

GUIA DOCENTE

LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO MEDIO PARA EDUCAR EN LA IGUALDAD

Violeta Encuentra Blecua
Carlota Torrents Martín



Edita: Associació AFYEC

Títol: LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO MEDIO PARA EDUCAR EN LA IGUALDAD

Autorías: Violeta Encuentra Bleca y Carlota Torrents Martín

Editor literario: Javier Gil Ares

Revisión y asesoramiento científico: Susanna Soler Prat

Diseño y maquetación: Violeta Encuentra Bleca /canva.com

Formato: digital

Creative Commons: Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual

CC BY-NC-SA.

This license lets others remix, adapt, and build upon your work non-commercially, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

ISBN: 978-84-939030-4-6

DOI: 10.21001/guia.expresion.corporal.2023

1ª edición: Octubre 2023

Colaboran: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya i Universitat de Lleida

inefc

**Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya**



**Generalitat
de Catalunya**



Universitat de Lleida

ÍNDICE

¿Qué es la guía?
¿Por qué trabajar sobre la igualdad de género?
¿Qué se quiere conseguir?
¿Por qué mediante la Expresión Corporal?
¿Cuáles son los objetivos?
Colectivo al que se dirige
Temporalidad y Pedagogía

LOS 13 PROBLEMAS A TRABAJAR EN EL AULA:

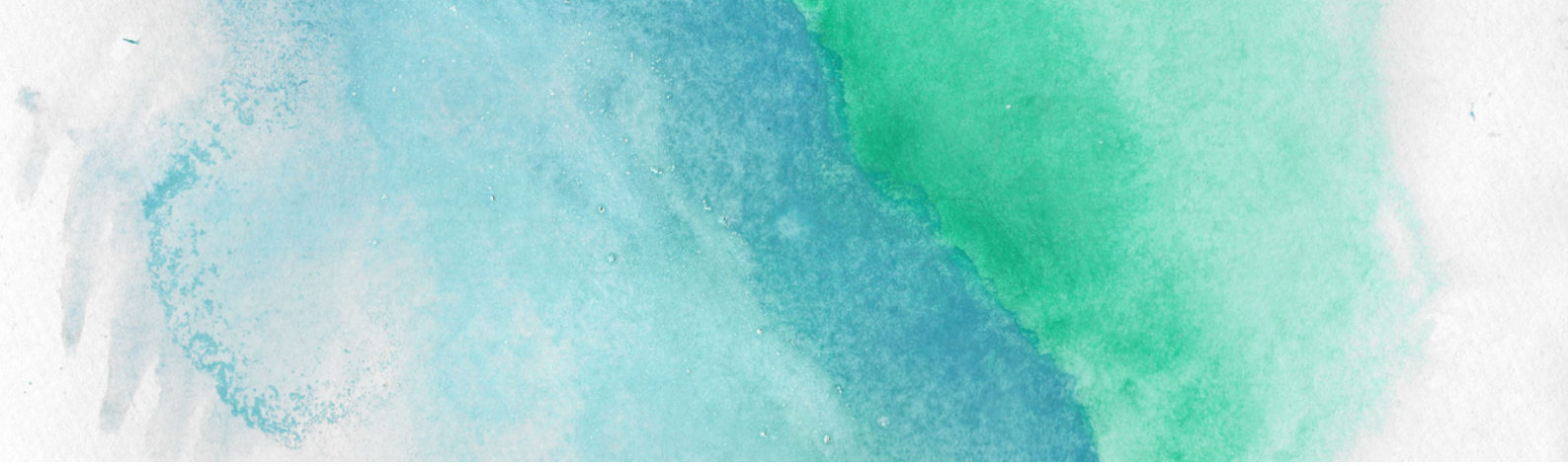
1. ¿Sabemos realmente qué es la igualdad de género?
2. ¿Vivimos en una sociedad que discrimina?
3. ¿Qué es el currículum oculto?
4. ¿Nos hacen daño los micromachismos, estereotipos y prejuicios?
5. ¿Deberíamos cambiar nuestro lenguaje?
6. ¿Los titulares de revistas y periódicos son igualitarios?
7. ¿El chico es dulce y sensible?
8. ¿Bailar es de chicas?
9. ¿Puedo detectar un comportamiento sexista o de desigualdad de género?
10. ¿Controlo el perfil de mis redes sociales?
11. ¿Sabemos diferenciar entre sexo, género e identidad?
12. ¿Porqué tantos casos de homofobia o violencia de género?
13. ¿Es importante el empoderamiento?

Glosario

Recursos y actividades

Referencias bibliográficas

Anexos



¿Qué es la guía?

Es un recurso educativo dirigido al profesorado para desarrollar las competencias relacionadas con la igualdad y la perspectiva de género mediante la práctica de la **Expresión Corporal**.

En esta guía se presentan **actividades** centradas en situaciones que se viven en el aula y fuera de esta que muestran **desigualdades** debidas al **género**. Durante el desarrollo de las mismas el estudiantado **reflexionará** sobre una situación concreta y buscará posibles cambios de conducta hacia una **sociedad justa e igualitaria** en cuanto al género, identidad y orientación sexual de las personas.

¿Por qué trabajar sobre la igualdad de género?

En los contextos educativos es habitual que existan situaciones basadas en la desigualdad de género. Es importante ser capaces de buscar una solución y transformarlas desde **prácticas respetuosas** (Pinedo, Arroyo y Berzosa, 2018).

En la adolescencia existe una presión social muy fuerte a través de grupos de iguales o por medios de comunicación, entre otras causas. Se adopta así un modelo de masculinidad hegemónica, donde es habitual un dominio frente al género femenino y a las masculinidades subordinadas que **pueden ocasionar conductas disruptivas, violencia y homofobia** (González, Arévalo, y Camacho-Miñano, 2020)



¿Qué se quiere conseguir?

El propósito de estas actividades es que tanto el profesorado como el alumnado puedan propiciar una **actitud crítica** sobre situaciones de discriminación que se dan frecuentemente en las aulas y fuera de ellas.

Se pretenden favorecer las buenas prácticas, erradicar cualquier discriminación, actitudes machistas y conductas disruptivas, promover la igualdad de género y beneficiarse de una educación en valores y con perspectiva género.

¿Por qué mediante la Expresión Corporal?

La Expresión Corporal **facilita la reflexión y pensamiento crítico** y puede ayudar al alumnado a encontrar posibles cambios de conducta hacia una sociedad justa e igualitaria en cuanto al género, identidad y orientación sexual de las personas. Paralelamente, se desarrolla la creatividad motriz y el pensamiento divergente, se puede fortalecer la autoestima, la cooperación y la cohesión grupal, así como desarrollar aspectos emocionales y relacionales.



¿Cuáles son los objetivos?

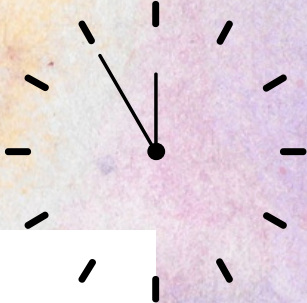
- Mostrar cómo los contenidos propios de la Expresión Corporal son un medio ideal para reflexionar y desarrollar competencias relacionadas con la perspectiva de género.
- Ampliar el conocimiento sobre la perspectiva de género del profesorado
- Facilitar la convivencia y participación cooperativa para defender la igualdad y la inclusión de todas las personas.
- Contribuir a la sensibilización del profesorado y el alumnado y promover el pensamiento crítico y el debate .



Colectivo al que se dirige:

A toda la comunidad educativa, en concreto al profesorado de Secundaria especialista en Educación Física, pudiendo también aprovecharse de la guía el resto de profesorado, organizaciones educativas, monitores y monitoras de ocio y tiempo libre, así como el profesorado de formación profesional.

A menudo, inconscientemente, se reproducen pensamientos o actitudes sexistas que no favorecen la igualdad. Mediante esta guía también se propone que el profesorado, que es un agente social clave en esta tarea educativa, pueda cambiar esta forma de actuar en la sociedad. De este modo podrá ofrecer una experiencia educativa de calidad con perspectiva de género y poder ser así un referente para el alumnado.



TEMPORALIDAD

Las actividades se pueden realizar en el tiempo que se necesite según el tema a tratar y lo que considere el profesorado. Su **adaptación** dependerá del grupo al que vaya dirigido y los objetivos de aprendizaje de la sesión o de la unidad didáctica.

PEDAGOGÍA

¿CÓMO ENSEÑAR?

La guía está inspirada en la **pedagogía crítica**, que potencia un pensamiento cuestionador y que transforma la educación tradicional en una educación significativa. La pedagogía crítica fomenta que el alumnado se convierta en un ser **reflexivo, creador de su propio conocimiento y de esta manera** mejorar su **proceso de enseñanza-aprendizaje**. Mediante las tareas y reflexiones que se proponen se pretende conseguir un alumnado que analice críticamente la realidad mediante un pensamiento competente y consciente para afrontar los nuevos retos que demanda la sociedad contemporánea (López, 2019).

TIPS PARA ELIMINAR DESIGUALDADES DE GÉNERO EN TUS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

WWW.APEFADAL.ES -
(Martínez, 2017)

TIP 1

IMPLÍCATE
EMOCIONALMENTE
CON TU GRUPO

El alumnado interiorizará
mejor las tareas

TIP 2

LAS PREGUNTAS DE
REFLEXIÓN TAMBIÉN
PUEDEN SER PARA
TÍ.

Reflexiona con tu
alumnado

TIP 3

TRABAJA DE LA
MANO CON TU
ALUMNADO

Así todos y todas
podemos aprender

TIP 4

RENUEVA TUS
CONTENIDOS

Apuesta por juegos y
deportes no
estereotipados

TIP 5

VIGILA EL REPARTO
DE MATERIALES Y
ESPACIO

No permitir la
discriminación

TIP 6

EMPODERA A TUS
ALUMNAS

Asignándoles roles de
liderazgo y otras
actividades
tradicionalmente asignadas
al género masculino

TIP 7

USA UN LENGUAJE
INCLUSIVO E
INTEGRADOR

"Lo que no se nombra, no
existe"

TIP 8

INTRODUCE NUEVOS
REFERENTES
DEPORTIVOS

Compensa los
estereotipos del deporte
de masas.

TIP 9

EMPLEA LOS
AGRUPAMIENTOS
COMO ESTRATEGIA

Trata de generar
diversidad y equilibrar la
participación.

TIP 10

DESHAZTE DEL
BINOMIO CAMPEONES
Y PRINCESAS

Potencia todas las
características positivas de
tu alumnado más allá del
género

TIP 11

RECUERDA, CADA
PERSONA ES
DISTINTA

No homogenices tus
grupos



ESTRUCTURA

PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA:

Se expone al alumnado la cuestión a desarrollar y a trabajar en las siguientes tareas. Se presenta en pregunta.

Nº DEL PROBLEMA:

Se sitúa en la esquina derecha

TAREA INICIAL: NOMBRE DE LAS TAREAS:

Aquí se muestra la tarea inicial, una actividad para romper el hielo, sirve como introducción y comienzo para el tema que se propone.

REFLEXIÓN ACTIVIDAD :

Son preguntas que se realizarán al alumnado sobre una tarea en concreto.

TAREA PRINCIPAL

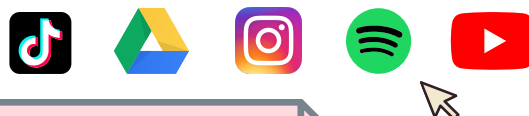
1. TÍTULO DE LA PRIMERA TAREA PRINCIPAL

En cada problema existe la tarea inicial y la principal, pero en alguna ocasión puede haber más de una o dentro de una tarea principal diferentes variantes marcadas como 1.1, 1.2, etc.

Hacer clic en los logos de *Spotify*, *Dirve*, *TikTok*, *Instagram* o "pantallas" de *YouTube* para visualizar el contenido que se pide en las tareas.

REFLEXIONES

Las reflexiones se exponen siempre en forma de pregunta, representa que estas preguntas serán formuladas al alumnado para su posterior reflexión y debate. Tanto individual como en colectivo.





PROBLEMA 1:

1

¿SABEMOS REALMENTE QUÉ ES LA IGUALDAD DE GÉNERO?

TAREA INICIAL: LAS PALABRAS:

En parejas, el alumnado piensa una palabra relacionada con la Igualdad.

Al ritmo de un pandero o de palmadas, el alumnado se desplaza. Cuando se escuche un golpe seco se paran, se juntan con la mirada, se señalan y gritan a la de 3 la palabra que han pensado.

A) El alumnado sigue desplazándose por el espacio y cuando se pare el ritmo sonoro juntan la mirada con otra persona y dicen la palabra principal de cada uno.

Se puede repetir varias veces

VARIANTES:

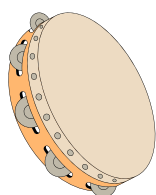
Modificar el **ritmo**, **instrumento**, el **grito**, la manera de juntarse.

Realizar otras acciones cuando se para **el ritmo** (sentarse, pasar por debajo de las piernas, sentarse y levantarse, postura...).

Añadir **más palabras** según lo implicado que esté el alumnado.

Darles **tiempo** para la explicación de la palabra.

Evita que los desplazamientos sean en círculos



REFLEXIÓN ACTIVIDAD :

¿Conocéis las palabras que han salido?

¿Por qué las habéis elegido?

¿Se han elegido estas: ...?

¿Creéis que solo esto tiene que ver con la igualdad?

¿Qué otros conceptos claves podríamos explicar?

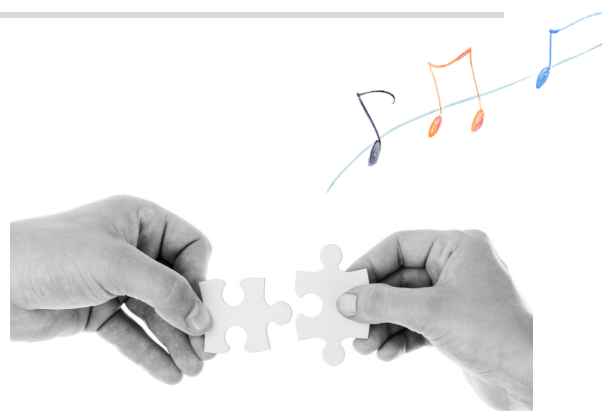
1. "PUZZLE DE LA IGUALDAD":

El alumnado se separará en dos grupos.

Al primer grupo se le repartirá un papelito a cada estudiante en el que aparecerán conceptos clave relacionados con la igualdad de género. Al segundo grupo se les repartirán otros papelitos en donde estén las definiciones de las palabras anteriores (véase anexo 1). Se propondrá que **se desplacen por el espacio y se muevan al ritmo de la música**. Cuando se pare la música tendrán que **buscar rápidamente a una persona del otro grupo** para descubrir si han encontrado a su pareja. Si se han encontrado a la primera que sigan moviéndose al ritmo de la música o con movimientos relacionados con esa palabra. Pueden ir de la mano buscando diferentes formas de **desplazamientos**.

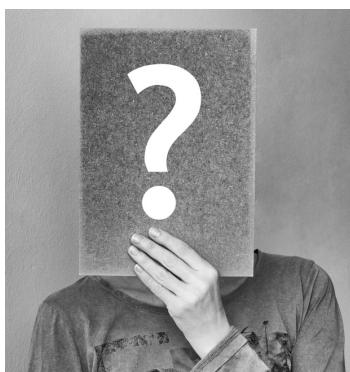
Observaciones: Según la cantidad de alumnado que haya, se podrán repetir palabras o incluir otras nuevas más difíciles o más fáciles para su comprensión.

A) El grupo que tenía el papelito de las definiciones recordará cuál es el concepto que le corresponde y lo usará para que otra persona lo intente **adivinar cuando pare la música** mediante alguna de las técnicas abajo descritas. Se tendrá que ir cambiando de pareja cuando pare la música, así hasta que ya hayan conocido la mayoría de los conceptos.



Maneras de adivinar:

- Escribir la palabra al compañero en la espalda.
- Escribir la palabra con la pelvis.
- Mediante dramatización.
- Con pintura corporal escribir la palabra en el cuerpo del otro.



B) Se juntan en parejas en función de los papelitos que les han tocado (concepto con significado). Pensarán una **manera de definir la palabra y/o definición** mediante la dramatización, el ritmo o incluso la danza.

El resto de clase tendrán que **adivinarla**, posteriormente **se leerá la definición y se comentará** el concepto entre el alumnado.

2. LA ENSALADERA:

1

La clase se divide en dos grupos, cada uno jugará una partida diferente. Dentro de cada grupo se harán 3 o 4 equipos. Cada participante **escribirá** en un papelito una o dos **palabras relacionadas con la igualdad** y luego doblarán los papelitos y los meterán dentro de un recipiente.

Comenzará un equipo. Una persona intentará **definir el mayor número de palabras en un minuto, y el resto adivinarlas**. Cada palabra que se adivine se queda fuera del recipiente y el equipo sumará un punto por palabra adivinada. Cuando termina un equipo, comienza el siguiente, así hasta que se terminen las palabras. Quien más puntos tenga gana.

Maneras de adivinar:

- 1º Definir la palabra de manera verbal sin nombrarla.
- 2º Representarla sólo con mímica.
- 3º Representarla con la expresión facial.
- 4º Representarla con sonidos.

EJEMPLOS DE PALABRAS ALEATORIAS:

Sistema patriarcal	Hembrismo
Cosificación	Feminismo
Violencia de género	Empoderamiento
Masculino	Homofobia
Femenino	Trans

REFLEXIONES

- ¿En general, se conocen estas palabras?
- ¿Y nosotros, tenemos interiorizado qué significan estos conceptos? ¿Por qué no o sí?
- ¿Lo hemos tratado en otras asignaturas?
- ¿Qué propondrías para que se conocieran mejor?
- ¿Vuestro profesorado os habla de la igualdad?
- ¿Y en las clases de tutoría, se podría hacer o crear algún taller sobre ello?
- ¿Consideras importante luchar por la igualdad de todas las personas?
- ¿Cuánta más información conozca será mejor para entender la realidad?





PROBLEMA 2:

2

¿VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD QUE DISCRIMINA?

TAREA INICIAL: LAS ESTATUAS:

Se pondrán canciones conocidas hasta llegar a canciones sobre la igualdad.

Ver en recursos de la Guía "el feminismo también se baila".

Al ritmo de la música el alumnado se tiene que **desplazar** por el espacio.

Se les propondrá que, cuando pare la música, se coloquen en una **postura** que represente cómo les hace sentir esa **canción**. Se enfatizará que utilicen también la expresión facial.



Reflexión actividad:

¿Cómo se puede sentir una persona que cada día sufre discriminación?

¡Vamos a intentarlo y ponernos en el lugar de todas las personas!

TAREA PRINCIPAL

1. "TEATRO DEL OPRIMIDO"

Un/a estudiante relata una **historia de opresión** (véase anexo 2) sobre la discriminación. Otra/o estudiante será el **escultor o escultora** del resto del alumnado. Sin hablar, tiene que utilizar los cuerpos de los demás y modelarlos para esculpir un conjunto de estatuas relacionadas entre si para formar una imagen grupal fija (escultura colectiva).

La escultura colectiva debería corresponder con la **imagen real** que tiene esa persona sobre la opresión y/o la discriminación que se relata en la historia.



1.1. Una vez creada la imagen central de la historia, se propone que se esculpan **dos imágenes** más mostrando las causas, el origen y el efecto de la opresión o el posible final problemático de la historia relatada.

1.2 Una vez terminado el conjunto escultórico, el profesorado inicia el **debate** y cada persona da su opinión sobre las esculturas y se buscarán **soluciones alternativas al problema**.

1.3 En silencio, todo el alumnado **modificará las estatuas** hasta que el conjunto sea aceptado por todo el grupo.

1.4 La persona que esculpe realiza otro conjunto de estatuas en el que se mostrará la solución al problema planteado y **pasará de la imagen real colectiva (opresiva) a la imagen ideal**.

1.5 Finalmente, se elaborarán tantas tríadas de imágenes como escenas pueda tener la historia que se quiere representar. A estas imágenes posteriormente se les puede dar vida añadiéndoles **diálogo e improvisación**.



Realizar fotos al conjunto escultórico para visualizarse desde otra perspectiva.

VARIANTE:

El profesorado puede relatar alguna experiencia vivida sobre la discriminación. Posteriormente, el alumnado pensará experiencias propias o externas y las contará a sus compañeros. De entre todas ellas el grupo elige una.

REFLEXIONES

¿Nos ha faltado extraer más situaciones sobre la discriminación?

¿Existe la misma cantidad de discriminaciones tanto para la mujer como para el hombre?

¿Crees que son exageradas o son habituales y cotidianas en la sociedad hoy en día?

¿Y en las aulas o en personas de nuestra edad o similar?

¿Qué podemos hacer para cambiarlo?

¿Somos conscientes de que esa discriminación o machismo no es justa?

¿Están bien todas las soluciones que hemos dado en cada historia representada?



PROBLEMA 3:

3

¿QUÉ ES EL CURRÍCULUM OCULTO?

TAREA INICIAL: ¿CURRÍCULUM QUÉ?

El profesorado orienta sobre **qué es el currículum oculto**: Cuenta brevemente alguna situación que podría existir o que pasa actualmente en el aula (véase Anexo 3).

Se pueden mostrar los vídeos sobre el currículum oculto y el sexismo que aparecen en esta página y los ejemplos de tiktok.

1.1 El alumnado hablará sobre experiencias vividas en el aula que se consideren no adecuadas y que formen parte del currículum oculto u otras que quizás pasan en otras aulas.

Reflexión actividad:

¿De dónde provienen estas experiencias?

Introducir los conceptos de:

Sexismo, estereotipos y prejuicios.



Clica aquí



TAREA PRINCIPAL

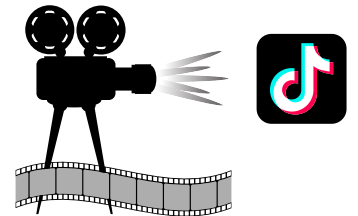
3

1. TIKTOK

Se propondrá que en grupos o individualmente realicen un vídeo para la red social *tiktok* mostrando alguna situación en la que se provoque **un aprendizaje sexista que no se ha buscado específicamente por el profesorado.**

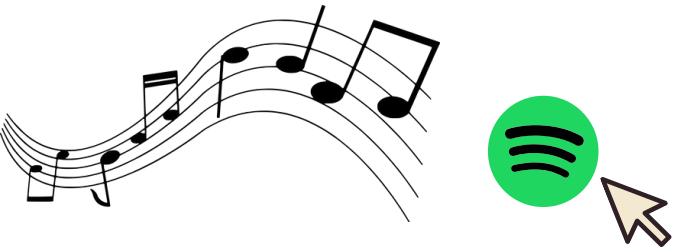
1.1 Una vez terminados todos los *tiktoks* **se muestran en clase** y el resto de compañeros adivinarán de qué situación se trata. Pensarán entre todos qué se podría hacer para que no ocurriese o si esas situaciones han desencadenado sexismo, prejuicios, estereotipos, etc.

OBSERVACIONES: Se podrían compartir con la comunidad educativa para concienciarla sobre el currículum oculto en relación a la perspectiva de género.



REFLEXIONES

- ¿Son situaciones que vivimos sin damos cuenta?
- ¿Nos ha cambiado la mirada de ver el currículum oculto y cómo nos afecta?
- ¿Por qué existe un currículum oculto sexista aún conviviendo chicos y chicas en el mismo centro educativo y en las mismas condiciones?
- ¿Por qué las desigualdades – pese a los avances- siguen manteniéndose?, ¿Creéis que el sexismo es invisible, inconsciente y sutil?
- ¿Existe fuera de las aulas también?
- ¿Cómo podemos cambiarlo?
- ¿Si se trabaja este tema en los I.E.S. podríamos cambiar parte de la educación?



1.1 Sonará **música suave** y con un volumen bajo para ambientar mientras el profesorado lee frases que incluyen prejuicios, estereotipos y machismos. El alumnado, que estará colocado en dos filas, **espalda contra espalda, se girarán** cada vez que el profesorado diga una frase y tendrán que **expresar facialmente** a su compañero o compañera **la emoción o el sentimiento que le ha producido esa frase**.

VARIANTES:

1. Expresar solo con los **ojos, la boca, el cuerpo**, con posiciones, movimientos corporales, sonidos, etc.
2. Para aumentar la dificultad también se puede añadir una **pelota entre medio de sus espaldas**.
3. **El alumnado pensará frases machistas** que se dicen en el día a día y las dirá en voz alta.
4. Se puede usar un **espejo** para poder visualizar el gesto facial a uno o a una misma.

Incentivar si se quiere que se muevan según la música de ambiente.

FRASES:

- **Rosa** para las niñas, **azul** para los niños
- "Qué suerte, tu marido te ayuda en casa"
- En el restaurante, la cuenta es para él
- La mujer invisible en el taller o el concesionario
- La madre y el "padrazo"
- "María, no puedes ser tan amiga de Juan. al final os besaréis."
- La "friend zone"
- Ser madre vs la carrera profesional
- Lenguaje inclusivo, una tontería
- "Corres como una niña"
- "Me encanta bailar en cualquier lugar"
- "Quiero ser bombero!"
- "Siempre seremos más fuertes que ellas"
- "¡No llores que los niños no lloran!"
- Muñecas para ellas, coches para ellos.

...

REFLEXIONES

- ¿Os habéis movido diferente en función de si era una mujer o un hombre el protagonista?
- ¿Lo hubieras hecho diferente según el género, sexo o identidad de la persona?
- ¿Cómo te has sentido tú según el género protagonista? ¿se adecuaba y te sentías cómoda/o?
- ¿Cuándo se ha comentado la frase de bailar, en tu cabeza era una chica o un chico?
- ¿Y del bombero y/o bombera?
- ¿Estas frases suenan en nuestra vida diaria?
- ¿Creéis que nosotras y nosotros tenemos también estos estereotipos y los llevamos a prejuicios?
- ¿Qué efectos puede tener en una persona que la estén asociando permanentemente a los estereotipos y prejuicios más comunes que existen en torno a su género, identidad, sexo o incluso nacionalidad? (Presión social, opresión, etc.)



PROBLEMA 5:

5

¿DEBERÍAMOS CAMBIAR NUESTRO LENGUAJE?

TAREA INICIAL:

Alrededor de la sala habrá colocados **folios**, algunos en **blanco** y otros con unas palabras o **frases relacionadas con la desigualdad**, el machismo, sexismo, homofobia, etc. Estas frases se escucharán en las canciones que se pondrán para realizar las tareas, no se dirá nada de porqué están escritas en los folios. Se pondrá música sexista, y el profesorado, sin decir nada sobre la letra, **enseñará progresivamente algunos pasos de baile** (véase el vídeo siguiente que muestra diferentes pasos de baile para poder enseñar al alumnado).



Reflexión tarea inicial 1:

- ¿Es un lenguaje habitual?
- ¿Habéis percibido algo extraño en estas canciones?

Reflexión tarea inicial 1.1:

- ¿Hay muchas huellas marcadas?
- ¿Nos damos cuenta?
- ¿Somos conscientes de ello?

1.1 El alumnado tendrá **pintado un dedo** con pintura de dedos y tendrá que **colocar una huella en su cuerpo** si alguna vez han dicho algún comentario sexista de los que están escritos en los folios o similares a los que han escuchado en las canciones. Observar y contabilizar cuántas personas lo han hecho.

TAREAS PRINCIPALES

5

1. ESCUCHA Y BAILA

El alumnado, con una **escucha activa** de las canciones y mientras **bailan** los pasos ya aprendidos, tendrán que **modificar sus pasos de baile** en el momento en que reconozca o **identifique algo sexista de la canción**.

1.1 En grupos, **crearán los últimos pasos del baile**, pero tendrán que incluir algún gesto que critique lo que dice la canción.

Bailar sin pausas toda la canción poniendo especial atención a la letra de las canciones y a los pasos de baile.

2. UN MURAL "VIVIENTE"

Posteriormente, en grupos de 5 aproximadamente, realizarán **dos murales** inventados por el alumnado. Escribirán comentarios sexistas que se utilizan en el día a día, y en el otro mural comentarios sobre igualdad.

Finalmente, **explicarán y definirán el mural** mostrando si se quiere un **baile dramatizado** que represente su mural. Podrán elegir la canción que quieran.

VARIANTE: En el momento que se reconozcan palabras sexistas ir **corriendo a colocar su huella** pintada en un folio.



REFLEXIONES

¿Qué podemos hacer para cambiar el lenguaje?

¿Nos damos cuenta de los comentarios sexistas que se hacen en las canciones?

¿Y en el día a día? Si no nos damos cuenta, ¿Por qué creéis que es así?

¿Creéis que el lenguaje es más igualitario si utilizamos términos neutros (sin marca de género)?

¿Creéis que el lenguaje es sexista o son las personas que lo creamos las que le incorporamos rasgos sexistas? ¿Por qué? ¿De dónde viene nuestro lenguaje?

¿Vivimos en un sistema patriarcal?

¿Hay mujeres en los libros de texto que nos puedan servir como referentes al género femenino?

¿Cuántas en comparación con los hombres?



PROBLEMA 6:

6

¿LOS TITULARES DE REVISTAS Y PERIÓDICOS SON IGUALITARIOS?



TAREA INICIAL: MI BIOGRAFÍA

Cada estudiante trae una revista o periódico de su casa.

Individualmente tendrán que recortar y pegar en un folio imágenes y/o frases que consideren que les representan, como si fuese una **biografía**. Al finalizarlo, es interesante **exponerlo al resto del grupo**.



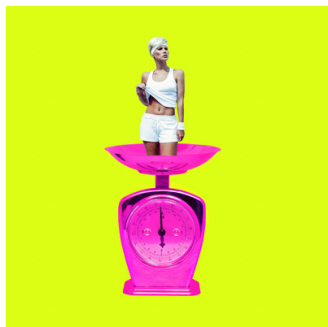
TAREA PRINCIPAL

1. EL REVISTERO EXPRESIVO

Habrán diferentes materiales en la sala, como **revistas**, **periódicos** de deportes, generales o revistas del corazón (aportados por el profesorado para que exista más variedad).

En grupos de 4 o 5, el alumnado tendrá que formar un personaje recortando fotos y titulares y lo pegarán en un papel. Decidirán **su actitud, comportamiento y personalidad** mediante un debate y/o conversación entre los componentes del grupo .





1.1. **Presentarán** por grupos **a su personaje** inventado al resto de la clase. Pueden presentarlo como si fuese un títere o de la manera que ellos decidan, preferiblemente que participen todos y todas en la representación.

Reflexión actividad: Sobre el personaje y diversidad:

¿Este personaje es "normativo"?

En caso afirmativo, ¿Cómo podría no ser "normativo"?

¿Es aceptado por la sociedad, existiría presión social sobre él por su actitud, comportamiento o físico?

¿Sufriría?

¿Se le excluye o se le incluye en la sociedad?

REFLEXIONES

¿Habéis descubierto titulares sexistas? ¿diferencias de unos a otros según el género?

Y en el deporte, cuando el resultado es el mismo, ¿se expone de la misma manera?

¿Cómo hablan de las mujeres?

¿Cómo podría mejorar el lenguaje?

¿Y en las fotografías? (El profesorado introduce el termino de cosificación).

COSIFICACIÓN DE LA MUJER: Cosificar la mujer significa hacer uso de ella o de su imagen para finalidades que no la dignifiquen ni como mujer, ni como ser humano. La forma más frecuente de cosificación de la mujer es la cosificación sexual: se la convierte en un objeto sexual a disposición del hombre.

Tenemos derecho a ser como somos físicamente y mentalmente, 0 críticas de unos a otros



PROBLEMA 7:

7

¿EL NIÑO ES SENSIBLE O DULCE?

TAREA INICIAL: CADENETA DE MASAJES

Círculo de masajes en la espalda, en la cabeza, etc. Uno da y también recibe, entre todos.

Pueden ser
masajes guiados o
libres



TAREAS PRINCIPALES

1.DEJA QUE TE MIMEN

Juntar en **parejas** a los chicos por un lado y a las chicas por otro.

El aula o pabellón se ambientará con música suave, luz flojita, velas, incienso, un **lugar** que favorezca la **calma y el bienestar**.

Una persona de la pareja se tumbará en una esterilla o en el suelo y la otra persona comenzará a hacerle masajes en la espalda.

En el momento que se cambien los roles se darán un **abrazo o dos besos**.





2. YOGA DINAMICO:

Durante 15-20 minutos se introducirá el Yoga si no han hecho anteriormente.

Se propone la sesión de Yoga del vídeo, la cual no tiene dificultad, es muy dinámica y es impartida por un chico.

7

3. SIGUE MIMANDOTE - MEDITA:

Para terminar, se pondrá una meditación guiada como la que se propone en el vídeo enlazado sobre confianza en adolescentes.

El profesorado también puede improvisarla incluyendo respiraciones, conciencia del cuerpo, imágenes, etc.



REFLEXIONES

¿Cómo me siento ahora?

¿He podido pensar y ser consciente de mis emociones y sentimientos?

¿He sentido comodidad cuando mi compañera o compañero me estaba dando un masaje?

¿Es válido que los chicos y las chicas se den abrazos entre ellos?

¿Existe un prejuicio asociado a ello o una construcción social?

¿A veces no abrazo ni expreso libremente mis sentimientos por lo que puedan pensar?

¿Tengo limitaciones para poder elegir mi ropa, practicar algún deporte en concreto y expresar mis sentimientos o lo puedo hacer con libertad?

¿Porque las chicas sí podemos abrazarnos y besarnos sin que se nos etiquete como lesbianas y los chicos no?





PROBLEMA 8:

8

¿BAILAR ES DE CHICAS?

TAREA INICIAL:

El profesorado introducirá teóricamente **conceptos sobre la danza**, y/o el reguetón, además de la visualización de algunos de los siguientes videos:



TAREAS PRINCIPALES

1. ¡VAMOS A BAILAR!

El profesorado **enseñará pasos fáciles** de algunas modalidades de danza.

1.1 Después se crearán grupos mixtos en el que cada persona **propondrá un paso de baile**, y así entre todos y todas crearán una **coreografía final**.

2. EL ESPEJO BAILONGO:

Se pondrá música actual y, por **parejas**, tendrán que bailar de tal manera que una persona **reproduzca el baile** de su compañera o compañero (realizar cambio de roles).



2.1 El que propone los pasos **cuenta hasta 10** mientras el otro miembro de la pareja sigue copiando. Al llegar a 10, quien copia se escapa y el otro le persigue. Cuando le pillan se cambian los roles.

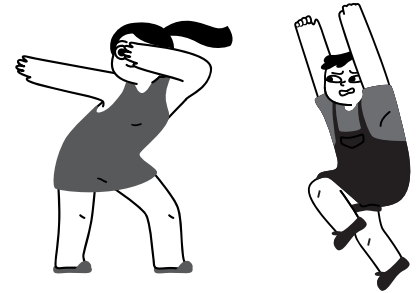
2.2 Se repite lo mismo contando al compás de la música durante cuatro ochos antes de jugar a pillarse.

3. MUEVE TU PELVIS:

Se realizarán **movimientos de cadera guiados** por el profesorado **sin música**.

3.1 **Con música y con un antifaz** tendrán que mover la pelvis, las piernas, la cintura o brazos para luego intentar unir todos los movimientos.

3.2 Se les dejará aproximadamente un minuto para que creen los pasos de baile o movimientos que les transmita la música.



4. CREANDO MI PROPIO VIDEOCLIP:

Una vez se quiten el antifaz, se juntarán por grupos y realizarán un **pequeño videoclip de 40 segundos** mediante un juego de roles.

Unas personas crearán la **letra** de la canción, otras el **baile** y otras podrán tocar algún **instrumento** de percusión. Si se tiene material de teatro, se puede elegir algún **accesorio o vestimenta**, incentivando al máximo la creatividad.



VARIANTE:

Para que sea más **fácil**, se les propone una **canción** y se reparte por fragmentos de tiempo entre los grupos. Entre todo el alumnado se buscará cómo unir todas las propuestas para crear el videoclip.

REFLEXIONES

¿Nos ha dado vergüenza?

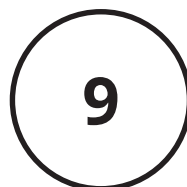
¿Por qué bailar es algo que nos da vergüenza y jugar a fútbol no?

¿Hemos disfrutado bailando?

¿Alguien baila o canta en su casa?



PROBLEMA 9:



¿PUEDO DETECTAR UN COMPORTAMIENTO SEXISTA O DE DESIGUALDAD DE GÉNERO?

TAREA INICIAL:

Se presentará la **actividad transversal: El bingo** (véase en el anexo 5).

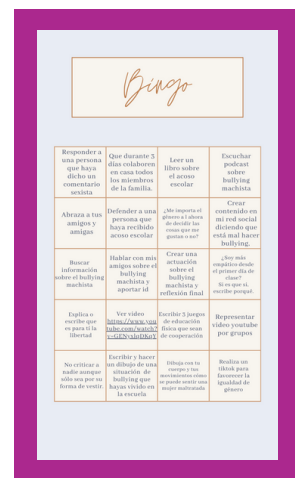
Solo podrán tachar la casilla correspondiente cuando hayan realizado lo que pone en su interior. Cada día se preguntará si alguien ha hecho línea o bingo.

El objetivo es conseguir hacer bingo aunque ya lo hayan hecho otras personas.

1.1 En el dorso de los cartones del bingo se puede añadir un texto para leer y comentar en clase.

1.2 **TELÉFONO ROTO DE MÍMICA:** En fila, uno detrás de otro mirando hacia delante. La última persona de la fila toca el hombro de la que se sitúa delante y le hace algunos **gestos**. Cada persona de la fila lo repite con quien tiene delante hasta llegar a la primera persona de la fila. El profesorado dará la consigna que **el significado de los gestos** tenga relación con algo referente al **acoso escolar**.

El primero de la fila muestra el resultado y explica lo que cree que el último quería transmitir. Se compara con los gestos originales que envió el último y con su significado real.



TAREA PRINCIPAL

1. "YO SÍ", "YO NO"

En cada lado del pabellón o clase se colocan **dos carteles** en los que ponga "YO SÍ" y "YO NO".

El profesorado dirá preguntas (en anexo 6) y cada alumno se moverá **corriendo de un extremo a otro del pabellón** haciendo coincidir su respuesta a la pregunta con el cartel de "yo si" o "yo no".

Estos desplazamientos se realizarán de diferentes formas (algunas ideas en el siguiente vídeo).



1.1 Misma dinámica que el ejercicio anterior, pero en vez de utilizar los carteles se cogerá material deportivo situado en medio de la sala. En este caso solamente se dirá un **deporte en concreto** y., según crean si es de chicos o de chicas, **cogerán un material u otro** en función de si "representa a una chica o a un chico" y se lo quedarán, si consideran que es **mixto no coger nada**.

YO SÍ

YO NO

VARIANTES:

Los desplazamientos también podrían ser a cámara lenta, como si una parte del cuerpo mandase a todas las demás o representando personajes . O incluso realizar un pillapilla interactivo, o el juego de la araña.

Reflexión actividad:

- ¿Quienes habéis terminado disfrazados o con mucho material consideráis que cada género tiene un rol diferente en la vida?
- ¿Por qué ese material te representaba a un chico o a una chica?
- ¿Podría servir para todos?
- ¿Y por qué también los deportes?
- ¿No hay chicos o chicas que también realizan ese deporte?

Ni el deporte tiene género, ni los colores, ni los juguetes, ni la ropa, ni los accesorios, ni el maquillaje, ni el amor.

2. : ¡¡SOLO SÍ ES SÍ!!

Primero se expondrán frases que a menudo la sociedad asocia a una situación de acoso que señalan a la mujer.

Es esencial que se pongan en el lugar de la víctima y la persona agresora.

Inconscientemente son acosadas e infravaloradas, por eso es importante abordar estos problemas de forma habitual, en los centros educativos y fuera de ellos.

EJEMPLOS DE FRASES:

"ella habrá provocado"

"así iría vestida, se lo merecía"

"se queja por todo, no será para tanto"

"era una broma"

"vaya estrecha"...

También pueden explicarse **chistes sexistas** o **bromas obscenas** que se hacen a las mujeres. Se puede reflexionar sobre porqué el manoseo, los besos no consentidos o **tocamientos inapropiados** pueden interpretarse como simples gracias entre compañeros, o como a menudo las mujeres aceptan las respuestas anteriores o se ríen de chistes sexistas.

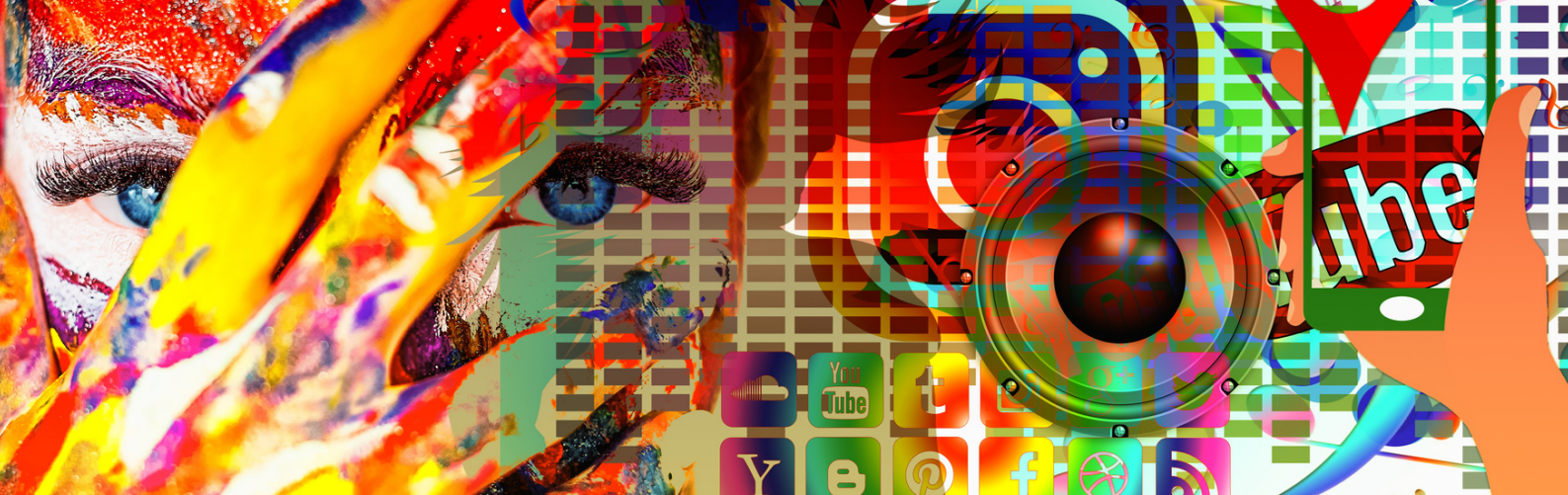
2.1 Se harán **masajes en parejas** (una persona tumbada boca abajo y la otra sentada a su lado). Se le dará una consigna muy clara a la persona que recibe el masaje: "**di NO para frenar el masaje cuando no te guste**". Será imprescindible el cambio de roles

2.2 De nuevo en parejas, una persona es **titiritera y su pareja el títere**. La titiritera manipulará a su títere para hacerle bailar al ritmo de la música. Si al títere **le gusta o no** lo que le propone tendrá que **decir "SI" o "NO"** y el titiritero respetar su opinión y cambiar de paso de baile o movimiento.

#NO ES NO

REFLEXIONES

- ¿Los hombres han de mostrarse agresivos y con carácter?
- ¿Crees que ser fuerte y valiente es más importante para los chicos que las chicas?
- ¿Dirías algo al profesorado si una persona de la clase insultara a otra?
- ¿Es mejor que las chicas vayan acompañadas de un chico al salir de fiesta por protección?
- ¿Pensáis que es muy importante escuchar y saber detectar cuando es SI y cuando NO?
- ¿Muchas de las agresiones o violaciones han ocurrido por esto?
- ¿Pararé la conducta cuando una persona no quiere hacer algo y yo si quiero hacerlo?
- ¿Piensas que ridiculizar, insultar o incluso hacer algún chiste sexista se podría frenar?
- ¿Crees que las campañas de sensibilización deben señalar a la víctima o al agresor?



PROBLEMA 10:

10

¿CONTROLO EL PERFIL DE MIS REDES SOCIALES?

TAREA INICIAL:

Días antes de comenzar la clase, comentar al alumnado que tienen que **enviar** al profesorado una **foto incómoda** que esté actualmente presente en sus redes sociales y que no se sientan muy orgullosos de ella. Cuando entre el alumnado al pabellón o el espacio de la clase, **se encontrarán colgadas todas las fotos** alrededor del espacio.



TAREA PRINCIPAL



1. EL JUEGO DE LAS "NO" SILLAS

Simular el juego de las sillas pero colocar las fotos del alumnado en el lugar en el que se ubicarían las sillas. Se pondrá música para que se desplacen **bailando** cerca de las fotografías. En el momento que **para la música se colocarán delante de una fotografía** que no esté ocupada y realizarán un **movimiento, gesto o paso de baile** de lo que les inspire esa fotografía. Quien se quede sin fotografía se irá hacia otra zona de la clase con su fotografía, donde se comenzará de nuevo el juego con quienes vayan siendo "eliminados" del otro grupo. Finalmente, del primer grupo, se quedará una persona que será la ganadora.

REFLEXIONES

¿Cómo os sentís?

¿Es otra persona la de mi perfil? ¿Decoro las fotos?

¿Hago cosas para que vean que las hago y no porque me gusten?

¿Soy consciente de cuántas personas pueden llegar a ver esas imágenes?

¿Tengo libertad?. En caso afirmativo, ¿a costa de qué?

¿Me fio de todas las personas en las RRSS?

Cada uno colocarse delante de su foto, mirarse y reflexionar sobre la privacidad de cada uno. Lo ha visto mi clase, pero en las RRSS muchas más... ¿Me avergüenzo?

PROBLEMA 11:

11

¿SABEMOS DIFERENCIAR ENTRE SEXO, GÉNERO E IDENTIDAD?

TAREA INICIAL: CONCIENCIA CORPORAL

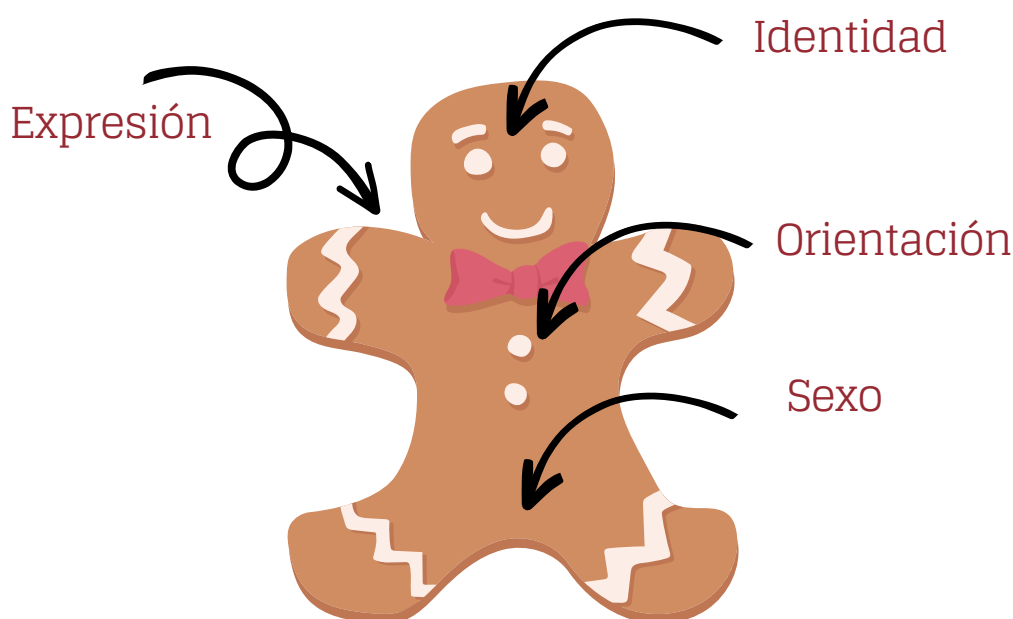
¿Qué somos? ¿Dónde estamos? ¿Aquí y ahora?

Mientras el alumnado está sentado, se les pide que cierren los ojos y pongan atención en la respiración. El profesorado dirá las palabras que aparecen en la lista mientras el alumnado está en silencio y concentrado..

1.1 El profesorado preguntará qué saben sobre identidad, género y sexo.

Se colocarán por parejas, se pondrá la **imagen** siguiente y la comentarán entre ellos.

PALABRAS:
NACEMOS
SOMOS
SENTIMOS
QUEREMOS
RESPETAMOS
ACEPTAMOS
INTEGRAMOS
IDENTIFICAMOS
VIVIMOS



TAREA PRINCIPAL

1. "IDENTIDAD, SEXO Y GÉNERO"

En las mismas o diferentes parejas y partiendo de lo que se ha comentado, **escogerán 3 ideas** sacadas de la imagen anterior y realizarán una serie de fotos utilizando la **expresión facial y corporal** para crear una **imagen congelada**. Se puede explicar primero lo que es el **Arte en Acción** y proponer que realicen una fotografía en cualquier lugar del centro.



Reflexión actividad:

¿Qué nos condiciona a la hora de escoger nuestra identidad?
¿Y si esta no se ajusta al género con el que hemos nacido?



1.1 **Ver** el siguiente video sobre identidad, género y sexo:



1.2 En **grupos** de 4 o 5 se hablará de esta situación, la pondrán en común y **representarán una situación cotidiana** sobre el tema principal de "**identidad, sexo y género en educación física**". Podrían hacerlo mediante mímica, una persona relatando el suceso y el resto representando, con humor, drama, mediante expresión facial, utilizando música, etc. Puede ser interesante que se graben, utilicen las TIC y además publiquen un Post en **Instagram** con un hashtag, como puede ser **#libertadenelaula**, para poder ver así todas las publicaciones del resto de las clases.

1.1 **Se comenzará una historia y tendrán que continuarla** ("Imagínate un día que te despiertas en un mundo en que..."). Crearán **5 secuencias de imágenes congeladas** que pueden combinarse con enlaces de **movimientos corporales**. Se puede utilizar material auxiliar que puedan traer de casa, o material del aula, diferente vestimenta, etc. Finalmente, **representarlo al resto de clase**.

REFLEXIONES

¿Creéis que es fácil "salir del armario" o no sentirte cómodo con tu sexo hoy en día?
¿Cómo sería un mundo sin normas de género? ¿Qué cambiaría al respecto?
¿Tener una orientación sexual diferente a otras personas puede darte problemas?
¿Creéis que es mejor ser heterosexual que homosexual?
¿Me importaría tener dos amigos chicos o chicas que fuesen pareja?
¿Una relación homosexual o lésbica puede ser igual de satisfactoria que una heterosexual?



PROBLEMA 12:

12

¿POR QUÉ TANTOS CASOS DE HOMOFOBIA Y VIOLENCIA DE GÉNERO?

TAREA INICIAL:

La actividad puede presentarse mostrando anuncios que **promueven la violencia** de género y el maltrato. También se pueden introducir los conceptos de **maltrato, violencia de género y homofobia**. Por último, se pueden dar datos objetivos de la cantidad de mujeres maltratadas o de víctimas mortales por violencia de género.



*"Uno de los datos más relevante es el que nos aporta el Instituto Nacional de Estadística (2021) sobre el número de víctimas mortales por violencia, suma un total de **1.032 mujeres asesinadas** desde el 2003 hasta el 2019 incluido. "*

1.1 Los chicos harán bolas con hojas de periódico. La pista se dividirá en dos, en un lado las chicas y en el otro los chicos. Los chicos les tirarán las bolas a las chicas. **Las chicas se quedarán quietas** sin defenderse a los **bolazos de los chicos**, luego cambiar roles.



Reflexiones actividad:

¿Qué hemos sentido en los dos roles?
¿Por qué no hacemos caso de los datos? ¿Podemos ayudar?
¿Por qué a las mujeres les da miedo denunciar?

TAREA PRINCIPAL

1. "MANNEQUIN CHALLENGE"

Elegir actores y actrices para **hacer de agresores, víctimas, hijos e hijas de víctimas. Formar diferentes secuencias y viñetas de un Mannequin challenge.**

Se utilizarán diferentes **espacios del colegio**, los cuales se podrán transformar en rincones que reflejen escenarios de la vida cotidiana, como puede ser un taller mecánico, una cocina, un supermercado, el mundo agrario, etc. Se dividirán en **grupos de 4 o 5** y cada uno se encargará de elegir la situación a representar y de recrear su rincón con materiales traídos de casa y/o aportados por el centro.

Para ello, previamente, el alumnado deberá establecer en un **guión** la idea a representar.

Un ejemplo de *Mannequin Challenge* podría ser:

1º Todo es amor "falso"

2º Todo es maltrato.

Como si fuesen las dos caras de la violencia de género, se puede mostrar primero lo que se quiere aparentar y luego lo que realmente pasa (véase el vídeo de ejemplo).



VARIANTES:

El *Mannequin Challenge* suele iniciarse con una **postura inmóvil** y, de repente, cuando cambia o para la música, se pasa a un **baile improvisado** con movimientos exagerados. Podemos variar esta estructura como queramos.

REFLEXIONES

- ¿Cómo te has sentido creando el *Mannequin Challenge*?
- ¿Os habéis puesto en el papel al 100%?
- ¿Has sufrido por todas las personas maltratadas?
- ¿La sociedad promueve el maltrato?
- ¿Es debido al sistema patriarcal? ¿Por qué?
- ¿Seguimos viviendo en un sistema patriarcal?
- ¿Por qué este sistema nos hace inferiores a las mujeres?
- ¿Cuando una mujer es maltratada, por qué creéis que le cuesta tanto denunciar?
- ¿Si conocemos a la persona maltratada, qué podríamos hacer? ¿Hay solución?



PROBLEMA 13:

13

¿ES IMPORTANTE EL EMPODERAMIENTO?

TAREA INICIAL:

Lectura sobre frases de @martamnovapsico (Marta Martínez Novoa, psicóloga, véase anexo 7).
Por ejemplo:

"Los hombres no lloran"

-

"Los hombres lloran como cualquier humano. Dejemos de invalidar y comencemos a naturalizar lo que es natural."

1.1 Se propondrán las **primeras frases** (en este primer ejemplo sería "los hombres no lloran"), y entre todo el alumnado tendrán que **modificarla y justificar** argumentando el porqué no debería ser legítima/válida. Se pueden mostrar posteriormente las sugerencias de Marta Martínez

1.2 Aprovechar estas frases para hablar sobre quién suele decirlas e introducir los conceptos de sororidad y empoderamiento.

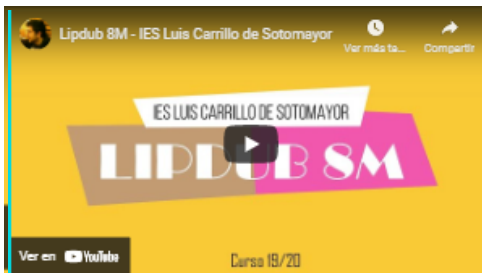


TAREA PRINCIPAL

1. LIPDUP

La **sororidad y el empoderamiento** serán la temática de un *lipdup*. Se les enseñará al alumnado los siguientes ejemplos del *lipdubs*.

Un *lipdup* consiste en realizar un video en **una sola toma continua**, donde la cámara se va moviendo por diferentes lugares (en este caso con un recorrido por el centro educativo). Los protagonistas realizan **gestos, movimientos o bailes al ritmo de la música que suena** y hacen "**playback**".



Repartición de tareas

- 1- Escoger temática
- 2- Elegir canción y dividirla en partes
- 3- Decidir el recorrido
- 4- Dividir a la clase en grupos (cada grupo puede tener una parte de la canción y un espacio. Un grupo se encarga de producción)
- 5- Seleccionar protagonistas (*playback*)
- 6- Crear las coreografías para cada parte
- 7- Producción: preparar el material, cámara y espacios.
- 8- Ensayos
- 9- Grabación



REFLEXIONES

¿Cómo te has sentido creando el *LipDup*?

¿Os habéis puesto en el papel al 100%?

¿Piensas que es necesario ese apoyo hacia las mujeres?

¿Te has sentido empoderada y empoderado o has ayudado a que lo fuese otra persona?

¿Consideras que hace falta hacer esto para visualizarlo más?



GLOSARIO

JUSTICIA SOCIAL

La justicia social se basa en la igualdad de oportunidades y en los derechos humanos, más allá del concepto tradicional de justicia legal. Está basada en la equidad y es imprescindible para que cada persona pueda desarrollar su máximo potencial y para una sociedad en paz.

IGUALDAD DE GÉNERO

Implica que mujeres y hombres puedan ejercer los mismos derechos, tengan las mismas oportunidades y reciban un trato respetuoso.

DESIGUALDADES DE GÉNERO

Diferencias entre los hombres y las mujeres que favorecen sistemáticamente a uno de los grupos. A su vez, esas desigualdades pueden crear inequidades entre los hombres y las mujeres en el acceso a recursos tales como la salud, la educación, el trabajo o la participación política, entre otros.

FEMINISMO

Son movimientos sociales y políticos que defienden la igualdad entre mujeres y hombres. Supone la toma de consciencia de la ciudadanía sobre la opresión y violencia que viven las mujeres alrededor del mundo, lo que las mueve a la acción para su liberación. Como podemos ver, no es lo contrario a machismo.

MACHISMO

El machismo es una ideología que considera a la mujer un ser inferior en uno o varios aspectos con respecto al hombre. El machismo se basa en un conjunto de creencias, prácticas sociales, conductas y actitudes que promueven la negación de la mujer como sujeto.

VIOLENCIA DE GÉNERO

En todo el mundo, las niñas y mujeres son vulnerables ante diferentes formas de violencias: el matrimonio temprano, la mutilación genital femenina, el acoso y abuso sexual, la explotación laboral, entre otras muchas. Todas ellas afectan a la salud y bienestar de millones de niñas y mujeres, vulnerando sus derechos.

PERSPECTIVA DE GÉNERO

Enfoque, análisis y comprensión de las características que defienden a mujeres y hombres de manera específica, así como semejanzas y diferencias. Desde esa perspectiva se analizan posibilidades vitales de unas y otros, el sentido de sus vidas, sus expectativas y oportunidades, las complejas relaciones sociales que se dan entre ambos géneros.

EQUIDAD

Imparcialidad en el trato a hombres y mujeres. Puede tratarse de igualdad en el trato o de dar un trato diferente, pero que se considera equivalente en términos de derechos, beneficios, obligaciones y oportunidades.

PARIDAD

Representatividad proporcional de los sexos en cualquier tipo de cargo político, empresarial e institucional. Supone que haya el mismo número de mujeres que de hombres en puestos de responsabilidad

SEXO

El sexo hace referencia a todas las diferencias anatómicas, biológicas y fisiológicas que determinan la reproducción (Sánchez, 2020).

GÉNERO

Surge de la idea que lo masculino y femenino no son hechos naturales o biológicos, sino que es una construcción cultural y no resulta del sexo.

IDENTIDAD

La identidad de género se refiere al sentimiento de ser 'hombres' o 'mujeres', pero también a las identidades no normativizadas como la 'transexualidad' y el 'transgénero'

PATRIARCADO O PODER ESTRUCTURAL MASCULINO

Es un sistema social y político de dominación y opresión hacia los hombres y las mujeres. Es una visión del mundo que posiciona al hombre y a lo masculino en el centro de todas las cosas.

ROLES DE GÉNERO

Actitudes, capacidades y comportamientos que se asocian de manera diferente a hombres y mujeres, adquiridas socialmente por medio de la socialización y la educación en un entorno determinado. Llegan a considerarse como naturales pese a tener un origen sociocultural.

DISCRIMINACIÓN

Dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de edad, de condición física o mental, de género, económicos, culturales, etc.

EMPODERAMIENTO

Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

SORORIDAD

Apoyo, coexistencia y solidaridad entre las mujeres frente a los problemas sociales que se presentan en sociedad. Es un valor, vinculado a la unión, respeto y amor entre el género femenino. Es decir, solidaridad entre las mujeres en un contexto de desigualdad y discriminación.

PREJUICIOS

Opinión preconcebida, generalmente negativa, hacia algo o alguien. Los prejuicios pueden llevar a una sociedad al racismo y la intolerancia.

ESTEREOTIPOS

Se consideran un conjunto de creencias compartidas sobre las características de un grupo social. Estas creencias hacen referencia a lo que pensamos sobre ciertos grupos y pueden contener elementos tanto positivos como negativos.

LENGUAJE SEXISTA

Uso del lenguaje que excluye sistemáticamente a las mujeres y fomenta su discriminación.

LENGUAJE INCLUSIVO

Manera de expresarse oralmente y por escrito sin discriminar a un sexo, género social o identidad de género en particular y sin perpetuar estereotipos de género.

SEXISMO

Teoría basada en la inferioridad del sexo femenino que viene determinada por las diferencias biológicas entre hombres y mujeres. La construcción de un orden simbólico en el que las mujeres son consideradas inferiores a los hombres implica una serie de comportamientos y actitudes estereotipados que conducen a la subordinación de un sexo con respecto al otro.

MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

Esta es la forma dominante de masculinidad en la jerarquía de género, que prevalece sobre otras formas subordinadas de masculinidad y sobre las feminidades, legitimando ideológicamente el patriarcado (Connell y Messerschmidt, 2005).

MASCULINIDAD SUBORDINADA

Persona de género masculino que niega su construcción de la identidad en función de la sociedad. Hombre que no presenta una identidad normativa.

HETERONORMATIVIDAD

Expresión utilizada para describir o identificar una norma social relacionada con el comportamiento heterosexual estandarizado. Se considera la única forma social válida de comportamiento y quien no siga esta postura social y cultural se encontrará en desventaja con respecto al resto de la sociedad. Este concepto constituye el fundamento de los argumentos discriminatorios y prejuiciosos.

ANDROCENTRISMO

Visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en el punto de vista masculino. Perspectiva que pone en el centro de todo al hombre relegando a la mujer a un segundo plano.

BULLYING MACHISTA

Es un tipo de comportamiento que afecta directamente a las mujeres y que les convierte en el blanco de todos los comentarios y acciones desagradables de los agresores.

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Forma en la que expresamos nuestro género: a través de la vestimenta, el comportamiento, los intereses y las afinidades. Depende de cómo es percibida por la sociedad: como femenina, masculina y andrógina (la combinación de ambos).

COEDUCACIÓN

Educación integral de chicas y chicos. Es una educación en igualdad y para la igualdad que desmonta los estereotipos y prejuicios sexistas y promueve la participación igualitaria de todas y todos.

MICROMACHISMOS

Sutiles e imperceptibles maniobras y estrategias de ejercicio del poder de dominio masculino en lo cotidiano, que atentan en diversos grados contra la autonomía femenina.

COSIFICACIÓN DE LA MUJER

Cosificar la mujer significa hacer uso de ella o de su imagen para finalidades que no la dignifiquen ni como mujer, ni como ser humano. La forma más frecuente de cosificación de la mujer es la cosificación sexual: se la convierte en un objeto sexual a disposición del hombre.

The background of the page is a light-colored marble pattern with grey and blue veins. In the center, there is a solid purple rectangle containing the word "RECURSOS" in white, uppercase letters.

RECURSOS

- Película Billi Elliot y serie "Por Trece Razones"

VIDEOS:

- Kering Foundation. (2018). Kering Foundation. Stop Violence. Improve Women's Lives: <http://www.keringfoundation.org/whiteribbon-women-2018>
- Género y deporte: desigualdades invisibles y necesidades de cambio, por MJ Girela: <https://www.youtube.com/watch?v=-j4692hCDMw>
- Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia: <https://www.youtube.com/watch?v=lpaabDdQN08&t=1s>
- Versión catalana de Run like a girl, frases sexistas: https://www.youtube.com/watch?v=qIVU3lioF_U
- Versión Completa. "Es necesaria una asignatura de Educación por la Igualdad". Marina Subirats: <https://www.youtube.com/watch?v=4P5pA9CZylk>
- Testimonio de Iklas | La Luz de las Niñas: https://www.youtube.com/watch?v=ud2tMpn1_CE
- Dibujando el género:

Capítulo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=nWKKj8bjTW4> ver hasta minuto 2:45

Capítulo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=3M0NwHvp08Q> hasta 3:45

Capítulo 3: <https://www.youtube.com/watch?v=3M0NwHvp08Q> hasta 3:50

Capítulo 4: <https://www.youtube.com/watch?v=cWjQjvXQwpA> hasta 4:38h (creo que avanzado para niños)

- Pensar con Judith Butler: <https://www.youtube.com/watch?v=jKn9nFYLm4g>
- Introducción al feminismo de Judith Butler: <https://www.youtube.com/watch?v=jKn9nFYLm4g&t=2s>
- El sexismo está en todas partes: <https://www.youtube.com/watch?v=EsitS4dMtyE>
- Cortometraje violencia de género: https://www.youtube.com/watch?v=n_5vaz1dehQ
- Rap de "Cómo ser un hombre", el rap que rompe estereotipos de género: <https://www.youtube.com/watch?v=kWZwif1IXuo>
- CAMBIA EL CUENTO: Caperucita roja dice NO: <https://www.youtube.com/watch?v=xCEEKqcSFL0>
- BAILES PARA EL 8 M:

<https://apefadal.es/index.php/efecto-igualdad/>

https://www.youtube.com/watch?v=FJ_KN7TuWPs

https://www.youtube.com/watch?list=PLHA1Z7Ms1D_nf_NUXLFNOYRUBvzKEjCQa&time_continue=130&v=x-UcEXLEAU&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=EM1LZZGBFlc&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=hwZC4GtR5iM&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=FJ_KN7TuWPs

- Vídeos de apoyo en caso necesario:

Holly Siz, The light: www.youtube.com/watch?v=Cf79KXBCIDg

Jonah Mowry, What's going on: www.youtube.com/watch?v=3TRASgip2Ik –

Peque Varela, 1977: www.youtube.com/watch?v=MV4GyYp4Ku4

- **VIDEOS UNICEF:**

Videos sobre redes sociales: <https://www.unicef.es/educa/biblioteca/videos-educativos-riesgos-redes-sociales>

<https://www.youtube.com/watch?v=cdZ4SBT4w3I>

Yo soy yo - Diversidad: <https://www.youtube.com/watch?v=5fc4-3C2mXM>

Desafío a los estereotipos: <https://www.youtube.com/watch?v=PQ8Acey06jE>

Soy todo lo que ves: <https://www.youtube.com/watch?v=KPMrCZcJOEg>

https://www.youtube.com/watch?v=WxV4_08PFfs

La bella y la bestia, cambia el cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=4dgKwzPSUPs>

<https://www.youtube.com/channel/UCNYvpgRjhgvIqOJgQveHiLQ/videos>

- **LISTA REPRODUCCIÓN SPOTIFY:**

EL FEMINISMO TAMBIÉN SE BAILA: <https://open.spotify.com/playlist/1u98RWfbzP0tnBkkPDORf8?si=4fd201a5e0d440d1>

Canciones feministas: <https://www.revistalevel.com.co/contenido/del-10-al-1-canciones-machistas-que-hemos-cantado-toda-la-vida>

<https://www.youtube.com/watch?v=XnuuvDT2xxY> Iguales Diego Torres

- **INSTAGRAM:**

Sobre injusticia social: <https://www.instagram.com/ugurgallen/>

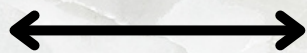


BIBLIOGRAFÍA

- **González, A., Arévalo, M. & Camacho., MJ. (2020). 12 razones para educar las masculinidades en Educación física.: Guía educativa para el profesorado. Universidad de Alcalá. Unidad de Igualdad**
- **López, M. (2019). La pedagogía crítica como propuesta innovadora para el aprendizaje significativo en la educación básica. Rehuso, 4(1), 76 - 86. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>**
- **Martinez, M. (2017). Decálogo #EFectoligualdad 10 consejos para eliminar desigualdades de género en tus clases de Educación Física. *Revista Pedagógica Adal*, 35, 21-24**
- **Pinedo, R., Arroyo, MJ., Berzosa, I. (2018). Género y educación: detección de situaciones de desigualdad de género en contextos educativos. *Revista de educación*, 21, 35-51**

ANEXOS

CONCEPTOS



DEFINICIONES

IGUALDAD DE GÉNERO

Implica que mujeres y hombres pueden ejercer los mismos derechos, tener las mismas oportunidades y ser tratados y tratadas con el mismo respeto.

FEMINISMO

Movimientos sociales y políticos que defienden la igualdad entre mujeres y hombres. Supone la toma de consciencia de la ciudadanía sobre la opresión y violencia que viven las mujeres alrededor del mundo, lo que las mueve a la acción para su liberación. No es lo contrario a machismo.

MACHISMO

Es una ideología que considera a la mujer un ser inferior en uno o varios aspectos con respecto al hombre. Se basa en un conjunto de creencias, prácticas sociales, conductas y actitudes que promueven la negación de la mujer como sujeto.

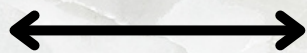
JUSTICIA SOCIAL

Se basa en la igualdad de oportunidades y en los derechos humanos, más allá del concepto tradicional de justicia legal. Está basada en la equidad y es imprescindible para que cada persona pueda desarrollar su máximo potencial y para una sociedad en paz.

ANEXO 1

1. ¿SABEMOS REALMENTE QUÉ ES LA IGUALDAD DE GÉNERO?

CONCEPTOS



DEFINICIONES

PATRIARCADO

Es un sistema social y político de dominación y opresión hacia los hombres y las mujeres. Es una visión del mundo que posiciona al hombre y a lo masculino en el centro de todas las cosas.

DISCRIMINACIÓN

Dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de edad, de condición física o mental, de género, económicos, culturales, etc.

LENGUAJE INCLUSIVO

Manera de expresarse oralmente y por escrito sin discriminar a un sexo, género social o identidad de género en particular y sin perpetuar estereotipos de género.

MICROMACHISMOS

Sutiles e imperceptibles maniobras y estrategias de ejercicio del poder de dominio masculino en lo cotidiano, que atentan en diversos grados contra la autonomía femenina.

Historia de opresión sobre discriminación

Yo tendría unos doce años. Era primer año del Instituto, en otro centro y con compañeros y compañeras que no conocíamos, estaba muy ilusionada por los nuevos amigos que podríamos hacer a parte de conservar los del colegio. Era lunes y las clases comenzaron con normalidad. Llegó el recreo y las charlas animosas y los juegos se reanudaron como siempre. Algunas veces nos juntábamos con los chicos y hablábamos de temas que considerábamos propios para nuestra edad. Temas como las personas que nos gustaban, los novios que ya existían entre diferentes cursos, el pecho de las chicas, la voz tan cambiante de los chicos, la vestimenta, el vello que nos salía, los cuerpos de cada uno, etc. Parecían temas divertidos y entretenidos, pero también podían hacer daño a otros compañeros y compañeras y de eso a veces no nos dábamos cuenta.

Yo muchas veces me encontraba fuera de lugar, porque estaba bastante desarrollada, ya hacía años que me había salido todo el vello púbico y tenía los pechos grandes y, aunque de mí no hablasen, sabía que podían pensarlo o comentarlo sin que yo no estuviese.

Aquella mañana estábamos todos de guasa, pero yo me encontraba regular físicamente y no estaba disfrutando como el resto de los días. También creo recordar vagamente un comentario de un chico que decía que en su casa vio una compresa llena de sangre de su madre y le dieron ganas de vomitar y que era un asco que tuviéramos que tener la regla, que él no lo soportaría.

Tocó la campana para entrar a las aulas, a mí me tocaba clase de Educación Física y salimos al patio. Yo no me encontraba nada bien desde la mañana, no quería jugar, tenía como retorcijones, dolor de tripa y hasta incluso notaba que me podría marear, a parte tenía algo de pis y pensaba que se me habían escapado 4 gotas. Estábamos todos sentados hasta que tuvimos que hacer grupos para un juego y nos íbamos levantando cuando te elegían para el grupo. A mí me eligieron de las primeras, pero no me quería levantar por si tenía el pantalón un poco mojado. Lo hice pensando que no se notaría y la sorpresa fue cuando miré al suelo que había dejado una mancha roja de sangre en el suelo, que era de color gris. Quería que la tierra se me tragase, esperando que nadie se enterara. Pero el típico gracioso de la clase, en medio de la elección de los grupos soltó: "¡Mirar mirar! ¡Rebeca ha manchado el suelo con sangre, parece una vampira diabólica!"

Continuación de la historia de opresión sobre discriminación

...

En ese momento la gente cuchicheaba, soltaron varios comentarios despectivos en voz alta, varias risas y me empezaron a llamar "la vampira diabólica". Me encogí y me fui corriendo entre sollozos a una esquina del baño porque no me lo podía creer. Era la primera vez que me venía la regla y encima se había enterado toda la clase.

Hablé con el profesor y me permitió ir a casa, estuve toda la tarde y parte de la noche llorando. Al día siguiente no quería volver, pero fui fuerte pensando que tendría que hacerlo en algún momento. Algunas personas me llamaron "la vampira diabólica" y yo bajaba la cabeza y no contestaba. Me sentía vulnerable a todo lo que me pasaba alrededor, me hacían sentir culpable de un crimen que yo no entendía.

Me sentía sola, triste y no tenía apenas consuelo ni de mis amigas. Ellas aún no habían tenido la menstruación y tampoco habían vivido una situación tan desagradable. No sabían cómo ayudarme, y alguna de ellas incluso también se río de mí.

Ahora sé que aquello, que me sucedió cuando era joven, fue una crueldad de los niños y niñas del instituto. Para muchos de los que me gritaban y criticaban, la menstruación, así como otros temas en la adolescencia, era un tema tabú y no habían sido educados al respecto. Yo no pude decidir si tener o no la menstruación en aquel momento, y el resultado fue uno de los peores recuerdos de mi adolescencia. Aquello fue una vivencia de aislamiento, vergüenza y rechazo brutal".

EJEMPLOS DE CURRÍCULUM OCULTO PARA EL PROFESORADO:

- Lenguaje sexista, frases humillantes, chistes sexistas, prejuicios con respecto a las diferencias sexuales, canciones, refranes. Frases como "Señoras de la limpieza", "salas de profesores", "las chicas son más flojas que los chicos", "los chicos son más desordenados que las chicas", "el baile es para chicas", etc.
- Cv, libros y materiales didácticos androcentristas, donde la mujer es casi invisible, con pocos referentes de la mujer en ciencia, literatura, historia, etc. Reflexión: "¿Qué piensan las chicas cuando nos damos cuenta de que solo los hombres han hecho algo digno de estudio y valoración académica?"
- Espacios en el recreo: Pistas creadas para jugar al fútbol (mayoritariamente niños), chicas en el exterior o en los rincones,, hablando o jugando a juegos como la comba, las canicas, etc.
- Roles predefinidos de los chicos y las chicas. Ellos: insensibilidad, valentía, débiles cuando tienen amigas, divertidos, su deporte es con balón, conductas dirigidas al existo.... Ellas: débiles, cotillas, educadas, cuidadosas, celosas, responsables...
- Jerarquización sexual en sus centros donde los hombres ostentan mayoritariamente los puestos de autoridad y las mujeres los espacios subordinados.
- Profesorado evalúa con diferente código, existe chantaje emocional según el género que se aplique, creencia de que los chicos serán el sustento económico de la familia, profesoras más "blandas" que ellos.

Caperucita paseando por el bosque
Tarzán saltando por las lianas
Hércules luchando
Cenicienta perdiendo el zapato
La sirenita buceando
Peter Pan rescatando a Wendy
El Jorobado de Notre Dame
La bella en Bella y Bestia
La Bestia en Bella y Bestia
Correr como una niña
Correr como un niño
Tejer como los ancianos
Jugar al fútbol como un niño
Jugar al fútbol como una niña
Luchar como un niño
Luchar como una niña
Planchar como una mujer
Planchar como un hombre
Nadar como una niña
Nadar como un niño
Prepararse para una fiesta

Bingo

Responder a una persona que haya hecho un comentario sexista	Durante 3 días, que todos los miembros de la familia colaboren por igual en las tareas del hogar	Leer un libro o un artículo sobre acoso escolar	Escuchar un podcast sobre feminismo
Abrazar a tus amigos y amigas	Defender a una persona que haya recibido acoso escolar	Durante todo un día, tomar decisiones sin que el género influya en ellas	Crear contenido en la red social personal para denunciar el bullying
Buscar información sobre el bullying machista	Diseñar 3 juegos de educación física cooperativos	Componer un poema contra el bullying o contra el machismo	Crear una secuencia de pasos coreográfica con una canción feminista
Explicar o escribir qué es para ti la libertad	Hablar con los amigos sobre el bullying machista	Crear una dramatización sobre el bullying machista	Percibir que se es más empático que a principio de curso
No criticar a nadie durante dos días	Hacer un dibujo de una situación de bullying que se haya vivido en la escuela	Hacerse una foto realizando una postura que represente cómo se puede sentir una mujer maltratada	Realizar un tiktok para favorecer la igualdad de género

"FRASES:

- ¿Me gusta jugar a las canicas?
- ¿Y a la comba, fútbol, baloncesto?
- ¿Me gusta bailar?
- ¿No lo hago porque es algo de chicas?
- ¿No lo hago porque no me acogen en el juego?
- ¿Me siento mejor cuando reflejo mi enfado con la fuerza?
- ¿Creo que está bien?
- ¿Lo hago sin pensar?
- ¿La próxima vez podré contar, reflexionar y cambiar mi conducta?
- ¿Me siento mejor cuando creo que tengo poder?
- ¿Cuando vea a alguien que está pegando intentaré evitarlo o avisar a una persona superior? (Padre/madre/tutor/servicios sociales...)
- ¿Me han tocado el culo alguna vez sin consentimiento?
- ¿He tocado alguna vez el culo a alguna amistad porque pensaba que le gustaba?
- ¿Era consciente de que era sin consentimiento?
- ¿Crees que está bien?
- ¿Podría ser acoso?
- ¿El bullying existe en nuestro centro educativo?
- ¿Podríamos evitarlo entre todos?

Frases extraídas de Instagram de:
@martamnovapsico "Marta Martínez Novoa, psicóloga"

-La que puede, puede. Y la que no, critica - Todas podríamos si nos hubiesen enseñado que somos compañeras, no competencia.

-Los hombres no lloran - Los hombres lloran como cualquier humano. Dejemos de invalidar y comencemos a naturalizar lo que es natural

-Donde pisa una leona, no deja huella una gatita - Ni leonas, ni gatitas. Somos personas, todas mujeres igual de válidas. Empoderarnos unas a otras en lugar de pisarnos es realmente inspirador y sano.

-Eres el hombre de la casa - No tienes ninguna obligación de ser más fuerte que nadie. De la casa somos todos, y contribuimos todos y todas.

-Tengo inteligencia, no necesito ponerme escote para llamar tu atención - Ponerse escote no es un eximente de ser inteligente. Ni tiene que ver con llamar la atención. Vistamos y mostremos con libertad.

...

...

-Te quejas como una nenaza - Ningún género debería tener el monopolio de quejarse. Quejarse es para todas las personas (y qué bien sienta en su justa medida.)

-Ah, no te has operado, entonces no eres una mujer completa - No hay mujeres ni hombres incompletos. Hay también mujeres con pene y hombres con vagina.

-Pensé que eras gay, como eres tan sensible... - La sensibilidad nada tiene que ver con la orientación sexual. A los hombres nunca se les ha permitido desplegar su sensibilidad como algo deseable socialmente.

-No me esperaba que fueses lesbiana, como eres tan femenina y suelen ser más marimachos... jeje. - Ni "jeje ni "jiji". De nuevo, la orientación sexual nada tiene que ver con ser más "femenina" o menos. Además ¿Quién decide lo que es ser femenina?, ¿Qué es eso de "marimacho"? Dejemos ya el siglo V, por favor.



Entidades colaboradoras:

inefc Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya
Lleida

 Generalitat
de Catalunya

 Universitat
de Lleida