

Enfoque género sensible en la clase de Educación Física



Autor: Pedro Cambronero Orozco

Créditos:

Mag DH. Tatiana Cartín Quesada,
Psicóloga
Jefa de Departamento de Salud y Ambiente
Dirección de Vida Estudiantil
Ministerio de Educación Pública

Autor: M.Sc. Pedro Cambronero Orozco
Asesor nacional de Educación Física,
Dirección de Vida Estudiantil

Revisión filológica: M.Sc. Mauricio Aguilar García
Asesor nacional de Español,
Dirección de Vida Estudiantil



Índice

Presentación.....	5
Introducción	7
PLANOVI 2017-2023	8
Igualdad de género, equidad de género, sexismo	8
¿Por qué hablar de género en Educación Física?	9
¿De qué hablamos cuando conversamos de género en Educación Física?	9
El enfoque de género en la práctica docente	12
Comportamientos, gestos y actitudes	13
Las normas, premios y castigos que se otorgan	15
Propuestas prácticas género sensibles en Educación Física	17
Propuestas de Juegos	17
Propuestas de actividades expresivas	21
Propuestas de actividades en la naturaleza.....	25
Propuestas de actividades acuáticas	26
Propuestas de actividades para el desarrollo de habilidades motrices básicas	27
Propuestas de actividades de gimnasia.....	29
Propuestas de actividades de deporte	32
Propuestas de actividades para la comunidad educativa.....	35
Bibliografía	36





Presentación

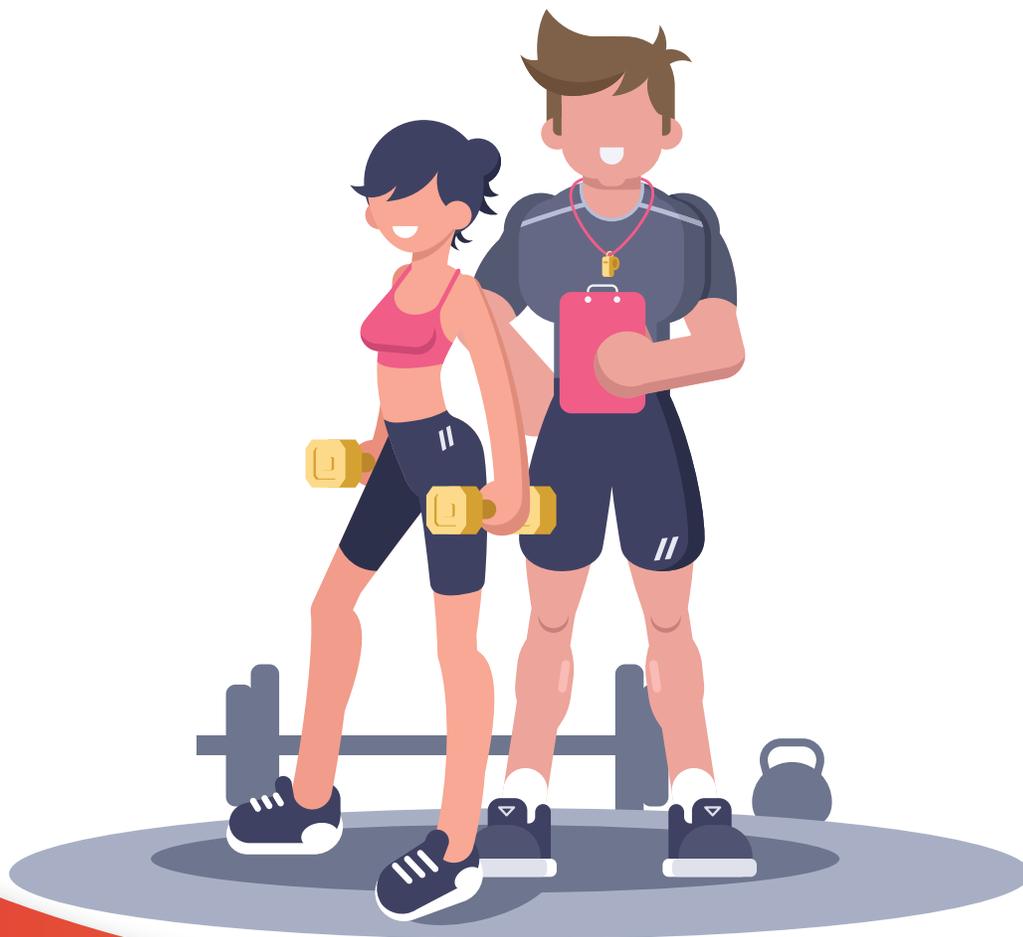
La Política Nacional para la Atención y la Prevención de la Violencia contra las Mujeres 2017-2032 (PLANOVI) busca propiciar un cambio en la cultura machista, promover masculinidades no violentas y que impulsen la igualdad. Siendo el Ministerio de Educación Pública parte del Sistema Nacional para la Prevención de la Violencia contra las Mujeres y la Violencia Intrafamiliar, instancia de deliberación, concertación, coordinación y evaluación en la promoción de políticas públicas que garanticen el cumplimiento de los mandatos establecidos por convenciones ratificadas por el Estado costarricense y la legislación del país, tenemos el deber de generar en nuestros funcionarios una revisión de las prácticas conscientes e inconscientes de los mecanismos de acción que se desarrollan en la mediación pedagógica, en el lenguaje oral y corporal que expresamos desde funciones en el aula, el gimnasio, o en cualquier lugar en donde se encuentran docentes y estudiantes para vivir el proceso educativo.

El PLANOVI por su deber ser, y el MEP por su propia naturaleza, buscan que se trabaje con población infantil y adolescente para promover cambios personales, comunales, institucionales, sociales, culturales... hacia la no violencia y la igualdad. En ese deseo de cambio social y cultural, también se debe trabajar en la población adulta, pues su influencia e impacto sigue siendo importante y definitoria en nuestros estudiantes. Dentro de los ejes estructurales del PLANOVI, en los ejes uno y dos se busca, en primer lugar, promover una cultura no machista, visibilizando y enfrentando la violencia simbólica como un elemento clave para impulsar cambios hacia la construcción de esa cultura no machista. Esta violencia, inmersa e imperceptible dentro de la cultura machista, es el resorte que sostiene el maltrato y lo perpetúa y está presente en todas las demás formas de violencia garantizando que sean efectivas e incuestionables: es el broche que amarra en el orden de lo simbólico todas las formas de violencia y discriminación hacia las mujeres. Y en segundo lugar, busca orientar la acción hacia un cambio basado en el fomento de masculinidades no hegemónicas de modo tal que sea posible re-configurar identidades y cuestionar la legitimidad del patriarcado que perpetúa la posición dominante de los hombres y la subordinación de las mujeres, así como la dominación de los hombres sobre la naturaleza y otras personas. En este sentido, se pretende hacer posible un proceso de cambio basado en el compromiso y la participación activa y consciente de los hombres en lo individual y lo colectivo. Se asume como necesario ofrecer a las nuevas generaciones otras formas de masculinidad. Es un trabajo orientado a potenciar en la población masculina, en especial en niños, niñas y adolescentes, capacidades para establecer relaciones humanas basadas en la igualdad, el respeto, la convivencia pacífica y la corresponsabilidad social, todo ello con el fin de prevenir la violencia contra las mujeres (PLANOVI, 2017). Formar nuevas masculinidades, igualitarias y preventivas de la violencia, es importante y necesario en este proceso de reaprendizajes, reeducaciones y replanteamientos personales e institucionales.

Las diferencias y desigualdades de género son una de las principales causas de las inequidades actuales en diferentes espacios. Se reconoce crecientemente la importancia de tomar en cuenta los temas de género en la política, la planificación, la práctica de la investigación, en la educación y en la Educación Física, tanto para reducir las desigualdades en los espacios de movimiento humano como para incrementar la eficiencia y eficacia de lo realizado en los servicios educativos y formativos de la Educación Física; el juego, la actividad física y el deporte. Los programas con un enfoque de género contribuyen a la igualdad y apoyan la equidad en educación así se protegen los derechos humanos y ayudan a la realización de su acceso universal y los objetivos de desarrollo del milenio. Por lo tanto, esta iniciativa alienta a todas las instituciones educativas, a todos los departamentos de Educación Física, a todas las instancias regionales, circuitales, a todos los comités vinculados, a evaluar alternativas para desarrollar propuestas de planes de trabajo, actividades, proyectos y programas transformadores de la perspectiva de género y, o, sensibles al género, y a examinar más detalladamente la igualdad de género en su propia organización dentro del MEP y dentro del sistema educativo costarricense.

En la proclamación de la vigente Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948, se establece como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción. En el Artículo 26, inciso 2, se establece que la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz. También, el 18 de diciembre de 1979, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, que entró en vigencia como tratado internacional el 3 de septiembre de 1981 tras su ratificación por 20 países; en ella se indicó que se debe proteger y estimular "...la máxima participación de la mujer, en igualdad de condiciones con el hombre, en todos los campos, es indispensable para el desarrollo pleno y completo de un país, el bienestar del mundo y la causa de la paz".

En este proceso de cambio, el rol del docente y la docente es fundamental, pues ha de ser la persona encargada de garantizar que la información y el conocimiento llegue a todos en los centros educativos para promover y favorecer un cuestionamiento y análisis participativo, escuchando todas las voces implicadas. El personal 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 los centros educativos y fuera de ellos, donde se generen situaciones de conflictos que involucren el no reconocimiento de los derechos.



Introducción

El arte de formar no solo requiere de la capacidad y formación profesional del docente, sino de un continuo aprender reflexivo en el que se tome conciencia de aciertos y desaciertos en torno a los procesos educativos que se guían diariamente, con la finalidad de emprender acciones tendientes a optimizar la dinámica de la práctica docente. Por tal razón, en la actualidad, se busca transformar el ejercicio docente en los espacios de aprendizaje para la eliminación de prácticas sexistas, las cuales impactan de manera evidente en la construcción de la identidad de las personas estudiantes y, con ello, la vida cotidiana. La escuela y la familia son actores significativos en la construcción de la identidad de género, pues convergen en dos ámbitos de socialización y aprehensión de valores.

El ejercicio docente debe estar encaminado a eliminar enfoques y prácticas excluyentes en las escuelas, los colegios y cualquier espacio de convivencia, con el fin de avanzar hacia una sociedad más justa y democrática. La investigación educativa con perspectiva de género aporta los fundamentos y las herramientas necesarias para cimentar un modelo educativo facilitador de relaciones respetuosas de las diferencias, y solidarias entre hombres y mujeres, en la escuela y en la sociedad. En nuestro caso, en los espacios de intermediación docente en la Educación Física, el personal docente pasa por un proceso de formación con ausencia del enfoque de derechos humanos, y dentro de esa ausencia de enfoque, el tema de género siempre ha pasado a un tercer plano. Lo contradictorio es que, desde la Declaración Universal de Derechos Humanos en sus artículos 1, 2 y 26, desde nuestra Constitución Política en su artículo 77, en la Ley Fundamental de Educación en sus artículos 1, 2 y 24, la Política Educativa vigente denominada “*La persona: centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad*”, y demás normativas tanto internacionales y nacionales, el enfoque de derechos humanos debería estar presente e integrado a todos los procesos de formación docente para que, con ello, ir en evolución constante sobre estos temas, incluido el enfoque de género.

Sexismo, discriminación sexual o discriminación de género son aquellos prejuicios, discriminaciones o descalificativos a partir del sexo o género de una persona; puede indicarse también a partir de las actitudes y, o, condiciones que estimulan estereotipos de roles sociales establecidos a partir de las diferencias sexuales, ellos se sostienen en creencias y estereotipos tradicionales sobre los distintos roles de género. El término se utiliza para referirse a la discriminación de ambos sexos, pero afecta principalmente a mujeres y niñas. La discriminación sexual no es solo un concepto dependiente de actitudes individuales, sino que se encuentra incorporado en numerosas instituciones de la sociedad. A menudo el sexismo es asociado con argumentos sobre la supremacía de género, puede fomentar el acoso y abuso sexual y otras múltiples formas de violencia sexual.

El género es un concepto relacional que se refiere a identidades, roles y relaciones entre hombres y mujeres tal como se han instituido socialmente. El género es el conjunto de creencias, prescripciones y atribuciones que se construyen socialmente, tomando a la diferencia sexual como base, y dependiendo de si tienen cuerpo de mujer o cuerpo de hombre (Lamas, 2003). Cada cultura realiza su propia simbolización de la diferencia entre los sexos, y engendra múltiples versiones de la dicotomía hombre-mujer. En cambio, el sexo (entendido usualmente como concepto binario) alude a las características biológicas de hombres y mujeres, tales como las diferencias fisiológicas, inmunológicas, genéticas y hormonales. Si bien el sexo y el género a menudo se usan en forma indistinta, son en realidad dos términos diferenciados. El sexo se determina biológicamente y no conlleva implicaciones sobre cómo se percibe a la persona en la sociedad, mientras que el género es multidimensional, y se refiere al sexo en determinados contextos sociales. Incluye roles e identidades de género, y la manera en que se definen, perciben y viven. Dependiendo del contexto, son distintas las ideas sobre el comportamiento, las expectativas y las responsabilidades sociales y económicas que se vinculan con mujeres y hombres. Este tipo de ideas preconcebidas determinan las relaciones de poder, los patrones del poder de decisión, la exclusión e inclusión social, así como las normas que a su vez sirven de sustento a las desigualdades sociales, económicas y políticas. Es importante se-

ñalar que el género no se centra únicamente en el estatus de la mujer. Como los roles y las identidades de género son el producto de jerarquías y relaciones de poder entre mujeres y hombres, el género es un concepto que tiene dos caras y en una de ellas es necesario ‘insertar a la parte masculina de la ecuación’. Las relaciones de género dan lugar a patrones sociales donde tanto mujeres como hombres pueden terminar en una posición subordinada o adversa. Es más, el término ‘género’ trasciende las clasificaciones estrictas de ‘femenino’ y ‘masculino’, y las expectativas de la sociedad con respecto a estos roles. De hecho, el género incluye a grupos marginados como lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, intersexuales y personas queer (término global tomado del inglés y que define el adjetivo como «extraño» o «poco usual»; se emplea para designar a personas que no se identifican con los modelos de género binario hombre-mujer), trabajadores/as sexuales y todos aquellos o todas aquellas que no se identifican con ninguna de las categorías antes mencionadas. Las características atribuidas al género indican que éste no es estático ni inmutable. Dado que las medidas de desarrollo pueden tener un impacto sobre la situación social y las circunstancias de la población destinataria, estas pueden jugar un rol importante en la definición, reproducción y, o, modificación de los roles y las identidades de género. Por tal motivo, como actores influyentes en el campo de la educación, debemos asumir responsabilidad en este tema y priorizar los aspectos de género en nuestros programas de estudio, nuestros planes de trabajo, nuestras actividades y proyectos de Educación Física, deportes y recreación.

PLANOVI 2017-2023

Política Nacional que busca la continuidad del esfuerzo iniciado en los años noventa con el primer Plan Nacional para la Atención y la Prevención de la Violencia Intrafamiliar y el Abuso Sexual Extra-familiar (PLANOVI: 1994), y el segundo Plan Nacional de Atención y Prevención de la Violencia contra las mujeres en las relaciones de pareja y familia como por hostigamiento sexual y violación (PLANOVI Mujer: 2010-2015). Se cumple también con el mandato incluido en varios instrumentos de ley donde se obliga al Estado costarricense a “*promover políticas públicas, planes, programas, propuestas jurídicas, proyectos o acciones que garanticen el cumplimiento de los mandatos establecidos en los diferentes instrumentos jurídicos nacionales e internacionales que protegen el derecho humano a vivir libre de violencia*” (PLANOVI, 2017). Para efectos de este documento, citamos y destacamos para que como parte del trabajo de análisis y revisión, se reflexione sobre ejes uno y dos: *promoción de una cultura no machista y promoción de masculinidades para la igualdad y la no violencia.*

Igualdad de género, equidad de género, sexismo

Para contrarrestar la discriminación, se requiere la igualdad de género. La igualdad de género significa igualdad entre todos los géneros y se basa en el concepto de que todos los seres humanos son libres de desarrollar sus habilidades personales y tomar decisiones sin verse restringidos por estereotipos, prejuicios y roles de género rígidos. No debería existir la discriminación basada en el género para la asignación de recursos o beneficios, o para el acceso y el uso de servicios, mucho menos para acceder a procesos educativos, deporte, juego y actividad física. También significa que las distintas conductas, aspiraciones y necesidades de hombres y mujeres deben considerarse, valorarse y apoyarse en igual forma. La igualdad de género se mide en términos de la igualdad de oportunidades.

Sin embargo, la idea de la equidad de género es ligeramente distinta, en el sentido de que aspira a entender cómo los roles, las identidades y las relaciones de género afectan ciertos aspectos de la vida de mujeres y hombres. Mientras que la igualdad de género se enfoca claramente en mejorar las oportunidades de las mujeres en un mundo donde por lo general ocupan una posición con desventaja en comparación con la de los hombres, la equidad de género va más allá de la

igualdad de oportunidades, exigiendo un cambio transformador. Reconoce que mujeres y hombres tienen necesidades, poderes, preferencias e intereses específicos que deben identificarse y tomarse en cuenta, por lo tanto, se enfoca en lograr la equivalencia en resultados de vida.

El sexismo es una ideología que impone un sistema de creencias que legitima una posición diferenciada, tanto positiva como negativa, dirigida hacia las personas según su sexo biológico. Es un sistema de creencias acerca de la inferioridad de la otra persona como prejuicio, cognición negativa y como actitud destructiva por ser “mujer” o por ser “hombre”.

¿Por qué hablar de género en Educación Física?

Vivimos en una sociedad en la que existe una especie de libreto invisible que restringe la libertad de las personas, con mensajes diferentes según sean reconocidas como hombres o mujeres. Este libreto 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 hombres. Un ejemplo de esto es la menor inversión económica destinada a las actividades físicas asociadas a la femineidad y, o, practicadas por mujeres.

La Educación Física es un espacio educativo insuperable para trabajar las cuestiones de género, que favorece la formación de la identidad de género, el rol de género, 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, 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.

¿De qué hablamos cuando conversamos de género en Educación Física?

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/s parte/s 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... 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 guion 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 solo estamos aprendiendo estas habilidades, pero en realidad, aprendemos mucho más que eso; aprendemos a caminar o hablar como hombres 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/as como hombres 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. Con respecto a la Educación Física, en el siglo XVIII,

Rousseau planteaba que *“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”*.

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 fuerza, 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 hombre, 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 con base en 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. Asimismo, influyen también los estímulos y las restricciones 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, entre otros. En la intersección de todos estos factores, cada persona construye y vive su cuerpo de manera particular e irrepetible, y deja de ser simplemente un organismo para convertirse en uno valorado y construido en la relación y el intercambio consigo mismo/a y los otros cuerpos.

Cada sociedad tiene sus propias construcciones corporales resultantes de la estructura y los sistemas que la sustentan. Por tanto, cada sociedad, establece qué formas de pensar son admitidas, qué parámetros de comportamientos y características son deseables de acuerdo al género; por tanto, se establece así un modelo de masculinidad y un modelo de feminidad, siendo estos, 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 hombres 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	Feminidad
Rol productivo Mundo público Mundo de la razón Ser para sí	Rol reproductivo Mundo privado Mundo de los afectos Ser para otros/as

Fuente: *Guía didáctica: la Educación Física desde un enfoque de género, Uruguay, 2012.*

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, quién podrá estar más cerca o más lejos del modelo dominante en función de su historia de vida. Asimismo, el modelo dominante varía según la cultura y el tiempo histórico que estemos analizando.

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 tiene lugar en el sistema sexo-género dominante:

- 1. Rol reproductivo:** comprende las responsabilidades de crianza y educación de los hijos y de las hijas, 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 hijos y a las hijas, y de cumplir con las tareas domésticas.
- 2. Rol productivo:** comprende el trabajo realizado a cambio de un pago en dinero o especies. Este ha sido históricamente una responsabilidad adjudicada socialmente a los hombres. De esta forma *se cree 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.

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 comunicación, las instituciones, entre otros, 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, Lamas describe que la dicotomía masculino-femenino, con sus variantes culturales, establece estereotipos 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. 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 hombre. Todas y todos cargamos con ese “deber ser” sin saberlo, permanece en forma inconsciente en nuestra identidad.

El enfoque de género en la práctica docente

El enfoque de género es un concepto que hace referencia a la construcción de relaciones igualitarias y horizontales entre mujeres y hombres, a la igualdad. Su incorporación en la educación busca crear relaciones equilibradas y armónicas, independientemente del sexo de cada quien, y, así, eliminar las relaciones de subordinación. Asumir el enfoque de género significa, entonces, modificar las relaciones entre mujeres y hombres, de modo que se den en condiciones de igualdad. Siendo el género una construcción social, puede cambiar. La igualdad de género está inseparablemente vinculada al derecho a la educación. Según la Orealc/Unesco (2016), lograr la igualdad de género requiere un enfoque basado en derechos que asegure que el alumnado no solo logre acceder y completar ciclos de educación, sino que tanto niñas como niños se empoderen igualitariamente en y a través de la educación. Así, las instituciones educativas son un importante espacio de socialización donde se puede reforzar o deconstruir la discriminación de género. Por ello, deben ser vistas como un espacio que nos da la oportunidad de construir la igualdad, haciendo que niñas y niños se conciben y respeten como iguales entre sí.

El personal docente presenta confusión entre los conceptos de sexualidad y género; por tanto, en el quehacer pedagógico, pueden ocurrir en prácticas discriminatorias y sexistas, en ocasiones se presentan en la división de tareas que han sido atribuibles a hombres y a mujeres respectivamente. La práctica de la docencia no está enmarcada dentro de los cánones de la equidad de género, los documentos que guían los procesos educativos no están redactados en un lenguaje incluyente y no tienen un enfoque de equidad de género. Por ello, se vuelve vital pasar de un escenario en donde *“creo y digo que soy un docente que prepara material y da sus clases sin hacer prácticas discriminatorias sexistas”* a un escenario en donde *“soy una persona docente que prepara material y da sus clases sin hacer prácticas discriminatorias sexistas”*.

Recordemos que el centro de la acción educativa son los aprendizajes de las personas estudiantes, no las normas ni los diversos programas que se han derivado de ellas. Cada estudiante es una persona activa que aprende a través de su propia vivencia, investigación, experimentación. Desde esta perspectiva, el rol de docente es fundamental en la formación de las personas. Ella y él deben acompañar y orientar a cada estudiante a que construya sus conocimientos a partir de sus experiencias, de la interacción en su grupo y con su medio social y natural. Para este proceso, las personas docentes tienen como aliados a los recursos educativos. Docentes y recursos educativos están inmersos en un “sistema simbólico” (Salazar, 1979), que incide en la forma cómo las personas codifican la información recibida. Ninguno es neutro en los valores que transmite, ni en las consecuencias que el uso de los recursos produce en la interacción social. Los recursos facilitan la socialización producto de la imitación y la identificación, pues niñas y niños propenden a imitar los comportamientos que observan cuando se identifican con la persona que los realiza. Así, los recursos que se utilizan se convierten en referentes de identificación y suponen una gran influencia para reforzar o para cuestionar estereotipos de género.

Entonces, el enfoque de género en la práctica docente de la Educación Física consiste en examinar y revisar sistemáticamente la información sobre el abordaje que se realiza en el planeamiento, la organización y la ejecución de la lección, sea esta parte del Programa de estudios oficial, o también dentro del trabajo que realiza el docente en el Programa Juegos Deportivos Estudiantiles.

El enfoque de género en la práctica docente durante las lecciones de Educación Física supone la deconstrucción de la experiencia educativa basada en sexismos y desigualdades brindadas durante el histórico generalizado en nuestro país. La labor pedagógica de un día cualquiera a lo largo de la experiencia puede identificar prácticas no conscientes, pues con las mejores intenciones se impulsan actividades vinculadas al juego, al deporte como estrategia de la especialidad con

distribución de roles y responsabilidades en el espacio de desarrollo de la clase, y en ocasiones más comunes de lo que pensamos, las acciones, palabras, orientaciones, discursos y mensajes que se brindan a niñas y niños van generando un pensamiento inconsciente en las relaciones de equidad de género. Este aspecto no constituye un elemento de observación y de evaluación del desempeño docente, pero influye en la incorporación de prácticas formativas de los niños y las niñas que se considera relevante analizar.

Las diferencias de género y relaciones sociales en la lección de Educación Física se deben identificar, comprender y remediar. En tal sentido, el análisis diagnóstico dirigido a modificar lo que se ejecuta e introducir una perspectiva de género en los proyectos y las actividades de desarrollo de esta materia –y de todas en general-, debe evitar la desigualdad en la práctica de los juegos y los deportes, por ejemplo. Este conocimiento es esencial para la planificación de intervenciones en Educación Física que contribuyan a los derechos humanos, porque las intervenciones que obvian la perspectiva de género pueden reforzar o empeorar las desigualdades y el mal estado de la práctica de actividad física y deportes de grupos específicos. Como el análisis de género se centra específicamente en aspectos de género de sectores, países/regiones, y organizaciones y, o, grupos destinatarios, la metodología depende de las particularidades de la institución o el contexto en cuestión, y de la concepción de los temas de género en un determinado contexto. Por lo tanto, comprende distintos enfoques. El análisis de factores específicos de género en la vida cotidiana de mujeres y hombres constituye la base para su participación equitativa en procesos de desarrollo. Esto ayuda a identificar los problemas, objetivos y las potenciales específicas de mujeres y hombres.

En el trabajo diario de la Educación Física, se observan diferencias en las tareas asignadas a las niñas y a los niños, se evidencian distintos argumentos y retóricas en función de roles estereotipados de género por los cuales las niñas tienen a su cargo la atención y servicio a los niños, lo que las pone en una situación de desventaja. Para analizar las manifestaciones del sexismo a través del currículum oculto, detallaremos las siguientes dimensiones que lo conforman:

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 personas estudiantes, y que son desarrolladas a diario por ellas, 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 durante las clases de Educación Física:

- Los hombres, 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 hombres suelen entrar corriendo y empiezan a moverse, a gritar o a agarrar los materiales.
- Los hombres, frecuentemente, son los que buscan los materiales (balones, conos), los agarran, los manipulan, aún antes que el profesor o la profesora los habilite para eso.
- Muchos hombres tienden a realizar ciertos comportamientos corporales que las mujeres no suelen llevar a cabo: escupir, secarse el sudor con la manga de la camisa, silbar o chiflar (aunque esta conducta se observa también en mujeres), entre otras.
- La mayoría de los hombres se tiran y 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 hombres. 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 hacer movimientos toscos que hacen al choque con las otras o los otros. Entre ellas se abrazan, caminan del brazo o de la mano, se acarician; estos comportamientos casi nunca se observan entre hombres. Incluso si se ven a hombres abrazados, estos abrazos suelen demostrar gran firmeza, marcando bien la diferencia con un abrazo tierno y, o, van acompañados de palmadas en la espalda.

- Los hombres, 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 hombres y si hacer alusión a sus genitales
- Cuando los hombres y las mujeres participan conjuntamente de una práctica deportiva, los hombres 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 hombres. En general si reclaman por la pelota, no lo hacen dirigiéndose a los hombres sino que se quejan con su profesor/a.
- Cuando la pelota sale del juego, los hombres tienden a buscarla trotando, mientras que las mujeres, suelen ir caminando e inclusive a veces, le piden a la persona docente 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 hombres terminan la clase agitados, despeinados, desordenados en sus vestimentas, transpirados y con las mejillas rojas, 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 o ellos, 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 machorra”. Lo mismo ocurre con los hombres, 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 guion masculino se les impone el estigma de ser “un mariquita o una mariquita”.

Lo que trae el alumnado 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 como educadores. ¡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 hombres, se les dice que se levanten, que no es tanto, que no es nada..., 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 expresiones como: “andá y tomá 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 hombres 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 niñas y los niños? Con un simple saludo marcadamente desigual reforzamos el alejamiento de los hombres del campo de la afectividad y reafirmamos la desigualdad entre mujeres y hombres. ¿Reaccionamos de la misma manera frente a una mujer que no quiere jugar al fútbol que frente a un hombre 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 frente a los comportamientos, gestos y actitudes sexistas de los estudiantes y las 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 hombre 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 pegués que es una mujer”, lo que significaría que el golpe no es reprochable si le pegara a un hombre.
- 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 estos/as 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 hombres que para mujeres? Comúnmente, ante trasgresiones idénticas a las normas, el cuerpo docente no sanciona de la misma manera a niñas y niños. Se tiende a reprimir más a los hombres, sin embargo, a las niñas se las sanciona por causas menos graves. Por ejemplo, a los hombres se les suele sancionar por pegarse pero no siempre por distraerse o estar conversando, mientras que a las mujeres es muy frecuente que se las observe, señale y regañe cuando escupen, hacen gestos obscenos, insultan o cuando charlan y se distraen.

¿Intervenimos de la misma manera frente a una pelea entre hombres 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 hombres peleando” asevera la creencia que es correcto pelear siempre y cuando sea entre hombres.

¿Incorporamos normas o reglas para que no se margine a las mujeres y a los hombres 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 la persona arquera, el gol vale si lo tocan todos y todas durante la jugada. Debemos tener en cuenta que se deben variar las reglas, no poner siempre estas 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 cuando escuchamos frases como: *“¡Parecés una mujer jugando al fútbol!”*, *“¡no seas maricón!”*? Generalmente se utiliza, lo femenino como negativo y lo masculino como modelo por seguir. Por ejemplo, durante una instancia donde hay mujeres que no pueden jugar bien con un balón 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, reafirmando lo masculino como modelo. Además, ciertos valores y atributos ligados tradicionalmente a lo femenino refuerzan su carácter negativo, lo que se manifiesta en expresiones como: *“Si se siguen pateando 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, que no plantee diferentes formas de “ser persona” por el solo 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. El premio simbólico -aplausos, risa- fortalece el mensaje de inequidad y la situación de desventaja de las niñas.

Otras frases sexistas de la clase de Educación Física

<p><i>“Este deporte es solo para hombres”.</i></p> <p><i>“Los hombres son más rápidos y más fuertes”.</i></p> <p><i>“Uy mae, lo botó Laura”.</i></p> <p><i>“Ustedes, mujeres, no tiene huevos”.</i></p> <p><i>“Mae, qué perra que sos jugando”.</i></p> <p><i>“Ella pateo como hombre”.</i></p> <p><i>“Los niños son mejores que las niñas en las actividades físicas porque son más fuertes”.</i></p> <p><i>“Las mujeres se esfuerzan menos que los niños en las actividades físicas”.</i></p> <p><i>“Los niños no discriminan a las niñas, ellas se salen por sí solas de las actividades”.</i></p>	<p><i>“Necesito 4 hombres que me ayuden a llevar esto”.</i></p> <p><i>“Él corre como mujer”.</i></p> <p><i>“Tenían que ser mujeres para ser tan malas”.</i></p> <p><i>“Hoy jugaron como princesas”.</i></p> <p><i>“Que loca ese mae”.</i></p> <p><i>“Mae, va a llorar por eso”.</i></p> <p><i>“Las niñas son más torpes en los deportes”.</i></p> <p><i>“Los niños son más torpes en las actividades expresivas”.</i></p> <p><i>“Los juegos que les gustan a las niñas no les gustan a los niños”.</i></p> <p><i>“Ni reclame, calladita más linda”.</i></p>
---	---

Propuestas prácticas género sensibles en Educación Física

Propuestas de Juegos

Nombre: Las familias de pollitos/as

Tipo de juego: Juegos simbólicos y juegos reglados

Contenidos: Diversidad. Roles de género

Nivel: Materno, Transición, 1er y 2do año

Objetivo de la actividad: Que todo el alumnado llegue a su familiar sin ser atrapado por el lobo o la loba; ensayando diversos arreglos familiares.

Materiales: Sin materiales

Desarrollo: Una persona alumna representa a la gallina o al gallo, otro/a al lobo/a y el resto hace de cuenta que son pollitos/as. La persona 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. Hay que ubicar a las personas participantes en sus posiciones iniciales y comenzar el juego. Los familiares dicen: “¡Pollitos/as, vengan a mí!”. Los pollitos y las pollitas responden: “¡No porque está el lobo o la loba!”. Los familiares dicen: “¡Pollitos/as, vengan a mí!”. Los pollitos o las pollitas responden: “¡No porque está el lobo o la loba!”. Los familiares dicen con voz de enojo: “¡Pollitos/as, vengan ya!”. Los pollitos o las pollitas corren sin que les atrape el lobo o la loba, si alguien es atrapado pasa a ser lobo/a. Los familiares abrazan a cada pollito/a para mostrarle cuánto le quieren. El juego finaliza cuando se atrapa a todas/os los pollitos o las pollitas.

Cierre de la propuesta: Formar una ronda con todas las personas, sentadas en el piso. Dirigir el reconocimiento de los diferentes arreglos familiares que se presentaron durante el juego. Propiciar 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 pollitos o las pollitas? ¿Solo la gallina debe cuidarlos/as? ¿Por qué? ¿Todas las familias de los pollitos o las pollitas 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 hombres como de mujeres la crianza, educación y protección de hijos e hijas.

Sugerencias: Buscar que todo el alumnado interprete y juegue en todos los roles: familiar, pollito/a; lobo/a. Observar e intervenir frente a expresiones sexistas que ridiculicen a los compañeros y a las compañeras 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

Tipo de juego: Juegos reglados, juegos de persecución y habilidades motrices básicas

Contenidos: Estereotipos de género

Nivel: 1er ciclo

Objetivo de la actividad: Que el alumnado libre a sus compañeros/as “manchados/as” de una forma divertida y colaborativa, sin estereotipos.

Materiales: Sin materiales o con bastones

Desarrollo: Seleccionar a las personas manchadoras: de acuerdo a la cantidad de participantes, se puede elegir 1, 2 o 3. Cuando 1 alumno/a es manchado/a se debe colocar en posición de semi-flexión de rodillas y brazos extendidos hacia sus lados. Para librar a las personas manchadas una pareja de compañeros/as deben hacerle una sillita entrelazando sus brazos, de acuerdo a la integración de la pareja libradora indicada por la persona docente. La persona manchada se sienta en los brazos de sus compañeras/os y les abraza para no caerse. Quienes libran deben dar 5 pasos llevándole en la sillita o llevarle a un sector predestinado para la liberación. 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 estas: ¿Qué se necesita para ser buen/a manchador/a? Si eligiesen manchadores/as, ¿a quiénes elegirían? Para elegirles, ¿qué tomarían en cuenta? ¿tendrían en cuenta que fuese hombre o mujer?, ¿mujeres y hombres pueden ser buenos/as manchadores/as?, ¿por qué?

¿Qué habilidades deben tener para ser buenos/as libradores?, ¿un hombre solo o una mujer sola podría librar al compañero o a la compañera?, ¿por qué es importante trabajar en equipo? Al formar parejas con solo niños, solo niñas, y parejas de niñas y niños, ¿qué pudimos demostrar acerca de las capacidades de mujeres y hombres? ¿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 hombres 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 compañeros o las compañeras, en los distintos roles que cumplan.

Variaciones: Determinar varias parejas libradoras (2 o 3) que utilizando un bastón (tomado de los extremos por ambas personas) deberán ir librando a las personas manchadas, 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

Tipo de juego: Juego colaborativo

Contenidos: Estereotipos de género

Nivel: 1er ciclo

Objetivo de la actividad: Que todo el alumnado logre sujetar la cuerda sin dejar de cincharla y que consigan un equilibrio grupal sin que nadie se caiga, experimentando vivencialmente que la fuerza no es un atributo exclusivo de hombres.

Materiales: Cuerda larga náutica gruesa

Desarrollo: Atar ambos extremos de la cuerda con un nudo resistente y formar en el piso un círculo con dicho material. Todo el alumnado se sienta fuera del círculo de la cuerda de manera que haya la misma distancia entre alumnos/as. 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. 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 hombres? ¿Cómo nos damos cuenta en este juego, que mujeres y hombres tenemos fuerza? Después de jugar ¿qué se puede decir de la frase “los hombres son fuertes y las mujeres son débiles”? Concluir la actividad explicando el significado de estereotipos de género señalando que las personas discriminamos con base en estos. Por ejemplo: cuando hay que correr un armario o levantar paquetes en la escuela ¿a quiénes piden ayuda los maestros o las maestras, 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 hombres 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 hombres 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 las

demás personas.

Nombre: Mancha de la igualdad

Tipo de juego: Juego de persecución

Contenidos: Masculinidad e identidad de género

Nivel: Todos los niveles

Objetivo de la actividad: Que todo el alumnado represente corporalmente fuerza y debilidad, y que sea librado mediante gestos de buen trato.

Materiales: Sin materiales

Desarrollo: Elegir dos personas manchadoras, una representa “el ser fuerte” y la otra “el ser débil”. Cuando mancha “el ser fuerte”, la persona manchada se queda en el lugar representando a una persona musculoso/a y fuerte. Para liberarle se le debe dar un abrazo. Cuando mancha “el ser débil”, la persona manchada 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. 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 hombre o de mujer. Interrogar: ¿solo los hombres son fuertes?, ¿qué pensamos cuando vemos un hombre que muestra debilidad? Escuchar todas las opiniones y promover el debate en el grupo. Comentar que muchas veces, pensando que los hombres deben ser fuertes por el hecho de ser hombres, 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 hombres 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 hombres representen la debilidad con maneras tradicionalmente asociadas a la feminidad. Es esencial que la persona docente no anticipe las opiniones, que dé tiempo para que todos/as puedan expresarse.

Propuestas de actividades expresivas

Nombre: El señor y la señora colchoneta

Tipo de juego: Expresión corporal y juego simbólico

Contenidos: 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 hombres o mujeres.

Materiales: Colchonetas

Desarrollo: Formar parejas mixtas, cada una deberá ir a buscar una colchoneta. 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.). 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 todo el estudiantado debe pasar por el puente sin tocar el piso. Lo mismo si se le pide que armen una casa. Se le puede indicar: construir un puente y hacer un desfile de modelos. Construir una gran alfombra y convertirse en bailarinas/es de ballet sobre esta. Construir una balsa y caminar como marineros/as. Armar una casita y encerrarse en ella. Armar un colchón para que duerman “el señor y la señora colchoneta”. En cada propuesta ir preguntando cómo sienten sus latidos y comparar con cuál de las dinámicas sentimos que nos agitamos más, con cual menos y el porqué de cada una de ellas. 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, invitarlos a colocar sus manos sobre el tórax y luego sobre el abdomen, para sentir los movimientos respiratorios, bostezar, desprezarse 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 al estudiantado la perspectiva de equidad de género desnaturalizando roles, movimientos y situaciones tradicionalmente esperadas para hombres o mujeres. Durante la instancia de relajación es conveniente que el profesor o la profesora vayan 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!

Tipo de juego: Expresión corporal. Juego colaborativo

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

Nivel: 1er Ciclo

Objetivo de la actividad: Que el estudiantado logre representar diferentes trabajos, situaciones y movimientos tradicionalmente esperados para hombres o mujeres a través de sus cuerpos y la ayuda de sus compañeras/os.

Materiales: Bancos

Desarrollo: Armar grupos mixtos en función de la cantidad de bancos que se dispongan. Cada grupo se para arriba de un banco que se le designa. 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. 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 dé 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 bus enorme, planchan ropa, son agricultores y agricultoras y siembran papas y tomates, barren la casa. Ejemplos de consignas de ordenamiento: alfabéticamente de acuerdo a la primera letra de su nombre y, o, de la primera 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 hombre, 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 bus...

Sugerencias: Es esperable que los hombres 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 las demás personas. Se debe enfatizar 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

Tipo de juego: Expresión corporal

Contenidos: 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: 2do Ciclo

Objetivo de la actividad: Que el estudiantado logre 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: Dividir el espacio, gimnasio o salón, en 4 sectores. En cada sector se coloca un cartel. Comenzar la actividad solicitando que busquen un compañero o una compañera 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, caliente. 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. Cada vez que el alumnado cambia de lugar, va 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 por 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 el alumnado reaccione 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 las demás personas, 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 estas. 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, cuidar bebés, lavar ropa... 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-pequeño.

Nombre: Salsa con tuco

Tipo de juego: Expresión Corporal

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

Nivel: 2do Ciclo

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 demás personas.

Materiales: Equipo de Música y temas musicales de salsa en los que se escuchen claramente, los pulsos y acentos

Desarrollo: 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. 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. Cuando el grupo logra captar los tiempos musicales, se pasa a enseñar los pasos básicos:

Paso Básico 1: (1) 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. 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. 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 de las personas integrantes "A" y a la otra persona "B". 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. Explicar que luego cambian de lugar, todo lo que hizo "A" lo hará "B" y viceversa. Formar equipos, juntando 3 o 4 parejas, de acuerdo al número de alumnos/as en el grupo. 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, el alumnado puede llegar al aburrimiento y, o, el abandono de la propuesta. Es posible que algunos hombres se nieguen a participar de la actividad y, o, ridiculicen a quienes sí participan. En estos casos es fundamental enfatizar en el respeto a las demás personas. 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.

Propuestas de actividades en la naturaleza

Nombre: ¡Todos y Todas!

Tipo de juego: Al aire libre. Campamento

Contenidos: Equidad de género

Nivel: 2do ciclo, 3er ciclo y Educación Diversificada

Objetivo de la actividad: Que el estudiantado gestione 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: Comunicar a todo el alumnado que se realizará un campamento en el cual deberán compartir, convivir y realizar todas las tareas ellos/as misma/os (desde el armado de carpas o arreglo de cabañas, hasta la comida, la limpieza, el orden...): “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 de este. Registrar los equipos, con sus nombres e integrantes en un papelógrafo. Anotar debajo de los equipos, las tareas por 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 dos 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. 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 por utilizar, incluidas en el apartado sobre el currículum oculto. 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 hombre, 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 persona docente, 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 hombres 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 hombres 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 hombres sean responsables de comida y bebida, evitando la asociación tradicional “mujeres-comida; hombres-bebida”.

Propuestas de actividades acuáticas

Nombre: Salvataje

Tipo de juego: Salvamento acuático y nado preventivo

Contenidos: Valoración de sí mismo/a y “de la otra persona”

Nivel: 3er ciclo y Educación Diversificada

Objetivo de la actividad: Que el estudiantado experimente diferentes técnicas básicas de salvamento logrando mayor seguridad en sí mismo y autoestima.

Materiales: Flota-Flota

Desarrollo: 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. 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. La alumna toma ambos extremos del Flota-Flota y con la patada de pecho invertida realiza el remolque. Cuando finalizan, cambian los roles.

Cierre de la propuesta: Solicitar que se sienten, formando una ronda sentándose en el piso. Felicitar al estudiantado 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, hombres, de qué etnia, 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...). También se puede proponer sin materiales, realizando solo la toma axilar con brazos extendidos y la misma patada de pecho invertida.

Propuestas de actividades para el desarrollo de habilidades motrices básicas

Nombre: ¡Superhéroes y superheroínas al rescate!

Tipo de juego: Juego reglado. Juego simbólico

Contenidos: El sexismo en los medios de comunicación

Nivel: 1er y 2do ciclo

Objetivo de la actividad: Que el alumnado trepe y transporte diferentes materiales con diferentes pesos sin determinaciones sexistas.

Materiales: Telas, bancos, escaleras, colchonetas, conos, cuerdas, pelotas, redes, ruedas

Desarrollo: 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 superpoderes 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”. Entregar las capas (rectángulos de tela, nylon u otro material). Explicar que los superhéroes y superheroínas solo pueden acceder a la casa yendo y volviendo por arriba de los bancos, pasando por las escaleras y, o, espaldares. 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 hombres 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 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=hombre). 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 hombres y los asociados al mundo masculino, a las mujeres. Estar atentos/as a los desplazamientos de hombres y mujeres durante la actividad, los hombres 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 hombre 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 compañero o la compañera también sin las manos.

Nombre: “Carrera de compras”

Tipo de juego: Juego reglado

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

Nivel: 2do y 3er Ciclo y Educación Diversificada

Objetivo de la actividad: Que todo el estudiantado realice 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 por comprar.

Desarrollo: Armar los grupos, si es un grupo de 30, pueden ser 6 grupos de 5 niñas y niños. Colocar al alumnado en uno de los extremos del espacio por utilizar, ordenados en columnas. En el otro extremo, ordenar en un banco o estanterías, los envoltorios de productos. Repartir a cada grupo una lista de comestibles y, o, artículos de limpieza diferente y la caja o carrito de supermercado. 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. Gana el equipo que logre comprar todo de la lista sin equivocarse.

Cierre de la propuesta: Invitarles 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 hombre 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 hombre, 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 niños y las niñas se expresen y justifiquen sus respuestas.

Variaciones: 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 personas de menor edad, se puede incluir imágenes. Se pueden proponer otras carreras de relevos, con variantes asociadas a diferentes roles tradicionalmente asignados a mujeres y, o, hombres: 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 compañero o a una compañera 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.

Propuestas de actividades de gimnasia

Nombre: Muñequita/o de goma

Tipo de juego: Juego motor

Contenidos: Conciencia corporal. El cuerpo y sus posibilidades expresivas. La comunicación interpersonal

Nivel: 2do y 3er Ciclo

Objetivo de la actividad: Que el alumnado logren mayor conciencia corporal y sensibilidad hacia su propio cuerpo y el cuerpo de las demás personas.

Materiales: Sin materiales

Desarrollo: Comenzar individualmente, en un salón o gimnasio con música de fondo. Solicitar que recorran el lugar, desplazándose al ritmo de la música. Luego de unos minutos, explicar que seguirán desplazándose apoyando en el piso, las partes del cuerpo que irá nombrando el profesor o la profesora: palma de la mano apoyada en la pared, cabeza apoyada en el piso, espalda pegada en el piso, cola apoyada en la pared. 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. Pedir que se agrupen de a dos. Explicar que una persona 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. La persona que sostiene la cabeza la tomará entre sus manos con cuidado, sentirá el peso de esta, la hará girar muy despacio y le brindará un masaje para despedirse. Cuando crean que es tiempo, cambiarán de roles. Organizar al grupo en pequeños subgrupos (entre 5 y 6 alumnos y alumnas). Colocar un compañero/a acostado/a, quien será 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. Explicar la actividad y resaltar la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y el de las demás personas. Hacer énfasis en la seguridad y la importancia de esta. Los compañeros y las compañeras deben levantar con mucho cuidado al muñequito o a la muñequita de goma y le trasladan a unos metros de donde se encontraba en la posición inicial. La persona que es muñequito/a, debe colocarse rígido/a como una tabla en el piso y debe confiar plenamente en sus compañeros/as. Los alumnos y las alumnas que le levantan deben ser como mínimo 4, una persona le tomará de la cabeza y el cuello, otro/a en las piernas y pies, las otras personas, dos por los costados. 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. Interrogar acerca de cómo se sintieron en cada instancia. Felicitar por el desempeño de cada una de las personas y el respeto al propio cuerpo y el de las demás personas. 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 compañero o una compañera 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 profesor o la profesora quien organice a estos, 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 muñequito o la muñequita de goma parado/a, rígido/a como una tabla en el centro, cruzar los brazos y colocar las manos en los hombros. El resto de las compañeras y los compañeros comienzan a moverle de adelante a atrás, de lado a lado, con extremo cuidado.

Nombre: Parada de manos con ayudas

Tipo de juego: Juego motor

Contenidos: Feminidad e identidad de género

Nivel: 2do y 3er Ciclo

Objetivo de la actividad: Que el alumnado 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: Armar subgrupos mixtos, de 4 o 5 personas. Dialogar sobre la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y el de las demás personas. Hacer énfasis en la seguridad y la importancia de esta en este tipo de actividades. Colocar estratégicamente al alumnado para que realicen una ayuda efectiva. Una persona se coloca enfrente a la que va a realizar el parado de mano, con una pierna adelante y otra atrás. Dicha persona 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 parado 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 las demás personas, 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 parada de manos 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 hombres realizar actividades como el parado de mano? Mencionar, como cierre, que la sociedad impone un libreto invisible a las mujeres y a los hombres, 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 hombres.

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 hombres 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 hombre 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 avanzado esté el alumnado, 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 parado de manos.

Nombre: Máquina de apoyos

Tipo de juego: Juego motor

Contenidos: Prejuicios sociales sobre el contacto corporal

Nivel: 2do y 3er ciclo

Objetivo de la actividad: Que el alumnado realice una construcción humana sin accesorios, y logre vencer sus prejuicios sobre el contacto corporal.

Materiales: Sin materiales

Desarrollo: Dividir al grupo en pequeños subgrupos mixtos, entre 4 y 5 personas en cada uno. Dialogar sobre la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y el de las demás personas. Hacer énfasis en la seguridad y la importancia de esta. Dar la consigna de que deben construir una máquina de apoyos y que esta se debe mover. Explicar que se les dirá cuántas partes o cuáles deben apoyar en el piso y entre los cuerpos de los compañeros y las compañeras, 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. 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.

Propuestas de actividades de deporte

Nombre: Mini Balonmano corre camino

Tipo de juego: Juego predeportivo

Contenidos: Mandatos de género e inequidad

Nivel: 2do y 3er Ciclo

Objetivo de la actividad: Que el estudiantado se concientice de las desigualdades que provocan los estereotipos de género.

Materiales: Balones de balonmano, elementos para marcar las canchas

Desarrollo: Armar equipos y canchas, según la cantidad de alumnos y alumnas del grupo. Si es un grupo de 30 personas, se pueden armar 6 equipos y 3 canchas para jugar 3 partidos al mismo tiempo. A 3 equipos se les entrega un distintivo (puede ser una cinta, una banda o tira de nylon o papel). Se les dice: “ustedes por tener distintivo –nombrarlo- deben jugar balonmano corriendo pero sin hablar” y “ustedes, por no tener distintivo, pueden jugar solamente caminando, pero pueden hablar”. 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 y se sienten 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 profesor o la profesora 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 les dejaron o no se animaron a hacer algo diciéndoles que por ser hombres 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 intervenga 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”

Tipo de juego: Juego predeportivo

Contenidos: Mandatos de género y cuerpo

Nivel: 2do y 3er Ciclo

Objetivo de la actividad: Que el estudiantado se concienticen de las consecuencias que provocan las limitaciones corporales determinadas por la socialización de género, jugando al fútbol atados/as de un compañero o una compañera, anulando el uso de alguna parte del cuerpo.

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

Desarrollo: Armar equipos mixtos, por ejemplo 3 niñas y 3 niños, por equipo. Atar a las parejas de las siguientes formas: de las piernas, de la cintura, de las manos. A medida se les 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”. Explicar el cuidado que deben tener para jugar, ya que se está anulando prácticamente una parte del cuerpo y se está atada/o a un compañero o a una compañera, por lo tanto, deben cuidarle y cuidarse. 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: ¿Hombres y mujeres caminan de la misma manera?, ¿cómo camina un hombre?, ¿y una mujer? (animar a representarlo corporalmente, pues surgen formas de movimiento estereotipadas), ¿cómo se sientan?, ¿cómo saludan? ¿Todos los hombres caminan así? ¿Todas las mujeres se mueven de la misma manera? ¿Existe una forma de caminar de mujer y otra de hombre?, ¿por qué? ¿Será que tenemos algo en el cuerpo que nos hace caminar distinto? ¿Qué pensamos si vemos un hombre 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 hombre 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 todas las personas jugadoras 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 de las compañeras o uno de los compañeros juega con los ojos vendados y la otra persona sin hablar. Aquí la pelota puede contener cascabeles para que sea localizable por el sonido.

Nombre: “Futbolito Humano”

Tipo de juego: Juego predeportivo

Contenidos: Equidad de género. Convivencia armónica

Nivel: 2do y 3er Ciclo

Objetivo de la actividad: Que todo el estudiantado juegue 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: 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 un estudiante o una estudiante, 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 las dos personas defensas, la tercera para tres mediocampistas y la cuarta, para dos delanteros/as. 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 personas jugadoras dentro de los aros, cada jugador/a debe jugar dentro de un aro, quedando limitado en espacio ya que solo 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 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 las personas jugadoras, requiere más de cooperación que de destreza futbolística.

Propuestas de actividades para la comunidad educativa

Nombre: “Ludoteca de juegos”

Tipo de juego: Juego masivo

Contenidos: 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 dos propuestas lúdicas para jugar en una ludoteca en familia sin estereotipos sexistas.

Materiales: Todos los que sean necesarios para cada juego propuesto por el alumnado y docentes.

Desarrollo: Armar el proyecto con toda la institución, involucrando a todo el cuerpo docente. 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. Concretar la invitación formal a todas las familias de la institución para que participen. Cada grupo, debe elegir doce alumnos/as para que sean las personas delegadas de los juegos que realizarán, 6 alumnos/as para un juego y 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. 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. Establecer, de antemano, una o dos personas que serán quienes dirijan la actividad como animadoras, irán motivando a todos/as las personas 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. Posibles actividades para realizar:

Cualquier juego que haya sido incorporado en esta guía y que esté apto para realizarlo con el alumnado y familias. Deportes y pre-deportes mixtos: Manchado, Fútbol, Balonmano, Baloncesto, Volibol, 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, clavas, aros, etc.). Actividades aéreas (telas, trapecios, la cuerda de Tarzán, etc.). Equilibrio (zancos, rulo americano, 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. 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 hombres. Promover la paridad de niñas y hombres 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 las diferentes propuestas. Por lo general, las personas participantes van a jugar a las actividades más llamativas o a la que están sus hijas/os. Luego de un rato, se dispersan por si solas/os yendo en búsqueda de los juegos que haya menos gente para tener menos tiempo de espera.

Bibliografía

Algava, M. (2006) *Jugar y jugarse*. Argentina: Ediciones América Libre, 1era edición.

Boff, L. (2002) *El cuidado esencial; ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Madrid: Editorial Trotta

Butler, J. (1999) *Gender Trouble*. Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge Academic Publisher.

Campaña Nacional contra las violencias (2013). *Herramientas lúdicas para aproximarse al problema de las violencias de género desde una perspectiva de educación popular*. Argentina, 1era edición.

Cárdenas, J. (2009). *A jugar se ha dicho*. Perú: 1era edición.

Guevara, C. y Batista, G. (2013) *Concepción del enfoque de género en la práctica docente en la institución educativa técnica agropecuaria mamón de María en el Carmen de Bolívar*. Colombia: Revista Escenarios

INAMU (2017) *Política Nacional para la Atención y la Prevención de la Violencia contra las Mujeres de todas las edades Costa Rica 2017-2032*. San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 1era Edición.

Lamas, M. (2003). *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual*. México: UNAM

Moser, C. (1993) *Gender Planning and Development: Theory, Practice and Training*. New York: Routledge Academic Publisher.

Naciones Unidas (1979) *The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW)* Estados Unidos: ONU

Orealc-Unesco (2016) *Educación para transformar VIDAS: metas, opciones de estrategia e indicadores*. Santiago de Chile: Orealc/Unesco.

Organización de Naciones Unidas ONU (2011) *Objetivos de desarrollo del milenio*, informe. Recuperado el 18 de setiembre del 2018 de http://www.undp.org/cu/documentos/M DG_Report_2011_SP.pdf

Píriz, P. y Sosa, R. (2012). *Guía didáctica: la educación física desde un enfoque de género*. Uruguay: Instituto Nacional de las Mujeres del Ministerio de Desarrollo Social y Consejo de Educación Inicial y Primaria-Administración Nacional de Educación Pública.

Reeves, H. y Baden, S. (2000). *Género y desarrollo: conceptos y definiciones*. Inglaterra: Instituto de Estudios de Desarrollo.

Salazar, J. (1979) *La psicología social: una panorámica general*. México: Revista Latinoamericana de Psicología

www.who.int/gender/genderandhealth/en

<http://www.lstmliverpool.ac.uk/research/departments/international-public-health/gender-and-health-group/guidelines>





COSTA RICA
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018 - 2022



Departamento de Salud y Ambiente



vida estudiantil



Ministerio de
Educación Pública

