotomía escapan de lo que se cree “la normalidad” convirtiéndose en individuos desviados de “la norma”, quedando estigmatizados y por ende marginados.

Por el contrario, siguiendo la línea de razonamiento de Judith Butler en su obra “El género en disputa”<sup>9</sup>, donde plantea que el sexo es una construcción social hecha sobre la base orgánica, se puede afirmar que no existe un sexo natural pre-supuesto, sino que es una concepción que se da dentro de un sistema social ya marcado por la normativa de género. El género es entonces, el medio discursivo-cultural mediante el cual un “sexo natural” es establecido<sup>10</sup>. Se puede concluir de esta manera diciendo que el género construye el sexo, rompiendo así la conexión sexo=naturaleza, género=cultura. Desde esta perspectiva, se considera a cada persona como una variación del mismo sustrato humano, es decir, como seres humanos diversos.

De acuerdo a lo expresado anteriormente, se puede afirmar que todos los seres humanos somos etiquetados y clasificados dentro de un determinado sexo. A su vez, se nos asigna un género asociado a dicho sexo. Por tal motivo es así que, la cultura da forma al cuerpo, nos adiestra para que sepamos utilizarlo de acuerdo a las normas y prácticas del sistema sexo/género. La familia, la escuela, los grupos de pares, los medios de

---

9. El género en disputa - Ed. Paidós - 2001 - Esta obra es un emblema de los Estudios de Género contemporáneos, constituye una lúcida crítica a la idea esencialista de que las identidades de género son inmutables y encuentran su arraigo en la naturaleza. Es un libro interdisciplinario que se inscribe simultáneamente en la filosofía, la antropología, la teoría literaria y el psicoanálisis.

10. ROSTAGNOL, S., Coord. - Proceso de socialización de género y heteronormatividad - Material del CURSO DE PROFUNDIZACIÓN ANTROPOLOGÍA Y GÉNERO - ANEP - Programa de Educación Sexual - agosto, 2011

comunicación, las instituciones de salud, etc., transmiten, reproducen, refuerzan y sostienen, dichas normas y prácticas.

De esta manera, el sistema sexo/género regula los cuerpos en una relación binaria, macho/hembra, lo masculino/lo femenino, produce los cuerpos y a su vez los gobierna; su fuerza reguladora se manifiesta como una especie de poder productivo que limita y diferencia los cuerpos de las personas.

En este aspecto, Marta Lamas agrega: “La dicotomía masculino-femenino, con sus variantes culturales establece estereotipos, las más de las veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género.”<sup>11</sup>

Estos estereotipos se imponen en nuestra personalidad, modelan nuestros cuerpos, nuestras formas de ser y hacer, condicionan nuestras potencialidades, se expresan en todo lo que hacemos o no hacemos por ser mujer o por ser varón. Todas y todos, cargamos con ese “deber ser” sin saberlo, permanece en forma inconsciente en nuestra identidad.

Como toda construcción social, este sistema sexo/género, no se construye de una vez y para siempre, lo construimos cotidianamente, a cada minuto estamos produciendo/reproduciendo/modificando las relaciones implícitas en éste.

El género es una de las tantas formas de organización jerárquica de la sociedad, establece una forma de relación de poder donde la dominación es masculina. Esto no significa que todos los varones tengan el poder y todas las mujeres sean subordinadas, tanto entre varones como entre mujeres existe desigualdad, subordinación y dominación, jerarquías que derivan de la intersección del sistema sexo/género con otras relaciones de poder como son la edad, la orientación sexual, etnia, clase, entre otras.

---

11. LAMAS, M. - Qué generó el género - En: ZARATE, M y GALL, O. “Mujeres al Timón de la Función Pública”. Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C., NDESOL, México, 2005.

Sin duda, entre los seres humanos existen múltiples diferencias biológicas (físicas, hormonales, procreativas, etc.). Las diferencias biológicas son simplemente eso, solamente diferencias biológicas. Lo que nuestras culturas depositan sobre ellas es lo que genera discriminación.

Observar la realidad desde esta perspectiva nos permite entenderla como una complejidad constituida por individuos diferenciados y analizar cómo esas diferencias, se expresan en desigualdades sociales, económicas y políticas.

### 3. El enfoque de derechos

Que niñas y niños tienen derechos es una verdad incuestionable. Sin embargo, esta realidad no puede quedar relegada a un conjunto de leyes o normas, es un enunciado que debemos integrar como verdadero compromiso en nuestra vida cotidiana.

Los niños, las niñas son ciudadanos/as, jóvenes, de menor edad, con necesidades específicas y diferentes de acuerdo a su edad, pero eso no significa que sean ciudadanos/as de menor valor que las/os adultos/as o que sean patrimonio de las/os mayores. Son personas, sujetos de derechos, es decir, capaces de ejercerlos y exigirlos, sujetos con plena ciudadanía.

Centrar nuestro accionar docente en las niñas y niños, implica que sus derechos impregnen todo el proceso educativo, teniendo en cuenta que:

- ▶ frente a cualquier situación en la que participen niños y niñas y se deba tomar alguna decisión que les afecta, se debe considerar lo que es mejor para el niño o la niña involucrada.
- ▶ todas/os las niñas y los niños deben ejercer sus derechos siempre, en un trato en igualdad de condiciones, sin ser discriminadas/os, es decir no ser tratadas/os con minusvalías por ningún motivo.

Es fundamental entonces, conocer los derechos de los niños y de las niñas, considerarlos universales y obligatorios para todos los individuos en cualquier situación<sup>12</sup>, descubrirlos en la práctica social para comprender que no son neutros, que suponen opción, que significa no aceptar cualquier comportamiento social, político o cultural, que exige valorar situaciones, posiciones, prácticas y relaciones.

Los derechos humanos están presentes de manera explícita u oculta en cada acto educativo en la escuela. Respeto, dignidad, libertad, trabajo colectivo y poder compartido, son principios que constituyen los pilares sobre los cuales articular las prácticas y la reflexión pedagógica, en todos los ámbitos de la acción educativa.

Estar comprometidos/as con una educación con enfoque de derechos conlleva la problematización de las conductas humanas favoreciendo la reflexión y el desocultamiento de las injusticias sociales, y específicamente, dentro de ellas, las desigualdades basada en el género.

La Educación Física en la escuela se fundamenta, en los Artículos 28, 29 y 31 de la Convención sobre Derechos del Niño (CDN, 1989) donde se hace mención al derecho de niñas y niños a la educación para desarrollar sus capacidades mentales y físicas. Esto incluye el derecho al juego, al buen uso del tiempo libre y a las actividades recreativas, entendidas éstas como actividades lúdicas e intelectuales que buscan el esparcimiento y permiten al sujeto vivenciar, crear en libertad, desarrollar sus potencialidades para mejorar su calidad de vida individual y social. La Educación Física, con la intención de formar sujetos libres, críticos, reflexivos y autónomos, y con el fin de contribuir a lograr relaciones sociales más abiertas, flexibles y democráticas, debe plantear su enseñanza en un clima de igualdad y respeto, estimulando la cooperación, solidaridad y tolerancia.<sup>13</sup>

Tomando como marco ético de referencia dicha Convención, todas las propuestas incluidas en esta guía, tienen como protagonistas del cambio social hacia la equidad de género, a los niños y a las niñas. Lo esencial para favorecer ese cambio social es lo vivencial de las actividades, así como el intercambio y debate final para

12. CEIP. Programa de Educación Inicial y Primaria - Montevideo, 2008, p. 18

13. Ibidem - p. 252

poder procesar los acuerdos y las diferencias. Debemos partir de la vivencia y el saber del grupo, para luego, enriquecerlo en un proceso de reflexión y construcción conjunta.

En este proceso de cambio, el rol del/la docente es fundamental, pues ha de ser el/la encargado/a de garantizar que la información y el conocimiento llegue a todos/as en la escuela; de promover y favorecer un cuestionamiento y análisis participativo, escuchando todas las voces implicadas. El/la docente deberá participar activa y comprometidamente desde su “saber”, para problematizar y problematizarse, tanto acerca de la cultura hegemónica como de sus propias prácticas, interviniendo activamente en todos los espacios de la escuela (y fuera de ella), donde se generen situaciones de conflictos que involucren el no reconocimiento de los derechos.

#### **4. El Programa de Educación Física del CEIP**

En la actualidad, la Educación Física como disciplina en sí, ha sido incorporada dentro del Área del Conocimiento Corporal en el Programa del CEIP. Dicha disciplina, es obligatoria en lo que refiere al ámbito educativo desde temprana edad, dado su importancia en la educación y formación integral del ser humano. La misma, como proceso pedagógico y permanente genera muchos beneficios en la infancia, entre ellos, la posibilidad de desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas fundamentales para su vida diaria y en su proyecto de vida.

Las clases de Educación Física deben ser pensadas, planificadas y poseer una intencionalidad sobre los/as educandos. Las mismas tienen que propiciar su creatividad y espontaneidad, propiciando que logren desenvolverse, descubrir, indagar, experimentar alternativas que son aplicables en su vida como seres sociales, las cuales difícilmente podrían lograrlas con la misma facilidad, en otras asignaturas del conocimiento. Las niñas y niños, al participar en dichas clases, suelen expresarse espontáneamente, comunicarse y relacionarse con sus pares por medio del trabajo en equipo y la conformación de grupos. Éstas tienden a fomentar su creatividad y favorecer su autoestima, ya que permiten que se conozcan, respeten y valoren tanto a ellas/os mismas/os como a las demás personas. Permiten además, que los niños y niñas aprendan, ejecuten y elaboren nuevas

formas de movimiento a través de su participación en las diferentes propuestas. Las actividades físicas en sí, producen mejoras en la “...capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico, conceptual, de personalidad e interacciones sociales”.<sup>14</sup>

Debido a la importancia que posee el Área del Conocimiento Corporal en las/os alumnos/as, es necesario y primordial ofrecerles una amplia, variada y continua gama de propuestas didácticas que les permitan vivenciar diferentes actividades físicas, recreativas y deportivas, tanto a nivel áulico como por medio de proyectos lúdicos-pedagógicos a nivel institucional.

Por todo lo expuesto anteriormente, cabe destacar la incidencia positiva que porta la Educación Física en el proceso de formación integral del ser humano en cuanto a su beneficio personal, social y respecto a la conservación de su propia cultura. Es la base para que las/os niñas/os despierten su *motricidad, corporeidad*<sup>15</sup> e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento corporal, social y artístico, entre otros.

Cuando hablamos de una educación integral, nos estamos refiriendo a una educación en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, en el cual se considere al desempeño físico y al intelectual como una unidad. Para ello, es necesario ubicar a la Educación Física en un nivel de igualdad con las demás Áreas del Conocimiento y no colocarla en un plano de inferioridad, considerando que, por momentos es pensada simplemente como el lugar o la clase que sirve para que los/as niños/as “descarguen su energía”. Un factor importante y primordial a tener en cuenta, deberá ser la motivación y el encuadre que los/as docentes le den a las propuestas (ya sean de ejercicio físico, lúdicas o deportivas). Las mismas contribuirán hacia un desarrollo armonioso de niñas y niños siempre y cuando estén bien orientadas.

14. FERNÁNDEZ, J. “La importancia de la Educación Física en la escuela” <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - (2009)

15. Motricidad y Corporeidad: conceptos que se abordarán más adelante.

## Contenidos Programáticos

Como plantea Jorge Gómez en su libro “La Educación Física en el Patio” (2002), los contenidos a abordar en los programas de Educación Física, designan el conjunto de saberes o formas culturales cuya asimilación y apropiación por los/as alumnos/as se considera esencial para su desarrollo y socialización. Factores determinantes del desarrollo del alumnado como la comunicación, el intercambio de ideas, el contacto físico, las diferentes experiencias motrices, individuales como colectivas, van generando en ellos/as, un ser socializador que se encuentra en pleno crecimiento y en búsqueda de su propio destino. Como docentes debemos orientar, guiar y apoyar a nuestros/as alumnos/as en su transcurrir por la etapa escolar y promover en ellos/as el goce, la alegría y disfrute de lo que estén haciendo.

El mismo autor señala que la enseñanza y el aprendizaje son imprescindibles para el desarrollo de las capacidades de los/as alumnos/as, no como un fin en sí mismo, sino como “...un medio para alcanzar niveles de conceptualización, actitudes y dominio de procedimientos progresivamente superiores”.<sup>16</sup>

A modo de reflexión, consideramos que un aspecto fundamental a tener en cuenta durante el proceso educativo es el respeto por los diferentes niveles de aprendizaje de las/os alumnos/as, ya que cada individuo es único e irrepetible, y los tiempos y experiencias (tanto motrices como socio-culturales) difieren de un ser a otro. Respecto a esto, Sanches, autor español, plantea que: “Cada ser humano es una entidad única y compleja, con una serie de características y peculiaridades que le hacen diferenciarse del resto en muchos sentidos”<sup>17</sup>. Por tal motivo, cuando hablamos del proceso pedagógico, resulta imprescindible comprender a cada alumno/a desde una perspectiva individual.

Los/as alumnos/as, suelen destacarse tanto en un sentido positivo como en uno negativo frente a determinada dimensión, es decir, hay niños/as que se caracterizan por su capacidad de esfuerzo físico, o por su habilidad de relacionamiento con sus pares, o de manera contraria, por su tendencia al retraimiento y aislamiento.

16. GOMEZ, J. - Op. Citada, p. 46 y 47

17. SÁNCHEZ, F. Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Ed. Gymnos, Madrid, 1992, p. 33



Generalmente sucede, que los/as docentes, suelen establecer juicios sobre ellos/as, influenciados por lo que a simple vista observan, lo que para algunos/as, resulta frustrante, mientras que para otros/as, es favorable.

Debemos ser capaces de reflexionar sobre nuestro accionar y sobre el impacto que dichas prácticas pueden generar en nuestros/as alumnos/as.

Es necesario promover prácticas educativas contextualizadas con la realidad y comunidad educativa en la que estamos insertos/as, a fin de que las/os alumnas/os, no las consideren como un simple juego, o un gesto motor más enseñado en una clase. Debemos propiciar prácticas que les permitan vivenciarlas como parte de su vida y que puedan transmitirlos a sus vínculos sociales. “Los conocimientos provenientes de la reflexión sobre la realidad (...) deben transformarse didácticamente para que lo/as alumno/as se encuentren, en sus clases de educación física, con conceptos, que les permitan entender los fundamentos y el sentido de la misma, con procedimientos que (...) les aseguren el desarrollo de diferentes grados de habilidades motoras, (...) y con valores y actitudes que, debidamente tratados, creen las condiciones para una práctica permanente, reflexiva y placentera de actividad física”<sup>18</sup>

El Programa del CEIP, en cuanto a la Educación Física, plantea diferentes contenidos, que las/os docentes de esta disciplina deberán trabajar en sus clases. Los mismos, tendrán que ser abordados en el centro educativo de forma conjunta y mediante una labor interdisciplinaria con el resto del equipo docente y no, como generalmente sucede, como una práctica educativa que queda en el gimnasio o el patio de la escuela.

Si se trabaja en colectivo, se logrará una total coherencia institucional que permitirá una eficaz educación integral de los/as alumnos/as.

---

18. GOMEZ, J. - Op. Citada, p. 48

## Corporeidad y Motricidad

Es imprescindible definir y aclarar el significado de ambos conceptos ya que son el centro de todos los macro y micro contenidos que se incluyen en el Programa de Educación Física del CEIP.

Hay autores que plantean, que confundir cuerpo con corporeidad, es considerar al ser humano como un animal u objeto. Para entender aún más este planteo, es conveniente aclarar, que el cuerpo humano solamente hace, ejecuta; en cambio, el ser humano se manifiesta o se muestra a través de y con su cuerpo, el que se expresa a través de sentimientos, pensamientos, acciones, etc.

Cuando se habla del cuerpo humano en toda su amplitud debemos entenderlo más allá de su sistema orgánico. Para comprenderlo es necesario tener en cuenta la conjunción de los siguientes aspectos: el hacer, el saber, el pensar, el sentir, el comunicar y el querer del ser humano. La corporeidad implica, el pensar y sentir del sujeto al mismo tiempo que realiza una acción, así como también, el actuar de éste debido a sus sentimientos y pensamientos.

Refiriéndonos al ser humano, podemos definir entonces la corporeidad como: “la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer...el ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad”.<sup>19</sup>

A su vez, Incarbone propone, que la corporeidad humana es una construcción permanente, que se va nutriendo de la vida cotidiana, de los afectos, de las emociones, el gozo, el dolor, los impactos sensibles, la aparición estética, la disponibilidad de vivir en plenitud o restringidamente y también de los conocimientos científicos, pero sin depender estrictamente de ellos. Este mismo planteo, fue analizado anteriormente por Mariano Giraldes, quien expresa: “la educación por el movimiento es una educación corporal, o una educación por la corporeidad, en ella se tiende a reflexionar sobre el papel del cuerpo en la dinámica de la vida y en el contexto de la educación permanente.” Respecto a esto manifiesta: “habría que partir de que se habla

19. INDE. Creatividad y Motricidad. Ed. Inde, Barcelona, 1999, p. 60

de un cuerpo reconocido por su significado, sus deseos, sus exigencias, sus manifestaciones, sus límites y su pertenencia social y cultural.”<sup>20</sup>

“La finalidad de un proceso de educación física es trabajar reflexivamente sobre las imágenes de cuerpos idealizadas, producidas para su consumo, diferenciándolas de la imagen corporal a que cada uno aspira, construida sobre la corporeidad real de cada sujeto”.<sup>21</sup> Al decir de Jorge Gómez, la imagen corporal es la representación que cada sujeto hace de su propio cuerpo comparándose con el de los/as otros/as.

Es fundamental entender que el cuerpo debe ser considerado como un todo, se lo debe alimentar día a día con experiencias, vivencias, aprendizajes significativos y constructivos, en búsqueda de la coherencia en lo que respecta a los aprendizajes motrices y cognitivos de niñas y niños.

Con respecto al concepto de motricidad, no debe restringirse sólo a aspectos relacionados con el movimiento “físico”. Compartiendo la definición de Eugenia Trigo y sus colaboradores, ésta debe ser entendida como la vivencia de la corporeidad para manifestar acciones que suponen el desarrollo del individuo. Por lo tanto, la motricidad debe ser entendida como el resultado de la expresión y el significado que le damos a los movimientos. Por consiguiente, desde este punto de vista, queda fuera de lugar, cualquier similitud entre movimiento y motricidad. “La motricidad es el medio a través del cual nosotros tratamos de influir en la educabilidad del ser humano”.<sup>22</sup>

El ser humano para desarrollarse como persona, necesita por naturaleza, de la comunicación, expresada en toda su magnitud. La comunicación es una capacidad social que favorece el desarrollo de la corporeidad. Según plantea el programa del CEIP, es necesario definir el concepto de la “expresión motriz, como aquella manifestación de la motricidad que se realiza con distintos fines y que privilegia no solo los códigos motrices

20. INCARBONE, O. - Del Juego a la iniciación Deportiva - Ed. Stadium, Buenos Aires, 2003, p. 62.

21. GOMEZ, J. - Op. Citada, p. 15

22. INDE. - Op. Citada, p. 92

observables, sino las interacciones subjetivas, puestas en juego en el movimiento y materializadas por el contexto socio cultural”.<sup>23</sup>

## Juego

El juego como expresa el Programa del CEIP debe ser considerado como concepto, contenido y metodología. Por su carácter lúdico, se constituye en una excelente estrategia metodológica para el abordaje de cualquier contenido.

Una parte primordial de la dimensión humana es la lúdica, la cual es fruto de la interacción con las otras personas y se refleja en múltiples prácticas culturales. El impulso lúdico, natural e instintivo en el sujeto, tiene que ser abordado con intencionalidad por parte del/la docente.

Si tenemos en cuenta que el juego es innato en los/as niños/as y que participan en él por el simple hecho de jugar, debemos tomarlo entonces como herramienta y abordarlo con contenidos programáticos. Las propuestas a plantear por parte de los/as docentes deben ser diversificadas, creativas y motivantes al momento de planificar cualquier Área del Conocimiento.

Haciendo referencia a la Educación Física, durante años se la concibió como una práctica de ejercicio para el cuerpo, por esto se solía repetir patrones de movimientos. En la actualidad, esas prácticas se han dejado de lado ya que no generan interés en las/os alumnas/os y se entiende que esta disciplina va mucho más allá que una mera práctica de ejercicio.

Vivimos en un mundo de múltiples cambios, un momento al que podemos denominar “*tiempo de zapping*”, tiempo en el cual, niñas y niños, están en una búsqueda permanente de propuestas a favor de su diversión y cambian a cada instante de tarea y de actividad; esto suele generarles cierta dificultad para concentrarse.

---

23. CEIP. - Op. Citada, p. 238

En las clases, solemos ver que el aburrimiento y el desgano, son factores reflejados a diario en las/os alumnos/as. Se debe tener siempre presente, que el/la niño/a que se encuentra en la etapa escolar, disfruta enormemente de experimentar y descubrir cosas nuevas. Por tal motivo, las prácticas educativas deben estar pensadas tanto para el/la alumno/a, como para el grupo, así como para la comunidad educativa. Las mismas deben ser interesantes, permitir el disfrute y el goce por el movimiento, así como producir satisfacción de participar en ellas.

Huizinga define el juego como: “una acción o actividad voluntaria que se desarrolla sin interés material, realizada dentro de ciertos límites fijos de tiempo y espacio según una regla libremente consentida pero completamente imperiosa, provista de un fin en sí mismo y acompañada de un sentimiento de tensión y alegría”.<sup>24</sup>

Consideramos al juego como un componente de desarrollo global de niños y niñas, tanto a nivel cognitivo, afectivo, social y motriz, que favorece la autorrealización personal y la construcción de la personalidad. Constituye una posibilidad, por excelencia, de beneficio para un mejor y más equilibrado desarrollo en los seres humanos, haciéndolos a su vez, más felices y humanitarios.

El juego desde el punto de vista psicopedagógico, es un elemento beneficioso respecto a los aprendizajes de los/as niños/as, puesto que: “En el juego, (...) el individuo se muestra tal cual es, se expresa y se comunica con toda autenticidad”.<sup>25</sup> Promueve y ofrece una amplia variedad de experiencias y estímulos, así como un cúmulo de experiencias que les serán de gran utilidad para un adecuado y armonioso desarrollo. Hay que tener siempre presente la importancia que posee el propio juego (como contenido), dado que el mismo es: creación, tolerancia, respeto, cooperación, compromiso y su enseñanza permite la apropiación de valores democráticos. Por lo tanto, la actividad lúdica debe ser un elemento esencial en toda práctica educativa, y debe estar siempre presente en la planificación.

---

24. HUIZINGA, J. - Homo ludens - Holanda, 1954

25. CEIP. - Op. Citada, p. 239

Como el juego es una actividad generadora de placer para los/as niños/as, y de por sí motivante, podemos lograr a través de éste, que se involucren e interesen en las propuestas y a partir de allí, continuar con su proceso de desarrollo integral.

## 5. Inclusión del enfoque del Género en la Educación Física Escolar

La inclusión del enfoque de género en la Educación Física Escolar puede darse en diferentes formas. Una de ellas está lógicamente establecida en el currículum explícito, o lo que es lo mismo, el conjunto de contenidos y objetivos que intencionalmente se incluyen a nivel programático. Otra forma de inclusión, a la que vamos a destinar un espacio importante en esta guía, es el currículum oculto, es decir, el conjunto de influencias que no están explicitadas, que no son abiertamente intencionales y que, por este mismo hecho, encierran una peculiar potencialidad en las prácticas educativas.

### El currículum explícito y las oportunidades de la inclusión del enfoque de Género.

La Educación Física en el Programa Escolar, se concibe como un Área de Conocimiento y como se dijo anteriormente, ésta busca intervenir intencional y sistemáticamente en la construcción y el desarrollo de la corporeidad y la motricidad de los niños y las niñas, apuntando a su formación integral. La misma supone educar para que sean capaces de desarrollarse plenamente, lo que requiere indudablemente, pensar en ellos y ellas con sus emociones, sus miedos, sus dudas, con su historia corporal, con unos estereotipos interiorizados que condicionan su participación en las actividades físicas institucionales.

Coincidimos con Incarbhone cuando expresa que: “hoy, al hablar de Educación Física, ya no podemos, seguir mencionando y acentuando solo lo físico, es el momento de construir sobre el sentir y el pensar de nuestros alumnos”.<sup>26</sup>

26. INCARBONE, O. - Op. Citada - p. 25.

A lo largo del tiempo se han transmitido de generación en generación, una serie de mitos y prejuicios que provocan diferencias claramente observables entre niños y niñas en las clases de Educación Física. Esto ha traído como consecuencia, la desigualdad en el desarrollo de sus potencialidades. Entre estos prejuicios podemos mencionar y destacar los siguientes:

- ▶ Los niños son mejores que las niñas en las actividades físicas porque son más fuertes.
- ▶ Las niñas se esfuerzan menos que los niños en las actividades físicas.
- ▶ Los niños no discriminan a las niñas, ellas salen por sí solas de la actividad.
- ▶ Las niñas son más torpes en los deportes.
- ▶ Los niños son más torpes en las actividades expresivas.
- ▶ Los juegos que les gustan a las niñas no les gustan a los niños.

A los 4 y 5 años, niñas y niños ya traen de su socialización primaria muchos preconceptos, actitudes e imágenes de sí mismos/as que se corresponden a estereotipos de género. En estas edades, el juego desempeña un papel esencial y se convierte en un recurso sumamente rico para la acción educativa de los/as docentes.

La selección de los juegos a utilizar en nuestras prácticas, implica opciones ideológicas, éticas y didácticas. En esta franja etaria, el Programa del CEIP propone “juegos de roles e imitación con pocos personajes y reglas simples”, “juegos de persecución”, “juegos con consignas simples” y “juegos tradicionales”. Sería posible entonces proponer juegos que les permitan experimentar diferentes roles, sin limitaciones, censuras o amenaza de ser ridiculizados/as por representar personajes o realizar acciones que no correspondan con la caracterización de “sexo-rol”. En estos juegos, resulta oportuno utilizar diversos materiales sin prohibiciones de género, impulsando su uso en diversas ocasiones a fin de desnaturalizar los estereotipos, dichos materiales se pueden mencionar los siguientes: carritos de supermercado para transportar pelotas o globos, muñecas para vestir y desvestirlas, pelotas de fútbol, cuerdas para saltar, maquillaje, vestimentas para disfraces, entre otros.

La etapa comprendida entre los 6 a 8 años, se caracteriza por el desarrollo motor, vinculado a los cambios orgánicos-corporales y perceptivos-motores que se van manifestando por la propia evolución. Para propiciar el reconocimiento y valoración de sí mismos/as, es fundamental, promover el desarrollo de habilidades personales más allá del sexo que se les asignó. Es necesario además, fomentar sensibilidad y elasticidad, rapidez y fuerza, tanto en niñas como en niños. Es esperable que, muchos/as de ellos/as, se nieguen a participar de ciertas actividades afirmando que *“son de nena”* o *“son de varón”*. Con frecuencia, las familias, amigas/os y los/as docentes, reafirman esas ideas con mensajes como *“no hagas esto que parecés un varón”*, *“sacate esa pulsera que es de nena”*, *“no te trepes a los árboles que parecés un varoncito”*, *“no juegues a las casitas que es un juego de nenas”*.

En la etapa de 9 a 11 años, se comienza a percibir con mayor énfasis el trasfondo cultural sexo/género en los/as niños/as. Las niñas suelen mostrar mayor dominio de sus movimientos rítmicos, mientras que los varones, tienden a involucrarse en actividades que demandan acciones motoras y en las que son necesarias la potencia, la velocidad y la resistencia.<sup>27</sup>

En el período que va de 12 a 14 años, si se comparan los rendimientos en el desarrollo motor de niñas y niños, se aprecia que no hay grandes diferencias entre ambos sexos. En esta franja etaria, los/as alumnos/as pueden participar comprensivamente en la elaboración de sus logros durante el desarrollo de su motricidad. Una estrategia sumamente potente en este sentido, es la promoción de la reflexión sobre sí mismos/as, así como también respecto a sus experiencias y creencias. Dicha reflexión, permitirá develar estereotipos interiorizados y problematizar lo que hasta el momento les había parecido *“natural”*.

El objetivo fundamental que nos debemos plantear es lograr que niñas y niños, disfruten de su corporeidad, ampliando al máximo su espectro de capacidades, sin restricciones ni limitaciones, a fin de que se sientan capaces de hacer y resolver. Al momento de planificar la enseñanza de los diferentes contenidos programáticos, podemos incluir el enfoque de género favoreciendo de esta manera la concreción de dicho objetivo.

---

27. INCARBONE, O. - Op. Citada - p. 33.



En el caso del planteo de actividades para el desarrollo de habilidades motrices<sup>28</sup> podemos favorecer la desnaturalización de los constructos socioculturales, simplemente incorporando algunas telas para ser usadas como capas. Las mismas servirán para invitar a niños y niñas a convertirse en superhéroes y superheroínas<sup>29</sup> realizando así: desplazamientos, propulsiones, saltos, equilibrios, giros, lanzamientos y/o recepciones. De esta manera, se les proporciona una experiencia vivencial distinta a los mensajes recibidos desde los cuentos tradicionales y los medios de comunicación, donde aparecen generalmente, las niñas como princesas y los niños, como príncipes y/o superhéroes al rescate.

Las actividades de conciencia y percepción corporal favorecen el conocimiento y exploración de las posibilidades corporales de los/as escolares. Al proponer experiencias de toma de conciencia al respecto de: el ritmo respiratorio, las tensiones musculares, los ruidos internos, las partes duras y blandas del cuerpo, los posibles movimientos, rotaciones y flexiones; se fomenta el desarrollo de la sensibilidad hacia el propio cuerpo y el de las/os demás tanto en niñas como en niños. En la vida cotidiana, esta capacidad, generalmente, se estimula en las mujeres pero se reprime en los varones. Es imprescindible trabajar la sensibilidad, sobre todo en los niños. Educar varones con cuerpo sensible debería ser uno de nuestros objetivos. El modelo hegemónico de masculinidad construye varones alejados del placer de vivir y sentir su cuerpo, se les dice que deben reprimir sus emociones, ser fuertes y duros. Respecto a esto, muchas veces se escuchan expresiones como las siguientes: *“si se cae, levántese y no llore”*; *“si se lastima, enjuáguese y siga adelante”*; en el fútbol: *“meta cuerpo m’hijito”*; *“si tiene las manos ásperas es muy trabajador”*; *“hay que reventarse en el gimnasio para tener los abdominales duros como una tabla”*.

Las actividades que habilitan el contacto corporal son sumamente significativas desde el enfoque de género en lo que tiene que ver con la estimulación de la sensibilidad, la expresión de emociones y el desarrollo de la comunicación tanto en niñas como en niños. Constantemente, los/as niños/as se empujan, se echan

28. Habilidades motrices básicas: “Aquí se contemplan, saltos, los desplazamientos, los lanzamientos, etc., tienen su antecedente en las conductas motoras rudimentarias propias del hombre y su especie”, INCARBONE. - Op. Citada p. 55.

29. Ver actividad “¡Superhéroes y superheroínas al rescate!”

unos/as sobre otros/as, caminan tomados/as de los hombros, pero la sociedad restringe el contacto corporal y reprime, aún más el contacto tierno entre varones. Tanto mujeres como varones aprenden a tener el menor contacto corporal posible, los varones aún más temprano que las mujeres. Al llegar a la adolescencia, las mujeres, muchas veces caminan del brazo, se sientan en la falda de las otras, corren de la mano, se acarician el cabello entre ellas. Entre varones, al contrario, no se observa casi ningún contacto tierno, el contacto entre ellos está dado por golpes, empujones, palmadas en la espalda, en su mayoría gestos agresivos. El contacto corporal entre ambos sexos es muy restringido, ya que éste se ha ido cargando de mensajes sociales que lo vinculan a la intimidad sexual.

Las actividades acuáticas, en la medida que se incorporen progresivamente en las escuelas, permitirán a niños y niñas explorar un medio totalmente diferente. Favorecerán el “experimentar nuevas y variadas situaciones, descubrir sensaciones (táctiles, olfativas, cinéticas)”<sup>30</sup> convirtiéndose en un espacio ideal para el trabajo integrado.

El plantear las actividades en la naturaleza, con perspectiva de género, permitirá vivenciar a niños y niñas, otro tipo de vínculos no estereotipados, los que serán probablemente incorporados con mayor facilidad a la vida cotidiana.

La gimnasia escolar forma parte de los contenidos tradicionales de la Educación Física, cuenta con un bagaje de contenidos que permiten trabajar en forma sistemática y completa aspectos fundamentales del desempeño motriz de niños y niñas. Es frecuente observar por ejemplo, que en las posiciones invertidas básicas los niños tienden a mostrar mayores dificultades e inseguridades. A las niñas les sucede algo similar en las pirámides y construcciones humanas. Al momento de pensar estos contenidos con enfoque de género, el sistema de ayudas que prevé el programa, es un recurso muy potente ya que permite inculcar el respeto hacia una/o misma/o y las/os demás más allá del sexo, el desempeño y los prejuicios incorporados.

Este sistema de ayudas impulsa la superación de los propios temores o limitaciones motoras en las prácticas gimnásticas puesto que, tiene como finalidad proporcionar confianza a la persona ejecutante a fin de

30. CEIP. Programa de Educación Inicial y Primaria - Montevideo, 2008, p. 257

contribuir al éxito en la concreción de la actividad. Asimismo, la experiencia de ayudar y ser ayudado/a contribuye a elevar el nivel de cooperación en el grupo, favorece la responsabilidad sobre el propio cuerpo y el de sus compañeros/as y estimula la adopción de una actitud crítica ante cualquier manifestación discriminatoria que pueda surgir en este tipo de práctica.

En cuanto a las actividades deportivas, éstas ofrecen oportunidades que permiten mejorar la autoestima, aunque las mismas suelen promoverse más en varones que en mujeres. Es importante estimular el descubrimiento de actividades deportivas gratificantes tanto en niñas como en niños, asegurando la participación de todos y todas, permitiéndoles, desde su disponibilidad corporal, afrontar los desafíos del deporte y apropiarse de sus valores de intercambio y socialización. La realización de encuentros deportivos con equipos mixtos, donde se practiquen diversos deportes y se incluyan deportes que no tengan carga sexista, son instancias de promoción de prácticas no discriminatorias y libres de estereotipos.

Las actividades de atletismo son ideales para ensayar las más variadas posibilidades motrices sin restricciones sexo/género. Reconocer los músculos que se trabajan, localizar y sintiéndolos en cada cuerpo ayuda a vivenciar que todos los seres humanos, tenemos los mismos músculos. De esta manera no se legitima la asociación “músculos= masculino= varón”.

## El currículum oculto y las oportunidades de la inclusión del enfoque de Género.

Se suele pensar que en la escuela, las personas son tratadas de la misma manera, pero existen diferentes formas de discriminación<sup>31</sup>, algunas de las cuales son muy sutiles, casi imperceptibles que se inscriben en la cotidianeidad escolar: acontecimientos, gestos, miradas, palabras y silencios que ponen en peligro una educación basada en la igualdad. El sexismo, es una de las formas de discriminación. Al decir de Marta Moia<sup>32</sup>, es el “mecanismo por el que se concede privilegio a un sexo en detrimento del otro”, no es consciente ni explícito, pero lo reproducimos a diario en nuestras relaciones y prácticas cotidianas.

No hay nada escrito dentro del programa del CEIP que explicita el entrenamiento para incorporar los modelos hegemónicos de género, sin embargo, ocurre efectivamente. Aparece mediante mecanismos muy sutiles, casi invisibles, a través de aspectos de la vida escolar que no están explicitados en el programa pero están presentes en cualquier tipo de intervención educativa, integran lo que se denomina el “currículum implícito u oculto”. Este currículum acaba siendo el más efectivo en la adquisición de conocimientos, comportamientos, actitudes y valores sexistas.

La única forma de evitar o disminuir la trasmisión inconsciente de estereotipos, es asumir una actitud de cuestionamiento constante en nuestra práctica docente, preocupándonos por hacer un análisis de la realidad en la que estamos insertas/os, así como de nuestras decisiones, acciones y discursos, con el fin de poder hacer visible lo que ha estado latente y oculto en lo cotidiano.

---

31. Por tal se debe entender toda distinción, exclusión, limitación o preferencia fundada en la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, las opiniones políticas o de cualquier otra índole que tenga por finalidad o por efecto destruir o alterar la igualdad de trato. - CEIP - Programa de Educación Inicial y Primaria, Montevideo, 2008, p. 111

32. MOIA, M. - El no de las niñas. Feminario antropológico.- Barcelona, Ed. De les Dones, 1981, pág. 13.

Para analizar las manifestaciones del sexismo a través del currículum oculto, profundizaremos en las siguientes dimensiones que lo conforman:

- ▶ comportamiento, gestos y actitudes.
- ▶ normas, premios y castigos que se otorgan.
- ▶ expectativas de los/as docentes hacia el alumnado.
- ▶ interacción didáctica, docentes – estudiantes.
- ▶ organización de las actividades.
- ▶ distribución de los espacios.
- ▶ materiales didácticos utilizados .
- ▶ uso del lenguaje, oral y escrito.

Se realizará una breve presentación de algunas de las formas en que se manifiesta el sexismo en dichas dimensiones, incluyendo preguntas que consideramos útiles en el análisis de las prácticas docentes y algunas sugerencias de intervención en estos aspectos. Las mismas, pretendemos sean sólo un punto de comienzo en el proceso de inclusión del enfoque de género en las clases de Educación Física.

### **Comportamientos, gestos y actitudes**

Ciertos comportamientos, gestos, actitudes, movimientos, desplazamientos y usos del cuerpo, de docentes y alumnos/as durante las clases de Educación Física, reproducen el deber ser de acuerdo al sistema sexo/género.

Las regularidades corporales que han aprendido a cumplir las/os estudiantes, y que son desarrolladas a diario por ellos/as, hacen que las clases de Educación Física sean un espacio de producción y reproducción

del orden corporal establecido por las normas del sistema sexo/género. De esta manera se conservan y perpetúan las desigualdades.

En este sentido, por ejemplo, se aprecian las siguientes situaciones<sup>33</sup> durante las clases de Educación Física:

- ▶ Los varones, en la mayoría de los casos, son los primeros en iniciar el juego y los últimos en terminarlo.
- ▶ Las mujeres, generalmente, cuando entran a clase de Educación Física encuentran un espacio y se sientan, conversan o permanecen casi en silencio. En cambio, los varones suelen entrar corriendo y empiezan a moverse, a gritar o a agarrar los materiales.
- ▶ Los varones frecuentemente, son los que buscan los materiales (pelotas, conos, sogas, etc.), los agarran, los manipulan, aún antes que el/la profesor/a los habilite para eso.
- ▶ Muchos varones tienden a realizar ciertos comportamientos corporales que las mujeres no suelen llevar a cabo: escupir; secarse la mucosidad con la manga del buzo; silbar o chiflar (aunque esta conducta se observa también en mujeres), entre otras.
- ▶ La mayoría de los varones se tiran al suelo para buscar la pelota, se revuelcan por el piso, luchan por el balón y por una posición en el terreno de juego. Están en continua fricción, choque y contacto y en general, de forma agresiva, con otros varones. Por el contrario, las mujeres en su mayoría, no son de tirarse al suelo ni de revolcarse por el piso. Generalmente, no tienen contacto físico agresivo con otras mujeres, golpes y/o sujeciones corporales, a no ser movimientos toscos que hacen al choque con las/os otras/os. Entre ellas se abrazan, caminan del brazo o de la mano, se acarician; comportamientos éstos que casi nunca se observan entre varones. Incluso si se ven a varones abrazados, estos abrazos suelen

33. SCHARAGRODSKY, P. A. - Juntos pero no revueltos: la Educación Física en clave de género - Cuadernos de Pesquisa, v.34, n°121, enero/abril 2004, Argentina

demostrar gran firmeza, marcando bien la diferencia con un abrazo tierno y/o van acompañados de palmadas en la espalda.

- ▶ Los varones, en reiteradas ocasiones suelen insultar y acompañar esos insultos tocándose el cuerpo, en especial, los genitales. Las mujeres, tienden a insultar verbalmente, pero generalmente en menor medida que los varones y si hacen alusión a sus genitales, habitualmente no se los tocan ni se los señalan.
- ▶ Cuando los varones y las mujeres participan conjuntamente de una práctica deportiva, los varones suelen criticar a las mujeres, la forma de pasar la pelota, de recibirla o de pararse en la cancha. En cambio, las mujeres en su mayoría, no son de criticar la forma de jugar de los varones. En general si reclaman por la pelota, no lo hacen dirigiéndose a los varones sino que se quejan a su profesor/a.
- ▶ Cuando la pelota sale del juego, los varones tienden a buscarla trotando, mientras que las mujeres, suelen ir caminando e inclusive a veces, le piden al/la profesor/a que se las alcance.
- ▶ Generalmente las mujeres parecen jugar en cámara lenta y la mayoría, utiliza mucho las manos en el juego.
- ▶ La mayoría de los varones, terminan la clase agitados, despeinados, desordenados en sus vestimentas, transpirados y con las mejillas coloradas, síntoma típico de fatiga. Por el contrario, las mujeres, suelen finalizar la clase casi como la empezaron, casi sin transpirar y con sus ropas prolijamente adaptadas a su cuerpo.

Se refleja entonces una marcada asimetría corporal, niñas y niños representan lo que se espera de ellas/os, reproducen los modelos hegemónicos de masculinidad y feminidad, opuestos entre sí. De las mujeres se suele esperar comportamientos suaves, autocontrol, silencio y orden; perder la delicadeza y desviarse de su “deber ser” tiene un alto costo social y conlleva una etiqueta: ser “una machona”. Lo mismo ocurre con los varones, de ellos se espera que sean bruscos, que demuestren fortaleza y nunca se muestren débiles ni sensibles, que en ningún momento expresen comportamientos asociados a lo femenino; a los que no siguen el guiño masculino se les impone el estigma de ser “un mariquita”.

Lo que traen los/as alumnos/as a las clases se combina con lo que traemos como docentes; como seres humanos formados en esta cultura y en esta sociedad, tenemos insertas en nuestras matrices corporales las normas del sistema sexo - género, debido a esto, es muy difícil no reproducirlas en las prácticas educativas. Si bien esto es inevitable, el punto clave para disminuir o evitar dicha reproducción está dado por la reflexión sobre nuestras actitudes, sobre lo que hacemos y lo que decimos.

¡Revisémonos! Pensemos por ejemplo:

- ▶ ¿cómo reaccionamos frente a la caída de un niño?, ¿y cómo frente a la caída de una niña?, ¿hacemos lo mismo en ambas situaciones?, ¿los consolamos de la misma manera? Generalmente a los varones, se les dice que *se levanten que no es tanto* y se los manda a *lavar la cara*, transmitiendo así los valores considerados masculinos como la fuerza, el alejamiento de sus sentimientos. Sin embargo, a la niña habitualmente se le atiende con mayor delicadeza, incluso utilizando diminutivos o expresiones como: *“anda echate un poquito de agua”, “si te duele sentate y descansá un ratito”*, transmitiendo de esta forma los valores considerados femeninos: delicadeza, dulzura y fragilidad.
- ▶ ¿Saludamos de la misma manera a varones y a mujeres? Muchas veces saludamos con un beso a las niñas y a los niños les damos palmadas en la espalda. ¿Por qué la diferencia?, ¿cómo incide esta actitud en el desarrollo de las/os niñas/os? Con un simple saludo marcadamente desigual reforzamos el alejamiento de los varones del campo de la afectividad y reafirmamos la desigualdad entre mujeres y varones.
- ▶ ¿Reaccionamos de la misma manera frente a una mujer que no quiere jugar al fútbol que frente a un varón que se niega a practicar este deporte?

Indudablemente necesitamos re-educarnos, ir deconstruyendo nuestros propios estereotipos para lograr mayor coherencia entre lo que creemos, hacemos, sentimos, pensamos y decimos.



Y frente a los comportamientos, gestos y actitudes sexistas de los/as estudiantes, ¿qué podemos hacer? Algunas acciones efectivas son las siguientes:

- ▶ Escuchar, observar, intervenir y detener las situaciones donde se manifieste sexismo.
- ▶ No permitir comportamientos violentos de ningún tipo, tomando partido por las relaciones de igualdad. Cuando un varón y una mujer se pelean dejar en claro que lo incorrecto es la pelea, sin importar el sexo de las personas protagonistas. Muchas veces se dice: *“No le pegues que es una nena”*, lo que significaría que el golpe no es reprochable si le pegara a un varón.
- ▶ Vigilar las actitudes que validan, permiten o consienten comportamientos agresivos (por ejemplo: cuando los niños y las niñas alientan las peleas o mantienen total silencio después de haber sido violentadas/os de alguna manera).
- ▶ Generar espacios de diálogo, en los que niñas y niños puedan reflexionar y debatir los problemas, encontrar soluciones y planificar su gestión (para que se concreten es indispensable que acompañemos esa gestión). Estos espacios servirán a docentes y alumnas/os para develar prejuicios, prestar atención a los comportamientos sexistas, posicionarse frente a los mismos implicándose cognitivamente y afectivamente.

### Las normas, premios y castigos que se otorgan

Muchas veces, mediante un llamado de atención, una mirada enjuiciadora, una frase de ánimo o desaliento, reforzamos o coartamos las posibilidades de acción o expresión de niños y niñas. Debemos prestar especial atención al hecho de no reforzar las conductas y actitudes tradicionalmente asociadas a un sexo o al otro.

En este aspecto, cabe preguntarse:

- ▶ ¿valoramos en forma equitativa a niños y niñas tanto por su desempeño como por su disciplina?, ¿Consideramos el orden y el esmero en las niñas y la creatividad, iniciativa y autonomía en los niños?

- ▶ ¿Marcamos y sostenemos las mismas normas para varones que para mujeres? Comúnmente, ante trasgresiones idénticas a las normas, los/as docentes no sancionamos de la misma manera a niñas y niños. Se tiende a reprimir más a los varones, sin embargo, a las niñas se las sanciona por causas menos graves. Por ejemplo, a los varones se los suele sancionar por pegarse pero no siempre por distraerse o estar conversando, mientras que a las mujeres, es muy frecuente que se las observe cuando escupen, hacen gestos obscenos, insultan o cuando charlan y se distraen.
- ▶ ¿Intervenimos de la misma manera frente a una pelea entre varones que frente a una pelea entre mujeres? Generalmente, nos resulta más desagradable o nos llama más la atención, una pelea o insultos entre niñas que entre niños. Debido a lo que aprendimos, el conflicto verbal o físico es esperable y naturalizado entre niños, pero rompe con el orden establecido si se da entre niñas. Es por esto que, muchas veces, no dejamos pasar nunca una situación de pelea o insultos entre niñas y sí lo solemos hacer, entre niños. La frase de uso reiterado: *“parecen varones peleando”* asevera la creencia que es correcto pelear siempre y cuando sea entre varones.
- ▶ ¿Incorporamos normas o reglas para que no se margine a las mujeres y a los varones menos habilidosos durante un juego, deporte o actividad mixta? En este caso por ejemplo, se puede plantear que todas las personas que juegan deben pasar por el arco, después de cada gol cambia el/la arquero/a, el gol vale si lo tocan todos y todas durante la jugada, etc. Debemos tener en cuenta que se deben variar las reglas, no poner siempre las mismas y es esencial buscar las maneras para que las actividades sean más equitativas, disminuyendo al máximo la marginación y evitando la reproducción de las relaciones de dominación-subordinación.
- ▶ ¿Intervenimos cuándo se perciben formas de vocabulario sexista peyorativo?, ¿qué hacemos cuándo escuchamos frases como: *“¡Parecés una nena jugando al fútbol!”*, *“¡no seas marica!”*? Generalmente se utiliza, lo femenino como negativo y lo masculino como modelo a seguir. Por ejemplo, durante una instancia donde hay mujeres que no pueden jugar bien con una pelota de voleibol, que les duele la mano al golpearla o no pueden realizar pases continuos, se escuchan expresiones como: *“poner garra”*, *“tener huevos”*, *“aguantar”* o *“no arrugar”*, lo que va paulatinamente encarnándose en los cuerpos, reafir-

mando lo masculino como modelo. Opuestamente, ciertos valores y atributos ligados tradicionalmente a lo femenino refuerzan su carácter negativo, lo que se manifiesta en expresiones como: *“Si se siguen pegando salen del juego y van a jugar con las niñas”*, *“Bueno...si no podés salí...espera ahí tranquila...”*, *“corres como una nena”*, *“¿se te quiebran las uñas?”*. En todos los casos, dichas expresiones funcionan como control de los cuerpos, restringiendo y limitando su libertad, estableciendo normas y castigos ante comportamientos y actitudes que no se ajustan al orden de género establecido.

Para ofrecer un modelo equitativo y democrático<sup>34</sup>, que no plantee diferentes formas de “ser persona” por el sólo hecho de haberseles asignado un sexo u otro, es esencial que brindemos las mismas respuestas frente a las mismas situaciones, aplicando las mismas normas, premios y castigos, estableciendo los mismos criterios sin importar el sexo de las personas, contribuyendo a la generación de un ambiente seguro y emocionalmente adecuado para su educación.

### Las expectativas de los/as docentes hacia el alumnado

Mencionamos en el ítem sobre la Educación Física en el Programa del CEIP, que los/as alumnos/as suelen destacarse tanto por lo positivo (desempeño físico, buena disciplina, actitudes de relacionamiento con las demás personas, etc.), como por lo negativo (retraimiento, actitudes agresivas, aislamiento, escaso empeño, etc.). El equipo docente, suele formar juicios sobre el alumnado bajo la influencia de lo que observa, estableciendo expectativas diferentes con respecto a su desempeño en las clases y esto les puede afectar de manera desigual.

En el caso de establecer juicios y expectativas positivas sobre los/as alumnas/os, puede ser posible que la/el docente anime su desempeño, les proporcione experiencias más exigentes y busque el mayor rendimiento basándose en lo que cree que pueden lograr. En cambio, si sus expectativas son bajas, tenderá a conformarse

34. Gurises Unidos - Primeros Pasos. Inclusión de enfoque de género en educación inicial - Editado por MIDES INMUJERES, 2008

con un desempeño apenas aceptable e incluso, podría no animarlos/as a la superación frente a los fracasos. Influenciadas/os por sus expectativas, los/as docentes suelen provocar desigualdad en lo que respecta a las oportunidades de desarrollo.

En una investigación<sup>35</sup> sobre las relaciones de género en las clases de Educación Física a partir de los discursos de los/as docentes y de las prácticas de los/as estudiantes, se plantea una notoria distinción en cuanto a las expectativas de aquellos/as, hacia los logros de niñas y niños.

### LOS/AS DOCENTES ESPERAN...

#### VARONES

- Que mejoren las experiencias motoras.
- Que puedan jugar sin insultar ni pegarse.
- Que mejoren su relación con el cuerpo a través del fútbol.
- Que les guste algún deporte como para que sigan practicándolo.

#### MUJERES

- Que puedan pasar la pelota de voleibol al otro campo o que puedan jugar a algo parecido al voleibol.
- Que se muevan.
- Inculcarles alguna actividad física y que empiecen desde chicas a preocuparse por su apariencia, por su cuerpo.

35. SCHARAGRODSKY, P. A.: Op. citada

Ante esto cabe preguntarse: ¿Qué sucede si se plantean diferentes expectativas hacia los logros de mujeres y de varones?. Lo que sucede es que se refuerzan los guiones de género esperados.

¿Por qué esperar logros diferentes de acuerdo al sexo, si mujeres y varones como seres humanos, tenemos las mismas potencialidades?, ¿por qué plantear objetivos distintos? Esas diferencias determinan qué movimientos se estimularán, qué experiencias se ofrecerán, qué exigencias se plantearán y con qué criterios se evaluarán a los/as alumnos/as. Si esperamos logros distintos trabajaremos en forma inequitativa, por tanto, es necesario que las expectativas se ajusten a criterios que tengan que ver con la edad y no con el sexo.

### **La interacción didáctica: docentes - alumnos/as**

El intercambio de acciones físicas y afectivas, continuas, ineludibles e irrepetibles entre docentes y alumnas/os, así como también las relaciones que se establecen en el aula, los códigos de comunicación que prevalecen en ella, son aspectos en lo que se manifiestan muy sutilmente los códigos de género. Debido a esto, la interacción didáctica es otra dimensión que debemos analizar, sobre la que tenemos que reflexionar y actuar en forma consciente, revisando nuestras actitudes y discursos.

A diario, actuamos/reproducimos/enseñamos los mandatos de género. Un ejemplo más de esto, es lo que refiere al tiempo de atención dedicado a niñas y niños. Frecuentemente, se observa que, se dirige más la mirada hacia los varones y se dedica mayor tiempo a atender sus preguntas y pedidos. Ellos a su vez, tienden a irrumpir el diálogo sin respetar los turnos. Respecto a las mujeres, se tiende a sonreírles con mayor frecuencia y a rezongarlas menos.

En relación a esta dimensión, es conveniente preguntarse: ¿se concede la palabra a niñas y niños de forma proporcionada?, ¿se alienta la circulación de la palabra y su uso por parte de todos y todas?, ¿ante la demanda de atención, se atiende en forma alternada a niños y niñas?

En cuanto a las clases de Educación Física pensemos: ¿se dan los turnos para elegir juegos o actividades en forma equitativa?, ¿se separan a los niños y a las niñas en alguna actividad?, ¿por qué motivo o con qué

intención?; ¿se promueve la competencia deportiva tanto en varones como en mujeres?; ¿cómo se reacciona cuándo las niñas manifiestan ambición y deseos de liderazgo y los varones se muestran dependientes, sensibles y/o inseguros? Cuando se trata de actividades voluntarias: ¿se les anima para que tomen opciones no estereotipadas? y si las toman, ¿se los/as ayuda para que no se desanimen inmediatamente?

### La organización de las actividades

En la organización de las actividades debemos tener en cuenta los deseos e inquietudes tanto de niños como de niñas, a fin de no caer en la reproducción de desigualdades. En alguna de las clases, se puede utilizar como estrategia, la designación de un varón y una mujer, dos varones o dos mujeres para elegir las actividades del día, en otro momento pueden ser dos varones y en otro, dos mujeres quienes las elijan. Esta estrategia permite que todo el grupo participe de las propuestas seleccionadas en el día y tanto varones como mujeres, participen de actividades no asociadas tradicionalmente al sexo que les fue asignado.

Otro punto a considerar en la organización de las actividades, es planificar instancias dentro de un contexto cooperativo y de ayuda mutua, donde niños y niñas puedan verse como compañeros y compañeras y no como rivales. Una estrategia válida en este aspecto, es la formación de equipos mixtos.

La distribución de las tareas es otra oportunidad de inclusión del enfoque de género, distribuirlas en forma equitativa, sin determinaciones sexistas, impulsa la no legitimación de los estereotipos.

Otra posibilidad para favorecer la igualdad con acciones puntuales y sencillas, es cuando demostramos la realización de una actividad. Por ejemplo, al modelizar o demostrar ejercicios, recurrir tanto a niñas como niños indistintamente en cualquier tipo de actividad que se desee enseñar. Si se desea provocar una mayor movilización en las creencias de las/os alumnas/os, puede designarse a varones para ejemplificar actividades tradicionalmente del «mundo femenino» (expresión corporal, acrobacias en colchonetas, salto a la cuerda, etc.), y a mujeres para ejemplificar actividades asociadas a la esfera masculina (fútbol, atletismo, básquetbol, etc.)

El cierre de cada actividad es una instancia oportuna para promover el cuestionamiento sobre lo que se dijo, lo que se hizo y lo que no. Es esencial brindar el espacio para que los/as alumnos/as opinen, planteen sus dudas, creencias y prejuicios. Se les debe ofrecer la posibilidad de reflexionar sobre sí mismos/as, así como también, acerca de los estereotipos que surgieron, de los estilos corporales que se observaron, de las expresiones sexistas que escucharon y de cómo los estereotipos restringen las posibilidades de acción. El recurso didáctico por excelencia en este momento de la actividad, es el cuestionamiento a través del planteo de preguntas que sirvan para la reflexión y a la vez, sean un disparador para la discusión.

La organización de los grupos es otro de los aspectos en el que se manifiesta la discriminación de género. A menudo se observa que las/os alumnas/os, a la hora de organizar grupos o equipos para diferentes actividades, competitivas o no, si se las/os deja en libertad para hacerlo, se agrupan por afinidad, por niveles de ejecución o porque nadie los incorpora en su equipo y forman uno propio.

Cuando las actividades son competitivas, los varones, habitualmente no eligen a las mujeres en sus equipos pues las suelen considerar “muy torpes”; y cuando lo hacen, es porque generalmente, ya no quedan más varones para elegir. Si son las mujeres quienes forman los equipos, éstas tienden a elegir primero a los varones, porque estiman que su integración es fundamental para ganar, o suelen elegir por afinidad a sus amigos/as, sin prestar atención a la competencia en sí.

Cuando las actividades no son competitivas, los varones tampoco son de agruparse con las mujeres, en general, por miedo al ridículo y/o a las risas del resto de sus compañeras/os. Si se agruparan con alguna niña significaría que ella les gusta o que de alguna forma u otra, se sentirían identificados con lo femenino. Esto sería humillante y pondría en duda su masculinidad de acuerdo al modelo imperante en nuestra sociedad.

Asimismo, si son mujeres quienes forman los grupos en las actividades no competitivas, éstas tampoco suelen elegir a los varones, y expresan, generalmente, que son brutos al jugar, que nos las respetan, o que las insultan y que juegan a lo que ellos quieren.

Al realizar actividades que implican que un varón y una mujer se toquen, tomándose de la mano o agarrándose por la cintura, con frecuencia se observa la negación a participar por parte de la mayoría del grupo,

tienden a asumir posturas cerradas, se miran unos/as a otros/as, dicen que no juegan, etc. Este tipo de reacciones permanecen rígidas, generalmente, hasta que una persona dice que no pasa nada, que no es tan malo, que es más divertido que estar sentada/o y comienzan a jugar, disminuyendo paulatinamente la resistencia y la negación grupal.

Es común que, en la interna de los grupos de varones y de los grupos de mujeres, existan diferencias y discriminaciones notorias, lo que se conoce como discriminación intragénero. Entre los varones se pueden apreciar claramente las posiciones del “macho” (el más habilidoso, por ejemplo en el fútbol) y el marginado, “el torpe”, “el mariquita” y/o “el gordito”, siendo éstos, los últimos que suelen ser elegidos para los equipos. La masculinidad ejerce una fuerte presión sobre los varones a favor de la práctica de los deportes de equipo. Si se niegan o resisten a dichas prácticas deportivas, son cuestionados en su “masculinidad”, tanto por parte de los compañeros del mismo sexo como por las mujeres del grupo, pasando a integrar el subgrupo de los “poco habilidosos”, denigrados y marginados.

De la misma manera, las mujeres que se alejan de los valores asociados a la femineidad, son cuestionadas y discriminadas tanto por mujeres como por la mayoría de los varones, acusándolas de la pérdida de femineidad. Situaciones de este tipo ocurren cuando las niñas se animan a practicar fútbol o cuando las mujeres presentan un cuerpo marcadamente musculoso, ocasiones en las cuales reciben, generalmente, calificativos peyorativos como el de “marimacho”.

Algunas de las estrategias a emplear para evitar estas desigualdades pueden ser las siguientes:

- ▶ Evitar el formar equipos mediante selección pública para no exponer a las mujeres y los varones que suelen ser elegidas/os en último lugar, ya que de esta manera se reafirmaría su discriminación. Se pueden establecer reglas con el fin de que todas/os tengan las mismas oportunidades, estableciendo ciertas consignas por ejemplo: no poder elegir dos niños o dos niñas seguidas, sino que se debe alternar niño-niña durante la selección, etc.
- ▶ Formar los grupos al azar mediante retahílas o juegos de sorteo.



- ▶ Alternar los turnos de elección de los equipos, el arbitraje en los juegos, etc., entre niños y niñas en cada instancia, considerando que todos y todas pasen por todos los roles.

## La distribución de los espacios

La distribución de los espacios es uno de los principales factores de desigualdad en las clases de Educación Física así como en los recreos.

Durante las actividades de Educación Física, las niñas suelen utilizar un espacio proporcionalmente menor al utilizado por parte de la mayoría de los niños. Esto reafirma y reproduce el estereotipo que indica que son los varones quienes deben controlar la situación, en este caso, la situación lúdico-deportiva.

No sólo la distribución del espacio es inequitativa sino que también, el uso del tiempo es desigual. La participación de los varones durante las actividades, generalmente es mayor en relación al tiempo de participación de las mujeres. Incluso, ciertos momentos de la clase suelen ser monopolizados por los varones, por ejemplo, el inicio o el final de una actividad deportiva.

La actividad motriz durante la clase generalmente, es significativamente mayor en los varones. En muchas ocasiones, las mujeres, adoptan actitudes pasivas y de poca movilidad frente a las propuestas de juego. En algunos casos, se ubican en un costado de la acción y permanecen allí, durante gran parte de la clase.<sup>36</sup> En este tipo de actividades, también es posible intervenir a fin de incluir el enfoque de género mediante intervenciones puntuales pero sostenidas en el tiempo. Esto último es radical para lograr cambios paulatinos.

Una de las estrategias que podemos llevar a cabo es observar, durante las actividades donde se deja la ocupación libre del espacio, si existe una distribución desigual del mismo. Si esto es así, podría presentarse la situación al grupo, proponer su análisis y dirigir la reflexión al respecto. Probablemente, el grupo reconocerá el problema y será capaz de plantear posibles soluciones. Si aún así, la situación persiste, es conveniente no

36. SCHARAGRODSKY, P. A. - Op. Citada - p.70

dejar al grupo la elección libre del espacio. Para ello, se pueden plantear juegos y actividades que impidan que los varones elijan los mejores espacios, relegando a las mujeres a los lugares más apartados, lo que incide directamente en su menor desarrollo motor.

Es primordial evitar la relación exclusiva entre espacios y deportes, ya que si se asocia determinado espacio a un/os deporte/s, como por ejemplo, la práctica del fútbol, difícilmente las niñas lo ocuparían debido a que ese espacio estaría asociado a la práctica de dicho deporte. De acuerdo a las normas del sistema sexo - género, la práctica del fútbol pertenece al mundo masculino, por tal motivo, las niñas no suelen participar de éste. Resulta beneficioso, proponer juegos y actividades que permitan que niños y niñas se familiaricen con los distintos espacios, para que los sientan y los hagan suyos, los exploren, se apropien de ellos y aprendan a moverse con seguridad en todos los lugares.

Lo observado con respecto a la distribución del espacio en las clases de Educación Física, se refleja también durante el transcurrir de los recreos. En una investigación sobre sexismo en el recreo de una escuela uruguaya<sup>37</sup>, se logró establecer que efectivamente:

- ▶ Los niños ocupan mayor superficie del patio de recreo que las niñas.
- ▶ En las canchas (fútbol y básquetbol) predominan los niños y rara vez aparecen las niñas.
- ▶ Los niños se ubican en los espacios más amplios realizando actividades que implican mucha movilidad: correr, saltar, jugar al fútbol.
- ▶ Las niñas se ubican en lugares reducidos (escaleras, árboles y bancos, contra las paredes y en las esquinas), realizando actividades de escasa o ninguna movilidad: conversar, caminar, estar sentadas.
- ▶ Los varones ocupan las zonas centrales y las más amplias, mientras que las mujeres ocupan el espacio perimetral.

37. Club de Ciencias NDG - Somos distint@s pero iguales - Montevideo, set. 2010

Frente a este tipo de situaciones los/as docentes de la institución podrían promover actividades no sexistas y una ocupación más equitativa del patio de recreo. Para esto, se debe estar atenta/o a los juegos, convirtiendo aquellos que presentan contenidos sexistas en actividades para ambos sexos y favoreciendo la participación de niñas y niños en ellos. A veces, una frase de ánimo para quien está en un rincón, es suficiente, para que se decida a participar.

Se puede sugerir el uso rotativo de los espacios y plantear actividades diferentes en las canchas de fútbol o en los espacios más amplios, como por ejemplo: realizar distintos tipos de carreras o manchas, plantear circuitos con colchonetas y obstáculos, etc.

En lo que respecta al tema de los recreos, es primordial e indispensable coordinar con el resto del equipo docente en lo referente a la distribución y uso de los espacios, a fin de lograr avances hacia una forma más equitativa de los mismos. Algunas actividades que pueden desarrollarse en conjunto serían las siguientes:

- ▶ Observar y registrar por medio de croquis la ocupación de los espacios de acuerdo al sexo.
- ▶ Sacar fotografías y/o filmar con las XO los distintos espacios durante los recreos y analizar las imágenes con enfoque de género.
- ▶ Realizar asambleas de clase para discutir el tema, proponer y gestionar soluciones.
- ▶ Organizar juegos no sexistas en los recreos (bolos, tejo, diferentes carreras, manchas, circuitos con obstáculos, etc.).

Las situaciones surgidas durante los recreos, como en los baños, corredores y otros ambientes del edificio escolar, no son función exclusiva de los/as profesores/as de Educación Física pero consideramos que son temas que permiten abordar el enfoque de género a nivel del colectivo docente. Por tal motivo, los/as profesores/as son los que han de promover la reflexión y el establecimiento de acuerdos institucionales, en beneficio de la coherencia con el discurso que se brinda a las/os alumnas/os sobre la igualdad de todos y todas, la importancia de cuidarse y cuidar a las/os demás, respetar y respetarse.

## Los materiales didácticos utilizados

La Educación Física cuenta con materiales específicos que aportan una motivación extra a la asignatura, sin embargo, también a esos materiales se los ha etiquetado tradicionalmente, como masculinos o femeninos. Así por ejemplo, las pelotas deportivas suelen identificarse con lo masculino, mientras que las cuerdas, los aros y las cintas se identifican como materiales asociados a lo femenino. A tal punto influye esto, que los niños, aún pequeños, suelen ser reacios al uso de éstos últimos materiales argumentando que son “de nena”. Su uso implicaría, según el criterio aprendido, una pérdida de su masculinidad y hombría. Sucede algo similar con las niñas, quienes muchas veces se niegan a usar materiales argumentando que “son de varón”.

Para evitar o disminuir el sexismo en la utilización de los materiales, podemos realizar pequeñas acciones estratégicas impulsando la equidad en las clases de Educación Física. Algunas sugerencias entorno a este aspecto, son las siguientes:

- ▶ Realizar rotaciones para el reparto del material de clase, de manera que cada día se encargue una persona distinta.
- ▶ Utilizar variedad de material, tanto el considerado masculino como el que se asocia a lo femenino, y otros que no presenten carga sexista (paletas, paracaídas, pelotas gigantes, zancos, palos chinos, etc.)
- ▶ Proponer la construcción de material alternativo: discos voladores, cometas, malabares, etc.
- ▶ Dirigir la reflexión sobre la etiqueta de “masculino” o “femenino” a un determinado material ayudando a valorar el material en función del desarrollo de las capacidades motrices y no por su vinculación a uno u otro sexo.
- ▶ Animar a que los niños experimenten y descubran el máximo de posibilidades de utilización de los materiales considerados femeninos y las niñas, de los materiales considerados masculinos.
- ▶ Seleccionar estratégicamente el material para cada clase. Cuando se utiliza más de un material a la vez, los/as alumnos/as suelen responder a su guión de género, lo cual reproduce los estereotipos propios de

cada sexo. Por ejemplo, cuando se sacan pelotas de fútbol y cuerdas a la vez, la mayoría de las mujeres toman las cuerdas, mientras que los varones tienden a agarrar exclusivamente las pelotas. Por lo tanto, lo mejor sería organizar la actividad en bases o estaciones, de forma tal que todos y todas pasen por todas las experiencias, o de otra manera, utilizar un material por vez y no en simultáneo.

Dentro de los materiales, las imágenes son un recurso que resulta muy efectivo en la reproducción del sistema hegemónico. Es necesario analizar las que se utilizarán y seleccionarlas con enfoque de género. Si se observan con detenimiento los libros, revistas, publicidad, carteleras y hasta los cuadros escolares, posiblemente encontraremos muchísimos mensajes sexistas.

Por el tipo de lenguaje que manejan (icónico) son especialmente potentes en la trasmisión de mensajes sexistas, “que al ser recibidos a través de canales perceptivos y sensitivos, suelen escapar a un análisis consciente y explícito.”<sup>38</sup>

Es importante entrenar nuestra mirada con el enfoque de género, identificando imágenes que son sexistas, a fin de no usarlas, puesto que las mismas no favorecen una educación basada en la libertad de niñas y niños.

Al momento de armar una cartelera, por ejemplo, se deberán elegir las imágenes con sumo cuidado buscando no reforzar estereotipos ni reproducir los modelos hegemónicos. Esto requiere el observar y el cuestionar aspectos como las siguientes:

- ▶ ¿Aparecen igual cantidad de mujeres que de varones?;
- ▶ ¿Mujeres y varones comparten el protagonismo?, el mismo se refleja por los primeros planos y/o por un mayor tamaño.

---

38. BLANCO GARCÍA, N. - Materiales curriculares coeducativos - En Guía de buenas prácticas para favorecer la igualdad entre hombres y mujeres en Educación, Junta de Andalucía, España, 2006

- ▶ ¿En qué posturas aparecen las mujeres y los varones?, ¿a qué valores se asocian? Por ejemplo, una imagen de una mujer en segundo plano, de menor tamaño y sentada se asocia a mujer sumisa. En tanto, una imagen de un varón en primer plano y con un mayor tamaño, se lo relaciona con varón dominante;
- ▶ ¿Aparecen tanto en varones como en mujeres, expresiones de fortaleza y seguridad, expresiones de sentimientos, de agresividad y de ternura?;
- ▶ ¿Aparecen varones y mujeres con cuerpos diversos, con diferencias de edad, clase social, origen étnico-racial, capacidades físicas e intelectuales?;
- ▶ ¿Se muestran diversos arreglos familiares o sólo la familia tradicional?
- ▶ ¿En qué contextos aparecen los personajes femeninos y masculinos? (en casa, en un lugar de trabajo remunerado, cuidando a otras personas, en lugares de ocio)
- ▶ ¿Qué actividades desarrollan las mujeres y los varones? ¿son tradicionales o no?;

Si decidimos utilizar imágenes con mensajes sexistas, debemos problematizarlas y dirigir su análisis, haciendo una lectura reflexiva por parte de los niños y niñas. De esta manera podremos hacer visibles los mensajes ocultos y discutir las consecuencias que generan en nuestros esquemas corporales. Recordemos que éstos, se forman en la interacción con las demás personas y con el medio físico.

Si realizamos esa cartelera y existe un espacio para destacar lo deportivo, tendremos que estar atentos/as a otorgar el mismo espacio y tiempo de exposición a los deportes asociados al mundo femenino (danza, gimnasia artística, handball, etc.) que a los asociados al mundo masculino (fútbol, básquetbol, atletismo, etc.). Se deberán hacer visibles tanto los modelos deportivos femeninos como los masculinos, comentando los logros y colocando la misma cantidad y tamaño de imágenes para ambos casos. Por ejemplo, si se destaca con imágenes y noticias la participación de la selección en el Mundial de Fútbol masculino, se deberá hacer lo mismo con el Mundial de Fútbol femenino, favoreciendo, de esta manera, la promoción de la equidad de género, evitando discriminaciones de cualquier índole.

## El uso del lenguaje, oral y escrito

Diferentes estudios a nivel educativo y en el ámbito de la Educación Física demuestran que existe discriminación hacia las mujeres en la utilización del lenguaje. Generalmente se utilizan numerosos términos excluyentes y expresiones peyorativas hacia las niñas, las cuales transmiten desigualdad de género. Habitualmente los/as docentes se dirigen al grupo de clase usando el término “*niños*”, invisibilizando desde el lenguaje la presencia de las niñas en la clase. Esto de alguna manera, podría provocar que ellas asuman una menor atención por parte éste/a, lo cual podría desencadenar en una menor participación de las mismas en clase. Esta situación podría evitarse a través de una toma de conciencia en el uso del lenguaje por parte de los/as docentes. Los mismos deberían utilizar palabras que hagan referencia a ambos sexos, tales como: “niñas y niños”, “compañeras y compañeros”, “alumnos y alumnas”, “ustedes”.

Con respecto a este último término, “*ustedes*”, posee la ventaja de ser un nombre genérico neutro. Frecuentemente, se utilizan en clase, los términos masculinos como genéricos: “el cuerpo del hombre”, “la musculatura del hombre”, etc., en lugar de utilizar los genéricos neutros que existen (seres humanos, personas). Por lo general, las personas que utilizan dichos términos no suelen hacerlo con la intención de discriminar pero se debe tener presente que las palabras constituyen un canal sutil, pero muy potente e inconsciente por el cual se trasmite y se reproduce la discriminación.

Muchas veces se utilizan frases o expresiones que valoran positivamente los atributos masculinos y negativamente los femeninos (“*hay que tener fuerza*”, “*no seas tan sensible*”). También se tienden a utilizar diminutivos o apelativos referentes al aspecto físico para dirigirse a las chicas (“*preciosa*”) y apelativos referentes a la fuerza o valentía para referirse a los varones (“*campeón*”). Muchos de los comentarios que comúnmente se hacen, derivan de los estereotipos de género, por ejemplo: “*¡es un desprolijo!, ¿y qué querés?, es varón*”, “*es una buena niña, siempre tan calladita y buenita*”.

La elección de palabras y términos adecuados a utilizar por el/la docente, significa un verdadero desafío. El uso de la palabra es un recurso didáctico fundamental, a través del cual, las/los docentes se comunican, estimulan, establecen límites, aportan ideas y conocimientos, afirman o invalidan creencias, promueven acti-

tudes y comportamientos. Por lo tanto, deben ser responsables y seleccionar palabras que no estén cargadas de contenidos sexistas, a fin de no contribuir a la reproducción de las inequidades sexo/genéricas. Lo esencial entonces, será incorporar la perspectiva de género en el lenguaje.

### **A manera de conclusión:**

Permanentemente, en la cotidianidad escolar, aparecen y se ven reflejados los mandatos de género.

Para favorecer la equidad de género en el ámbito educativo, es imprescindible la coordinación de los/as profesores/as de Educación Física con el resto del equipo docente y establecer: una coherencia institucional, una postura sólida y un discurso único en cuanto al enfoque de género. De esta manera, se podrá llegar a toda la comunidad educativa con un mismo mensaje de igualdad de oportunidades para todas las personas.

A través de esta guía, esperamos contribuir en cierta manera con el accionar de los/as docentes, dejando clara la idea de que siendo estratégicas/os a la hora de planificar y observadoras/os críticos para detectar el sexismo, se puede impartir una educación basada en la promoción de la igualdad de oportunidades y evitar situaciones de discriminación de género, sin grandes esfuerzos o dificultades especiales.



## Propuestas prácticas de Género en Educación Física

### El Juego

#### Nombre: Las familias de los/as Pollitos/as.

##### Contenidos:

Juegos Simbólicos y Juegos Reglados.  
Diversidad. Roles de género.

##### Nivel:

Nivel Inicial.

##### Objetivo de la actividad:

Que todos/as los/as alumnos/as lleguen a su familiar sin ser atrapados/as por el/la lobo/a ensayando diversos arreglos familiares.

**Materiales:**

Sin materiales.

**Desarrollo:**

- 1) Un/a alumno/a representa a la Gallina o al Gallo, otro/a al Lobo/a y el resto hace de cuenta que son pollitos/as. El/la docente se encarga de indicar a viva voz el lugar en la familia que ocupa el Gallo o la Gallina, asegurándose de que aparezcan diversidad de arreglos familiares durante todo el juego: solamente Mamá; solamente Papá; Mamá y Papá; Mamá y Mamá; Papá y Papá; Abuela y Mamá; Abuela y Papá; Abuelo y Abuela; Abuelo y Papá; etc.
- 2) Ubicar a los/as participantes en sus posiciones iniciales y comenzar el juego.
  - ▶ Los familiares dicen: “¡Pollitos/as, vengan a mi!”.
  - ▶ Los/as Pollitos/as responden: “¡No porque está el/la lobo/a!”.
  - ▶ Los familiares dicen: “¡Pollitos/as, vengan a mi!”.
  - ▶ Los/as Pollitos/as responden: “¡No porque está el/la lobo/a!”.
  - ▶ Los familiares dicen con voz de enojo: “¡Pollitos/as, vengan ya!”.
  - ▶ Los/as Pollitos/as corren sin que las/os atrape el/la Lobo/a, si alguien es atrapado pasa a ser Lobo/a.
  - ▶ Los familiares abrazan a cada pollito/a para mostrarle cuánto lo/a quieren.
- 3) El juego finaliza cuando se atrapa a todas/os las/os pollitas/os.

**Cierre de la propuesta:**

- ▶ Formar una ronda con todos y todas, sentados/as en el piso.

- ▶ Dirigir el reconocimiento de los diferentes arreglos familiares que se presentaron durante el juego. Promover la relación con las realidades personales y las de su contexto.
- ▶ Problematizar los roles de género a partir del juego:
- ▶ ¿Quién es responsable de cuidar a los/as pollitos/as?
- ▶ ¿Sólo la Gallina debe cuidarlos/as? ¿Por qué?
- ▶ ¿Todas las familias de los/as pollitos/as estuvieron integradas de la misma manera?
- ▶ ¿Las familias son todas iguales?
- ▶ ¿El Gallo es responsable de cuidarlos/as también? ¿Por qué?
- ▶ Finalizar mencionando la importancia del rol reproductivo en nuestra vida y resaltar que es responsabilidad tanto de varones como de mujeres la crianza, educación y protección de las/os hijos e hijas.

### Sugerencias:

- ▶ Buscar que todos/as los/as alumnos/as interpreten y jueguen en todos los roles: familiar, pollito/a; lobo/a.
- ▶ Observar e intervenir frente a expresiones sexistas que ridiculicen a los/as compañeros/as en los distintos roles así como aquellas que cuestionen o subvaloren los distintos arreglos familiares. En estos casos, intervenir haciendo pensar en las funciones y condiciones que debe cumplir un grupo para ser considerado una familia, las que van más allá de su integración.

## Nombre: Mancha Sillita.

### Contenidos:

Juegos Reglados, Juegos de Persecución y Habilidades Motrices Básicas.  
Estereotipos de género.

### Nivel:

Primer Nivel y Segundo Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que los alumnos/as libren a sus compañeros/as manchados/as de una forma divertida y cooperativa, sin estereotipos.

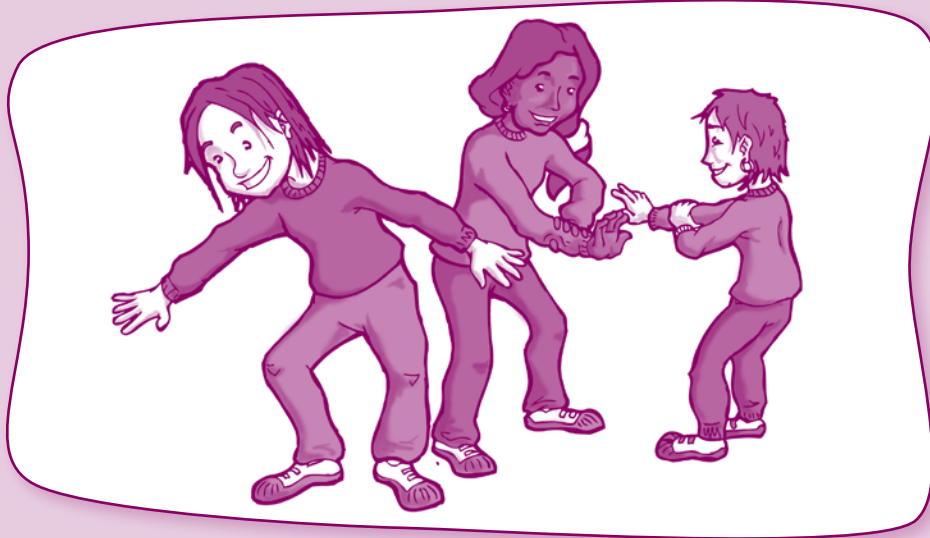
### Materiales:

Sin materiales o con bastones.

### Desarrollo:

1) Seleccionar a las/os manchadoras/es: de acuerdo a la cantidad de participantes se puede elegir 1, 2 ó 3 .

- 2) Cuando un/a alumno/a es manchado/a se debe colocar en posición de semi-flexión de rodillas y brazos extendidos hacia sus lados.



- 3) Para librar a los/as manchados/as una pareja de compañeros/as deben hacerle una sillita entrelazando sus brazos, de acuerdo a la integración de la pareja libradora indicada por el/la docente. La persona manchada se sienta en los brazos de sus compañeras/os y las/os abraza para no caerse. Las/os que libran, deben dar 5 pasos llevándolo/a en la sillita o llevarlo/a a un sector predestinado para la liberación.
- 4) Luego de unos minutos de juego, cambiar de manchadores/as. En cada cambio de manchadores/as indicar

una integración distinta de la pareja que libra: dos niños, dos niñas, un niño y una niña.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Solicitar que se sienten en una ronda en el piso.
- ▶ Promover la reflexión en torno a los roles en el juego, las habilidades que se necesitan y los estereotipos asociados a las mismas:
- ▶ *¿Qué se necesita para ser buen/a manchador/a?*
- ▶ *Si eligiesen manchadores/as, ¿a quiénes elegirían? Para elegirlos/as, ¿qué tomarían en cuenta? ¿tendrían en cuenta que fuese varón o mujer?, ¿mujeres y varones pueden ser buenos/as manchadores/as?, ¿por qué?*
- ▶ *¿Qué habilidades deben tener para ser buenos/as libradores?, ¿un varón solo o una mujer sola podría librar al/la compañero/a?, ¿por qué es importante trabajar en equipo?*
- ▶ *Al formar parejas con sólo niños, sólo niñas, y parejas de niñas y niños, ¿qué pudimos demostrar acerca de las capacidades de mujeres y varones? ¿Por qué?*
- ▶ Cerrar la sesión explicando lo que son los estereotipos y cómo es que esas ideas rígidas influyen en la formación de nuestros prejuicios, provocando la discriminación de las personas.

### Sugerencias:

- ▶ Atender que mujeres y varones cumplan el rol de manchadoras/es.
- ▶ Animar a que se libre a todas las personas manchadas, observando que no queden niños o niñas marginados/as.

- ▶ Observar e intervenir frente a comentarios sexistas que atenten contra los/as compañeros/as, en los distintos roles que cumplan.

### Variaciones:

- ▶ Determinar varias parejas libradoras (2 ó 3) que utilizando un bastón (tomado de los extremos por ambas personas) deberán ir librando a los/as manchados/as, quienes tendrán que sentarse en el bastón. Al colocar más personas libradoras se pueden colocar mayor cantidad de personas manchadoras (2 o 3).

## Nombre: La Cuerda Amiga

### Contenidos:

Juego Cooperativo.  
Estereotipos de género.

### Nivel:

Tercer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que todos los alumnos/as logren sujetar la cuerda sin dejar de cincharla y que logren un equilibrio grupal sin que nadie se caiga, experimentando vivencialmente que la fuerza no es un atributo exclusivo de varones.

### Materiales:

Cuerda larga náutica gruesa.



### Desarrollo:

- 1) Atar ambos extremos de la cuerda con un nudo resistente y formar en el piso un círculo con dicho material.
- 2) Todos/as los/as alumnos/as se sientan fuera del círculo de la cuerda de manera que haya la misma distancia entre alumnos/as.
- 3) Con la cola y los pies apoyados en el piso, deben agarrar la cuerda con ambas manos. Cuando todos/as la tengan agarrada, deben cincharla y tensarla para mantener el círculo. Al considerar que ya están prontas/os, se les da una señal, debiéndose parar sin mover los pies del lugar. La idea es que trabajen en equipo y logren levantarse todos y todas al mismo tiempo, sin que nadie se caiga.
- 4) Probar de sentarse y pararse varias veces para afirmar el trabajo en equipo.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Pedir que se sienten en una ronda en el piso.
- ▶ Promover la reflexión en torno al resultado del juego y las habilidades que se requieren para resolverlo.
  - ▶ *¿Qué sucede si alguna persona quiere demostrar que es más fuerte que las demás y cincha demasiado?*
  - ▶ *¿Qué pasa si alguna persona cree que no puede hacerlo y deja de cinchar?*
  - ▶ *¿Con la fuerza de una o dos personas es suficiente para levantarse?*
  - ▶ *¿Qué deben tener en cuenta cuando realizan este juego? ¿Por qué es importante trabajar en equipo? ¿Cómo pueden lograr mejores resultados en el juego?*

- ▶ *¿Hay alguna niña o niño que no haya tenido fuerza para cinchar de la cuerda? ¿La fuerza es cuestión solo de varones?*
- ▶ *¿Cómo nos damos cuenta en este juego, que mujeres y varones tenemos fuerza?*
- ▶ *Después de jugar ¿qué se puede decir de la frase “los varones son fuertes y las mujeres son débiles”?*
- ▶ Concluir la actividad explicando el significado de estereotipos de género señalando que las personas discriminamos en base a los mismos. Por ejemplo: cuando hay que correr un armario o levantar paquetes en la escuela ¿a quiénes piden ayuda las/os maestras/os generalmente? Así el estereotipo de que las mujeres por ser mujeres son más frágiles y no tienen fuerza, provoca que se las deja de lado en actividades, trabajos o deportes que requieran despliegue de fuerza física.
- ▶ Recaltar que tanto varones como mujeres podemos desarrollar nuestra fuerza haciendo actividad física adecuada y que eso, depende de nosotros/as y de nuestras elecciones, y no del sexo que nos asignaron.

### Sugerencias:

- ▶ Utilizar alguna técnica de integración para que al ubicarse en el círculo no queden todas las niñas juntas en un sector y todos los varones en otro.
- ▶ Intervenir frente a reacciones sexistas y agresivas, es posible presentarlas en el cierre y promover su discusión.
- ▶ Favorecer el uso de la palabra en forma equitativa.
- ▶ Dar tiempo para que todos y todas opinen y justifiquen sus respuestas, sin adelantar conclusiones ni opiniones.

### Variaciones:

- ▶ Hacer el mismo juego pero tomados con una sola mano de la cuerda.
- ▶ Jugar formando una figura, por ejemplo, una flor. Sentar al grupo para formar la flor, se los numera 1, 2, 1, 2... y se les indica que los 1 deben llevar su cuerpo hacia atrás y los 2, hacia delante. Después, cambiar y coordinar el movimiento, los 1 van hacia delante y los 2 van hacia atrás.
- ▶ Todos/as de pie en el círculo, cinchando la cuerda y 1 alumno/a camina sobre la cuerda tomándose de los hombros de los/as compañeros/as.

## Nombre: Mancha de la igualdad

### Contenidos:

Juego de persecución.  
Masculinidad e identidad de género.

### Nivel:

Todos los niveles.

### Objetivo de la actividad:

Que todos/as las/os alumnas/os representen corporalmente fuerza y debilidad, y que sean librados mediante gestos de buen trato.

### Materiales:

Sin materiales.

### Desarrollo:

- 1) Elegir dos manchadores/as, uno/a representa “el ser fuerte” y el otro/a “el ser débil”.

- 2) Cuando mancha “el ser fuerte”, e/la manchado/a se queda en el lugar representando a una persona musculoso/a y fuerte. Para liberarle se le debe dar un abrazo.
- 3) Cuando mancha “el ser débil”, el/la manchado/a se queda en el lugar con un gesto corporal de debilidad. Para liberarle se le debe tomar de los hombros y dar un leve sacudón para animarlo/a.
- 4) A determinada señal salen ambos manchadores y comienza el juego. Luego de unos minutos de juego, cambiar de manchadores/as.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Invitar a niños y niñas que formen una ronda para el cierre. Indagar acerca de cómo se sintieron durante el juego en las diferentes instancias.
- ▶ Preguntar al grupo si alguna de las posturas, “ser fuerte” y “ser débil”, les parece más de varón o de mujer. Interrogar: *¿sólo los varones son fuertes?, ¿qué pensamos cuando vemos un varón que muestra debilidad?*
- ▶ Escuchar todas las opiniones y promover el debate en el grupo.
- ▶ Comentar que muchas veces, pensando que los varones deben ser fuertes por el hecho de ser varones, nos reímos o los insultamos si lloran o muestran dolor. Preguntar: *¿les ha pasado esto?, ¿cómo se sintieron en ese momento?, ¿han visto este tipo de situaciones?, ¿les parece justo?, ¿por qué?, ¿qué podríamos hacer para que las cosas fueran más justas?*
- ▶ Como cierre, dirigir el intercambio de ideas acerca de por qué la Mancha se llama “Mancha de la igualdad”.

**Sugerencias:**

- ▶ Atender que mujeres y varones cumplan el rol de manchadoras/es “débiles” y “fuertes”.
- ▶ Animar a que se libre a todas las personas manchadas, observando que no queden niños o niñas marginados/as.
- ▶ Estar atentos/as a las reacciones sexistas que pueden ser punto de partida del diálogo del cierre de la actividad, cuestionándolas y promoviendo la reflexión a partir de ellas. Una reacción esperable, que puede ser motivo de un análisis enriquecedor, es que los varones representen la debilidad con maneras tradicionalmente asociadas a la feminidad.
- ▶ Es esencial que el/la profesor/a no anticipe las opiniones, que de tiempo para que todos/as puedan expresarse.

Variaciones para el Primer Nivel y el Nivel Inicial:

## Nombre: Mancha de la igualdad

### Contenidos:

Juego de persecución.

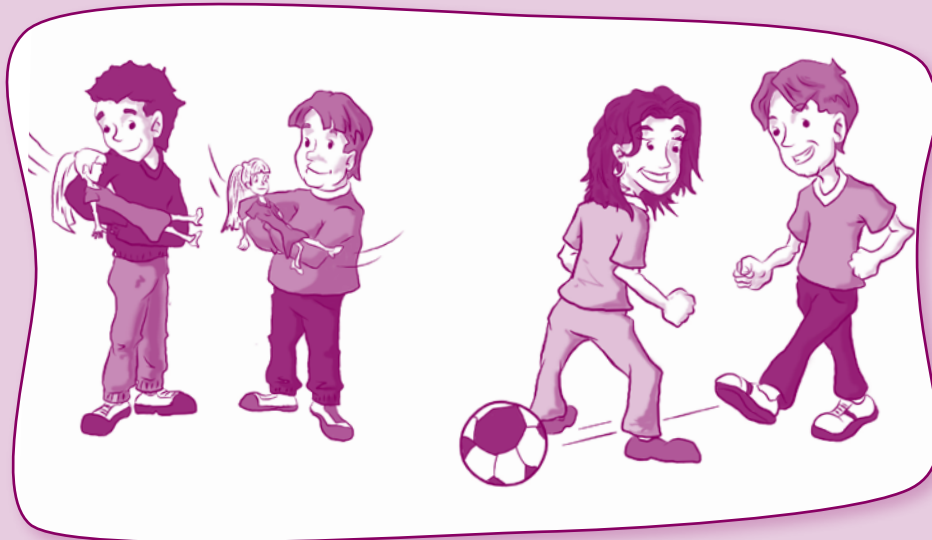
Estereotipos de género y juguetes.

### Objetivo de la actividad:

Que todos/as las/os alumnas/os jueguen con muñecas y pelotas tanto al ser manchados/as como liberados/as.

### Materiales:

Pelota, muñecas y muñecos.

**Desarrollo:**

- 1) Elegir 2 manchadores/as, uno/a tendrá una muñeca y el/la otra, una pelota.
- 2) Cuando mancha el/la que tiene la pelota, la persona manchada irá a un rincón donde hay pelotas quedándose de piernas abiertas. Para liberarla, un/a compañero/a debe realizarle un “cañito” con una de las pelotas del rincón.



- 3) Cuando mancha el/la que tiene la muñeca, la persona manchada irá a un rincón donde hay muñecas y muñecos, debiendo tomar uno/a y acunarlo/a. Para liberarla, un/a compañero/a debe acercarse y cantar junto con él o ella: “Arroró mi niño, arroró mi sol...”, cantando este extracto de la canción quedará liberado/a.
- 4) A determinada señal salen ambos manchadores y comienza el juego. Luego de unos minutos de juego, cambiar de manchadores/as.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Sentados/as en ronda, favorecer el diálogo sobre cómo se sintieron jugando.
- ▶ Estar atentos/as a las reacciones sexistas durante el juego, intervenir para que jueguen como en cualquier otro juego, aprovechar alguna de esas reacciones, si surgen, como punto de partida para el cierre. Es esperable que los varones se enojen o renieguen cuando deban desempeñar el rol de manchador que tiene muñeca, que se nieguen a acunar la muñeca o muñeco, que cuando estén manchados/as, quienes libren del rincón de las pelotas sean varones y del de las muñecas, en su mayoría sean mujeres. Es posible que haya varones que ejecuten la acción en forma ridícula y otros que en vez de acunar se muestren violentos con las muñecas. Cualquiera de estas situaciones pueden ser motivo de análisis y reflexión. Es importante que, al plantear la situación se exprese en forma impersonal y se intervenga en caso que algún/a compañero/a señale a la persona o personas que las manifestaron.
- ▶ Asimismo, se puede fomentar la discusión entorno a las siguientes preguntas: *¿qué juguete, de los que usamos, se piensa generalmente que es de mujer y cuál de varón?, ¿qué pudimos demostrar con este juego acerca de esa idea?, ¿le ocurre algo a los niños si juegan con juguetes considerados “de niñas”?, ¿y a las niñas si lo hacen con aquellos clasificados “de niños”?, ¿Por qué creen que sucede esto?*
- ▶ ¿Quién decide que un juguete es “de niña” o “de niño” y por qué?

- ▶ ¿Qué aprenden los niños jugando con pelotas?, ¿y las mujeres con muñecas?, ¿y si jugaran ambos con muñecas y pelotas que pasaría?
- ▶ Finalizar el diálogo entorno a los siguientes interrogantes: *¿alguna vez les pasó que no jugaran a algo por no ser “de varón” o no ser “de mujer”?*
- ▶ Para finalizar, mencionar que en realidad podemos elegir lo que nos gusta, no existen juguetes prohibidos por ser niña o niño, son todos objetos que sirven para jugar, y por tanto son juguetes con los cuales podemos jugar si lo deseamos.

### Sugerencias:

- ▶ Atender que niñas y niños desempeñen todos los roles de manchadores/as.
- ▶ Animar a que se libre a todas las personas manchadas, observando que no queden niños o niñas marginados/as.
- ▶ Promover, en el diálogo del cierre, la circulación de la palabra, el respeto de los turnos, que todos/as los/as niños/as se expresen y justifiquen sus respuestas.

## Actividades Expresivas

### Nombre: El señor y la señora colchoneta

#### Contenidos:

Expresión Corporal y Juego Simbólico:

Juegos de conocimiento respiratorio.

Simulación y representación de situaciones y objetos.

La identidad de género: lo masculino y lo femenino como construcciones sociales.

#### Nivel:

Nivel Inicial.

#### Objetivo de la actividad:

Que todos y todas logren concientizarse de sus movimientos respiratorios, expresar y representar diferentes situaciones, movimientos y objetos tradicionalmente asociados a varones o mujeres.

**Materiales:**

Colchonetas.

**Desarrollo:**

- 1) Formar parejas mixtas, cada una deberá ir a buscar una colchoneta.
- 2) Indicar que se representarán diferentes cosas y deberán desplazarse por el espacio utilizando la colchoneta entre “El señor y la señora colchoneta”. Solicitar que representen:
  - ▶ una alfombra mágica y viajen en ella.
  - ▶ un auto.
  - ▶ un techo donde hay viento y está lloviendo.
  - ▶ un bote y deben remar.
  - ▶ En cada consiga plantear ritmos de desplazamientos para comparar los latidos del corazón (rápido, lento, saltando, etc.)
- 3) Luego, se les aclara que seguirán trabajando en pareja pero cuando se den las consignas se deben mezclar con el resto del grupo. Se les indica por ejemplo, construir un puente, entonces todos los grupos deben armar un puente único y todos los/as alumno/as deben pasar por el puente sin tocar el piso. Lo mismo si se les pide que armen una casa.
- 4) Se les puede indicar:
  - ▶ Construir un puente y hacer un desfile de modelos .
  - ▶ Construir una gran alfombra y convertirse en bailarinas/es de ballet sobre la misma.
  - ▶ Construir una balsa y caminar como soldados de la marina.
  - ▶ Armar una casita y encerrarse en ella.
  - ▶ Armar un colchón para que duerman “El señor y la señora colchoneta”.

- ▶ En cada propuesta ir preguntando como sienten sus latidos y comparar con cual de las dinámicas sentimos que nos agitamos más, con cual menos y el porque de cada una de ellas.
- 5) Al indicar que es un colchón, se les pide que se mantengan acostados/as y se les dan las siguientes consignas:
- ▶ Roncar.
  - ▶ Dormir boca arriba.
  - ▶ Dormir inflando todos sus pulmones con aire y exhalando suavemente. Invitarles a colocar sus manos sobre el tórax y luego sobre el abdomen, para sentir los movimientos respiratorios.
  - ▶ Bostezar.
  - ▶ Desperzarse con todo el cuerpo.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Invitar a que cada “Señor y señora colchoneta”, tomen su colchoneta y se acuesten apoyando al máximo su cuerpo en ella.
- ▶ Finalizar indicando ejercicios de movimiento de articulaciones, contracción y relajación de todo el cuerpo.

### Sugerencias:

- ▶ Animar para que todos/as realicen las representaciones más allá de que se asocien tradicionalmente a lo femenino o a lo masculino.
- ▶ Si surgen burlas o manifestaciones de violencia, es fundamental intervenir, detener la actividad y trabajar sobre eso.

- ▶ En todo momento, se sugiere fomentar lo lúdico y la exploración de posturas y movimientos personales. La idea es que a través de una experiencia vivencial, se aproxime a los/as alumnos/as a la perspectiva de equidad de género desnaturalizando roles, movimientos y situaciones tradicionalmente esperadas para varones o mujeres.
- ▶ Durante la instancia de relajación es conveniente que el/la profesor/a vaya nombrando las partes del cuerpo que se deben contraer o relajar, favoreciendo así la toma de conciencia del esquema corporal.

#### Variaciones:

- ▶ En caso de no contar con colchonetas se puede trabajar con cajas de cartón desarmadas o telas (las telas no tejidas -TNT- son económicas y brindan muchas posibilidades).

## Nombre: ¡A ordenarse!

### Contenidos:

Expresión Corporal:

- ▶ Simulación y representación corporal de situaciones y personajes.

Juego Cooperativo.

El trabajo y el género: tradiciones y rupturas en la familia y la comunidad.

### Nivel:

Primer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que los/as alumnos/as logren representar diferentes trabajos, situaciones y movimientos tradicionalmente esperados para varones o mujeres a través de sus cuerpos y la ayuda de sus compañeras/os.

### Materiales:

Bancos.

**Desarrollo:**

- 1) Armar grupos mixtos en función de la cantidad de bancos que se dispongan.
- 2) Cada grupo se para arriba de un banco que se le designa.
- 3) Plantear que deben ordenarse por altura, sin que ninguno/a baje del banco, para lograrlo, tendrán que ayudarse entre todas/os hasta quedar acomodadas/os por orden de altura.
- 4) Al terminar se les dará la siguiente consigna: “Ahora todas y todos, bajarán del banco y deben representar un trabajo que se les indicará. Cuando se les de una señal volverán al banco y se ordenarán de acuerdo a lo que se les diga”.

Ejemplos de trabajos para representar:

- ▶ son carpinteros y carpinteras clavando clavos.
- ▶ lavan platos.
- ▶ manejan un ómnibus enorme.
- ▶ planchan ropa.
- ▶ son leñadores y leñadoras y cortan árboles.
- ▶ barren la casa.

Ejemplos de consignas de ordenamiento:

- ▶ alfabéticamente de acuerdo a la primera letra de su nombre y/o de la primer letra de su apellido.
- ▶ de acuerdo al mes de nacimiento.
- ▶ de acuerdo al día de cumpleaños.
- ▶ de acuerdo al talle del calzado.



### Cierre de la propuesta:

- ▶ Invitar a que, trabajando en equipo, ordenen los bancos y se sienten en ronda en el piso.
- ▶ Preguntar cómo se sintieron representando los diferentes trabajos.
- ▶ Promover la reflexión sobre la idea de que no hay tareas de mujer y tareas de varón, sino que ambos sexos pueden realizar las actividades que le gusten, que deseen o que se necesiten en el hogar para mantener la casa. Se les recordará que todas y todos plancharon, calvaron clavos, barrieron, manejaron un ómnibus, etc.

### Sugerencias:

- ▶ Es esperable que los varones corran más rápido que las mujeres o las empujen para conseguir primero el lugar en el banco, si surgen este tipo de situaciones es necesario parar la actividad y trabajar lo que sucedió, resaltando la importancia del cuidado del propio cuerpo y el cuerpo de los/as demás compañeros/a, enfatizando que es un trabajo en equipo en el que deben ayudarse todos/as para subir y ordenarse en el banco.

### Variaciones:

- ▶ Se pueden colocar los bancos uno al lado del otro y una de las peticiones puede ser que cada grupo se cambie de banco, por ejemplo: el banco 1 se tiene que pasar al 3, el 2 al 1 y el 3 al 2.

- ▶ Si no se cuenta con bancos, se pueden designar zonas para cada equipo ordenándose en columnas. Se marca una zona central donde se realizan las representaciones y se les da el criterio de ordenamiento para que vuelvan a su zona y se ordenen.

## Nombre: Cambia todo cambia

### Contenidos:

Actividades Expresivas.

- ▶ Lenguaje gestual.
- ▶ Diálogo corporal.

La construcción de la sexualidad en el marco del proyecto de vida personal: comunicación interpersonal no verbal, vínculos positivos, buen trato, contacto corporal, intimidad.

### Nivel:

Segundo y Tercer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que los/as alumnos/as logren conectarse con su propio cuerpo y el cuerpo de los otros y las otras de manera de establecer una interrelación saludable basada en el buen trato.

### Materiales:

Carteles.

**Desarrollo:**

- 1) Dividir el espacio, gimnasio o salón, en 4 sectores. En cada sector se coloca un cartel.
- 2) Comenzar la actividad solicitando que busquen un/a compañero/a para trabajar.
- 3) Explicar que recorrerán el espacio y que al llegar a cada sector deben imitar o representar lo que dice el cartel.

Ejemplos de carteles:

- ▶ temperaturas: frío, cálido.
  - ▶ estados de ánimo: triste, alegre.
  - ▶ acciones de buen trato: dar masajes en la espalda, en los brazos y piernas de su compañero/a; abrazarse con su compañero/a y juntos abrazar a varias personas más.
- 4) Cada vez que los/as alumnos/as cambian de lugar, van imitando o representando lo que el cartel les indica.

**Cierre de la propuesta:**

- ▶ Solicitar que formen una ronda de pie, junto a su pareja.
- ▶ Invitar a desplazarse por todo el espacio, tratando de alejarse lo máximo posible de su pareja, pero mirándose siempre entre ambos/as.
- ▶ Luego de un rato, solicitar que hagan lo inverso, recorrer el espacio esquivando la mirada de todos y todas.
- ▶ Indicar que ahora deberán mirarse fijamente con cada compañero/a que se crucen.

- ▶ Para finalizar, decirles que deberán encontrar a su compañero/a, abrazarse y sentarse juntos/as.



- ▶ Felicitar por el desempeño y las buenas actitudes al grupo.

### Sugerencias:

- ▶ Si se colocan temperaturas y estados de ánimo opuestos, es conveniente ubicarlas en posiciones opuestas del lugar a utilizar.
- ▶ En la actividad se debe dejar en claro que los “no” son aceptados así como los “sí”. Conviene intervenir y parar la actividad si se siente incomodidad del grupo, en caso de ser algunas personas exclusivas las que manifiesten incomodidad, actitudes violentas o de burla, es recomendable hablar con ellas para concientizarlas de sus actitudes y lograr que las cambien, si esto no ocurre, se podrá invitarlos/as a que si no están cómodos/as participen de espectadores/as por esta vez. Es fundamental poner límites y sostenerlos, enmarcados siempre desde el respeto y la no discriminación.
- ▶ La risa es bienvenida en este tipo de propuesta, siendo una reacción natural y esperable.
- ▶ Esta actividad está pensada para un grupo que ya esté conformado y en el que haya confianza, es decir que tengan un proceso grupal ya avanzado.
- ▶ Es esperable que los/as alumnos/as reaccionen con ansiedad y hasta quizás rechazo. Es recomendable introducir este tipo de actividades gradualmente, comenzando con instancias de contacto consigo mismo/a para avanzar al contacto con los/as demás, hasta que disminuya o desaparezca la ansiedad. En la época de internet y las relaciones virtuales, es esencial favorecer el tocar y ser tocado/a, son acciones necesarias para el bienestar físico y emocional de los seres humanos.
- ▶ Se sugiere secuenciar este tipo de actividades, graduando el contacto corporal y la duración de las mismas. Enmarcarlas en actividades de tipo lúdica impulsa a que disminuya el rechazo y que sean consideradas menos amenazantes.

**Variaciones:**

- ▶ Puede realizarse con personajes, trabajos o roles; manejar camiones, bailar ballet, construir casas, acunar bebés, lavar ropa, etc.
- ▶ Los desplazamientos se pueden estimular a través del ritmo, como ser rápido-lento, a través de las alturas, bajo-mediano-alto, a través de los tamaños, grande-mediano-chico.

## Nombre: Salsa con Tuco

### Contenidos:

Expresión Corporal.

Danza.

La construcción de la sexualidad en el marco del proyecto de vida personal: comunicación interpersonal, contacto corporal, intimidad.

### Nivel:

Segundo y Tercer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que todos y todas vivencien la danza como forma de expresión y movimiento, favoreciendo la coordinación, el desarrollo de su propio estilo, la creatividad y el trabajo con las/os demás.

### Materiales:

Equipo de Música y temas musicales de Salsa en los que se escuchen claramente, los pulsos y acentos.



## Desarrollo:

- 1) Presentar el tema musical al grupo y escucharlo para ir acentuando con mayor énfasis el tiempo 1 del compás musical. Marcar ese tiempo primero con las palmas y luego con los pies. Comenzar con la izquierda el tiempo 1 y el resto, derecha, izquierda, derecha.
- 2) Los pasos de Salsa se bailan en 8 tiempos. En los 3 primeros, se mueve un pie y el otro. El tiempo 4 es de pausa. Lo mismo sucede con los tiempos 5, 6 y 7 donde se van alternando los pies y el 8 es una pausa.
- 3) Cuando el grupo logra captar los tiempos musicales, se pasa a enseñar los pasos básicos:

### Paso Básico 1:

- ▶ (1)<sup>39</sup> Izquierda adelante, (2) derecha en el lugar, (3) izquierda vuelve, (4) pausa.
- ▶ (1) Derecha atrás, (2) izquierda en el lugar, (3) derecha vuelve, (4) pausa.

### Paso Básico 2:

- ▶ (1) Izquierda abre, (2) derecha en el lugar, (3) izquierda vuelve, (4) pausa.
- ▶ (1) Derecha abre, (2) izquierda en el lugar, (3) derecha vuelve, (4) pausa.

### Paso Básico 3:

- ▶ (1) Izquierda atrás, (2) derecha en el lugar, (3) izquierda vuelve, (4) pausa.
- ▶ (1) Derecha atrás, (2) izquierda en el lugar, (3) derecha vuelve, (4) pausa.

39. Los números en paréntesis son los tiempos musicales en los cuales deben ir marcándose con los pies.

Paso Básico 4 (con rotación de cadera):

- ▶ (1) Izquierda diagonal atrás, (2) derecha en el lugar, (3) izquierda vuelve, (4) pausa.
- ▶ (1) Derecha diagonal atrás, (2) izquierda en el lugar, (3) derecha vuelve, (4) pausa.

Paso Básico con vuelta:

- ▶ Realizar el Paso básico 1 y luego:
  - ▶ (1) Izquierda adelante, (2) derecha en el lugar, (3) giro hacia la derecha 360 ° y junta los pies, (4) pausa.
  - ▶ (1) Derecha atrás, (2) izquierda en el lugar, (3) derecha vuelve, (4) pausa.
- 4) Proponer que elijan a una pareja para bailar. Aclarar que no tienen por qué ser parejas mixtas, cada persona baila con quién se sienta cómoda. Realizar los mismos pasos, bailando en parejas, tomándose de las manos. Nombrar a una/o de las/os integrantes “A” y al/la otro/a “B”.
  - 5) Aclarar que cuando “A” realiza el paso básico 1, llevando el pie Izquierdo hacia delante, “B” lleva el pie derecho atrás. Lo mismo sucede con el resto de los pasos básicos.
  - 6) Explicar que luego cambian de lugar, todo lo que hizo “A” lo hará “B” y viceversa.
  - 7) Formar equipos, juntando 3 o 4 parejas, de acuerdo al número de alumnos/as en el grupo.
  - 8) Proponer que cada equipo arme una pequeña coreografía con los pasos básicos previamente explicados.

**Cierre de la propuesta:**

- ▶ Reunir a todas/os en una ronda.
- ▶ Dirigir la exposición de las coreografías creadas, un equipo por vez.
- ▶ Preguntar cómo se sintieron durante la actividad.

- ▶ Animar el intercambio de ideas entorno a los siguientes interrogantes:
- ▶ *¿Qué tienen en común todas las coreografías?; ¿en qué se diferencian?*
- ▶ *¿A qué se deben las diferencias si los pasos básicos y la música es la misma?*
- ▶ Cerrar el diálogo resaltando la idea de que cada persona tiene su propia danza según su forma de ser, de moverse, de crear y decir con su cuerpo.

### Sugerencias:

- ▶ Observar el desempeño del grupo, ya que si se agregan nuevos pasos y los anteriores no fueron bien incorporados, los alumnos/as pueden llegar al aburrimiento y/o el abandono de la propuesta.
- ▶ Es posible que algunos varones se nieguen a participar de la actividad y/o ridiculicen a las/os que sí participan. En éstos casos es fundamental enfatizar en el respeto a las/os demás. Resaltar que la danza es un contenido más del Programa de Educación Física, propiciando la reflexión acerca de las habilidades que se desarrollan a través de la danza.
- ▶ Es conveniente la frecuentación de este tipo de actividades para lograr la participación de todos/as.

### Variaciones:

- ▶ De acuerdo al desempeño de grupo se pueden incorporar o quitar pasos básicos.

## Actividades en la Naturaleza (Campamento)



## Nombre: ¡Todos y Todas!

### Contenidos:

Campamento

- ▶ “La previa”.
- ▶ Desarrollo.
- ▶ Cierre y evaluación.

Equidad de género.

### Nivel:

Tercer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que las/os alumnas/os gestionen su campamento con equidad de género en pos de una convivencia armónica .

**Materiales:**

Papelógrafo, marcadores, materiales necesarios para las actividades planificadas durante el campamento.

**Desarrollo:**

- 1) Comunicar a todos/as los/as alumnos/as que se realizará un campamento en el cual deberán compartir, convivir y realizar todas las tareas ellos/as mismos/as (desde el armado de carpas o arreglo de cabañas, hasta la comida, la limpieza, el orden, etc.)
- 2) “La previa”
  - ▶ Formar grupos de trabajo. Por Ej.: si son 40 alumnos/as, armar 4 grupos de 10 (mixtos, igual cantidad de niñas y niños por grupo).
  - ▶ Solicitar que piensen un nombre para el equipo y elaboren un logo del mismo.
  - ▶ Registrar los equipos, con sus nombres e integrantes en un papelógrafo.
  - ▶ Anotar debajo de los equipos, las tareas a realizar.
  - ▶ Invitar a que, en cada equipo, se pongan de acuerdo para establecer quienes realizan cada tarea (buscar leña; armar el fogón; cocinar; ordenar mesas con la vajilla; servir la comida; levantar, limpiar y ordenar la vajilla; llevar y traer los materiales para los juegos; etc.) Lo ideal es que sean 2 personas de cada equipo, cumpliendo cada rol, por lo tanto, se tendrán 8 alumnos/as que estén realizando alguna tarea específica.
  - ▶ Realizar el mismo procedimiento para cada uno de los momentos del campamento, de manera que todos y todas pasan por todos los roles, sin distinciones de sexo. Por ejemplo: si el campamento es de 2 días serán almuerzo, merienda y cena del primer día, desayuno, almuerzo y merienda del segundo día.
- 3) Desarrollo
  - ▶ Explicar las normas de convivencia en el espacio de campamento, sin determinaciones sexistas.
  - ▶ Si hay instancias de juego libre, es conveniente favorecer la participación de niñas y niños en los juegos.

- ▶ Incluir juegos y actividades que no sean tradicionalmente asociadas a lo masculino o a lo femenino.
  - ▶ Proponer actividades expresivas y de habilidades motrices básicas que impliquen comunicación interpersonal.
  - ▶ Tener en cuenta las recomendaciones sobre la organización de las actividades, distribución de los espacios y los materiales a utilizar, incluidas en el apartado sobre el currículum oculto.
- 4) Cierre y evaluación.
- ▶ Reunir a todo el grupo en el mismo campamento, antes del regreso, para proponer la evaluación del mismo.
  - ▶ Dirigir el intercambio de opiniones sobre la estadía, la distribución de tareas y la convivencia.
  - ▶ Se puede proponer que cada equipo en un papelógrafo elabore un graffitti con su opinión sobre el campamento, una canción o una construcción humana.
  - ▶ Resaltar que la convivencia es mejor y más saludable cuando todos y todas cumplimos en forma equitativa con todos los quehaceres, lo mismo sucede en la familia o en la escuela. No hay quehaceres de mujer o de varón, sino que son responsabilidades de todas las personas que conviven en el mismo espacio.

### Sugerencias:

- ▶ Se puede preparar el campamento entorno a un tópico (piratas; detectives de la naturaleza; brujas/os y hechiceras/os; etc.) Es una oportunidad de coordinación con la/el maestra/o, para investigar el tema, elegir algún libro o película que sirva para la motivación.
- ▶ Si se prepara entorno a un tópico, cada grupo puede estar identificado con algún elemento y su nombre debe estar relacionado con el tema central.
- ▶ Estar atentos/as de que se respete lo acordado en el papelógrafo, si no es así intervenir recurriendo a la necesidad de respetar los acuerdos que fueron hechos por ellos/as mismos/as.
- ▶ Intervenir si surgen actitudes sexistas. Es esperable que las niñas, respondiendo a los mandatos de género, tiendan a servir y a cuidar del resto de sus compañeros/as: se levantan primero a servir una

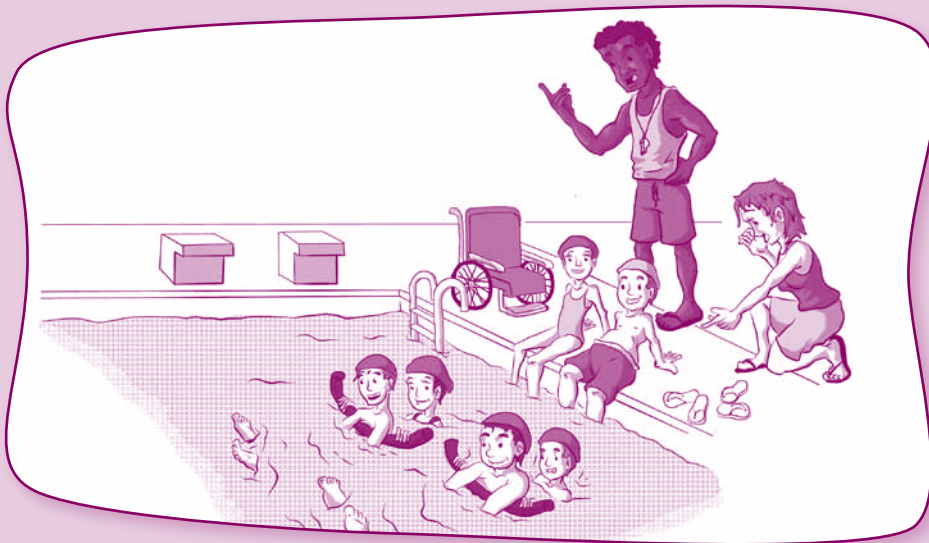
segunda porción de alimento o a servir agua, al terminar comienzan a limpiar la mesa aunque no sean las responsables en ese momento. Los varones pueden demostrar distracción y dejar de cumplir sus responsabilidades. Es posible que, las actitudes esperadas se inviertan, siendo las niñas quienes se distraen y los varones quienes cumplen primero sus quehaceres. En todos los casos se harán valer las mismas normas para todos y todas, animando a cumplir sus responsabilidades insistiendo en que todos y todas tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones.

### Variaciones:

- ▶ El primer almuerzo puede ser compartido, por lo tanto cada grupo debe organizarse y realizar una lista de quien lleva comida salada, quien se encarga de lo dulce y quien de la bebida. En este caso considerar que tanto mujeres y varones sean responsables de comida y bebida, evitando la asociación tradicional “mujeres-comida; varones-bebida”.



## Actividades Acuáticas



## Nombre: Salvataje

### Contenidos:

Salvamento acuático y nado preventivo.

Valoración de sí mismo/a y “del/la otro/a”.

### Nivel:

Avanzado.

### Objetivo de la actividad:

Que los/las alumnos/as experimenten diferentes técnicas básicas de salvamento logrando mayor seguridad en sí mismo/as y autoestima.

### Materiales:

Flota-Flota.

### Desarrollo:

- 1) Una alumna toma el rol de guardavidas y un alumno el rol de víctima (posible ahogado). La alumna se zambulle y realiza un nado de aproximación sin perder de vista a la víctima, llevará el Flota-Flota debajo de las axilas.
- 2) Cuando llega a la víctima, lo acomoda de espaldas hacia ella y le coloca el Flota-Flota debajo de las axilas para que la víctima pueda flotar.
- 3) La alumna toma ambos extremos del Flota-Flota y con la patada de pecho invertida realiza el remolque.
- 4) Cuando finalizan, cambian los roles.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Solicitar que se sienten, formando una ronda sentándose en el piso.
- ▶ Felicitar a los/as alumnos/as por su participación.
- ▶ Interrogar sobre cómo se sintieron en los distintos roles, qué sintieron cuando remolcaban a la víctima y cuando eran remolcados/as.
- ▶ Destacar que muchas veces nos burlamos de alguien a partir de alguna característica física, por su color de piel, su vestimenta, sus maneras de moverse o hablar, etc., la discriminamos provocándole enormes daños. Esta actividad nos permite dar cuenta que todos y todas somos valiosos/as, no importa cómo sean nuestros cuerpos, si somos mujeres, varones, de qué raza, edad o clase social seamos. Todas y todos en algún momento de nuestras vidas necesitamos ayuda de alguien. Nadie puede con todo, y todos y todas podemos brindar algún tipo de ayuda a las demás personas.

**Sugerencias:**

- ▶ Este tipo de actividad es sumamente enriquecedora cuando en el grupo existen niños o niñas con discapacidad.
- ▶ Es una oportunidad para experimentar seguridad en sí mismos/as y elevar la autoestima.
- ▶ Estar atentos/as a que todos y todas pasen por los diferentes roles.

**Variaciones:**

- ▶ La misma técnica se puede realizar con 2 alumnos/as que cumplan con el rol de Guardavidas y con diferentes materiales de Flotación (Flotadores, tablas, torpedos, etc.)
- ▶ También se puede proponer sin materiales, realizando solo la toma axilar con brazos extendidos y la misma patada de pecho invertida.

## Habilidades Motrices Básicas

### Nombre: ¡Superhéroes y superheroínas al rescate!

#### Contenidos:

- Trepar, transportar y desplazamientos.
- El sexismo en los medios de comunicación.

#### Nivel:

- Nivel Inicial y Primer Nivel.

#### Objetivo de la actividad:

- Que los/as alumnos/as trepen y transporten diferentes materiales con diferentes pesos sin determinaciones sexistas.

#### Materiales:

- Telas, bancos, escaleras o espaldares, colchonetas, conos, cuerdas, pelotas, redes, ruedas, etc.

### Desarrollo:

- 1) Se les relata una historia donde hay un villano que prendió fuego una casa. Se les dice: “me mandaron unas capas que cuando te las colocás te dan superpoderes. Les propongo que cada uno y cada una piense qué superpoder desea tener y que después, todos y todas, convertidas/os en superhéroes y superheroínas, vayamos al rescate de la casa y así venceremos al villano”.
- 2) Entregar las capas (rectángulos de tela TNT, nylon u otro material).
- 3) Explicar que los superhéroes y superheroínas sólo pueden acceder a la casa yendo y volviendo por arriba de los bancos, pasando por las escaleras y/o espaldares.
- 4) Aclarar que existen cosas muy pesadas que necesitan que tanto superhéroes y superheroínas trabajen juntos, por este motivo, los materiales que son livianos pueden ser trasladados individualmente, en cambio, los de mediano peso, deben ser transportados por lo menos por una superheroína y un superhéroe.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Invitar a superhéroes y superheroínas a reunirse para hablar de la misión, sentándose en ronda en el piso.
- ▶ Interrogar acerca de cómo se sintieron, qué fue lo que más les gustó del juego y qué superpoderes adquirieron con la capa.
- ▶ Luego, solicitar que piensen qué superhéroes y superheroínas conocen.
- ▶ Preguntar: *¿por qué piensan ustedes que hay menos superheroínas que superhéroes?, ¿quiénes hacen esos personajes?, ¿para qué los hacen?, ¿qué ideas nos dejan si presentan más superhéroes que superheroínas?, ¿les parece justo?*

- ▶ Comentar que, a pesar de los que pasan en la tele, en internet y en revistas, en el juego que hicieron, vimos que tanto mujeres como varones pueden ser personajes con superpoderes, más allá de su sexo.

### Sugerencias:

- ▶ Fomentar la participación de todos y todas, durante toda la actividad.
- ▶ Promover la circulación de la palabra en el cierre.
- ▶ Escuchar todas las opiniones, no adelantar conclusiones, si aportan alguna idea que nos parezca sexista o controvertida plantearla al resto de grupo, fomentando el debate.
- ▶ Esta actividad, puede ser disparadora de una unidad de trabajo en coordinación con el/la maestro/a de la clase, en la misma se puede trabajar el sexismo en los dibujos animados o en la publicidad, donde aparecen fuertemente estereotipados los personajes y roles.
- ▶ Tener en cuenta los colores de las capas, al momento de entregarlas, no asociar sexo con color tradicionalmente asignado (rosa, rojo, lila, violeta=mujer; azul, celeste, verde=varón). Se pueden tener capas de igual color, o que sean de un color no asociado con algún sexo específico o, lo que es mejor y una oportunidad para fomentar la deconstrucción de los estereotipos, distribuir las intencionalmente, los colores asociados al mundo femenino se entregan a los varones y los asociados al mundo masculino, a las mujeres.
- ▶ Estar atentos/as a los desplazamientos de varones y mujeres durante la actividad, los varones tienden a no respetar los espacios de las mujeres, las empujan para apropiarse del turno, del espacio o del material. Frente a estos casos, intervenir en forma individual haciendo ver la importancia del respeto a las compañeras, quienes tienen el mismo derecho que ellos. Es importante además, hacer pensar al varón que reacciona de esa manera, sobre por qué tiende a empujar a las niñas y no a los niños, resaltando que lo reprochable de su acción es empujar y no respetar a su compañero o compañera, sin importar su sexo.

**Variaciones:**

- ▶ Los desplazamientos sobre el banco pueden realizarse a la ida, apoyando el cuerpo en posición ventral y realizando una tracción. A la vuelta, trasladando los materiales livianos con alguna parte del cuerpo que no sea las manos y los de mediano peso, con el/la compañero/a también sin las manos.



## Nombre: “Carrera de compras”

### Contenidos:

Desplazamientos y Relevos .

La identidad de género: lo masculino y lo femenino como construcciones sociales.

### Nivel:

Todos los niveles.

### Objetivo de la actividad:

Que todos y todas los/as alumnos/as realicen relevos no convencionales asociados a la masculinidad o feminidad.

### Materiales:

Cajas o similar a carritos de supermercado, envoltorios de paquetes de alimentos o artículos de limpieza (como mínimo igual a la cantidad de alumnos y alumnas del grupo, si es posible más), listas de los productos a comprar.

### Desarrollo:

- 1) Armar los grupos, si es un grupo de 30, pueden ser 6 grupos de 5 niñas y niños.
- 2) Colocar a los alumnos/as en uno de los extremos del espacio a utilizar, ordenados en columnas. En el otro extremo, ordenar en un banco o estanterías, los envoltorios de productos.
- 3) Repartir a cada grupo una lista de comestibles y/o artículos de limpieza diferente y la caja o carrito de supermercado.
- 4) Explicar que al dar la señal de salida, la primera persona de cada grupo debe correr hasta donde está el supermercado y agarrar el primer artículo que tiene en su lista, volviendo a su columna para pasar el carrito de compras a la segunda persona de su grupo, quien hará lo mismo, tomando el segundo producto de la lista, y así sucesivamente hasta terminar la lista de compras.
- 5) Gana el equipo que logre comprar todo de la lista sin equivocarse.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Invitarlas/os a formar una ronda en el piso y preguntarles cómo se sintieron jugando.
- ▶ Fomentar la discusión a partir de las siguientes preguntas: *¿la actividad que hicimos se dice que es de mujer o de varón tradicionalmente?, ¿por qué se dirá eso?, ¿qué opinan de eso?, ¿les parece que es verdadero?, ¿por qué?, ¿qué pudimos demostrar con este juego acerca de esa idea?*
- ▶ Promover la reflexión sobre que no hay tareas de mujer o de varón, que cualquier persona, no importa su sexo, puede realizar la tarea que desee o se necesite en el hogar.

### Sugerencias:

- ▶ Estar atentos/as a las reacciones sexistas que puedan surgir durante el juego, intervenir para que jueguen como en cualquier otro juego, es posible tomar alguna de dichas reacciones como punto de partida para la reflexión del cierre.
- ▶ Promover, en el diálogo del cierre, la circulación de la palabra, el respeto de los turnos, que todos/as los/as niños/as se expresen y justifiquen sus respuestas.

### Variaciones:

- 1) De acuerdo a las edades, la dificultad puede variar. Para los mayores, se pueden colocar alimentos y/o artículos de limpieza poco conocidos, para las/os más pequeñas/os, se puede incluir imágenes.
- 2) Se pueden proponer otras carreras de relevos, con variantes asociadas a diferentes roles tradicionalmente asignados a mujeres y/o varones:
  - ▶ cambiar de ropa a las muñecas (utilizando muñecas, pañales y/o ropa), se las debe vestir de acuerdo a la lista de ropas que se les entregue.
  - ▶ disfrazar a un/a compañero/a sin estereotipos de género, de acuerdo a la lista dada.
  - ▶ sacar tornillos en una tabla.
  - ▶ colgar y descolgar ropa en una cuerda, de acuerdo a una lista.

## Gimnasia

### Nombre: Muñequita/o de Goma

#### Contenidos:

Gimnasia: Juegos grupales de conciencia corporal.

El cuerpo y sus posibilidades expresivas.

La comunicación interpersonal.

#### Nivel:

Segundo y Tercer Nivel.

#### Objetivo de la actividad:

Que los/as alumnos/as logren mayor conciencia corporal y sensibilidad hacia su propio cuerpo y el cuerpo de los/as demás.

#### Materiales:

Sin materiales.

**Desarrollo:**

- 1) Comenzar individualmente, en un salón o gimnasio con música de fondo. Solicitar que recorran el lugar, desplazándose al ritmo de la música.
- 2) Luego de unos minutos, explicar que seguirán desplazándose apoyando en el piso, las partes del cuerpo que irá nombrando el/la profesor/a:
  - ▶ palma de la mano apoyada en la pared.
  - ▶ cabeza apoyada en el piso.
  - ▶ espalda pegada en el piso.
  - ▶ cola apoyada en la pared.
- 3) Después de indicar un punto de apoyo se solicita que sigan desplazándose apoyados como lo hacen a diario. Luego de unos minutos se dice un nuevo punto de apoyo.
- 4) Pedir que se agrupen de a dos.
- 5) Explicar que uno/a de ellos/as pondrá todo su cuerpo en el piso y apoyará su cabeza en las manos de su pareja, quien estará sentada a su lado. Debe dejar caer todo el peso de la cabeza en las manos de su compañera/o.
- 6) El/la compañero/a que sostiene la cabeza, la tomará entre sus manos con cuidado, sentirá el peso de la misma, la hará girar muy despacio y le brindará un masaje para despedirse. Cuando crean que es tiempo, cambiarán de roles.
- 7) Organizar al grupo en pequeños subgrupos (entre 5 y 6 alumnos y alumnas).
- 8) Colocar un compañero/a acostado/a, quien será el/la Muñequito/a de Goma y el resto, forma un triángulo o cuadrado a su alrededor, según cantidad de alumnos/as, a medio paso de la persona acostada.
- 9) Explicar la actividad y resaltar la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y el de las/os demás. Hacer

énfasis en la seguridad y la importancia de la misma.

- 10) Los compañeros y las compañeras deben levantar con mucho cuidado al/la Muñequito/a de Goma y lo/la trasladan a unos metros de donde se encontraba en la posición inicial.
- 11) La persona que es Muñequito/a, debe colocarse dura como una tabla en el piso y debe confiar plenamente en sus compañeros/as. Los alumnos y alumnas que la/lo levantan, deben ser como mínimo 4, uno/a, lo/a tomará de la cabeza y el cuello, otro/a en las piernas y pies, los/as otros/as dos, por los costados.
- 12) Cambiar de Muñequito/a de Goma.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Pedir que formen una ronda sentados/as en el piso.
- ▶ Proponer ejercicios de relajación y estiramiento.
- ▶ Favorecer la reconstrucción verbal de lo que se hizo en clase. Interrogando acerca de cómo se sintieron en cada instancia.
- ▶ Felicitar por el desempeño de cada uno/a y el respeto al propio cuerpo y el de los/as compañeros/as.

### Sugerencias:

- ▶ Este ejercicio de confianza está pensado para un grupo conformado y maduro.
- ▶ Se parte de ejercicios con el propio cuerpo, luego se trabaja con un/a compañero/a para terminar con el contacto corporal con el pequeño subgrupo.

- ▶ Es sumamente importante que en el momento de trabajar en parejas, elijan con quien hacerlo, pero en el momento de trabajo en subgrupo sea el/la profesor/a quien organice los mismos, atendiendo en lo posible que sean mixtos pero ante todo, que manifiesten actitudes de respeto entre sí.
- ▶ Es ideal proponer que realicen el ejercicio manteniendo el mayor silencio posible, pero es esperable la risa y la ansiedad como se ha dicho en la actividad “Cambia todo cambia” de Actividades Expresivas.

### Variaciones:

Realizar el/la Muñequito/a de Goma parado/a, duro/a como una tabla en el centro, cruzar los brazos y colocar las manos en los hombros. El resto de las/os compañeros/as comienzan a moverlo/la de adelante a atrás, de lado a lado, con extremo cuidado.

## Nombre: Paro de Manos con ayudas

### Contenidos:

Gimnasia:

- ▶ Ayudas en posiciones invertidas.

Feminidad e identidad de género.

### Nivel:

Tercer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que los/as alumnos/as se concienticen de la importancia de las ayudas en las posiciones invertidas y los estereotipos de feminidad asociados a las actividades físicas.

### Materiales:

Colchonetas.



### Desarrollo:

- 1) Armar subgrupos mixtos, de 4 o 5 personas.
- 2) Dialogar sobre la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y el de las/os demás. Hacer énfasis en la seguridad y la importancia de la misma en este tipo de actividades.
- 3) Colocar estratégicamente a las/os alumnas/os para que realicen una ayuda efectiva.
  - ▶ Una persona se coloca enfrente a la que va a realizar el Paro de Mano, con una pierna adelante y otra atrás. La misma, cumple una doble función, juntar los pies cuando son elevados y hacer la fuerza justa para que no se pase para el otro lado.
  - ▶ Colocar a dos personas, una a cada lado de la que realiza el Paro de Mano. Una toma la pierna que sube primero y la otra persona, toma la otra pierna.
  - ▶ En el caso de ser cuatro las personas que ayudan, la última, puede ayudar a levantar la pierna que sube primero; ya que, si se trata de iniciación al Paro de Manos, es la que dificulta más su elevación, pues es un gesto motor complejo de realizar para todos y todas.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Terminar la actividad formando una ronda, sentándose en el piso.
- ▶ Interrogar cómo se sintieron, qué dificultades tuvieron, si fue importante la ayuda de los/as compañeros/as, quiénes habían hecho paro de mano antes, quiénes lo practican seguido (es esperable que la mayoría, sean mujeres).
- ▶ Mencionar la importancia del sistema de ayudas para realizar esta tarea, enfatizando en la importancia de ese rol y su sentido en este caso, debido a la complejidad del ejercicio.

- ▶ Favorecer la discusión a partir de las siguientes interrogantes:

¿Por qué la mayoría de las personas que han hecho paro de mano o que lo practican seguido, son las mujeres del grupo?

¿Qué tipo de habilidades desarrollamos con este tipo de ejercicio?

¿Tradicionalmente, qué actividades físicas se asocian con lo femenino y cuáles no? Pensando en esas actividades, ¿qué habilidades se estimulan en la mujer y cuáles no son bien vistas?, ¿les parece justo?

¿Existe alguna imposibilidad orgánica que impida que las mujeres desarrollen la velocidad y la fuerza de brazos?

¿Quién determina lo que puede o no puede hacer una mujer?

¿Existe alguna imposibilidad orgánica que impida a los varones realizar actividades como el paro de mano?

- ▶ Mencionar como cierre, que la sociedad impone un libreto invisible a las mujeres y a los varones, marcando lo femenino y lo masculino, lo que se puede y lo que no se puede hacer, lo que está bien visto y lo que no. Esto nos limita, nos deja fuera de muchas experiencias o actividades solamente por el sexo que se nos asignó. En realidad tenemos el derecho a elegir lo que queremos hacer, más allá de nuestro sexo, no hay actividades contraindicadas para mujeres o para varones.

### Sugerencias:

- ▶ Asegurarse que todos y todas cumplan todos los roles.
- ▶ Dar tiempo para que todas y todos opinen y justifiquen sus ideas.
- ▶ Observar con atención el desarrollo de la actividad y registrar alguna frase, comentario o actitud sexista que pueda ser tomada como punto de partida en la reflexión final. Es probable observar que los varones rechacen o se incomoden al ser ayudados/as; que algunas/os muestren dificultad al sostener a sus

compañeros/as por el contacto corporal que implica la ayuda, sobre todo cuando se trata de personas de sexos diferentes. También es esperable que al trabajar en pareja mixta, el varón realice un mayor esfuerzo físico y la mujer ceda responsabilidad en el sistema de ayuda. Es frecuente observar gestos o escuchar comentarios discriminadores o agresivos sobre los cuerpos de sus compañeros/as.

- ▶ Asegurarse que los grupos sean mixtos y que existan personas de diferentes niveles de desempeño.

### Variaciones:

- ▶ Cuanto más avanzados/as estén los/as alumnos/as, menor ayuda van a necesitar. Según el nivel que se encuentre el grupo, se establece el número de participantes por subgrupos, la idea es llegar a trabajar en parejas mixtas. En este caso, la persona que ayuda se coloca enfrente del compañero/a que realiza el paro de manos.

## Nombre: Máquina de apoyos

### Contenidos:

Gimnasia, pirámide y construcciones humanas.

Actividades Circenses, acrobacias.

Prejuicios sociales sobre el contacto corporal.

### Nivel:

Tercer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que los/as alumnos/as realicen una construcción humana sin accesorios, logrando vencer sus prejuicios sobre el contacto corporal.

### Materiales:

Sin materiales.

### Desarrollo:

- 1) Dividir al grupo en pequeños subgrupos mixtos, entre 4 y 5 personas en cada uno.
- 2) Dialogar sobre la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y el de las demás personas. Hacer énfasis en la seguridad y la importancia de la misma.
- 3) Dar la consigna de que deben construir una máquina de apoyos y que ésta se debe mover. Explicar que se les dirá cuántas partes o cuáles, deben apoyar en el piso y entre los/as cuerpos de los/as compañeros/as y a partir de eso, deben crear algo.

#### Ejemplos de apoyos:

- ▶ debe haber “x” cantidad de colas apoyadas en rodillas, “x” cantidad de pies y “x” cantidad de manos en el piso.
  - ▶ debe haber “x” cabezas apoyadas en los pechos y “x” pies apoyados en rodillas.
  - ▶ “x” brazos abrazando las cinturas, con “x” pies en los hombros.
  - ▶ “x” caras apoyadas en las palmas de las manos y “x” espaldas en el piso.
- 4) Al finalizar, cada subgrupo demuestra su creación.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Felicitar al grupo por el desempeño y las buenas actitudes.
- ▶ Pedir que se sienten en el piso en una ronda.
- ▶ Preguntar cómo se sintieron durante la actividad.
- ▶ Solicitar que enumeren oralmente los diferentes apoyos y contactos corporales experimentados durante la actividad.

- ▶ Comentar que generalmente ese contacto corporal que tuvieron durante el juego es poco frecuente en la vida cotidiana porque la sociedad reprime y restringe el contacto entre nosotros/as y nos va enseñando a tocarnos cada vez menos.

### Sugerencias:

- ▶ Estar atentos/as a los comentarios y reacciones durante las construcciones humanas para intervenir y/o utilizar alguna de ellas como punto de partida en el cierre de la actividad.
- ▶ A medida que el grupo va creando, es necesario ir acercándose para ir construyendo algunos criterios, sobre todo de seguridad, por prevención.
- ▶ Buscar contactos corporales que movilicen al grupo, pero que no provoquen incomodidad o gran rechazo. Conviene ser estratégico, comenzar por apoyos más cotidianos que serán poco resistidos, e ir aumentando la dificultad gradualmente. Durante el desarrollo de la actividad notaremos que va disminuyendo la ansiedad y la resistencia.

### Variaciones:

- ▶ Se pueden ir variando los apoyos para aumentar o disminuir la dificultad según el nivel del grupo.
- ▶ Se pueden dar consignas distintas en los subgrupos, indicando diferentes apoyos. Conviene que tengan igual nivel de dificultad en cada construcción.

## Deportes

### Nombre: Mini-Handball corre camino

#### Contenidos:

- Deporte de oposición.
- Mandatos de género e inequidad.

#### Nivel:

- Tercer Nivel.

#### Objetivo de la actividad:

- Que las/os alumnos se concienticen de las desigualdades que provocan los estereotipos de género.

#### Materiales:

- Pelotas de handball, elementos para marcar las canchas.

**Desarrollo:**

- 1) Armar equipos y canchas, según la cantidad de alumnos/as del grupo. Si es un grupo de 30 personas, se pueden armar 6 equipos y 3 canchas para jugar 3 partidos al mismo tiempo.
- 2) A 3 equipos se les entrega un distintivo (puede ser una cinta, una banda o tira de nylon o papel).
- 3) Se les dice: “ustedes por tener distintivo -nombrarlo- deben jugar al Mini-Handball corriendo pero sin hablar” y “ustedes, por no tener distintivo, pueden jugar solamente caminando, pero pueden hablar”.
- 4) Luego de unos minutos de juego, cambiar los roles, se pasan el distintivo y los grupos que jugaban corriendo mudos, ahora caminan y hablan, y viceversa.

**Cierre de la propuesta:**

- ▶ Solicitar que entreguen los distintivos y se organicen en una ronda sentándose en el piso.
- ▶ Interrogar acerca de cómo se sintieron y qué opinan del juego.
- ▶ Dar tiempo para que expresen sus opiniones y muestren, seguramente, su enojo.
- ▶ Dirigir el diálogo hacia el reconocimiento de las injusticias que provocaron los mandatos dados.
- ▶ Explicar que en este caso, el/la profesor/a representa a la sociedad, es quien ordena, indica, controla, lo que se puede hacer y lo que no, por ser o tener, en este caso tal distintivo.
- ▶ Favorecer el diálogo sobre las siguientes interrogantes:

¿cómo les parece que se relaciona este juego con la realidad?

¿alguna vez les pasó que no las/os dejaron o no se animaron a hacer algo diciéndoles que por ser varones o mujeres no podían hacerlo?



¿cómo se sintieron en esos casos?

¿les parece justa esa situación?, ¿por qué?

¿alguna vez le dijeron a alguien que no hiciese algo por no ser “adecuado para su sexo”?

¿se han reído de alguien, le han hecho bromas pesadas o lo han dejado en ridículo porque estar haciendo algo que a ustedes les parece que no podrían hacer por ser de tal o cual sexo?

¿están siendo justos/as en esos casos?, ¿qué deberíamos hacer para no cometer esas injusticias?

¿Cómo debería haber sido el juego para que sea equitativo y justo?

- ▶ Para finalizar, comentar que los mandatos de género, como vivimos en el juego, son mensajes que provocan desigualdades, injusticias, nos reprimen y nos quitan libertad.

### Sugerencias:

- ▶ Si es necesario marcar las canchas, se pueden colocar conos como arcos y con tiza delimitar las áreas. También se pueden usar tiras de nylon o piolas.
- ▶ Ser coherentes en el juego, sostener y recordar las reglas establecidas, en cada momento que se inter venga enfatizar que deben hacer o no hacer tal cosa por tener o no tener distintivo.
- ▶ Es esperable que se quejen mucho, se enojen, critiquen las reglas y manifiesten que es injusto. Este tipo de reacciones dan lugar a la discusión final.
- ▶ Al decidir el distintivo que se utilizará, se debe tener en cuenta que, tanto el color como su uso en el cuerpo, no refuercen estereotipos sexistas.

**Variaciones:**

- ▶ Se pueden dar otro tipo de restricciones para el juego, por ejemplo: unos pueden usar una mano y los otros, las dos.

## Nombre: “Fútbol atado”

### Contenidos:

Juego deportivo modificado.

Mandatos de género y cuerpo.

### Nivel:

Segundo y Tercer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que los/as alumnos/as se concienticen de las consecuencias que provocan las limitaciones corporales determinadas por la socialización de género jugando al fútbol atados de un/a compañero/a, anulando el uso de alguna parte del cuerpo.

### Materiales:

Pelota de fútbol, conos o arcos, chalecos o cintas distintivas y cuerdas.

**Desarrollo:**

- 1) Armar equipos mixtos, por ejemplo 3 niñas y 3 niños, por equipo.
- 2) Atar a las parejas de la siguientes formas:
  - ▶ de las piernas.
  - ▶ de la cintura.
  - ▶ de las manos.
- 3) A medida se los ata, se busca un rasgo o característica de la pareja y se les dice: “ustedes por ser de tal manera no podrán mover tal parte del cuerpo.”
- 4) Explicar el cuidado que deben tener para jugar ya que se está anulando prácticamente una parte del cuerpo y se está atado/a a un compañero/a, por lo tanto, deben cuidarlo/a y cuidarse.
- 5) Jugar con las reglas del fútbol. Gana el equipo que realice más goles.

**Cierre de la propuesta:**

- ▶ Invitar a que formen una ronda en el piso.
- ▶ Interrogar acerca de cómo se sintieron y qué les pareció el juego.
- ▶ Comentar que este juego se parece a la realidad porque la sociedad determina las partes del cuerpo que se pueden mover o utilizar de acuerdo al sexo que nos asignaron.
- ▶ Continuar preguntando:

¿Varones y mujeres caminan de la misma manera?, ¿cómo camina un varón?, ¿y una mujer? (animar a representarlo corporalmente, pues surgen formas de movimiento estereotipadas), ¿cómo se sientan?, ¿cómo saludan?

¿Todos los varones caminan así? ¿Todas las mujeres se mueven de la misma manera?

¿Existe una forma de caminar de mujer y otra de varón?, ¿por qué?

¿Será que tenemos algo en el cuerpo que nos hace caminar distinto?

¿Qué pensamos si vemos un varón que mueve mucho la caderas al caminar?, ¿por qué?, ¿es justo?, ¿por qué?

¿Y qué pensamos o decimos si vemos una niña que se sienta de piernas abiertas y tirada hacia atrás en una silla?, ¿por qué?, ¿es justo?, ¿por qué?

- ▶ Explicar, para finalizar, que los mandatos de género influyen en nuestros cuerpos, nos van enseñando a caminar, hablar, movernos de acuerdo a un modelo de varón o mujer, que no nacemos con esas diferencias y que no responden a diferencias biológicas ni son naturales. Lo natural es que cada persona pueda ser y hacer lo que la haga feliz, que pueda moverse como quiera y como se sienta más cómoda sin que nadie la discrimine por eso, tiene el derecho de elegir cómo ser y qué hacer con su cuerpo.

### Sugerencias:

- ▶ Considerar que no sean todas las parejas mixtas para evitar mensajes heterocentros.
- ▶ Es importante que todos/as los jugadores vivencien las diferentes formas de estar atados/as.
- ▶ Pueden ocurrir reacciones y/o comentarios violentos y sexistas. Ante esto es conveniente detener la actividad e insistir en el cuidado del cuerpo y el respeto.

**Variaciones:**

- ▶ Se puede complejizar aún más la propuesta, dependiendo del grupo, atando de la misma manera a las parejas pero una/o de las/os compañeras/os juega con los ojos vendados y el/la otro/a sin hablar. Aquí la pelota puede contener cascabeles para que sea localizable por el sonido.

## Nombre: “Futbolito Humano”

### Contenidos:

Juego Colectivo de Cancha Dividida.

Equidad de género.

Convivencia armónica.

### Nivel:

Segundo y Tercer Nivel.

### Objetivo de la actividad:

Que todos/as los/as alumnos/as jueguen al fútbol con restricción de espacio y contacto físico, favoreciendo el trabajo en equipo.

### Materiales:

2 cuerdas largas, elásticos, aros, conos o arcos y pelota de fútbol.

### Desarrollo:

#### 1) Armar el campo de juego:

- ▶ Tensar 2 cuerdas largas, c/u en las líneas laterales de la cancha o en la pared del salón de clase, a la altura de la cintura de las/os alumnas/os, aproximadamente.
- ▶ Si los equipos estuviesen formados por 8 jugadores/as cada uno, armar 8 líneas para todo el futbolito. A cada equipo le corresponde cuatro líneas, la primera para el golero, la segunda para los/as 2 defensas, la tercera para 3 mediocampistas y la cuarta, para 2 delanteros.
- ▶ En la primera línea de cada equipo, se coloca 1 aro agarrado de 2 elásticos, que están a su vez atados a las cuerdas de los laterales.
- ▶ En la segunda línea, se colocan 2 aros agarrados de 3 elásticos. Uno atado a la línea lateral, otro de aro a aro y el tercer elástico, del aro hasta la otra cuerda lateral.
- ▶ En la tercer y cuarta línea, se realiza lo mismo que en la segunda de acuerdo al número de aros establecido por línea.
- ▶ Colocar a las/os jugadoras/es dentro de los aros, cada jugador/a debe jugar dentro de un aro, quedando limitado en espacio ya que sólo podrá moverse en su línea y apenas, para adelante y atrás, dependiendo de lo tenso que se hayan colocado los elásticos.
- ▶ Lanzar la pelota al medio de la cancha y comenzar a jugar.
- ▶ Gana el equipo que convierte más goles.

### Cierre de la propuesta:

- ▶ Pedir que salgan de los aros y se sienten en el piso, en una ronda.
- ▶ Solicitar su opinión sobre el juego y cómo se sintieron.
- ▶ Fomentar la reflexión acerca de las habilidades necesarias para ganar en este juego y las ventajas que tiene esta forma de jugar.



- ▶ Plantear las siguientes preguntas:

*¿Es posible ganar si alguien se queda dominando la pelota y no la pasa?; ¿es posible ganar si dejamos de lado a alguien del equipo?*

Finalizar comentando que es una actividad donde es más importante trabajar como equipo que saber dominar la pelota. Esta manera de jugar permite que todos y todas jueguen al fútbol, que todos y todas sean importantes para ganar y no se deje a nadie de lado durante el partido.

### **Sugerencias:**

- ▶ Estar atentos/as e intervenir frente a las reacciones y comentarios que discriminen o subvaloren a algún/a compañero/a.
- ▶ Es un buen recurso en grupos que tienen dificultades para jugar en equipo, en donde hay niños que monopolizan la pelota, o que manifiestan conductas violentas durante los partidos, y/o discriminan a compañeros/as a la hora de jugar. Es una estrategia que reduce al mínimo el contacto físico, exige coordinación y acuerdo entre los/as jugadores/as, requiere más de cooperación que de destreza futbolística.

## Comunidad Educativa



## Nombre: “Ludoteca de Juegos”

### Contenidos:

Actividades en la Naturaleza. Grandes Juegos.

Equidad de género.

### Nivel:

Todos los Niveles.

### Objetivos de la actividad:

- ▶ Que la institución promueva prácticas no sexistas en la comunidad educativa.
- ▶ Que cada clase se involucre y planifique 2 propuestas lúdicas para jugar en una ludoteca en familia sin estereotipos sexistas.

### Materiales:

Todos los que sean necesarios para cada juego propuesto por los/as alumnos/as y docentes.

**Desarrollo:**

- 1) Armar el proyecto con toda la institución, involucrando a todos las/os docentes.
- 2) Explicar que cada grupo debe armar 2 propuestas lúdicas para jugar en la Ludoteca en familia. Se dará previa orientación sobre las actividades que son posibles de realizar.
- 3) Concretar la invitación formal a todas las familias de la institución para que participen.
- 4) Cada grupo, debe elegir 12 alumnos/as para que sean los/as delegados/as de los juegos que realizarán, 6 alumnos/as para un juego y las/os otros 6, para el otro. Estos, a su vez, se subdividirán en 3 para realizar así, 3 turnos de 2 alumnas/os, de esta manera, todos y todas pueden jugar a todas las propuestas que realiza la institución.
- 5) Explicar a las familias, niños, niñas y docentes que la Ludoteca es una propuesta de diferentes juegos donde cada uno/a juega libremente sin tener la obligación de tener que cambiar de actividad. Cada participante juega libremente y puede volver a cualquier actividad independientemente de si haya jugado o no.
- 6) Establecer de antemano, una o dos personas que serán quienes dirijan la actividad como animadoras, irán motivando a todos/as los/as participantes para que jueguen, experimenten todas las propuestas y no se queden jugando solo a la actividad de la clase de sus hijos y/o hijas.
- 7) Posibles actividades para realizar:
  - ▶ Cualquier juego que haya sido incorporado en esta guía y que esté apto para realizarlo con los/las alumnos/as y familias.
  - ▶ Deportes y pre-deportes mixtos: Manchado, Fútbol, Handball, Basquetbol, Voleibol, etc.
  - ▶ Lanzamientos: Tejo, Bochas, Bolos, Tiro al Blanco, Tirar las latas, etc.
  - ▶ Desplazamientos y relevos: tener en cuenta la actividad “Carrera de compras” y sus variaciones.
  - ▶ Actividades Circenses: Malabares (pelotas, cintas, pañuelos, banderas, pajaritos, palos chinos, clavos, aros, etc.). Actividades aéreas (telas, trapecios, la cuerda de Tarzán, etc.). Equilibrio (zancos, rulo ame-

ricano, cuerdas en suspensión como puente mono o puente en “V”, etc.). Acrobacias (en parejas, tríos, cuartetos y construcciones humanas).

- ▶ Saltos: Carrera de Embolsados (individuales y cooperativas), saltar la cuerda grande o individual, Salto largo y alto.
  - ▶ Juegos de los sentidos: Cuerda ciega; cola del burro; mesa táctil con cajas de objetos, con gustos (sólidos y líquidos), olores, texturas, etc.
- 8) Luego de 1 hora 30 o 2 horas de juego, se realiza el cierre con una danza, niños, niñas, familias y docentes juntas/os o un baile dirigido.

### Sugerencias:

- ▶ Tener en cuenta el uso del lenguaje en las invitaciones y cartelería, en vez de “*Señores padres*” podemos utilizar “*Familias*”, en vez de “*bienvenidos*” es mejor escribir “*bienvenidas y bienvenidos*” dando la bienvenida tanto a mujeres como a varones.
- ▶ Promover la paridad de niñas y varones como delegadas/os.
- ▶ Utilizar lenguaje inclusivo durante toda la actividad, cuidando sobre todo este aspecto, las personas que cumplen el rol de animación.
- ▶ Estimular la participación de todos y todas, en todas las propuestas. Por lo general, los/as participantes van a jugar a las actividades más llamativas o a la que están sus hijas/os. Luego de un rato, se dispersan por sí solas/os yendo en búsqueda de los juegos que haya menos gente para tener menos tiempo de espera.

## INDICE

<b>GUÍA DIDÁCTICA: LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO.....</b>	<b>1</b>
Equipo encargado de su elaboración:.....	2
<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>3</b>
1. Introducción.....	5
2. ¿De qué hablamos cuando hablamos de Género?.....	6
3. El enfoque de derechos.....	12
4. El Programa de Educación Física del CEIP.....	14
Contenidos Programáticos.....	16
Corporeidad y Motricidad .....	18
Juego .....	20
5. Inclusión del enfoque del Género en la Educación Física Escolar.....	22
El currículum explícito y las oportunidades de la inclusión del enfoque de Género. ....	22
El currículum oculto y las oportunidades de la inclusión del enfoque de Género. ....	28
<b>Propuestas prácticas de Género en Educación Física .....</b>	<b>49</b>
<b>El Juego</b>	
Las familias de los/as Pollitos/as.....	49
Mancha Sillita. ....	52

La Cuerda Amiga .....	56
Mancha de la igualdad .....	60
Variaciones para el Primer Nivel y el Nivel Inicial:Mancha de la igualdad .....	63
<b>Actividades Expresivas</b>	
El señor y la señora colchoneta .....	67
¡A ordenarse! .....	71
Cambia todo cambia .....	75
Salsa con Tuco .....	80
<b>Actividades en la Naturaleza (Campamento)</b>	
¡Todos y Todas! .....	85
<b>Actividades Acuáticas</b>	
Salvataje.....	90
<b>Habilidades Motrices Básicas</b>	
¡Superhéroes y superheroínas al rescate! .....	93
“Carrera de compras” .....	97
<b>Gimnasia</b>	
Muñequita/o de Goma.....	100
Paro de Manos con ayudas.....	104
Máquina de apoyos .....	108

**Deportes**

Mini-Handball corre camino.....	111
“Fútbol atado” .....	115
“Futbolito Humano” .....	119

**Comunidad Educativa**

“Ludoteca de Juegos” .....	123
----------------------------	-----

<b>INDICE</b> .....	<b>126</b>
---------------------	------------

<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>129</b>
---------------------------	------------



## BIBLIOGRAFÍA

- ANEP, CODICEN, CEP: *“Programa de Educación Inicial y Primaria”*, Uruguay, 2008
- ANEP, CODICEN, Programa de Educación Sexual: *“Educación sexual: su incorporación al Sistema Educativo”*, Uruguay, 2008
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MOTRICIDAD HUMANA: *“Creatividad y Motricidad”*, Ed. Inde, Barcelona, 1999
- ASOCIACIÓN MUNDIAL DE SEXOLOGÍA: *“Promoción de salud sexual: recomendaciones para la acción”*, OPS-OMS-WAS, Guatemala, 2000
- BARRÁN, J. P.: *“Historia de la sensibilidad en el Uruguay”*, Tomo 2 *“El disciplinamiento”*, Ed. Banda Oriental, Montevideo, Uruguay, 1990
- BLANCO GARCÍA, N.: *“Materiales curriculares coeducativos”* En *“Guía de buenas prácticas para favorecer la igualdad entre hombres y mujeres en Educación”*, Junta de Andalucía, España, 2006
- BUTLER, J.: *“El Género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad”*, Ed. Paidós, Barcelona, España, 2001
- FAINHOLC B. (comp.): *“Hacia una escuela no sexista”*, Ed. Aique, 2ª ed, Buenos Aires, Argentina, 1992
- FERNÁNDEZ, J.: *“La importancia de la Educación Física en la escuela”* <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130, 2009
- GOMEZ, J.: *“La Educación Física en el Patio”*, Ed. Stadium, Buenos Aires, Argentina, 2002
- GURISES UNIDOS: *“Primeros Pasos. Inclusión de enfoque de género en educación inicial”*, Editado por MIDES - INMUJERES, 2008
- HUIZINGA, J.: *“Homo ludens”*, Ed Alianza/Emecé, Madrid, España, 1954

INCARBONE, O.: *“Del Juego a la iniciación Deportiva”*, Ed. Stadium, Buenos Aires, 2003

INSTITUTO DE LA MUJER DE MADRID: *“Elige tu deporte”* en Cuadernos de Educación no Sexista nº 9, España, 1999

LAMAS, M. y otros: *“La perspectiva de género: una herramienta para construir la equidad entre Mujeres y Hombres”*, DIF, México, 1997

LAMAS, M.: *“¿Qué generó el género?”*, En: ZARATE, M y GALL, O. “Mujeres al Timón de la Función Pública”, Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C., NDESOL, México, 2005

LÓPEZ, P.: *“De princesas a superhéroes. Un aporte a la reflexión crítica del impacto del juego en la construcción de los roles de género”*, Montevideo, Uruguay, <http://www.espaciosalud.org/articulos/de-princesas-a-superheroes.pdf>

MOIA, M.: *“El no de las niñas. Feminario antropológico”*, Barcelona, Ed. De les Dones, 1981

MOSER, C. O. N.: *“Planificación de Género y Desarrollo. Teoría, Práctica y Capacitación”*, Entre Mujeres, Flora Tristán, Lima, Perú, 1995.

SÁNCHEZ, F.: *“Bases para una didáctica de la educación física y el deporte”*, Ed. Gymnos, Madrid, 1992

SCHARAGRODSKY, P. A.: *“Juntos pero no revueltos: la Educación Física en clave de género”*, Cuadernos de Pesquisa, v.34, nº121, enero/abril 2004, Argentina

SCOTT, J. W.: *“El género: una categoría útil para el análisis histórico”*. En: *El Género: la construcción cultural de la diferencia sexual*, Porrúa / UNAM, México, 1996.

VÁZQUEZ, B.: *“Expectativas y comportamientos del profesorado y el alumnado en relación con la educación física y el género”*, Memoria de investigación, Madrid, Instituto de la Mujer, 1999

VÁZQUEZ, B.: *“La socialización de las niñas y la motivación para el deporte”*, Edita Congreso AEISAD, España, 1992

VIVEROS VIGOYA, MARÁ Y GARAY ARIZA, G.: *“Cuerpo, diferencias y desigualdades”* - Centro de Estudios Sociales - Facultad de Ciencias Humanas - Universidad Nacional de Colombia- 1999

