



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO
DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

INSTITUTO SUPERIOR DE
FORMACIÓN Y RECURSOS EN
RED PARA EL PROFESORADO

COEDUCACIÓN: DOS SEXOS EN UN SOLO MUNDO

Módulo 5: Cuerpos en movimiento



Formación en **Red**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Mujeres y hombres	3
1.1 Referentes	5
1.2 Un poco de historia.....	11
1.3 Condicionantes culturales	20
1.4 Actividades.....	26
2. Actividad física y movimiento.....	27
2.1 Actividad física.....	29
2.2 Deporte	33
2.3 Uso del espacio.....	40
2.4 Los juegos	42
2.5 Los materiales.....	47
2.6 Actividades.....	51
3. La expresión del cuerpo.....	51
3.1 Equipos y grupos.....	52
3.2 Relativizar y disfrutar.....	55
3.3 Potenciar la singularidad.....	59
3.4 Expresar las emociones	61
3.5 Escuchar el cuerpo	64
3.6 Actividades.....	68
4. Repaso del módulo.....	69
5. Actividades.....	70
6. Bibliografía	72

Vivimos en cuerpos **sexuados** que se mueven y se expresan en función de su ser hombre o su ser mujer. Esto significa que chicas y chicos pueden llevar a cabo las mismas actividades, si bien la ejecución de las mismas será en muchos casos diferente. El marco escolar puede ayudar a que unos y otras comprueben que sus cuerpos pueden entrenarse y capacitarse para desarrollar muchas formas diferentes de moverse y disfrutar. El proceso educativo requiere que chicas y chicos aprendan a sentirse a gusto en su propio cuerpo, potenciando la confianza en sus habilidades y conociendo la **capacidad expresiva** y de **relación** que pueden desarrollar a través del movimiento.

En el proceso de aprendizaje del movimiento, al igual que en otros aprendizajes, la **confianza** que sentimos en las personas que nos apoyan y nos ayudan es fundamental para que dicho aprendizaje nos permita valorar y potenciar las capacidades de las que cada cual dispone. Si piensas en tu propia experiencia es posible que recuerdes la ayuda de familiares, profesorado o de amistades que te ayudaron a sentirte bien con la realización de una determinada actividad y como a través de personas que te dieron confianza te animaste a la realización de juegos, deportes, bailes, etc.



Figura 5.1 La confianza es fundamental en el proceso de aprendizaje del movimiento

En este módulo nos plantearemos cómo hacer para que la escuela sea un espacio donde niñas y niños encuentren esa confianza y ese apoyo que les permita conocer y potenciar aquellos movimientos y actividades físicas que les ayudan a encontrar su forma singular de ser hombre o de ser mujer.

1. Mujeres y hombres

Mujeres y hombres hemos adoptado actitudes muy diferentes en el campo de la actividad física, el deporte y el movimiento en general. Tradicionalmente, la forma de entender cómo se expresa el cuerpo mediante el movimiento ha estado sujeta a una serie de normas y preceptos que tanto a mujeres como a hombres nos ha dificultado en muchas ocasiones la expresión libre de lo que nuestros cuerpos querían decir o necesitaban expresar. Así históricamente, mientras la gran mayoría de hombres, les gustara o no, se entrenaba en la potenciación de la fuerza, en la lucha cuerpo a cuerpo o en la velocidad; las mujeres, en general, se ejercitaban en movimientos donde predominaban la expresividad del cuerpo, el ritmo o la coordinación a través de actividades como la danza o la gimnasia suave.

Sin embargo, no todas las personas han seguido estas normas; no todas las mujeres, ni todos los hombres quisieron pautar el ejercicio físico de sus cuerpos según unos cánones preestablecidos, sino que, por el contrario, sintieron la necesidad de ser más libres dando un nuevo sentido al movimiento y dejando que éstos fluyeran a través de él... siempre existieron chicos que no querían luchar, ni les interesaba ser fuertes y ni siquiera respondían al estereotipo de ser más inquietos y estar siempre en continuo movimiento; al tiempo que siempre hubo mujeres que quisieron ir más allá porque de sus cuerpos emanaba el deseo de bailar, o de explorar, aumentar su velocidad, etc. Y no quisieron, y probablemente no pudieron, reprimirlo.

El deseo de movimiento de un cuerpo seguramente tiene que ver más con la **singularidad** de la persona que con su sexo; sin embargo la respuesta que educativamente se da ante ese deseo sí puede estar asociada a condicionamientos de género, de manera que se educa de forma desigual y estereotipada el movimiento en función de los sexos; sin embargo ya sabemos que esto se puede cambiar y de hecho así se ha ido demostrando a lo largo de la historia y de manera definitiva durante el último siglo, cuando las mujeres se han lanzado al desarrollo de todo tipo de actividades físicas y deportivas de manera que

actualmente están en las élites de todas las disciplinas y en los niveles populares cada vez es más habitual ver a niñas, chicas y señoras ejercitando de maneras muy diversas el movimiento de sus cuerpos.

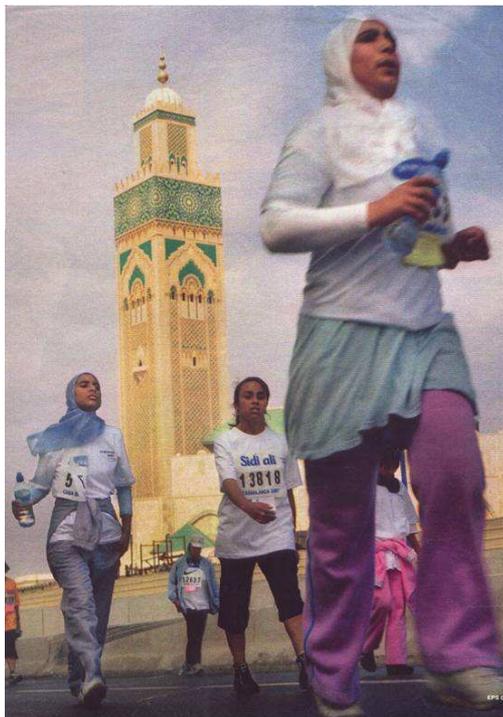


Figura 5.2 Durante el último siglo, las mujeres han desarrollado todo tipo de actividades físicas y deportivas. Fuente: El país

Curiosamente no ocurre lo mismo con los hombres, que han logrado en menor medida introducirse en disciplinas históricamente ocupadas por mujeres y que a nivel popular parecen sometidos a una gran presión que les limita, en ocasiones, a la práctica y seguimiento de uno o dos deportes que parecen llenar no sólo sus necesidades de ejercicio físico, sino que además resultan elementos importantes en la canalización de su tiempo de ocio, sus conversaciones o sus horarios.

Sin embargo, no podemos olvidar que la **diferencia sexual** está presente en los cuerpos, y por tanto también en su movimiento, es decir, tienes que tener en cuenta que el cuerpo de chicos y chicas, hombres y mujeres es diferente y por tanto también es diferente la realización concreta de cualquier actividad física. Sin duda habrás observado a través de tu propia experiencia y a través de la actividad de tu alumnado que encuentras con mayor facilidad, por ejemplo, flexibilidad en las niñas o fuerza en los niños. Reconocer esta y otras

diferencias es importante para hacer propuestas que tiendan a satisfacer y potenciar distintas aptitudes que suelen estar presentes en cada uno de los sexos; y también para saber que, aunque chicos y chicas deben entrenarse en todo tipo de habilidades motrices, la ejecución en muchas de estas actividades será diferente y su interpretación debe hacerse desde la diferencia y no desde la desigualdad.

1.1 Referentes

Durante la infancia y la adolescencia es fundamental la presencia de referentes que permitan a un niño o a niña saber que aquello que les gusta, aquello que quieren hacer o en lo que quieren participar tiene protagonistas de su propio sexo. Esto permite que se imaginen con mayor facilidad realizando actividades, y atreverse a hacer lo que otros u otras ya hicieron, o que la referencia les sirva como trampolín para probar su propia singularidad. Las referencias son importantes en cualquier materia del ámbito escolar; por supuesto también en la educación física.

Quizá recuerdes cómo fuiste educada o educado con respecto al movimiento de tu cuerpo. ¿Piensas que el hecho de ser mujer o el hecho de ser hombre ha influido en el movimiento que has aprendido a dar a tu cuerpo? ¿Recuerdas que podías o qué no podías hacer? Por ejemplo, si eres mujer, es posible que alguna vez te dijeran “*cierra las piernas, así no debe sentarse una chica*” o bien “*moviéndote de esa manera aparentas lo que no eres*”; o si eres hombre en algún momento insistieron en aquello de “*tú no pegues, pero si te dan lo devuelves*”, o bien “*¡aprieta esa mano fuerte; como los hombres de verdad!*”.

+ **Saber más:** “El ‘pecado’ de ser mujer y deportista”. El País. 10/07/2008

Es muy posible que, afortunadamente, este tipo de frases se oigan cada vez con menos frecuencia, pero sigue siendo cierto que más o menos sutilmente aún nos llegan mensajes acerca de cómo deben ser los movimientos y actividades físicas de hombres y mujeres.

Imagina la habitación de un chico y una chica adolescentes y observa los póster y fotografías que invaden sus paredes. Muchas de estas imágenes son también referentes de su forma de entender el movimiento y la expresión de sus cuerpos. Es fácil que encontremos fotos de deportistas, gente que baila, cantantes, modelos... todos son referentes que invitan

a que chicos y chicas interpreten el movimiento de hombres y mujeres de una manera determinada que a veces puede llegar a ser muy estereotipada. Por ejemplo:

- *La habitación de Marcos esta plagada de fotografías de los componentes de un equipo de baloncesto muy famoso que es su favorito. Hace poco también puso al lado de su cama una foto de una cantante muy famosa en una actuación en la que bailaba de manera muy sensual.*
- *La habitación de su hermana María tiene un gran póster que refleja la cara de su cantante favorito. A su alrededor tiene más fotos de chicas muy parecidas en sus cuerpos, sus movimientos, su forma de vestir, que recogen actuaciones en las que cantan y bailan.*

La habitación de Marcos nos habla de un chico que busca identificarse con un tipo de deporte muy actual y competitivo; es muy probable que intente imitar los movimientos del líder del equipo, su manera de expresarse y, en lo posible, la estructura de su cuerpo; al mismo tiempo, la foto de la chica que ha puesto últimamente en su habitación, nos indica que probablemente Marcos está empezando a asociar el cuerpo de las mujeres a un movimiento determinado que muchos adultos de su entorno relacionarán más con la seducción que con la libertad en la expresión.

La habitación de María nos habla de un chica que posiblemente todavía no se ha parado a pensar y experimentar qué posibilidades tiene su cuerpo y que quizás haya optado por la estereotipia en sus movimientos imitando a otras mujeres que moviéndose de una determinada manera parecen tener un gran éxito social.

Intentar que niños y niñas, chicos y chicas tengan referentes que reflejen un **movimiento libre** y una **búsqueda constante de sí** a través del movimiento es también una tarea del profesorado y de todas las asignaturas, no sólo de educación física. A veces no es tan fácil proporcionar estos referentes a nuestro alumnado. Aunque estamos en una sociedad donde podemos encontrar hombres y mujeres realizando cualquier tipo de actividad, resulta paradójico descubrir grandes sesgos en la información que nos llega o que se nos transmite en la cotidianidad. Así, por ejemplo, a las niñas no siempre les llegan referentes de mujeres que han tenido o tienen aficiones similares a las que ellas manifiestan. Y no porque no

existan, sino porque apenas se nombran (recuerda lo que comentamos en el módulo 2 con respecto a la existencia simbólica: sólo existe aquello que es nombrado).

% Datos y curiosidades: El Comité Olímpico Español, en el artículo 3º de los Principios Fundamentales de sus Estatutos, se compromete a la promoción de la mujer en el deporte.

Para desarrollar dicho compromiso, y atendiendo a las recomendaciones que desde el Comité Olímpico Internacional y otras Organizaciones Nacionales, Europeas y Mundiales, se aprobó la puesta en marcha de la **Comisión Mujer y Deporte** apoyada por el Consejo Superior de Deportes y el Instituto de la Mujer.

Los objetivos son conseguir que la gestión y la práctica del deporte respondan a los intereses y necesidades de las mujeres; facilitar el desarrollo del ejercicio físico y el deporte femenino, hacerlo visible sin estereotipos ni prejuicios y darle el reconocimiento que merece en la sociedad y en los medios de comunicación.

Fuente: www.mujierydeporte.org

Igualmente a un niño le puede resultar difícil encontrar referentes masculinos si quiere dar a su cuerpo un movimiento alejado del mundo competitivo o realizando determinadas actividades deportivas (de hecho existen todavía grandes vacíos simbólicos que impiden a un niño imaginarse, por ejemplo, realizando ejercicios de natación sincronizada o de gimnasia artística).

Fíjate en el siguiente ejemplo:

Una niña muy aficionada al ciclismo llevaba en su carpeta la imagen de varios ciclistas famosos (Alberto Contador, Miguel Indurain, etc.). Su profesora de educación física le preguntó por estos deportistas y la niña conocía muchísimos datos de sus vidas, sus premios, sus entrenamientos, etc. La profesora siguió conversando con ella y comprobó que no conocía a ninguna mujer dedicada profesionalmente al ciclismo. Le habló entonces de Joane Somarriba y de Dori Ruano. Cuando le contó la historia de premios y esfuerzo de estas mujeres, la chica no podía creerlo. Al cabo de unos días, la niña había hecho espacio en su carpeta para colocar imágenes de ciclistas de ambos sexos.



FIGURA 5.2 Joane Somarriba y Dori Ruano. Ciclistas profesionales.

Fuentes: www.elpais.com y www.mujierydeporte.org

Cuando hablamos del movimiento de nuestro cuerpo es importante dar **referentes** a nuestro alumnado donde tengamos en cuenta:

- Mostrar al alumnado hombres y mujeres que de forma cotidiana abordan el deseo de trabajar el movimiento de sus cuerpos insistiendo en que la gran mayoría de las personas que hacen **deporte**, baile, tai-chi o cualquier otro tipo de **actividad física** tienen como objetivo divertirse, **relacionarse** con otras personas, potenciar las capacidades de su cuerpo, **disfrutar** del entorno natural y **mejorar su salud**.



Figura 5.3 Divertirse, relacionarse o disfrutar de la naturaleza son algunos de los objetivos de las personas que practican una actividad física

- Mostrar referentes donde tanto niñas como niños practiquen **movimientos** que permitan el desarrollo de **todo tipo de capacidades físicas**: coordinación, flexibilidad, velocidad, ritmo, fuerza, etc.
- Descubrir modelos de hombres y mujeres que han sabido dar un sentido libre al movimiento de sus cuerpos; la educación en el movimiento pasa por mostrar que cada persona tiene habilidades corporales que debe descubrir y poner en práctica eligiendo la actividad que le ayude a **sentirse bien** y a gusto consigo misma.

 **Reflexiona:** Es posible que en algún momento te hayas encontrado con situaciones similares a ésta. Niños y niñas desarrollan en muchas ocasiones habilidades diferentes porque sus cuerpos también son diferentes, además la potenciación y desarrollo de esas habilidades pueden seguir caminos muy distintos. ¿Qué te sugieren las siguientes situaciones?

En una clase de sexto de primaria hay un grupo de tres niñas que cuentan una flexibilidad y agilidad muy superior a la del resto de sus compañeras y compañeros. Muy a menudo juegan las tres juntas en el patio y sus juegos consisten en hacer volteretas laterales, caminar con las manos haciendo el pino, levantar una pierna pegándola al cuerpo y mantenerse así en equilibrio, etc. Su profesora se ha interesado por ellas y les ha preguntado si hacen alguna actividad extraescolar donde potenciar aún más esa habilidad que tienen. Una de ellas le ha dicho que va a gimnasia rítmica y los fines de semana se está iniciando en escalada; otra se ha inclinado por el ballet clásico y la danza y la tercera va a clases de kárate. La profesora les ha dicho que si quieren, a la hora del recreo pueden sacar del gimnasio pelotas, barras, aros y aislantes para poner en el suelo.

En el mismo centro, en sexto de primaria hay un grupo de chicos cuyo cuerpo ha empezado a desarrollarse mucho antes y más rápidamente que el de otros compañeros; tienen mucha fuerza y agilidad y suelen aprovechar los recreos para probarla: juegan a dar patadas fuertemente a un balón contra una portería de fútbol; saltan intentando llegar a los aros de las canastas, dan volteretas en el aire o juegan a que uno de ellos tiene que arrastrar a todos los demás, haciendo fuerza en el sentido contrario. Su profesora en este caso también se ha interesado por lo que hacen fuera del centro. Uno de ellos va a fútbol, otro hace gimnasia deportiva y el tercero está yendo a un aula de circo, pero en cuanto le dejen lo que realmente le gusta es la halterofilia.

- Buscar y hablar de mujeres y hombres que encuentran en el movimiento (ya sea deportivo o artístico) el sentido de la **superación**, de intentar ser mejores.
- Está bien mostrar a nuestro alumnado hombres y mujeres que han alcanzado la fama, pero es importante saber a qué damos relevancia. Quizá, en las personas que seleccionamos como referentes nos interese destacar otros factores más allá del éxito o de la consecución de grandes premios. Por ejemplo el hecho de poner

en juego los **deseos**, encontrar caminos para abordar las dificultades, la superación, el interés por hacer algo cada vez mejor, el gusto por sentirse bien a través del movimiento o el hecho de considerar que el cuerpo no es una barrera para los deseos, sino al contrario, el vehículo que nos permite realizarlos. Fíjate en como expresan algunas deportistas de élite su experiencia en el deporte¹:

“La decisión de ganar y el deseo de hacerlo mejor te hace sentir tu energía, tu fuerza, tu dinamismo... cuando corro me siento libre, fuerte, grande, independiente, capaz de todo”. (Purificación Santamaría. Atleta invidente. Once oros olímpicos, cinco platas y un bronce).

“En mi mente el fracaso no existe puesto que solamente conseguir ponerme un pantalón de ciclista, coger una bici de carreras y hacer entre 80 y 130 kilómetros diarios, es un triunfo. Si voy a competir y no gano, no pasa nada, porque yo sé que lo he intentado, el fracaso es para el periodista que no sabe lo que me esfuerzo cada día”. (Dori Ruano. Ciclista. Oro y plata en Campeonatos del mundo en pista 97 y 98).

- Destacar aquellas situaciones en las que el deporte que es noticia en los **medios** aparece como una forma de relación, una manera de divertirse, de superarse o una oportunidad para solicitar de forma pacífica, mejoras sociales.



Figura 5.4: Carrera de la mujer en Madrid. Fuente: www.carreradelamujer.com

¹ Experiencias tomadas de *Siempre Adelante*. Instituto de la Mujer. Madrid, 2005

1.2 Un poco de historia

Piensa en actividades físicas y deportivas que hombres y mujeres han ido realizando a lo largo de la historia. Es posible que encuentres pocas referencias femeninas, o que las que encuentres estén asociadas a deportes muy concretos; pero eso no quiere decir que no existan. Es muy posible que igual que ha ocurrido en otros campos, como el trabajo, la medicina o la educación, ha habido un empeño en “ocultar” o más bien en “no mencionar” la actividad física que han desarrollado las mujeres. Sin embargo, hoy ya sabemos que realizaban estas actividades de manera bastante habitual.

Por ello haremos un breve recorrido que quizá te inquiete y te anime a seguir buscando. En este epígrafe te presentamos a mujeres que dieron **nuevos significados a sus cuerpos** mediante la actividad y el ejercicio físico. Que no quedaron encuadradas dentro de las asfixiantes medidas que el patriarcado dejaba, en este sentido, para ellas y supieron identificar sus propios deseos y además tener la valentía de llevarlos a cabo.

Si nos remontamos a la **Grecia Clásica**, podemos encontrar muchas versiones acerca de la participación de las mujeres en los juegos olímpicos, pero todas ellas parecen coincidir al menos en algunos puntos: las mujeres participaban en algunas disciplinas, como las carreras de cuadrigas; sólo podían asistir a ver los juegos las “jóvenes doncellas”, mientras que a las mujeres casadas no les estaba permitido el acceso al estadio; dentro de las diversas regiones griegas encontramos que la formación en la actividad física de las mujeres era muy desigual, de manera que por ejemplo la educación de las espartanas incluía que aprendieran a *correr, saltar, jugar a la pelota, lanzar la jabalina, cantar y bailar*, pero no ocurría lo mismo con otras mujeres de otras zonas geográficas².

Otra coincidencia que destaca es la celebración de unos juegos olímpicos exclusivos para mujeres: *los **Juegos Hereos** de la Antigua Grecia eran un concurso deportivo organizado en Argos en el honor de la diosa Hera, diosa de la fertilidad y reservado a las mujeres. Pueden considerarse el antepasado del deporte femenino y la versión femenina de los Juegos Olímpicos antiguos.*³

² Información recogida en la Web de la federación de mujeres progresistas:
www.mujeresprogrsistas.org

³ Información recogida en Wikipedia.

Más adelante, podemos encontrar que en la educación de las **mujeres feudales** se incluían disciplinas como montar a caballo, o practicar la cetrería, además de jugar a tablas y aprender los bailes de salón propios de la época.

También nos ha ido llegando información acerca de los **viajes** que las mujeres han ido realizando a lo largo del tiempo. El primer testimonio escrito del que se tiene constancia en nuestro entorno es el diario de la monja **Egeria** que viajó desde España a los Santos Lugares y data del siglo IV. En su *Itineratum* narra las vicisitudes de sus viajes, los lugares por los que va pasando, las personas que encuentra o los rituales religiosos. Igual que Egeria, parece probable que hubiera otras muchas mujeres que, aprovechando los circuitos del peregrinaje, decidieran poner en práctica sus deseos y salir de sus casas para enfrentarse a una situación que requería una fuerte resistencia física y psicológica.



Figura 5.5: Mary Kingsley Fuente: www.spartacus.schoolnet.co.uk

Desde finales del **siglo XVIII** y hasta **primeros del XX**, la fiebre de explorar las tierras de Asia y África se extiende por algunos países europeos, sobre todo Inglaterra; es la época de los grandes exploradores... y también de las grandes exploradoras que, solas o acompañadas, decidieron dar nuevos sentidos a sus vidas viajando hacia mundos totalmente desconocidos. Así nos encontramos con mujeres como **Mary Kingsley** que en 1893 embarca hacia el corazón de África con una misión científica; ella misma cuenta que en su aventura no tenía otro remedio que caminar por la selva, cruzar pantanos nadando, aprender a manejar una piragua, pescar para alimentarse o ascender hacia las montañas más altas de África. Junto a ella, otras muchas mujeres como **May Sheldon** o **Alexinne Tinne**, protagonizaron en la misma época aventuras similares⁴.

⁴ Cristina Morató: *Viajera, intrépidas y aventureras*. Plaza y Janés, Barcelona, 2001.



Figura 5.6: Isadora Duncan. Fuente: www.peopleplayuk.org.uk

O igualmente nos ha llegado el ejemplo de otras como **Isadora Duncan** (recuerda que ya hablamos de ella en el primer módulo) que a través de disciplinas como la danza, supieron dar a su movimiento un sentido libre y original.

Pero también, centrándonos en contextos más cotidianos, cada vez tenemos más información sobre mujeres que supieron encontrar en el movimiento y en la actividad física de sus cuerpos una fuente de satisfacción y enriquecimiento. Montañeras actuales nos han ido contando la experiencia de otras mujeres que, ya en el **siglo XIX**, supieron encontrar tiempo y espacio en sus quehaceres habituales para ascender las más altas cimas pirenaicas y que consiguieron con ello la satisfacción del esfuerzo en contacto con el medio natural⁵.

⁵ Marta Iturralde: *Mujeres y montañas*. Desnivel, Madrid, 2002.

+ Para saber más...

Marta Iturralde, montañera, en el segundo capítulo de *Mujeres y montañas* nos narra la ascensión de **Natalie de Noailles** al Pic du Midi de Bigorre, en el año 1800. Así describe la llegada de Natalie a la cumbre:

Cuando al fin alcé la cabeza y vi que acababa de alcanzar mi meta, creo que era, a la vez, la mujer más fatigada pero también la más feliz de Francia. Y quién sabe si, de esta forma, me erigía como una suerte de soberana de las montañas: una de las féminas que más alto había llegado en este mundo. Tales ideas me aportaron una sucesión de escalofríos placenteros que resultarían muy difíciles de explicar a otra persona que no los hubiese saboreado previamente, lo mismo que yo. Por ende, a la vista del efecto que producía estar pisando una cumbre como aquélla, que parecía colgada del mismo cielo..., no me hubiese extrañado nada encontrarme charlando con Zeus y Hera, o rodeada de grifos y unicornios. En cualquier caso, mi siguiente tropel de pensamientos sería para mi hija Léontine, que me esperaba, dulce y amorosa, en el balneario de Barèges (...) pero, ahora mismo, sentía que yo no pertenecía a nadie, tan sólo a mí misma.

Y ahora lee un extracto de la entrevista realizada a **Edurne Pasabán**, alpinista, en "Siempre adelante"

¿Cómo definirías el alpinismo?

Un deporte individual y a la vez de equipo, que en cualquier nivel que lo practiques es muy agradecido, ya que no compites contra nadie, sólo intentas superarte un poco más que la vez anterior (...)

¿Cómo convencerías a una mujer no ha salido al monte en su vida para empezar a hacerlo?

Que hay que probar, la montaña es preciosa, no sólo el paisaje y los grandes sitios. Les animaría a hacer unos paseos por cualquier montaña cercana, ya verán que cuando regresen a casa van a estar más relajadas y mejor.

¿Crees que el alpinismo esta valorado por la gente ajena al mundo de la montaña?

Creo que cada vez más, ya que el considerar que yo hoy esté aquí es mucho.

Dime una razón por la que nunca dejarías de hacer montaña.

Creo que porque es el único sitio donde soy yo misma.

Cuando a **mediados del siglo XVIII**, surge en Inglaterra el llamado deporte moderno, muchos consideraron que ésta no era una práctica aconsejable para las mujeres, dadas las normas morales, sociales y estéticas imperantes. Sin embargo, muchas mujeres, sobre todo a través de clubes privados, practicaban diferentes modalidades deportivas. Se empieza a considerar que la actividad física debe entrar en los planes de educación por lo que las mujeres de familias adineradas, que pueden acceder a los estudios, practicaban actividades como danza, tenis, patinaje o montar a caballo. Esto permite explicar que determinadas figuras femeninas sobresalieran en disciplinas deportivas; seguramente ellas eran la élite, la punta del iceberg de una práctica deportiva mucho mayor y más frecuente de lo que nos han querido contar.

Destacan figuras como **Alice Millat**, una mujer francesa que practicaba habitualmente remo y que no se contentó con las propuestas del recién creado Comité Olímpico Internacional, que con una visión claramente misógina excluía a las mujeres de la participación en los juegos. Su tesón, junto al de otras mujeres con las que fundó diversas federaciones deportivas, tuvo como fruto la inclusión femenina en las pruebas de tenis y golf; más adelante, a partir de 1928, participaron en algunas pruebas de natación, gimnasia y atletismo.



Figura 5.7 Alice Millat. Fuente: www.fmujeresprogresistas.org

+ Para saber más...

Alice Millat, nacida en Nantes en 1884, siempre practicó deporte, especialmente remo, y pronto intuyó que los JJ.OO. eran su escaparate máximo pero no entendía que las mujeres apenas tuvieran acceso a ellos. Cuando estalló la I Guerra Mundial decidió tomar las riendas del **sufragismo deportivo**: si las mujeres eran suficientemente buenas para efectuar el trabajo de los hombres mientras éstos batallaban en el frente, también lo eran para ser olímpicas. Alice fundó en 1915 el Club Fémina de París para promover el deporte entre las mujeres de la ciudad y tanto éxito tuvo su iniciativa que en 1919 **creó la Federación de Sociedades Femeninas de Francia**.

Milliat solía acompañar a su marido en los constantes viajes que éste efectuaba y así tejió una red de contactos internacionales a los que impregnó de su ambicioso plan de desarrollo y reconocimiento de la mujer deportista. Así nació la **Federación Deportiva Femenina Internacional (FSFI)**.

La FSFI se convirtió en el azote de Coubertin y de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF), a los que conminó a dar entrada masiva a las mujeres. Ante el inmovilismo de éstos, Alice **organizó los I Juegos Mundiales Femeninos en París en 1922**, con gran éxito. La **segunda edición, en Goteborg (1926)**, subió aún más el listón.

El Comité Olímpico Internacional se vio obligado a dar **entrada al atletismo femenino en los JJ.OO. de Amsterdam'28**: sólo hubo tres pruebas, 100 m., salto de altura y 800 m. En esta última varias atletas cayeron exhaustas en meta, excusa perfecta para que el COI decidiera eliminarla del programa olímpico basándose en informes médicos en los que doctores de prestigio aseguraban que disputar carreras de más de 200 metros de distancia provocaban en las mujeres **"envejecimiento prematuro irreversible"**.

Tal fue la controversia que el entonces presidente del COI, el conde de Baillet-Latour, pidió la **"eliminación del deporte femenino"**. El follón tuvo su efecto: las mujeres tardaron 32 años en volver a disputar unos 800 m. olímpicos, en Roma'1960; la maratón femenina no llegó hasta L.A.'1984.

Sin embargo, Milliat no se amilanó: volvió a la carga con los **III Juegos Mundiales femeninos (Praga, 1930) con 16 países participantes, y lo hizo de nuevo en 1934, en Londres**. Finalmente, el movimiento olímpico claudicó: las puertas de los Juegos se abrieron para las mujeres, que fueron ganando protagonismo con el paso del tiempo.

Alice Milliat falleció en 1957 en París y sus restos descansan en un cementerio de Nantes. Cada atleta olímpica actual es un homenaje a su memoria.

La FSFI se disolvió en 1938, pues las pruebas femeninas poco a poco se fueron incluyendo en los Juegos Olímpicos y el atletismo femenino definitivamente irrumpió triunfalmente en el programa de la IAAF.

Fuente: www.fmujeresprogresistas.org:80/fichavisibilidad/Milliat.htm

En España, hay que destacar figuras como **Ana María Martínez Sagi**, nacida en Barcelona en 1907 y que desde muy joven destaca en diferentes deportes: baloncesto, tenis, natación, esquí y atletismo. En éste último gana la medalla de lanzamiento de jabalina en el Campeonato Nacional de 1931. En contra de la estética imperante en la época, *“se convierte en una joven de piel bronceada que pregona la emancipación de la mujer a través de la práctica de la cultura física. Así mismo es una de las creadoras del Club femení i d'Esports, primera asociación deportiva y cultural para mujeres trabajadoras de España. Dicho club será muy criticado desde diversos ámbitos periodísticos. Sus detractores le acusan de fomentar el exhibicionismo y el escándalo público...”*⁶. Destacó también como poeta y colaboradora en varios periódicos y revistas.



Figura 5.8 Ana María Martínez Sagi. Fuente: Revista 8 de marzo Nº 36

Lilí Alvarez, resulta también una figura imprescindible en el deporte español. Desde pequeña practicó diversos deportes destacando en tenis (en 1930 llegó a la semifinal de Roland Garros, tres veces finalista en Wimbledon y llegó a ser la segunda en el ranking mundial de este deporte) y esquí. Aunque también practicó automovilismo, alpinismo y golf. Destacó también en el ámbito literario, publicando varios libros en los que cuenta su experiencia como mujer y deportista y siendo corresponsal en Madrid para el Daily Mail.

⁶ En Revista 8 de marzo Nº 36 (2000) Pág. 32



Figura 5.9 Lili Álvarez. Fuente: El Mundo

En España, la celebración de las **Olimpiadas de Barcelona en 1992**, supuso para las mujeres un avance que ha resultado definitivo en su incorporación al deporte moderno. De alguna manera demostraron que cuando se les daba la oportunidad y los recursos para hacer deporte, podían hacerlo y hacerlo tan bien como para conseguir excelentes resultados; desde entonces las mujeres no han parado de estar en las élites y a nivel popular practicar cada vez con más frecuencia todo tipo de modalidades deportivas y actividades físicas, lo que supone aumentar el abanico de posibilidades de **disfrutar, mejorar, aprender y relacionarse a través de sus cuerpos**.



Vídeo: [Mujeres de hoy. Deportes](#)

Fuente: 'Mujeres de Hoy', Instituto de la Mujer y RTVE, 2004. Bloque DEPORTES.

Actualmente es bastante habitual que hombres y mujeres realicen deporte en prácticamente todas las edades. Los datos del Instituto de la Mujer nos indican que la actividad física que ellas realizan ha aumentado progresivamente a lo largo de los últimos años.

DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE POR SEXO			
		2003	
		% de personas	Duración media diaria
Mujeres	Total	38,1	1:43
	Ejercicio físico	37,9	1:43
	Ejercicio físico no especificado	0,4	1:10
	Andar, pasear, caminar	32,1	1:41
	Correr	0,3	1:05
	Ciclismo, esquí y patinaje	0,3	1:37
	Deportes con balón o pelota	0,7	1:33
	Gimnasia	3	1:06
	Fitness y culturismo	0,6	0:59
	Deportes acuáticos	2,6	1:18
	Otros ejercicios físicos especificados	0,5	1:41
	Ejercicio productivo*	0,1	2:14
	Actividades relacionadas con los deportes	0,6	0:25
Hombres	Total	42,7	2:12
	Ejercicio físico	42	2:08
	Ejercicio físico no especificado	1,4	1:24
	Andar, pasear, caminar	31,5	2:05
	Correr	1,1	1:01
	Ciclismo, esquí y patinaje	1,5	1:59
	Deportes con balón o pelota	4,7	1:47
	Gimnasia	1,9	1:07
	Fitness y culturismo	1,4	1:20
	Deportes acuáticos	2,7	1:25
	Otros ejercicios físicos especificados	0,8	2:16
	Ejercicio productivo*	1	3:55
	Actividades relacionadas con los deportes	1,1	0:28
* El ejercicio productivo comprende actividades del tipo caza y pesca, recogida de setas, moras, etc.			
FUENTE: INE- Encuesta de Empleo del Tiempo			

Figura 5. 10 Deportes y actividades al aire libre por sexo.

Fuente: Instituto Nacional de Empleo (2003)

En nuestros días, el ejercicio suave tiene una alta aceptación entre las mujeres mayores, de manera que es habitual verlas acudiendo a clases de gimnasia de mantenimiento, pilates, de yoga o simplemente realizando largos paseos. Esta actitud parece estar ligada a la interpretación de la actividad física como un hecho saludable, e íntimamente unido a las relaciones.



Figura 5.11 Para las personas mayores, la gimnasia de mantenimiento es una forma de mejorar su forma física, sus relaciones, la recreación activa y el desarrollo cognitivo

Fuente: www.deportesroquetas.org

Como ves, a lo largo de todas las épocas de la historia, mujeres y hombres han desarrollado actividades físicas que les han permitido armonizar sus cuerpos, encontrar medios de expresión a través de él, divertirse mediante el movimiento etc. Hoy por hoy resulta absurda y totalmente anticuada la idea de que el cuerpo de las mujeres está hecho exclusivamente para unos movimientos y el cuerpo de los hombres para otro; cada vez más gente piensa que **tanto hombres como mujeres pueden llevar a cabo capacidades físicas de todo tipo, desarrollando cada cual la actividad que elija de un modo propio, en conexión con las habilidades y destrezas que su cuerpo presenta.**

1.3 Condicionantes culturales

En la práctica deportiva, se han dado en muchas ocasiones condicionantes culturales que han determinado que hombres y mujeres accedieran de forma muy desigual a la actividad física.

En el caso de las mujeres, en la mayoría de las ocasiones han tenido que ver con considerar que el cuerpo femenino no estaba adaptado para una actividad física que supusiera grandes esfuerzos y con una idea muy restrictiva de las posibilidades de movimiento del cuerpo de las mujeres, asociándolas casi de manera exclusiva a determinados modelos de belleza y a la maternidad. Desde este punto de vista se han potenciado actividades que resaltarán la sinuosidad de sus formas, la flexibilidad de sus articulaciones o el ritmo coordinado de sus

movimientos, al tiempo que no se les permitía realizar otras que pudieran “masculinizar su cuerpo” (es decir hacerlo musculoso, fuerte y ágil) o realizar actividades que, sin ningún rigor científico, se consideraran obstáculos en el desarrollo de la maternidad.

También los chicos y los hombres han tenido dificultades para dar al movimiento de sus cuerpos un sentido libre. Hasta hace bien poco, el que los chicos estuvieran bien entrenados físicamente estaba íntimamente conectado con el hecho de la guerra, de la defensa de sus países y de sus posesiones. Esta mentalidad hacía que ya desde niños sus juegos estuvieran asociados a esta circunstancia, de forma que se favorecía el uso de la fuerza, la velocidad, la puntería, la lucha, así como una serie de habilidades personales que tuvieran en cuenta la violencia, la competitividad y considerar al otro como un enemigo.

Esta idea ha ido desapareciendo de nuestras mentes, pero aún permanece un substrato de ese modelo que de alguna manera incita en los niños y en los chicos juegos asociados a la fuerza y a la velocidad, o bien en una forma de desarrollar el deporte que lo convierte en una actividad altamente competitiva estimulada desde los medios de comunicación. El movimiento que un chico realiza se interpreta en demasiadas ocasiones como una medida de su virilidad hasta el punto de que un niño que prefiera actividades artísticas o aquellas en las que predominara la elasticidad o el ritmo, fácilmente puede ser considerado como “afeminado”.

Parte de estos condicionantes culturales pesan todavía, aunque sin duda, tanto desde la escuela como desde la familia, se hacen grandes esfuerzos por cambiarlos de manera que niños y niñas tengan la posibilidad de probar y trabajar diferentes capacidades físicas. Y son evidentes los avances pero, junto a ellos, nos seguimos encontrando con situaciones en las que el sentido del movimiento de los cuerpos sigue obedeciendo a estereotipos.

¡ No podemos olvidar que las niñas y los niños que llegan a nuestras escuelas vienen con una historia corporal que, en mayor o menor medida, afecta a sus movimientos, a la elección y uso de materiales o al conocimiento de diferentes actividades.

Imagina estos dos casos y las consecuencias que se derivan de ellos:

En la **familia A**, tanto niños como niñas han tenido experiencias diversas respecto a la utilización de su cuerpo: era habitual que toda la familia bailara cuando había algún encuentro familiar, salían a dar paseos en los que además de caminar, en algunos tramos había que correr, saltar o trepar; también había siempre al alcance, balones, cuerdas, gomas, aros, pelotas de todos los tamaños, de manera que ideaban juegos diversos con

estos materiales. Las telas en sus arcones de juego ocupaban un gran espacio y las utilizaban muchas veces para disfrazarse de distintos personajes, poniendo caras y repitiendo los gestos de aquellos a quienes querían imitar. En cuanto tuvieron edad, la bicicleta y los patines pasaron a ser los medios de transporte más habituales; se apuntaron a deportes diversos y fueron probando diferentes actividades y deportes hasta que encontraron aquello que más les satisfacía. Las personas adultas de la familia, tanto mujeres como hombres, seguían practicando deportes incluso a edades muy avanzadas.

En la **familia B** cuando nació el niño, él tuvo diversos regalos, pero si alguno se repetía, ese era un balón y unas botas de fútbol. Cuando nació la niña, ella también tuvo muchos juguetes diversos: una comba, pelotas, patines y más adelante las zapatillas de baile, los zapatos de tacón, las castañuelas, la bicicleta... No solían compartir mucho sus juegos; a las chicas de esta familia no les gustaba el fútbol porque se quejaban de que siempre terminaban haciendo el bruto; a los chicos no les gustaba la goma ni los patines porque decían que era aburrido. En cuanto tuvieron edad el niño se apuntó a fútbol y la niña a baile.

En la **escuela**, sobre todo en infantil y primaria, se intenta desde hace tiempo que niños y niñas desarrollen **capacidades físicas diversas** y se les proporcionan **materiales** apropiados para ello. Pero también es cierto que en cursos posteriores, la práctica de la educación física suele tener como modelo fundamental el masculino, de manera que durante algún tiempo se han obviado las capacidades de las chicas y ha predominado un modelo de educación física basado en juegos, actividades y formas de entender el movimiento tradicionalmente masculinos; una buena parte de las niñas no se han adaptado a esta situación, y muchas no han querido participar de una educación física en la que primaba la fuerza o la competitividad o la lucha; al no tener otras alternativas han ido perdiendo interés por la asignatura.



Figura 5.12 La información que reciben chicos y chicas sobre la actividad física debe favorecer la igualdad y el desarrollo de su personalidad. Fuente: www.uha.es

Además de la influencia del medio familiar y escolar, nos encontramos con que la información general que reciben chicas y chicos con respecto a las actividades físicas que realizan es muy diferente y desigual. ¿Te has fijado alguna vez en la sección deportiva de cualquier periódico de tirada nacional, o del espacio dedicado al deporte en los Telediario? Hazlo y comprueba quienes protagonizan las noticias. ¿Piensas que ello influye de alguna manera en el gusto por el desarrollo del deporte y de determinados deportes? ¿Qué mensajes reciben las chicas con respecto al movimiento de sus cuerpos? Cuando, en las conversaciones cotidianas, se habla de los logros deportivos de las chicas, ¿se mencionan únicamente sus resultados o también se habla de cómo son las formas de sus cuerpos? ¿Y de qué manera se habla de sus cuerpos?

En muchas ocasiones, ante un mismo evento deportivo en el que participan mujeres y hombres, sólo se informa de la actividad realizada por ellos. Por ejemplo, si buscas quien ganó la última media maratón de Londres, de Madrid o de cualquier otra ciudad del mundo, es posible que encuentres con gran facilidad el nombre del ganador; el nombre de la ganadora lo tendrás que buscar en la letra pequeña y en ocasiones ni siquiera lo encontrarás. Esto influye en las chicas de manera que no ven suficientemente valorado su esfuerzo.

Todos estos condicionantes van pesando más a medida que unos y otras crecen; en la adolescencia nos encontramos con que la práctica deportiva de las chicas parece disminuir bastante. Estos son algunos de los **motivos** de dicho abandono (tomados de “Elige tu deporte”⁷):

- Cambio de intereses: mayor atención a las relaciones sociales, que requieren tiempo y dedicación.
- La oferta de actividades deportivas no se adapta a su interés y deja de responder a sus gustos y necesidades.
- Conflictos con el tiempo: prefieren dedicar más tiempo a otras actividades como los estudios.
- Influencia del grupo: si las amigas dejan de hacer deporte, ella también. Las canchas deportivas no suelen ser lugar de encuentro. Las chicas no quedan para jugar un partido.
- Decisiones familiares: cuando se sacan malas notas uno de los castigos suele ser que dejen el deporte.
- No haber consolidado hábitos de vida activa en las primeras etapas de la vida.

Desde la escuela podemos contribuir a ir **cambiando** poco a poco algunos de estos condicionantes que todavía existen y sobre todo podemos dar otra imagen de las mujeres y su práctica física y deportiva. Por ejemplo:

- Asegurarnos que nuestro alumnado percibe que ganar o perder en un juego no tiene porque ser siempre un hecho competitivo. Algunas mujeres y hombres han desarrollado el arte de añadir a la actividad física el valor de la **relación** y saben que haber jugado “contra” alguien puede ser el inicio de una buena amistad. En la mayoría de los deportes tanto hombres como mujeres actúan de esta manera, pensando en la relación, en la amistad, por mucho que en las pruebas cada cual intente hacer lo que pueda para ganar. En la escuela es importante potenciar los ejemplos y promover situaciones en las que puedan aprender que **pasarlo bien** mientras se hace un deporte, está por encima de ganar o perder.

⁷ Elige tu deporte. Cuadernos de Educación no sexista, nº9. Instituto de la Mujer, 1999.

- Ligar la actividad física a la idea de un espacio de relación, en el que el movimiento y la acción facilita el **intercambio** entre las personas; es descubrir en muchas ocasiones un lenguaje más allá de las palabras, un **lenguaje de los cuerpos**. Quizá en algún momento hayas observado o sentido en tu propia piel como tu cuerpo intuitivamente se mueve en respuesta al movimiento de otro cuerpo con el que te encuentras en conexión. Piensa por ejemplo en una pareja de baile o en un partido de tenis de dobles.



Figura 5.13 La actividad física es un espacio de acción, de relación y de intercambio.

- También podemos explicar que las mujeres siempre han realizado actividades físicas, aunque estas no hayan sido reconocidas históricamente. Podemos contar las historias de las mujeres de las que hablábamos en el primer apartado o de otras muchas que con gran probabilidad en los próximos años irán llegando. Podemos hablar de los juegos que niños y niñas realizaban en otras épocas o en otros países y regiones y que nos dan la pista de que tanto unas como otros se ejercitaban y tendían a perfeccionar aquellos movimientos en los que se percibían más hábiles. Como siempre, en cualquiera de estas actividades se trata de tener presente el equilibrio entre lo que se cuenta de los hombres y lo que se cuenta de las mujeres, así como de dar tanta importancia a las aportaciones de unas como a las de otros.

- Insistir en la idea de que hombres y mujeres pueden realizar todo tipo de actividades físicas; es probable que las realicen de forma diferente; pero ya sabemos que esto es una **enriquecimiento** porque implica que cada cual aporte su visión a la hora de practicar una determinada disciplina.



Vídeo: Mujeres de hoy. Deportes

Fuente: 'Mujeres de Hoy', Instituto de la Mujer y RTVE, 2004. Bloque DEPORTES.

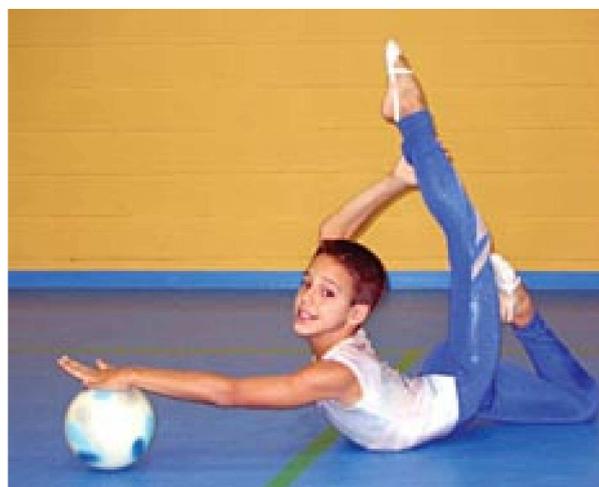


Figura 5.14 Chicos y chicas pueden realizar todo tipo de actividades físicas.

Fuentes: www.kirolk-bizkaia.ehu.es y www.ayto-pinto.es

- Asegurarnos de que tanto niñas como niños cuentan con **espacios** y **materiales** en el centro que les sirven para potenciar sus habilidades físicas. Igualmente asegurarnos que la oferta que hay en el centro, tanto escolar como extraescolar obedece a las necesidades, gustos y deseos de niñas y de niños.

1.4 Actividades

1. Imagina que estás hablando con tu alumnado sobre una actividad física que tiene una práctica muy desigual según los sexos (por ejemplo motociclismo, piragüismo en aguas bravas, gimnasia rítmica o danza). Investiga sobre referentes masculinos

y femeninos que les puedes mostrar relacionados con esa actividad. Anota las reacciones de tu alumnado.

2. Imagina que un alumno comenta en clase que le gustaría hacer natación sincronizada, Ha ido a hablar con la entrenadora del equipo femenino que hay en la piscina municipal y no hay ningún inconveniente para que forme parte del equipo; pero a él le gustaría tener un equipo de chicos. ¿Cómo le explicarías a tu alumno las razones por las que es tan difícil que encuentre un equipo masculino? ¿Le animarías a seguir en su empeño? ¿Cómo?

3. Realiza la “línea de tu educación para el movimiento”. Se trata de que realices un recorrido vital en el que señales acontecimientos, personas, hechos, etc. que pienses que han marcado o influido en tu forma de moverte, estar y entender el movimiento. La línea puede ser recta, curva o adecuarse a la forma que tú desees.

2. Actividad física y movimiento

Quizá en algún momento hayas tenido una pierna o un brazo escayolado, o por alguna razón hayas tenido que soportar una inmovilidad total o parcial durante un tiempo relativamente largo. ¿Recuerdas cuáles eran tus sensaciones? Es posible que éstas fueran cercanas al aburrimiento, la inquietud, el no saber que hacer con tu cuerpo o incluso a la indefensión por no poder siquiera realizar los movimientos más elementales que nos requiere la vida cotidiana; es posible que recuerdes también el alivio que se produce cuando finalmente te permiten comenzar a moverte de nuevo. Quizá tú seas una persona con algún problema de movilidad permanente, o conozcas de forma cercana a alguien que lo tenga y entonces sabrás de la experiencia de tener que **adaptar las condiciones** de tu entorno para facilitar el movimiento y que éste no quede limitado por barreras.

El movimiento es inherente a nuestro cuerpo, es decir, nuestro cuerpo esta hecho para moverse. Esto se sabe muy bien en la escuela de manera que en las primeras etapas educativas hay una **educación del cuerpo** a través de diferentes actuaciones; en infantil y primaria el desarrollo motriz es una finalidad en sí misma y contempla aspectos muy diversos que van desde el control del movimiento o la coordinación, hasta aspectos comunicativos y relacionales.



Figura 5.15 En las primeras etapas escolares el desarrollo motriz es una finalidad en sí misma.

Fuente: www.internaciones.edu.gt

A medida que avanzan los cursos escolares la educación motriz se va reduciendo como objetivo específico y va quedando relegado a las aulas de educación física o de música. También es cierto que los currículum de Educación Física se han ido ampliando de manera que en sus propuestas no cabe únicamente la gimnasia o algunos deportes, sino que se dan otros contenidos como la coordinación viso-manual, el control en los lanzamientos, la expresión emocional, el ritmo, etc. realizados a través de actividades como malabarismo o expresión corporal.

Hay otras asignaturas que también tienen en cuenta de forma continuada el movimiento; por ejemplo en la asignatura de música, el baile y la danza son actividades que se realizan

habitualmente así como la utilización del cuerpo como instrumento musical a través de las palmas, pitos, pasos, saltos o diversos sonidos.

En el resto de las asignaturas, la actividad física y el movimiento pasa a ser un **recurso metodológico** que el profesorado puede tener o no tener en cuenta.

2.1 Actividad física

La actividad física abarca un **concepto más amplio** que el de práctica deportiva, ya que incluye aspectos que tienen que ver con el desarrollo corporal, con el mantenimiento de la salud, con sentir el cuerpo y que no están ligadas a la competición. Cuando hablamos de actividad física nos referimos a que el paseo, el juego que exige movimiento, el baile o la danza, el yoga, etc. son disciplinas que sin ser consideradas deporte, implican el movimiento del cuerpo, y el desarrollo de habilidades y capacidades.



Vídeo: Elige tu deporte

Fuente: Elige tu deporte Instituto de la Mujer (2007).

La actividad física es también un **recurso metodológico** a tener en cuenta en todas las áreas. Es contar con que tanto nuestro cuerpo como los cuerpos de las personas que tenemos cerca suelen estar en continuo movimiento y este es un modo de expresión que también necesita ser atendido y tenido en cuenta.

Piensa un momento en tu aula, en tu clase y analiza la importancia que le das a la actividad física dentro de tu asignatura. ¿Propones actividades que permitan un poco de movimiento? ¿Realizas de vez en cuando algún juego? ¿Propones tareas que impliquen que se trasladen e investiguen otros espacios? Es posible que tengas la experiencia de dar clase a primera hora y percibir que tu alumnado es capaz de permanecer con tranquilidad mientras te escucha; pero cuando impartes tu clase a última hora, es posible que observes inquietud en sus movimientos y que en algún caso “no paren”.

Observa las siguientes situaciones:

- *En un curso para profesorado que duraba cuatro horas todas las personas asistentes e planteaban la necesidad de tener un descanso entre medias para fumar, estirar las piernas, tomar algo; etc. De primeras todas comentaron que era demasiado largo: muchas horas sentadas, decían. Aunque más tarde dijeron que el curso se les había hecho muy ameno y el tiempo había pasado volando, no dejaban de pensar en su alumnado: tantas horas sentados en un pupitre, sin salir de la clase y a veces sin moverse nada durante la misma.*
- *En un centro de primaria, el profesor de música enseñó a su alumnado una serie de danzas bajo el título “danzas del mundo”. Algunos niños dijeron que aquello era una chorrada y que no querían aprender. Sin embargo las niñas y una buena parte de los niños mostraron un gran entusiasmo hacia la actividad y lo pasaron realmente bien.*
- *En la clase de filosofía, la profesora quería trabajar con su alumnado “la confianza entre las personas”; para ello realizó la siguiente actividad: llevó a todo su alumnado al gimnasio y les pidió que se pusieran por parejas. Un componente de la pareja tenía que tapar sus ojos con una cinta y dejarse guiar por la otra persona. Al principio las parejas caminaban lentamente, pero a medida que iban avanzando la profesora les indicaba que tenía que ir cada vez a más velocidad. Algunas parejas lo conseguían, otras no lo conseguían y la persona ciega tenía que parar y quitarse la venda. Después, cada pareja contaba qué le había ocurrido y pensaban las razones.*
- *Una profesora de secundaria, cuando llegaban los últimos días del trimestre y el alumnado “olía vacaciones” y resultaba difícil la concentración, aprovechaba parte de la clase de esta manera: proponía al alumnado un cambio de roles de manera que ella era alumna y quien quisiera podía imitar cómo ella daba la clase. Chicos y chicas lo pasaban en grande con esta actividad y a la profesora le servía para entender mejor a su alumnado, saber lo que realmente opinaban de su profesorado y darse cuenta de sus propios errores, rutinas, etc.*

Los anteriores ejemplos tienen que ver con actividades físicas que implican trabajo sobre el desarrollo de los cuerpos: la coordinación y moverse al ritmo de una música, saber cómo el cuerpo responde a la confianza que depositamos en las personas u observar y dramatizar lo que otras personas hacen para sentir una mayor empatía hacia ellas.



Figura 5.16 La actividad física debe estar presente en todas las materias.

Fuente: Banco de imágenes del CNICE

Cuando pensamos en actividad física dentro del contexto educativo podemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Cuidar la actividad física que se desarrolla en el patio a la hora del **recreo**, teniendo en cuenta la diversidad, los gustos y necesidades del alumnado. Por ejemplo en un colegio, a la hora del patio se ofertaban:
 - Juegos de competición: una liguilla de fútbol y otra de baloncesto, alternativamente para chicos y chicas.
 - Juegos de circo: malabares, cariocas, saltos, volteretas, flexibilidad, cuerdas.
 - Ajedrez.
 - Tenis de mesa.
 - Y además en el patio quedaba la posibilidad de sentarse en bancos, pasear, acudir a la biblioteca o a una sala de informática.



Figura 5.17 El recreo es un tiempo propicio para ofertar a alumnos y alumnas actividades adaptadas a sus intereses. Fuente: www.elpais.com

- Considerar la actividad física en todas las **materias** y en todas las actividades. Recuerda que somos un cuerpo que se expresa a través del movimiento, de manera que duele, se cansa o se alegra según las circunstancias. Deja a tu alumnado **tiempo** y **espacio** para el movimiento.

Ten en cuenta que en muchas ocasiones, niños y niñas a través de su actividad física están expresando un malestar; tanto en la infancia como en la adolescencia, **el cuerpo suele hablar**, sobre todo cuando faltan palabras. En la educación infantil y, en muchos casos, también en la educación primaria, este tipo de situaciones suelen ser tenidas muy en cuenta y se las tratan mediante técnicas relacionadas con la psicomotricidad, de manera que niños y niñas aprenden que pueden expresar su malestar de muchas formas a través de su cuerpo que no son nocivas para sí ni para otras personas o cosas que tengan a su alrededor. Aprenden también que con sus cuerpos pueden también expresar de muchas maneras lo bueno que sienten.

Acoger el movimiento de los cuerpos supone ir un poco más allá de verlo simplemente como una conducta (a veces como una “mala conducta”) y entender que, en ocasiones, la

expresión brusca, agresiva o impulsiva de un cuerpo hace referencia a algo más, que en ocasiones es conveniente trabajar con el alumno o alumna en cuestión.

No se trata de estar moviéndose todo el tiempo en clase, ni mucho menos. Pero sí de tener en cuenta la actividad física como un elemento más que puede ayudar a captar la atención del alumnado, hacer su estancia en la escuela más agradable, no olvidarse de que son cuerpos o mejorar su rendimiento. Generalmente, esto lo sabe modular muy bien el profesorado de infantil y primer ciclo de primaria; sin embargo, a medida que se avanza hacia cursos superiores, el movimiento va disminuyendo hasta desaparecer prácticamente del aula.

2.2 Deporte

Esta palabra nos lleva a pensar en disciplinas físicas que implican determinadas **reglas** y normas, que pueden realizarse de forma individual o grupal y que, en muchas ocasiones, están ligadas a la **competición**. Es probable que este sea el tipo de deporte del que más se habla y el que aparece casi siempre como noticia; sin embargo a la gran mayoría de chicos y chicas no les interesa competir, pero sí quieren **participar, divertirse** y practicar una actividad física o deportiva por el gusto de hacerlo



Vídeo: **Elige tu deporte**

Fuente: Elige tu deporte Instituto de la Mujer (2007).

Desde la escuela, podemos plantear la práctica deportiva teniendo en cuenta estas **claves**:

- Intentar que perciban el deporte de una manera **amplia**. Puede ser competitivo para quien quiera entenderlo así y para quien tenga la capacidad y el deseo de llevar la destreza de su cuerpo a un mayor desarrollo, pero también puede no serlo, como ocurrirá en la mayoría de los casos. A veces se ha dicho que las niñas son poco competitivas interpretando esto como una carencia. Sin embargo hoy por hoy las mujeres y chicas que han querido ser competitivas han podido serlo y han logrado abrirse camino en sus disciplinas, mostrando grandes habilidades para competir cuando ha sido necesario; y las demás, la mayoría, a quienes no les interesa la competición, han sabido

salirse de esa lógica dando al deporte y al movimiento un sentido que tiene que ver más con la diversión y con la relación. ¿Es esto una carencia?

- Plantear el deporte como una actividad unida al **desarrollo**, a la **salud**, a la **diversión**, al **juego con otras personas**. Respecto a esto, ya hemos visto que no siempre es fácil, ya que suele pesar el modelo deportivo que tradicionalmente se le ha dado a los chicos basado en que es importante ser fuerte, ágil, veloz y sobre todo ganar. A veces ganar está reñido con la salud física; sólo tenemos que echar un vistazo a grandes acontecimientos deportivos que nos hablan de cómo los y las deportistas sufren lesiones o se inscriben en la lista de personas dopadas, es decir que acuden a cualquier medio para ganar incluso a costa de poner en grave riesgo su salud. Este no es un buen modelo y hoy por hoy afecta en mayor medida a hombres que a mujeres.
- Plantearlo también como una actividad unida al **conocimiento del medio** en el que vivimos. Es habitual que las personas que realizan deportes en el entorno natural hablen de las maravillas que la naturaleza les ofrece en la práctica de su deporte (montaña, alpinismo, piragua, submarinismo, etc.).

En una excursión a la montaña se planteó la realización de un recorrido de varios kilómetros caminando. Cada grupo podía optar por tomar el ritmo que quisiera, siendo la única norma estar en un punto concreto del camino a una hora determinada. Hubo varios chicos que decidieron hacer el recorrido entero, para ello tuvieron que ir casi corriendo, pero lo consiguieron. Sin embargo, la gran mayoría de chicos y chicas optaron por caminar tranquilamente, observando la naturaleza, haciéndose fotos en lugares bonitos, corriendo a ratos, y charlando animadamente. Al final de la excursión una parte del profesorado felicitó a quienes habían hecho el recorrido completo por hacerlo tan deprisa. Sin embargo otra parte del profesorado felicitó al resto por las observaciones que habían hecho, por las fotos tan interesantes que captaron y por su capacidad de disfrutar de la naturaleza.



Figura 5.18: El deporte en contacto con la naturaleza es una buena oportunidad para la relación. Fuente: Banco imágenes CNICE

- Intentar basar el deporte no sólo en la fuerza o en la velocidad, sino en la **estrategia** y en una **buena técnica**. A veces hay que “convencer” al alumnado para que hagan determinados movimientos muy despacio y poniendo un gran empeño en hacerlos bien. Observa los siguientes ejemplos:
 - *La profesora de natación ha observado que en su clase hay un niño al que lo único que le interesa es llegar siempre el primero. No hace bien los ejercicios de técnica porque éstos hay que hacerlos despacio, estando pendiente de los movimientos; él los hace muy deprisa sólo por llegar antes que los demás compañeros. Cuando la profesora se ha dado cuenta de la situación ha hablado con él y le ha explicado que para nadar bien y deprisa, primero tiene que coger una buena técnica, después ha decidido plantear ejercicios diferentes para cada niño, de manera que no se puedan medir entre ellos.*
 - *Mónica Carrió ha sido campeona de España y de Europa en Halterofilia. Ella piensa que hay muchos tópicos con respecto al deporte que realiza; por ejemplo, es habitual pensar que este es un deporte que requiere muchísima fuerza; ella por el contrario opina que “la técnica es uno de los factores más importantes para practicar este*

deporte, puedes ser muy fuerte, pero sin técnica no levantas los kilos. Cuántas veces no he levantado yo unos kilos por un error técnico” (en Siempre adelante⁸).

- No dejar que quienes tienen mejores condiciones físicas se impongan al resto y todo el mundo tenga que intentar seguir su ritmo o bien desistir de hacer la actividad. A veces, sin darnos cuenta, potenciamos el hecho de ganar y olvidamos a quien se **esfuerza** y lo da todo por **participar**. Ejemplos que nos sirven para ilustrar esto son los siguientes:
 - *En una clase de educación física de quinto de primaria, el profesor dijo que ese día lo dedicarían a jugar al fútbol. Hizo dos equipos con quienes querían jugar: los chicos y alguna chica; al resto de las chicas les dijo que era mejor que ellas animaran y por su cuenta, durante el partido, se han inventado unas cuantas canciones y bailes. Al terminar la clase el profesor les ha dicho a los chicos que han jugado muy bien, a las chicas no les ha dicho nada.*
 - *En un instituto organizaron una liguilla de baloncesto. Salieron varios equipos de chicos en los diferentes cursos pero no hubo chicas suficientes para formar al menos dos equipos. Las chicas comentaron esta situación intentando buscar soluciones e incluso dijeron que no les importaría jugar en equipos mixtos con tal de poder participar. Pero quien organizaba la liguilla no lo consintió y ellas se quedaron sin jugar.*
 - *En las clases de voleibol hay un grupo de chicas cuyo entusiasmo es magnífico: no faltan a ningún entrenamiento, se relacionan entre ellas como si fueran una piña, se toman los entrenamientos muy en serio, ponen una pasión en juego que es digna de admiración,... pero siempre pierden. Su entrenador en ningún caso admite que pueda ser, en parte, un problema suyo y siempre dice que esas chicas son “bastante malas jugando”. Como han quedado muy atrás en la liga de institutos, se ha decidido que al año siguiente no pedirán entrenador de voleibol y probarán con baloncesto.*

En los anteriores ejemplos, el profesorado y quien organiza las actividades no han sabido ver la potencialidad de las chicas, sus ganas de participar, sus deseos de movimiento por encima de las imposiciones. Lo que ha primado en todos los casos ha

⁸ *Siempre adelante*. Instituto de la Mujer. Madrid, 2005. p.63

sido reforzar situaciones que consolidan estereotipos o que buscan equipos ganadores, despreciando u obviando a quien de antemano se piensa que lo va a hacer peor, a equipos incompletos, a equipos que simplemente lo quieren pasan bien o a equipos que necesitan y demandan de alguna manera un mejor entrenamiento.

- **No dejar espacio a la violencia** que a veces se cuele en el mundo del deporte. Seguramente has tenido oportunidad de comprobar en algún momento como esta violencia se manifiesta a través de insultos, de trampas o incluso de agresiones directas entre las personas. En el colegio podemos observar cómo a veces se dicen insultos referidos a los cuerpos, que van desde el menosprecio a alguien que se mueve con dificultad hasta comentarios claramente sexistas cuando alguien ha errado alguna jugada que se considera importante.

¿Te has parado alguna vez a pensar por qué se dan este tipo de insultos? ¿Por qué se insulta a alguien que está poniendo todo su empeño en hacer algo bien pero falla? ¿Por qué en tantas ocasiones dichos insultos aluden a la identidad sexual de las personas? Evitar esto supone por un lado prescindir de este tipo de vocabulario, pero también, al mismo tiempo, invitarnos e invitar al alumnado a la **reflexión** acerca del porqué de esta manera de hablar. A veces, este tipo de situaciones nos parecen tan normalizadas que incluso pensamos que debemos enseñar a nuestro alumnado a aceptarlas, en vez de proporcionarles pautas y espacios que ayuden a evitarlas.

Observa el siguiente ejemplo: *en un partido de fútbol, un niño no quiere jugar, cuando el profesor le pregunta por qué, el chaval le comenta que no piensa jugar en un equipo donde continuamente le están insultando cuando hace algo mal. El profesor insiste en que los compañeros lo hacen sin intención y que quizá no debería darle tanta importancia; pero el niño sigue firme en su actitud: “me da igual que sea o no con intención; no estoy dispuesto a jugar en un equipo donde me insultan”. Finalmente el profesor admite que el niño tiene razón y decide hablar con el resto de la clase sobre el tema de los insultos”*

- Es importante realizar deportes en los que las chicas estén bien **representadas** de manera que se permita que tanto chicos como chicas puedan verse reflejados y reflejadas en alguna modalidad deportiva. Pero, además de una representación

equilibrada, también hay que intentar una mayor presencia de mujeres a través de otros **elementos simbólicos**. Observa el siguiente ejemplo:

En una competición deportiva en la que participaban varios centros escolares una niña le dijo a su profesora:

-“Estoy enfadada porque siempre pasa lo mismo: a las chicas nos han dado una medalla de chicos.

La profesora responde: -“no te entiendo, ¿qué quieres decir”

-“pues que otra vez en nuestra medalla sólo hay chicos. No aparecen chicas”.

-“Déjame ver... Es cierto... si quieres podemos ir a la organización y comentar que la próxima vez que se celebre podrían poner también la imagen de chicas en las medallas”

Y fueron profesora y alumna; y al equipo organizador le pareció bien la petición. Al año siguiente en las medallas había chicos y chicas”.

Ahora presta atención en el siguiente video, a las palabras de una deportista que aún reconociendo una gran representación femenina en el deporte, echa de menos la ausencia de entrenadoras, de mujeres referentes en contacto directo con otras mujeres y niñas.



Vídeo: Mujeres de hoy. Deportes

Fuente: 'Mujeres de Hoy', Instituto de la Mujer y RTVE, 2004. Bloque DEPORTES.

- Plantear actividades físicas atendiendo a los **gustos y habilidades de ambos sexos**. En algunos casos ocurre que se presta poca atención a los deseos y demandas de las chicas, de manera que se practica o se juega a aquello que los chicos proponen o que socialmente es aceptado por ellos. Cuando esto ocurre decimos que hay una visión androcéntrica del deporte.

En un curso una profesora de educación física comentaba sus observaciones acerca de que a algunas niñas no les gustaba ni manifestaban ningún interés por jugar al fútbol o por correr; sin embargo otros deportes como voleibol o jugar al balón prisionero, gozaban de gran popularidad entre ellas. La mayoría de los niños, invariablemente, querían jugar al fútbol, y como mucho al baloncesto.

Es necesario tener mucho cuidado para que el deporte no se convierta en un escaparate de un determinado modelo de cuerpo tanto en chicos como en chicas. Cuando hacemos algunos deportes, sobre todo si son al aire libre, de alguna manera nos exhibimos y, sobre todo en aquellos que exigen movimientos rápidos, no siempre podemos controlar una pose.

Muchas mujeres y muchas chicas, según van creciendo, se van dando cuenta de que hacer deporte supone de alguna manera ser observada, catalogada y medida a través de cómo es su cuerpo tanto o más que del juego que desarrolla. Por ello es importante enseñar a las chicas que el movimiento libre de sus cuerpos está por encima y es mucho más importante que los comentarios que algunos hombres o chicos puedan hacer; hay que dar importancia a estos comentarios porque constituyen una seria agresión a la dignidad de las niñas, pero al mismo tiempo hay que intentar que no las invada de modo que no les permita seguir adelante.

Es importante también hacer ver a los niños que el cuerpo de las mujeres no es un objeto sobre el que se pueda opinar de manera gratuita, posesiva o despectiva; ello implica, entre otras cosas, un cambio de actitud por parte de los hombres adultos que estos chicos tienen a su alrededor.

Observa el siguiente ejemplo: *En una carrera popular organizada desde algunos institutos, algunas chicas iban vestidas con mallas y tops de lycra que se pegaban a sus cuerpos; otras prefirieron llevar camisetas grandes que ocultaban sus formas. La profesora les aconsejó llevar ropa más pequeña y que se ajustara al cuerpo porque así les molestaría menos e irían más cómodas, pero las chicas que llevaban las camisetas grandes dijeron que preferían ir así porque si no luego los chicos les decían groserías sobre el movimiento de sus tetas o las miraban de una forma que no les gustaban nada. La profesora les explicó que se trataba de que ellas fueran más cómodas y que eso era más importante que el hecho de que algunos chicos pensarán que así vestidas iban “más sexys”.*



Figura 5.19 Desde la infancia hay que ayudar a niñas y niños a moverse con libertad, por el simple placer de divertirse, relacionarse y expresarse.

Fuente: www.ayto-villaquilambre.com

Graciela Hernández dice que *“Y, ante todo esto, dejo en el aire esta pregunta: ¿qué hay que modificar: el cuerpo de las chicas en movimiento o esa mirada que las reduce a un simple objeto? Creo que se trata de ayudarlas a que sigan moviéndose, sea con el deporte, el baile o el teatro, por el simple gusto de disfrutar, sentir y expresarse, sin dejarse atrapar por una mirada que estereotipa y reduce lo que ellas, cada una a su manera, quieren afirmar sobre si mismas. No hay que olvidar que el cuerpo que no se expresa, que se encierra en si mismo se angustia, se violenta o se enferma”*⁹.

2.3 Uso del espacio

 **Investiga...** Si trabajas en un colegio, ¿Has observado alguna vez el juego que niños y niñas desarrollan en el patio del colegio? ¿Qué espacios ocupan? ¿A qué juegan?
Si trabajas en un instituto, ¿has observado en algún momento como el alumnado baja las escaleras del centro o cómo camina por los pasillos durante el recreo o a

⁹ Graciela Hernández: *La presencia de los cuerpos sexuados en las aulas*. En *Tomar en serio a las niñas*. Cuadernos de educación no sexista, nº17. Instituto de la Mujer. Madrid, 2005, p. 37.

Si nunca habías hecho estas observaciones, merece la pena que le dediques un tiempo. No sería extraño que encuentres que la mayor parte del espacio central del patio está ocupado por un campo de fútbol. Esto legitima que, como mucho 22 personas, en su gran mayoría niños, jueguen ahí, mientras el resto de niños y niñas ocupan los alrededores realizando diversos juegos o paseando mientras comen el bocadillo. Esto nos indica que, si no tenemos cuidado y no prestamos atención, es muy posible que los espacios sean ocupados por unos cuantos chicos, mientras que el resto de niños y niñas ocupan “lo que quede”.

Piensa en los siguientes ejemplos:

- *A la hora de la salida hay un grupo de niños mayores que, según salen, se ponen a dar patadas a un balón, sin mirar que hay familias, madres, padres, personas mayores esperando. Se les ha comentado que pueden jugar a otros juegos en los que no se molesta o bien esperar unos minutos a que se despeje la entrada y así podrán jugar con tranquilidad y sin incordiar a nadie.*
- *En un Instituto, un grupo de chicos suelen salir de las aulas dando voces y bajando las escaleras dando bandazos y empujándose unos a otros. A veces, sin querer, empujan a otras personas o incluso tiran cosas. La mayoría de alumnos y alumnas, por el contrario baja las escaleras normalmente, charlando en grupos, respetando el espacio y los materiales de los y las demás.*
- *En las paredes de un instituto pusieron papel en dos paredes para que el alumnado expresara allí sus opiniones acerca de un determinado tema. Había un espacio para las chicas y otro para los chicos. Ellos llenaron su espacio y también el de las chicas, escribiendo incluso encima de los mensajes que ellas habían puesto.*
- *A la entrada de clase, después del recreo, unos cuantos chicos se pusieron en la puerta y no dejaban pasar a nadie hasta que no hacían lo que ellos querían.*

Los anteriores ejemplos indican que, en muchas ocasiones, el **espacio no se distribuye de igual forma entre los sexos** y esto afecta a sus posibilidades de estar a gusto en un lugar que es suyo, a sentirse bien en el espacio en el que pasan la mayor parte del tiempo. A partir de aquí surge como propuesta la realización de actividades y juegos en los que:

- Se ayude a los niños a ver que en muchos momentos el espacio hay que compartirlo y no pueden actuar como si fuera exclusivo para ellos y sus juegos.
- Animar a las niñas a experimentar qué sienten en otros espacios que no sean los rincones o estar pegadas a las paredes o vallas en los patios.
- Aprender a distribuir y negociar tiempos y espacios para que todos y todas puedan hacer actividades.
- Idear distribuciones para que todo el alumnado tenga la posibilidad de realizar las actividades que les gusta hacer.
- Asegurarnos de que niños y niñas pueden moverse con seguridad y confianza en todos los espacios del centro.

Observa los siguientes ejemplos:

- *En un instituto de secundaria, como el hall de la entrada era muy grande, dedicaron una parte a colorar mesas y bancos corridos de manera que el alumnado pudiera sentarse allí tranquilamente a charlar, jugar, incluso hay quien lo utiliza para hacer tareas.*
- *Un profesor de sexto de primaria había organizado el espacio de su clase de una manera similar a como lo hacen en infantil. En un rincón tenía un espacio con una alfombra grande para hacer asambleas, los pupitres estaban organizados por grupos de cuatro y había varios “rincones” en la clase dedicados a la ciencia, a la lectura, etc. a los que el alumnado podía acudir en cualquier momento.*
- *Una profesora de secundaria dedicó una buena parte del curso a convencer al equipo directivo de la necesidad de poner bancos en el patio para que quienes tuvieran ganas de sentarse a charlar tranquilamente también pudieran hacerlo.*

2.4 Los juegos

? Reflexiona: Piensa un momento en tu propia historia de juegos: ¿a que jugabas durante tu infancia y adolescencia?, ¿con quién?, ¿piensas que alguno de estos juegos ha sido importante en tu vida? ¿Recuerdas alguna actividad física que te ayudara a desarrollar algo de ti con más intensidad? Y actualmente ¿a qué sueles jugar?

La actividad física suele constituir una parte importante de los juegos que niños y niñas desarrollan. Ya has observado que en muchas ocasiones niños y niñas juegan de forma diferente y también a veces es diferente la actividad física que desarrollan en los juegos.

Quizá, en tu respuesta, has encontrado que por el hecho de ser niño no has podido jugar a cosas que realmente te apetecía; igualmente pudo ocurrirte por el hecho de ser niña. Pero también puedes mirarlo desde otro punto de vista: quizá por el hecho de ser niña aprendiste con tus juegos a tener una buena coordinación, un buen sentido del ritmo o a ocupar el espacio teniendo en cuenta que hay que compartirlo con otras personas; o bien por el hecho de ser niño aprendiste a ser ágil, a desarrollar movimientos en cualquier espacio o a salvar fácilmente obstáculos. En cualquier caso, tienes la opción de “recuperar el tiempo perdido” porque realmente nunca dejamos de jugar.

Ya hemos visto que la historia de juego y de movimiento de cada persona está marcada por una educación que, en algunas ocasiones, todavía sigue siendo estereotipada desde patrones sexistas, y esto es un problema en la medida que impide la expresión libre de los cuerpos a través del movimiento. Si te fijas, en muchas ocasiones, se les sigue ofreciendo a los niños desde que son muy pequeños actividades y materiales que tienen que ver con el movimiento y la acción, mientras que a las niñas se les siguen ofertando juegos, que aunque impliquen movimiento, no ocupen demasiado espacio, al tiempo que a veces se les proporcionan accesorios que dificultan la posibilidad de mover su cuerpo con libertad.



Figura 5.20 Es importante ofrecer la posibilidad a niños y niñas de aprender a mover su cuerpo con libertad

A la hora de nuestra práctica diaria con el alumnado podemos tener en cuenta esto, de manera que tanto niños como niñas puedan desarrollar a través del juego diferentes capacidades y formas de movimiento. Por ello sería interesante:

Fomentar en ambos sexos, aunque de forma especial en los niños:

- juegos en cuyo movimiento esté también presente la coordinación, la flexibilidad.
- Juegos cooperativos, donde sea necesario tener en cuenta la participación de todos y todas.
- Juegos que aun teniendo en cuenta la fuerza física, esta no sea utilizada como agresión; tener en cuenta que dados los modelos a los que están expuestos los alumnos, es más fácil que ellos utilicen las agresiones como si fueran un juego o la fuerza física para agredir.

Del mismo modo, fomentar en ambos sexos, aunque de forma especial en las niñas:

- Juegos que ayuden a salvar barreras físicas cotidianas: bajar deprisa unas escaleras, saltar una valla inoportuna o no pararse ante un charco sin saber que hacer.
- Actividades que impliquen una cierta superación física, que permitan explorar las capacidades del cuerpo y del entorno.
- El gusto por probarse a sí mismas con respecto a sus posibilidades físicas. Fomentar el gusto “por intentarlo”.



Figura 5.21 Es recomendable fomentar los juegos que ayuden a salvar barreras, explorar capacidades y desarrollar el afán de superación

 **Investiga...** Comprueba si la situación que se describe a continuación se ha dado en tu centro y si consideras adecuada la forma en la que se ha llevado a cabo:

Cada vez es más habitual que en los centros educativos se organicen jornadas culturales, familiares o de convivencia, en las que suelen desarrollarse actividades alternativas a las docentes que tiene que ver con el conocimiento de la cultura del municipio, o con la realización de actividades que sirvan para potenciar las relaciones, etc.

*En jornadas de este tipo es habitual echar mano de la actividad física a través de la recuperación de **juegos tradicionales**; suele ser el momento de jugar a la comba, a la rayuela, a la goma, saltar al burro, etc.*

En algunos centros educativos, previamente a las jornadas hacen un trabajo con el alumnado destinado a la recuperación y conocimiento de estos juegos; a veces tienen que rellenar una ficha en la que anotan el origen del juego, sus normas, los materiales necesarios, nº de personas que pueden jugar, etc. Para rellenarla, normalmente tienen que preguntar a padres, madres u otros familiares o bien informarse a través de libros o Internet.

Basándose en los juegos aportados por el alumnado, en un centro educativo elaboraron un circuito con varios de ellos, teniendo cuidado para que estuvieran representados aquellos juegos a los que tradicionalmente jugaban chicas con otros a los que tradicionalmente jugaban chicos, siempre que no estuviera presente la violencia o que con facilidad se pudiera hacer daño. Elaboraron un circuito en el que estuvieron presentes seis juegos: comba; hacer un circuito "a la carretilla", jugar a la rayuela; saltar al burro; corro y "tirar de la cuerda" por equipos.

Algunos niños, al principio, protestaron, pero una vez metidos en el juego vieron que era divertido, que sus padres y profesores, también jugaban y terminaron pasándolo realmente bien.

Ten en cuenta que niños y niñas, sobre todo en las primeras etapas de su vida, convierten con gran facilidad muchas dificultades en juego; así un charco se convierte en una oportunidad para dar grandes saltos, un árbol puede ser una buena ocasión para trepar, las puertas abatibles del supermercado son la excusa para pasar muchas veces por debajo sin tocar, la valla del colegio cerrada es lo mejor para trepar por ella y bajar de un salto, un zócalo de piedra es el mejor instrumento para hacer ejercicios de equilibrio y perder el autobús es la excusa para una carrera. Es también parte del juego, el que niños y niñas descubran que muchas de estas dificultades las pueden superar por sus propios medios, aprendiendo a controlar y potenciar ciertos movimientos; pero también tendrán que aprender que puede ser peligroso trepar por la valla del colegio, o que correr para coger el autobús implica primero mirar a ambos lados de la calle.



Foto 5.22 En muchas ocasiones los niños y niñas convierten las dificultades en situaciones lúdicas que les permiten superar dichas dificultades de forma autónoma

Y por último, no podemos olvidar el componente **relacional** del juego. Desde este punto de vista introducir el juego en las aulas puede ser una excelente dinámica. Piensa en el siguiente ejemplo:

En una clase de secundaria, al inicio de curso, una profesora puso en práctica en su tutoría un juego de conocimiento; consistía en moverse por el aula y conectar con personas que respondieran a unas características prefijadas. Por ejemplo: tenían que buscar dos personas que tuvieran su mismo número de pie, una persona con la que compartieran alguna afición, etc. Una buena parte de los chicos resolvieron el juego como una competición: se subían a una silla y gritaban. “¿Quién tiene...?”, iban muy rápido buscando las soluciones y al primero que terminó la prueba le jalearon y le subieron a un podium improvisado. Una buena parte de las chicas optó por aprovechar el juego para la relación: hablaban mucho mientras buscaban a otras personas. Por ejemplo “Tu gastas un 37?”, -“no, yo gasto un 42”. -¡janda, como mi madre; pues a ella le genera problemas a veces encontrar determinado tipo de calzado”; - “y a mí, es un rollo. Suelo ir a una tienda, que aunque me pilla lejos de casa, normalmente encuentro lo que quiero”; -¡Ah!, pues ya me contarás. Voy a seguir con el juego y luego hablamos”.

En este ejemplo, puedes observar que chicos y chicas juegan de distinta manera y cómo en un caso está más presente la competitividad, el deseo de ganar, la diversión, la expresividad “explosiva”; y en el caso de las chicas está más presente la relación, el gusto por saber algo más de las personas con las que vas a compartir el resto del curso.

No se trata de pensar que una forma es o no es mejor que la otra; sino de saber que, en el juego, también está presente la diferencia sexual y que, ante lo mismo, unos y otras pueden reaccionar de diferente manera, y ambas merecen el mismo respeto y de ambas podemos extraer conclusiones acerca de lo que nos interesa fomentar. Lo sexista sería pensar que las chicas tuvieran que cambiar su manera de hacer para asemejarse al modelo de los chicos o viceversa (por ejemplo interpretar que “ellas eran unas sosas mientras que ellos se lo pasaron muy bien”). Lo coeducativo sería pararse a considerar lo que podemos aprender de uno y otro comportamiento dándole a cada uno el valor que tiene (por ejemplo, pensar que en este caso ellas aprovecharon el juego para la relación y ellos para reírse y hacer reír).

2.5 Los materiales

A veces, proporcionamos a niñas y a niños materiales que les llevan a hacer actividades diferentes y que estimulan de forma distinta el movimiento y la habilidad física. Asimismo,

ante iguales materiales, en muchas ocasiones, niños y niñas realizan un uso diferente de los mismos

Conchi Jaramillo, en un texto al que ya hemos aludido en varias ocasiones¹⁰, nos cuenta una investigación llevada a cabo en una clase de primaria: los niños y las niñas fueron separados en diferentes aulas. En el aula de los niños disponían de muchos juegos tipificados como “de niñas”, es decir, cocinas, tablas de plancha, muñecas, etc. Los niños utilizaron estos juguetes como armas u objetos con los que agredirse. Las niñas estuvieron en una clase donde había muchos juguetes “de chicos” como balones, monstruos, guerreros, pistolas, etc. Las niñas no supieron muy bien qué hacer con estos juegos y terminaron organizando un **juego cooperativo** con la pelota.

En la vida cotidiana, a veces ocurre algo parecido, de manera que es posible que en algún momento niños o niñas te hayan comentado que no van a utilizar determinados materiales porque los consideran propios del otro sexo. Por ejemplo:

- *En una clase de cuarto de primaria, varios niños no quisieron jugar con un balón porque era de color rosa. Más adelante, al ver que otros compañeros sí jugaban, sin darle importancia al color, se animaron a tocarlo.*
- *Unas niñas jugaron a la comba. Un grupo de niños les propuso otro juego, pero ellas prefirieron seguir con sus cuerdas y les invitaron a participar con ellas. Los niños se enfadaron y empezaron a molestarlas cruzándose en el juego, o saltando sin esperar turno.*
- *Un chico se enfadó muchísimo porque, en su cumpleaños, le regalaron unas cariocas; él consideraba que jugar con eso era de chicas.*
- *Un niño quiso celebrar su cumpleaños y le dijo a su madre que los niños a los que quería invitar iban a querer jugar al fútbol. La madre le explicó que eso no era posible porque el lugar donde iban a estar no reunía las condiciones suficientes para este juego. El niño se enfadó y decidió borrar de la lista a unos cuantos chicos porque*

¹⁰ Nos referimos al texto de Conchi Jaramillo en *Tomar en serio a las niñas*. Cuadernos de Educación no sexista, N °17. Instituto de la Mujer. Madrid, 2005.

consideró que si no había fútbol estos niños le dirían después que su cumpleaños fue muy aburrido

Los ejemplos anteriores nos indican que a veces se hace complicado que niñas y niños utilicen determinados materiales, porque los contextos sociales en los que se mueven, las noticias, la información que les llega de las familias o la propia dinámica del colegio, les hace que interpreten que los materiales son para chicos o para chicas, de manera que les cuesta dar un significado libre a la utilización de los objetos.



Figura 5.23 Es importante proporcionar a chicos y chicas diferentes tipos de materiales que estimulen sus habilidades e imaginación. Fuente: www.juntadeandalucia.es

Ante ello podemos:

- Desde la clase hemos de procurar que los materiales sean utilizados por **todo** el alumnado y que además descubra **diferentes maneras** de utilizarlos y a respetar los usos que a cada persona se le ocurren y en la medida de lo posible, aprender de ello. Siempre, claro está, que no implique ningún tipo de violencia. Aunque, sin duda, luego tendrán preferencias y tenderán a usarlos de la forma que más les satisface o más les divierte.

 **Investiga...** Averigua cuáles son los materiales que con menor frecuencia utilizan niños o niñas. Quizá puedas idear alguna actividad o juego que ayude a ver esos objetos de una forma más cercana o hacer que se sientan con más seguridad en su utilización. Por ejemplo es todavía habitual que los niños no quieran saltar a la comba. Sin embargo, cuando acuden a un gimnasio y ven que otros hombre lo hacen, o cuando tienen la oportunidad de ver a deportistas de élite que lo introducen como parte de su entrenamiento diario, entonces cambia su percepción. Algo parecido ocurre con aquellas niñas que parecen tener miedo para lanzar con fuerza una pelota con la mano o con el pie; pero sin embargo se animan cuando ven a otras mujeres que lo hacen.

En este sentido es importante como el profesorado y las familias utilizan los materiales. Piensa un momento en el centro en el que trabajas y observa en el patio del colegio: ¿El profesorado juega alguna vez? En caso de hacerlo ¿a qué juega?

Quizá, cuando se organizan "liguillas" en el patio puede ser importante que no sean siempre "de lo mismo", sino que de alguna forma se de la oportunidad de montar varias liguillas

En la clase de educación física, el profesor intenta que el balón no sea utilizado sistemáticamente para dar patadas. Suele organizar la clase en grupos pequeños que tienen que rotar por un circuito en el que realizan diferentes actividades: tirarse el balón con la mano izquierda (o derecha en caso de zurdera), pasarse el balón con el pie izquierdo, pasarse el balón con cualquier otra zona del cuerpo sin utilizar manos ni pies, tirarse el balón como pudieran pero sin dejarlo caer al suelo, utilizar el balón para dar masajes a otra persona del grupo, llevar el balón de dos en dos sin utilizar las manos ni los pies, etc.

En este ejemplo el profesor quiere que su alumnado, ante un balón, descubra diversas ideas, se plantee formas diferentes de utilizarlo y a través de él entienda su cuerpo como un todo.

- Que niños y niñas se ocupen de la organización de los materiales y se **responsabilicen** de su uso. Tendremos que prestar una especial atención a este hecho de manera que nos aseguremos que todas y todos hacen. Una buena autoobservación en este sentido es importante porque si no, tendemos a dejar este tipo de tareas, de forma automática e inconsciente a las mismas personas, que con mucha frecuencia son niñas (si te fijas, suele ser más habitual que ellas se ofrezcan, o que recojan de forma espontánea).

2.6 Actividades

4. Realiza una observación acerca de los deportes y actividades físicas que realiza el alumnado de tu clase, tanto dentro como fuera del centro educativo. En función de los resultados obtenidos decide si tendrías que hacer algún tipo de intervención coeducativa en este sentido. Haz un breve esquema de cómo realizarla.
5. Analiza las actividades físicas que sueles realizar con tu alumnado; ya sea a través de juegos, deportes, cambios de espacios, etc. Propón algún tipo de actividad que implique movimiento relacionada con tu asignatura.
6. Observa las indicaciones que en tu centro se realizan al alumnado en relación al uso de los espacios y los materiales. ¿Hay algún acuerdo con respecto al uso de los espacios deportivos y de ocio?; ¿hay oferta de actividades o diversos espacios acondicionados para diferentes actividades? Desde tu punto de vista ¿están cubiertas las necesidades de todo el alumnado, tanto chicas y chicos? Razona tus respuestas y realiza brevemente alguna propuesta.

3. La expresión del cuerpo

En los centros educativos, como en la vida en general, nos expresamos a través de un cuerpo que nos resulta imprescindible. Como dice **Graciela Hernández**¹¹: *“Mi cuerpo no es algo que está fuera de mí como si fuera un objeto expuesto en un escaparate, es el lugar donde reside y transita mi experiencia. El cuerpo no es algo que tenemos, sino algo que **somos**”*.

¹¹ En *Tomar en serio a las niñas*. Cuadernos de educación no sexista, nº17. Instituto de la Mujer, Madrid, 2005, p.11.

Por ello cuando vemos a chicos y chicas en el centro escolar, no podemos separar su cuerpo de los componentes emocionales que estén viviendo; no podemos separarlo de su vida, sus dificultades, sus capacidades o sus afectos. Por ello, es mejor tener en cuenta que somos un cuerpo y que, como en tantas otras facetas de la vida, lo que hará que ese cuerpo pueda expresarse con libertad y creatividad será la **confianza** que haya logrado experimentar en las propias habilidades, el gusto por descubrir continuamente formas nuevas y singulares de expresión o la capacidad para expresar emociones y sentimientos que permitan que ese cuerpo sea también un lugar desde el que entrar en relación.

De lo que se trata, por tanto, es que niñas y niños no vivan una escisión entre cuerpo y cabeza, o entre sentimientos y razón.

3.1 Equipos y grupos

En ocasiones, la coeducación se ha confundido con mezclar a niños y niñas en las aulas. Es indudable que el hecho de educar a los dos sexos en el mismo espacio, facilita la labor coeducativa; pero ya vimos, en el primer módulo de este curso que, no por estar juntos los dos sexos se da una mayor coeducación y que igualmente puede hacerse coeducación en espacios o grupos segregados por sexos.

Esto tiene un importante correlato en la actividad física, ya que, hombres y mujeres tenemos cuerpos diferentes y, aunque podamos hacer prácticamente las mismas cosas y las mismas actividades, no es igual la experiencia de hacerlas desde un cuerpo masculino que desde un cuerpo femenino.

Esto se evidencia aún más en aquellas etapas en las que niños y niñas tienen un desarrollo corporal dispar o simplemente, en aquellas situaciones en las que niñas y niños, casi siempre por razones culturales, como ya hemos visto han desarrollado habilidades muy distintas de manera que nos encontramos en la escuela con aulas en las que se produce un gran desfase con respecto a las habilidades físicas y deportivas que unas y otros presentan.

Es cierto que este desfase es más tenue en los primeros años de escuela, debido en parte a la temprana escolarización, así como al interés por el desarrollo de la psicomotricidad en las primeras etapas de la infancia. No obstante, ya cerca de la **adolescencia**, cuando los cuerpos de niños y niñas tienen momentos de desarrollo evolutivo diferentes, el tratamiento

que damos a la actividad física requiere una atención especial si queremos que tanto unas como sigan desarrollando al máximo su potencialidad.

Superar estas situaciones, que a veces son difíciles, requiere cierta **flexibilidad** tanto en las normas que aplicamos a los juegos como en los grupos que formamos, donde a veces puede resultar interesante contemplar la separación por sexos.

Piensa un momento: ¿cuándo haces **grupos de trabajo** funcionan igual los chicos y las chicas? ¿Encuentras diferencias en la forma de organizar el trabajo, responsabilizarse de las tareas, etc.?



Figura 5.24 En las primeras etapas escolares, niños y niñas suelen practicar los deportes de forma conjunta

Observa los siguientes ejemplos:

- *En un centro de primaria, en sexto curso niños y niñas están jugando al baloncesto en la clase de educación física. Hay un grupo de niños que ya tienen un cuerpo muy fuerte y parece que quieren manifestarlo constantemente por lo que es imposible jugar con ellos: acaparan todos los balones, con el afán de demostrar la fuerza y velocidad, no dejan hacer nada a los y las demás.*
- *Una profesora de educación física explica que cuando tienen que hacer equipos mixtos a veces tienen dificultades con algunos niños que no quieren admitir a las chicas y dicen: “es*

que no se mueve, es que no lucha, es que con ella vamos a perder; y además es fea y gorda". Sin embargo cuando hace equipos mixtos en actividades en las que las chicas suelen ser más activas, por ejemplo, inventar una coreografía, ellas suelen ayudar a los chicos que se muestran menos hábiles en estas disciplinas y no tienen inconveniente para incluirlos en sus grupos.

- *Hay un grupo de chicas en la clase que bailan estupendamente. Cuando hay que realizar actividades relacionadas con el ritmo y la memorización de movimientos, hay un grupo de chicos que no soporta que las niñas "les superen" y entonces empiezan a abuchearlas, a burlarse de su trabajo o a decir que esa actividad es una tontería y que estarían mejor jugando al fútbol.*

Ante situaciones parecidas a las expuestas, algunos profesores y profesoras han adoptado **medidas** como las siguientes:

- *Una profesora decidió que en la clase de educación física, cuando jugaran algún partido iba a separar la clase por sexos. Las niñas harían su propio juego y los niños el suyo. De esta forma encontró que en ambos casos el alumnado conseguía moverse con mayor libertad.*
- *Un profesor de educación física puso nuevas normas a los encuentros de fútbol y baloncesto de manera que tanto chicos como chicas pudieran participar; todos los miembros del equipo tenían que tocar el balón antes de lanzarlo a canasta o a portería, de manera que impedía la monopolización de unos pocos; después de cada descanso, iba cambiando a la persona que hacía de capitán o capitana del equipo y se daba más valor a la técnica en los pases que a la fuerza con la que se tiraba el balón.*

Por todo ello es bueno cuando hacemos equipos para jugar o para cualquier otra actividad preguntarnos si los queremos hacer mixtos o segregados, según los objetivos que queramos conseguir o la dinámica que queramos emplear en cada juego. Ten en cuenta que la formación de un grupo para una actividad determinada es una estrategia, no es un fin en sí mismo; por ello podemos realizar estas formaciones según los objetivos de la actividad, la dinámica de la clase, etc.

Belén Nogueiras nos cuenta que para algunas profesoras, en algunos momentos ha sido importante trabajar con alumnos y alumnas por separado de manera que ellas se pudieran sentir libres de agresiones, descubrir con mayor facilidad sus capacidades físicas, disfrutar del movimiento y adquirir una mayor confianza y seguridad en sus propias capacidades. De modo que, cuando juegan con niños, saben que lo que ellos les puedan decir sobre su falta de habilidades no es cierto.

3.2 Relativizar y disfrutar

Cuando el deporte y la actividad física tienen como único fin ganar o perder, el hecho educativo asociado a la actividad puede fácilmente derivar en la **frustración** de aprender que por mucho que te esfuerces, tu trabajo puede llegar a no valer nada, o que simplemente un golpe de suerte puede ser capaz de anular o tirar por tierra el esfuerzo y la ilusión de muchos días. Este comentario no quiere anular el hecho de la competición, pero si ahondar un poco en el sentido que damos a la misma.

+ **Para saber más...** [La educación física, un espacio importante para la prevención de la violencia. Belén Nogueiras](#) 

Fuente: Relaciona: una propuesta ante la violencia. Instituto de la Mujer, Madrid (2001) Pág. 42-47

Imagina un grupo de niños y niñas jugando al “escondite”. Más allá de conseguir encontrar a quienes se esconden o de no dejarse ver o pillar ¿qué ha pasado durante el juego? ¿Lo han pasado bien? ¿Han respetado los roles de cada grupo?

Figúrate a un grupo de niños y niñas que juegan a la comba. Cuando alguien “hace malas” tiene que salirse de la fila y “dar cuerda”. Aunque fastidia fallar ¿este es un hecho que invalida o quienes juegan consideran que fallar es una parte más del juego y lo asumen como tal, sin discusiones?

Muchos juegos y una buena parte de los deportes, sobre todo si son de equipo, conllevan el ganar o el perder. Sin embargo, como has visto a través de las anteriores observaciones, la mayoría de los niños y las niñas, a través del juego tienen la oportunidad de **relativizar** y de

comprobar que independientemente de quien gane, han disfrutado durante el juego; es decir han dado una mayor importancia al **proceso** que al resultado final. En la mayoría de los casos consideran que “perder” o “hacer malas” es una oportunidad para volver a empezar; lo consideran un ensayo repetitivo a través del cual van consiguiendo logros. Piensa un momento en diferentes juegos en los que el hecho de ganar o de perder es lo de menos:

- *Cuando jugábamos a la cuerda o a la goma, si hacías “malas” te tenías que “poner”, pero no pasaba nada; al cabo del rato salías otra vez y lo volvías a intentar.*
- *Cuando jugábamos a “pies quietos,” quien mejor lo pasaba era quien se la ligaba.*
- *Cuando juegas a “saltar al burro” nadie hace malas, nadie pierde, todo el mundo salta como puede y todo el mundo “se pone” cuando le toca.*
- *En gatos y ratones hay un gato que cuando coge a un ratón éste se convierte en gato; al final todos los ratones tienen que ser gatos.*



Figura 5.25 Existen multitud de juegos en los que lo importante es disfrutar durante el proceso independientemente del resultado final. Fuente: www.ipagirre.org

El problema se presenta en aquellos casos en que el hecho de ganar o a veces simplemente de destacar se convierte en lo más importante; cuando esto ocurre:

- El resto de las personas se convierten en rivales y dejan de ser compañeros o compañeras.
- Sólo se disfruta por el hecho de ganar, el resto no se tiene en cuenta.
- El sufrimiento puede ser inmenso cuando no se consigue el premio final.
- Si alguien tiene errores en el juego se le insulta o es motivo de risas para el resto.

Por el contrario disfrutar tanto en el deporte como en el juego implica:

- Sobre todo reír y pasarlo bien mientras se aprende.
- Relativizar el hecho de ganar, pero también el de perder.
- Está bien percibir la competición como querer ganar, pero sabiendo que el resto de personas o equipos que participan también lo quieren.



Figura 5.26 Disfrutar con el deporte supone pasarlo bien y relativizar el hecho de ganar o perder.

Autor: Martín Gallego.

 En el módulo “Sensibilización para la coeducación” del Programa Buenos tratos (Consejería de juventud, Familia y Servicios Sociales. Gobierno de La Rioja, 2005) se propone la siguiente actividad titulada ¡Querer es poder! (pág. 88)

El alumnado se distribuye por grupos de 4 personas y la profesora o profesor dice: "a cada uno de los grupos le va a tocar pensar en un juego específico. Además en cada uno de los grupos vamos a tener una persona diferente. Cuando sepamos que juego nos toca y cuál es la diferencia de la persona de nuestro grupo, comenzaremos a pensar cómo podríamos jugar en el grupo a ese juego, de forma que la persona diferente también pueda participar y su colaboración nos sea útil"

A cada grupo se le asigna una consigna de cada una de las siguientes columnas y se le pide que piense en alternativas o variantes del juego que permitan integrar a la persona con diferencia o con incapacidad.

JUEGOS	PERSONAS
Comba	Con un brazo
Bailar	escayolado
Balomano	Con dolor de cabeza
Escondite	En silla de ruedas
Baloncesto	Muy alta y delgada
A coger	Con poca fuerza
A canicas	Con asma
	Con una pierna rota

Se distribuyen por el espacio y prueban en el grupo las adaptaciones propuestas, haciendo que una de las personas del mismo simule padecer la diferencia asignada. Mientras juegan se toparán con algunas dificultades añadidas que no habían contemplado previamente; una vez resueltas estas dificultades, se les permitirá que disfruten del juego durante algunos minutos.

Concluida la fase de puesta en práctica, se reúne el grupo completo y se comentan las dificultades y las soluciones halladas, la satisfacción derivada del juego en grupo, etc. La profesora o profesor valora y refuerza positivamente la cooperación existente en el grupo para la búsqueda de soluciones en beneficio de todos y todas.

Por ello, es interesante que estemos pendientes de:

- Potenciar los juegos espontáneos que implican colaboración en grupo, o aquellos en los que no se elimina a quien juega, sino que cambia su rol (de gato a ratón, de “pillado a pillar”).
- Evitar siempre, en todos los casos la violencia.
- Intervenir en el juego de nuestro alumnado cuando sea necesario para que se convierta en un elemento integrador.

3.3 Potenciar la singularidad

Indudablemente, el movimiento y la capacidad física que desarrolla cada persona dependen de **variables individuales**. Es tarea de educadoras y educadores potenciar estas variables liberando los obstáculos que puedan interferir en su desarrollo (como los estereotipos y restricciones culturales que ya vimos).

En **edades tempranas**, los niños y las niñas no suelen mostrar todavía habilidades específicas muy concretas, sino que, como mucho, podemos ver que alguien se muestra más hábil porque aprende rápidamente ejercicios relacionados con la coordinación o aprende enseguida el manejo de algunos materiales a través del juego o porque podemos observar que su cuerpo adquiere paulatinamente actitudes o movimientos que redundan en una mayor eficacia a la hora de hacer una voltereta, saltar un obstáculo, o vemos que muestra una gran flexibilidad.

En estas primeras edades, las diferencias según el sexo nos indican, como mucho, un desarrollo más precoz por parte de las chicas, que a estas edades suelen mostrar más fuerza, tamaño y resistencia (Coeducación, Buenos tratos. Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales, Gobierno de la Rioja, 2005, pág.79).

Liberarse de las prescripciones patriarcales y poder ver, tanto a las niñas como a los niños realizando todo tipo de movimientos es nuestra tarea. Pero para ello tenemos que prestar atención a los deseos que unos y otras nos proponen y abrir un simbólico con imágenes y palabras que les permita verse realizando aquello que quieren realizar. Cómo ya habrás comprobado esto no siempre es fácil....

? Reflexiona: Piensa un momento en tu propia experiencia: ¿Cuántas veces has rechazado la idea de bailar porque te daba vergüenza a pesar de reconocer que te apetecía? ¿Cuántas veces hubieras deseado participar en algún juego que al final has rechazado por miedo al fracaso o por que creías que no ibas a saberlo hacer bien?, ¿Cuántas veces, al ver a deportistas de élite o bailarinas y bailarines famosos, te has dicho : ¡Ojalá me pudiera mover así!?, ¿Cuántas veces has dicho "me gustaría hacer algo de ejercicio, pero no tengo tiempo"? Es posible que ya te hayas acostumbrado a no intentar nuevos movimientos porque ha pesado en ti aquella parte de tu experiencia que te dice que, por diversas circunstancias, no vas a poder realizarlos. Pero también es posible que cada día traslades a tu alumnado aquella otra parte de tu experiencia vital que te ha llevado a aprender nuevos movimientos y a disfrutar con ellos.

Con nuestro alumnado, es importante enfocar la tarea desde esta perspectiva y observar sus intereses en cuanto a la actividad física. Quizá hayas visto películas como **“Billy Elliot”** o **“Quiero Ser como Beckham”**, donde los personajes adolescentes desean intensamente desarrollar un tipo de movimiento que no les es permitido por condicionantes sociales y culturales (recuerda: él quiere ser bailarín; ella quiere jugar al fútbol). Pero su deseo de realizar una determinada actividad es tan fuerte que son capaces de generar una increíble resistencia ante las adversidades y una capacidad creativa para salvar multitud de circunstancias de forma original y positiva. En ambas, la y el protagonista tienen muchas personas y circunstancias en contra, pero también encuentran a personas adultas que saben entender lo que les ocurre y que les ayudan a abrirse camino.



Figura 5.27 Películas como “Billy Elliot” o “Quiero ser como Beckham” muestran personajes que superan sus condicionantes sociales y culturales

A veces, no mostramos la suficiente apertura para ver la singularidad de quienes tenemos delante y los comentarios que ellos y ellas realizan sobre sus propios deseos nos pueden parecer “tonterías”, sobre todo si se salen mucho de los estereotipos. Aceptar la singularidad supone escuchar y tomarse muy en serio a aquellos chicos que en el patio prefieren quedarse con un grupo de niñas que juega con las cariocas, o a las niñas que repentinamente descubrimos iniciando una escalada por las paredes del centro. Supone proporcionarles herramientas y estrategias para desarrollar, en la medida de lo posible, esas actividades con las que se sienten bien y con las que descubren nuevas capacidades y habilidades.

 **Investiga...** Averigua si tu centro, ofrece referentes donde alumnos y alumnas puedan ver reflejada su propia singularidad. Es decir:

- Busca fotografías, póster, etc. Que muestren diferentes actividades físicas: un paseo por la montaña, niños y niñas corriendo o saltando en el patio del centro, juegos con malabares, etc.
- Busca imágenes que muestren diferentes modalidades deportivas que se desarrollan en el centro.
- Comprueba que las actividades extraescolares relacionadas con la actividad física, que ofrece el centro se acercan a los intereses tanto de niños como de niñas.
- Analiza si niños o niñas reciben insultos o críticas por su forma particular de moverse o por mostrarse torpes en algunas actividades o incluso en movimientos cotidianos.
- Observa la singularidad de tu alumnado: su forma particular de andar o correr, los movimientos en los que son hábiles, las destrezas que desarrollan de manera espontánea.

Recuerdo el caso de *una mujer mayor que fue diagnosticada de cáncer. El equipo que la atendía le comentó que le quedaba poco tiempo de vida; con suerte quizá unos meses. La mujer tomó una buena parte de sus ahorros para, ahora que todavía se encontraba bien, poder realizar el sueño de su vida: aprender a tirarse en paracaídas.*

En el fondo, esta mujer tuvo la suerte de tener tiempo para poder realizar aquello que más le gustaba; además de la tristeza que un hecho así puede causar, también nos hace preguntarnos por qué esta mujer tuvo que esperar a una situación tan dramática para poder realizar aquello que realmente deseaba. Es posible que esta mujer, en su situación de enfermedad terminal no encontrara ningún impedimento de nadie para poder realizar sus deseos; pero también es posible que en una situación de vida normal se hubiera encontrado con todo tipo de comentarios sobre su excentricidad, gastos de dinero innecesarios, malas caras, “locura pasajera” o tantos otros que, probablemente, la inhibieron durante toda su vida para hacer lo que más le apetecía.

3.4 Expresar las emociones

Observa el comportamiento de niñas y niños en tu centro educativo ¿Son los niños más inquietos y las niñas más tranquilas? Así nos parece en muchas ocasiones cuando observamos un aula. Sin embargo, si esto es así en ello tiene mucho que ver cómo educamos la **expresión de emociones** a través del cuerpo.

Cotidianamente podemos observar múltiples manifestaciones emocionales que se expresan a través del movimiento: hay quien da un puñetazo, un portazo o sale corriendo ante situaciones de enfado, ira o rabia. Hay quién llora o se retuerce las manos. Otras veces encontramos niños o niñas cuyos cuerpos no parecen comunicar, donde hay una gran inhibición de su capacidad expresiva.

Seguro que alguna vez, a través de tu cuerpo, has expresado emociones mediante el ejercicio o la actividad física. Es muy probable que “hayas dado saltos de alegría”, “te hayas caído del susto”, o hayas hecho ejercicio hasta el agotamiento cuando las preocupaciones te han invadido.

A la hora de trabajar con nuestro alumnado la expresión de emociones podemos tener en cuenta algunas **claves**:

- De nuevo encontramos que existen todavía condicionantes muy sutiles que llevan a niños y a niñas a una **socialización desigual y estereotipada**: mientras que, en muchas ocasiones, se les permite a los niños expresar con su cuerpo de forma violenta aquellas emociones que les resultan desagradables, se les suele inhibir en las niñas la expresión a través del cuerpo de emociones como la rabia o la ira.
- Conviene enseñar al alumnado a expresarlo todo lo que está sintiendo sin que esto suponga formas de hacerlo que puedan ser dañinas para sí o para personas o cosas de su entorno. No se trata de inhibir la expresión del cuerpo, sino de ir dando claves para que ese cuerpo **exprese de otras maneras** lo que esta sintiendo.
- Se trataría de lograr, que tanto unos como otras entendieran el **cuerpo como un vehículo de expresión emocional beneficioso y liberador**. Tienen que descubrir qué movimientos, expresiones, actividades se lo permiten y ayudan a sentirse mejor.

 En el Módulo "Sensibilización para la coeducación" del manual de Buenos Tratos (Gobierno de La Rioja. Consejería de Salud y Servicios Sociales, 1999), se detalla una actividad titulada *Jugando a no ver* (p.173,174), en la que se trabajan situaciones parecidas a algunas que hemos comentado en el desarrollo de este módulo y en las que se tiene en cuenta la expresión de emociones a través del movimiento.

"El profesor o la profesora puede empezar la actividad diciendo: *¿Habéis pensado alguna vez cuán importante es confiar en las personas?; la confianza nos permite pedir su ayuda, seguir sus consejos, contarles nuestros problemas. Nuestras amigas y amigos son personas en quien confiamos. Hoy vamos a hacer un juego que nos permita sentir la confianza de otra forma. Después hablaremos de ello. Vamos a jugar a no ver. En primer lugar construiremos un circuito y después lo probaremos con los ojos abiertos. Una vez que todas y todos lo hayamos probado, nos colocaremos por parejas. Las dos personas de la pareja van agarradas de la mano. Una lleva los ojos tapados con un pañuelo y otra le guiará por el circuito. Cuando lo haya concluido, la otra persona de la pareja le cubre los ojos y la primera le ayudará del mismo modo*".

(...)

Una vez explicado el juego se deberá construir el circuito, aquí puede ser el alumnado quien ofrezca sugerencias y el profesor o profesora debería respetarlas y si se observa que es excesivamente sencillo introducir algún obstáculo adicional. En este sentido es conveniente que en el circuito exista algún obstáculo que exija equilibrio (andar por encima de un banco sueco, subir a una espaldera y cruzarla), porque en estas situaciones la ayuda de la pareja es fundamental para ejecutar esa parte y se experimenta la confianza o la falta de la misma de un modo directo.

Un posible circuito podría ser:

1. Andar 5 metros por encima de la línea del campo de balonmano.
2. Evitar el choque con una valla frontal.
3. Dar una voltereta en una colchoneta.
4. Pasar por debajo de una cuerda.
5. Pasar por encima de un banco sueco.
6. Golpear un balón con el pie.
7. Subir a una espaldera y cruzarla y bajar por la siguiente.
8. Volver a la posición de salida.

Dependiendo del hábito que nuestro alumnado tenga en la realización de estos ejercicios, se puede complicar el circuito.

Es importante que tras la realización de la actividad, el alumnado tenga una puesta en común donde pueda contar sus experiencias en los ejercicios y las emociones que han surgido durante su realización.

Fíjate en las siguientes imágenes:



Figura 5.28 El baile, el deporte o la actividad física nos ayudan a expresar emociones.

Fuente: Psicoballet de Maite León. Banco de imágenes del CNICE

En la escuela: ¿cómo ayudamos a que niños y niñas se expresen mediante sus cuerpos?

- En la clase de **educación física**, sobre todo cuando hacemos actividades de **expresión corporal**.
- En la clase de **música**, cuando ayudamos a que aprendan a expresar con el cuerpo lo que una música les hace sentir.
- En cualquier otra asignatura cuando les ayudamos a **dramatizar situaciones**, a ponerse en otros papeles y tienen que dar a su cuerpo un énfasis especial para que el resto les entienda.
- Cuando el movimiento en los **juegos** permite un acercamiento a otros cuerpos mediado por el **afecto**.

3.5 Escuchar el cuerpo

Piensa un momento: es muy probable que en muchas ocasiones hayas sentido dolor en alguna parte de tu cuerpo y esto te haya llevado a tomar actitudes de descanso, o ver el origen y solucionarlo, o bien acudir a un servicio médico para que te orienten. Otras veces en cambio es posible que simplemente hayas tomado algún analgésico y hayas seguido realizando tu vida cotidiana como si no hubiera ocurrido nada.

Aprender a escuchar el cuerpo es algo que a veces, en el mundo de prisas, de compromisos, de objetivos “ineludibles” que tenemos, se hace cada vez más y más difícil. Sin embargo es absolutamente necesario saber interpretar lo que nuestro cuerpo nos indica.

Fíjate lo que a veces ocurre en el mundo del deporte, y más si se trata de deporte de élite:

- *Le dieron una patada tan fuerte que cojeaba muchísimo. Le pusieron un spray para calmar el dolor y a seguir jugando. Cuando terminó el partido tenía la pierna absolutamente destrozada.*
- *En una noticia sobre un deportista famoso, un periodista alababa cómo, a pesar de haberse roto la pierna en una caída, había seguido la carrera. ¡Qué hombría! ¡Qué valentía! Qué ejemplo para nuestros jóvenes que un chaval joven, a pesar de las dificultades y de que su cuerpo no responde, sigue adelante.*
- *Recuerdo la imagen de una atleta de maratón entrando en el estadio Olímpico. Iba de un lado a otro de la pista, con la mirada totalmente perdida, su cuerpo caminaba de forma descoordinado y parecía que de un momento a otro iba a caerse. El estadio en pie aclamaba de forma emocionada la actitud de la atleta que había decidido como fuera terminar la carrera.*

Nadie duda de la intensa **emoción** que se puede llegar a sentir ante situaciones como las descritas. Tampoco se duda de la decisión de un o una deportista por terminar una prueba. Y sin quitar a dichas situaciones ni un ápice de admiración ante el esfuerzo de quienes las protagonizan, quizá también cabría preguntarnos alguna otra cuestión. Por ejemplo: ¿hasta qué punto es ejemplar el hecho de poner al límite un cuerpo, sin tener en cuenta lo que el cuerpo necesita en ese momento? ¿Por qué se considera una “valentía” llevar el cuerpo a situaciones de riesgo extremo? ¿No sería más educativo poner ejemplos en los que una persona se ha retirado a tiempo ante las dificultades que su cuerpo estaba presentando?

De nuevo observamos que este tipo de situaciones tiene una mayor incidencia en los chicos. En ellos recae en mayor medida un tipo de mensaje que incide en un mayor gusto por el riesgo, por situaciones límite o por tener una falsa sensación de poder afrontar con éxito cualquier tipo de peligro. Quizá te suenen frases de este tipo:

- *“¡Venga hombre, aguanta como un valiente y sigue jugando hasta el final del partido!”*

- “*Quien no salte esta valla es un marica*”
- “*Es un gallina, no pelea; además es tonto, si le dan se pone a llorar*”
- “*Me puse a 200 en la carretera con el coche de mi viejo, ¡qué sensación tío!*”

Todo este tipo de mensajes siguen llegando desde la familia, la escuela o el grupo de niños con el que se mueve y más tarde se ven reforzados desde otros ámbitos como la **publicidad**, los videojuegos, etc.

Este tipo de actitudes tiene correlatos concretos que se traducen en cuestiones como una mayor siniestralidad al volante en hombres, una mayor incidencia en delitos, etc. Mientras que las chicas, quizá por una mayor escucha de su cuerpo y por tener una mayor educación relacionada con el cuidado, se ven menos afectadas o con mayores recursos para afrontar este tipo de mensajes.

+ Para saber más... [Tomar en serio a las niñas.](#) 📄



Fuente: Texto de Graciela Hernández. Tomar en serio a las niñas. Serie de Cuadernos de Educación No Sexista, N°17, pág. 34-37. Instituto de la Mujer (2005)

En el ámbito educativo esto nos hace pensar que cuando lanzamos mensajes relacionados con una actividad física saludable y el cuidado de la salud, quizá tenemos que prestar especial atención y asegurarnos que llegan y calan en ambos sexos.

Ante estas situaciones en la escuela cabría:

- Educar a chicos y chicas en la **escucha** de sus propias sensaciones: actividades como la relajación, el yoga, el tai-chi, etc. ayudan a entender los límites del cuerpo y a trabajar sobre ellos poco a poco.

- Reconocer las **sensaciones** corporales agradables que se producen en el deporte y la actividad física.
- **Aprender a parar** cuando se producen sensaciones desagradables: no se trata de poner en peligro la salud ni de forzar el cuerpo a límites a los que no se puede o no se quiere llegar.
- Aprender a valorar la **seguridad** en los deportes y actividades que implican riesgo. Observa el siguiente ejemplo en el que una escaladora abre una vía, es decir un camino, en una pared de granito, para que otras personas puedan hacerla después con la misma dificultad, pero con más seguridad.



Vídeo: Escaladoras.

Fuente: Aítor Bárez. Instituto de la Mujer (2003)

- Valorar el **descanso**. Existe una cierta cultura que valora en extremo el hecho de no dormir, de no descansar. Es posible que en algún momento te hayas encontrado comentarios de tu alumnado o de personas adultas referidos a la admiración que sienten hacia las personas que más tarde se acuestan, las que aguantan más tiempo sin descansar, aunque sea a costa de abusos de sustancias poco saludables.
- Ayudar a reconocer sus cuerpos mediante estiramientos, masajes corporales y **relajación**.

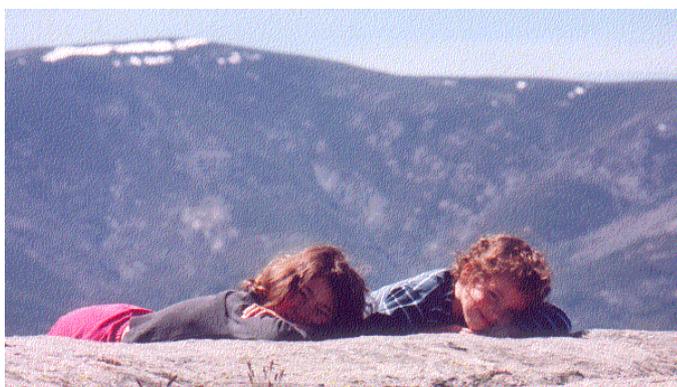


Figura 5.29 Es importante reconocer el valor del descanso, saber escuchar a nuestro cuerpo y las sensaciones que éste nos transmite

3.6 Actividades

7. Imagina que en tu centro educativo, para la semana cultural quieren realizar una gymkhana y tú eres la persona encargada de pensar y preparar las pruebas. Realiza un recorrido con 6 pruebas diferentes en el que tengas en cuenta:
 - Que los grupos sean mixtos.
 - Que tengan que utilizar diversos materiales dándoles un uso diferente al habitual.
 - Que al menos en una ocasión tengan que realizar algún tipo de expresión de emociones mediante el movimiento.
 - Qué tengan que realizar alguna actividad de escucha del cuerpo.
 - Que las tareas propuestas impliquen cooperación en el grupo.
 - Que ganar no sea “terminar antes la prueba”, sino que haya otro tipo de criterio que permita ganar a todos los equipos que hayan participado con ganas.

8. Un grupo de chicos de tu clase está todo el día hablando de motos, coches y velocidad. Tienen videojuegos con los que “virtualmente” conducen a 250 km/hora y ganan puntos cuando se introducen en zonas peatonales y consiguen esquivar a la gente. Idea algún tipo de actividad en la que tu alumnado pueda observar las ventajas de quienes conducen de manera correcta y sin riesgos para sí o para los y las demás.

9. Piensa en tu alumnado antes de un control; hay quienes muestran una gran tranquilidad, pero también hay quien se retuerce las manos, suda, no para en su asiento y para colmo, después del examen te dice que “se quedó en blanco porque tenía muchos nervios”. ¿Qué harías para que tu alumnado se sintiera relajado antes de un control? Realiza una propuesta.

4. Repaso del módulo

Cuando hablamos de **actividad física** en la escuela, no nos remitimos sólo a la clase de educación física o a los deportes que se hacen dentro del recinto escolar, sino que hacemos mención a una forma de entender el movimiento que promueve el sentimiento de bienestar hacia sí, que estimula la relación con otras personas y que permite moverse cómodamente en los espacios en los que chicos y chicas habitan y con los materiales que manejan.

Cuando observamos la actividad física que unas y otros desarrollan, nos damos cuenta de que suelen ser **diferentes** y que para potenciar su desarrollo en ambos sexos tenemos que generar recursos, actividades y tener un poco de creatividad.

Educar la actividad física supone también fijarse en el **movimiento cotidiano**, es decir, en cómo unos y otras juegan en el patio, como bajan la escalera cuando terminan las clases o cómo se manifiesta un cuerpo adolescente después de estar seis horas seguidas sentado, con sólo media hora de recreo.

Desde la escuela podemos:

- Hacer una representación más equitativa de mujeres y hombres en el mundo del deporte y de la actividad física en general.
- Dar valor a las necesidades de movimiento que chicas y chicos tienen, evitando los modelos androcéntricos.
- Dar a conocer un abanico amplio de disciplinas en las que busquemos representación de hombres y mujeres que sean referentes para nuestro alumnado.
- Incorporar la actividad física a la vida **cotidiana**, dando más valor a esto que al hecho competitivo.
- Crear un clima en el que la fuerza, la violencia o el monopolio de algunos deportes, queden fuera de lugar. Por el contrario, promover actitudes de **colaboración**, participación, diversión y ganas de pasarlo bien en compañía.

- Cuidar la distribución de los **espacios** en el centro para que tanto chicas como chicos puedan disfrutar de ellos y utilizarlos con comodidad.
- Procurar que los **materiales** puedan ser utilizados por niños y niñas, mostrando usos alternativos y diferentes según la creatividad de quien los utiliza.
- Dejar espacio también para el reconocimiento de las sensaciones que nuestro cuerpo transmite, de manera que el reconocimiento de estos “mensajes” permita a nuestro alumnado el desarrollo de una mayor capacidad de autocuidado y seguridad en las propias emociones.

5. Actividades

1. Imagina que estás hablando con tu alumnado sobre una actividad física que tiene una práctica muy desigual según los sexos (por ejemplo motociclismo, piragüismo en aguas bravas, gimnasia rítmica o danza). Investiga sobre referentes masculinos y femeninos que les puedes mostrar relacionados con esa actividad. Anota las reacciones de tu alumnado.
2. Imagina que un alumno comenta en clase que le gustaría hacer natación sincronizada, Ha ido a hablar con la entrenadora del equipo femenino que hay en la piscina municipal y no hay ningún inconveniente para que forme parte del equipo; pero a él le gustaría tener un equipo de chicos. ¿Cómo le explicarías a tu alumno las razones por las que es tan difícil que encuentre un equipo masculino? ¿Le animarías a seguir en su empeño? ¿Cómo?
3. Realiza la “línea de tu educación para el movimiento”. Se trata de que realices un recorrido vital en el que señales acontecimientos, personas, hechos, etc. que pienses que han marcado o influido en tu forma de moverte, estar y entender el movimiento. No hace falta que sea una línea. Puedes elegir cualquier otra forma o recorrido.
4. Realiza una observación acerca de los deportes y actividades físicas que realiza el alumnado de tu clase, tanto dentro como fuera del centro educativo. En función de los

resultados obtenidos decide si tendrías que hacer algún tipo de intervención coeducativa en este sentido. Haz un breve esquema de cómo realizarla.

5. Analiza las actividades físicas que sueles realizar con tu alumnado; ya sea a través de juegos, deportes, cambios de espacios, etc. Propón algún tipo de actividad que implique movimiento relacionada con tu asignatura.
6. Observa las indicaciones que en tu centro se realizan al alumnado en relación al uso de los espacios y los materiales. ¿Hay algún acuerdo con respecto al uso de los espacios deportivos y de ocio?; ¿hay oferta de actividades o diversos espacios acondicionados para diferentes actividades. Desde tu punto de vista ¿están cubiertas las necesidades de todo el alumnado, chicas y chicos? Razona tus respuestas y realiza brevemente alguna propuesta.
7. En tu centro educativo, para la semana cultural quieren realizar una gymkhana y tú eres la persona encarga de pensar y preparar las pruebas. Realiza un recorrido con 6 pruebas diferentes en el que tengas en cuenta:
 - Que los grupos sean mixtos.
 - Que tengan que utilizar diversos materiales dándoles un uso diferente al habitual.
 - Que al menos en una ocasión tengan que realizar algún tipo de expresión de emociones mediante el movimiento.
 - Qué tengan que realizar alguna actividad de escucha del cuerpo.
 - Que las tareas propuestas impliquen cooperación en el grupo.
 - Que ganar no sea “terminar antes la prueba”, sino que haya otro tipo de criterio que permita ganar a todos los equipos que se hayan participado con ganas.
8. Un grupo de chicos de tu clase está todo el día hablando de motos, coches y velocidad. Tienen videojuegos con los que “virtualmente” conducen a 250 km/hora y ganan puntos cuando se introducen en zonas peatonales y consiguen esquivar a la gente. Idea algún tipo de actividad en la que tu alumnado pueda observar las ventajas de quienes conducen de manera correcta y sin riesgos para sí o para los y las demás.
9. Piensa en tu alumnado antes de un control; hay quienes muestran una gran tranquilidad, pero también hay quien se retuerce las manos, suda, no para en su

asiento y para colmo, después del examen te dice que “se quedó en blanco porque tenía muchos nervios”. ¿Qué harías para que tu alumnado se sintiera relajado antes de un control? Realiza una propuesta.

6. Bibliografía

- Autoría compartida; Elige tu deporte. Cuadernos de Educación no Sexista nº 9, Instituto de la Mujer, Madrid, 1999.
- Autoría Compartida; Relaciona: Una propuesta ante la violencia. Cuadernos de Educación no Sexista nº 11, Instituto de la Mujer, Madrid, 2001.
- Autoría Compartida; Tomar en serio a las niñas, Cuadernos de Educación no Sexista nº 17, Instituto de la Mujer, Madrid, 2005.
- Pati Blasco; Siempre adelante. Mujeres deportistas. Instituto de la Mujer, Madrid, 2005.
- Colectivo de Animación Sociocultural “Era-Berri”; En forma hacia la igualdad. Ayuntamiento de Barakaldo, 2002.
- I.P.E.; Programa de buenos tratos. Módulo 2: Sensibilización para la coeducación. Consejería de Juventud, familia y Servicios Sociales, gobierno de la Rioja, 2005.
- Marta Iturralde; Mujeres y montañas. Ediciones Desnivel, Madrid, 2002.
- egoña Llorente Pastor; La coeducación en el deporte en edad escolar. Jornadas de deporte escolar. Área: educadores y educadoras, Bilbao, 2002.
- Cristina Morató; Viajeras intrépidas y aventureras, Plaza–Janés Editores, Barcelona, 2001.
- Revista 8 de marzo; Ana María Martínez Sagi, una adelantada a su tiempo. Revista 8 de Marzo, nº36, 2000, p.31-33.