

1 RENUEVA TUS CONTENIDOS

Apuesta por juegos y deportes no estereotipados.

2 VIGILA EL REPARTO DE MATERIALES Y ESPACIO

No permitas su discriminación.

3 EMPODERA A TUS ALUMNAS

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

4 USA UN LENGUAJE INCLUSIVO E INTEGRADOR

"Lo que no se nombra, no existe".

10 RECUERDA, CADA PERSONA ES DISTINTA

No homogeneices tus grupos.

5 NO UTILICES CANCIONES CON LETRAS MACHISTAS

Selecciona la música antes de tus clases de expresión corporal.

9 DESHAZTE DEL BINOMIO CAMPEONES Y PRINCESAS

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

8 TRABAJA TEMAS RELACIONADOS CON LA JUSTICIA SOCIAL

Enriquece tus actividades de expresión corporal.

7 EMPLEA LOS AGRUPAMIENTOS COMO ESTRATEGIA

Trata de generar diversidad y equilibrar la participación.

6 INTRODUCE NUEVOS REFERENTES DEPORTIVOS

Compensa los estereotipos del deporte de masas.

10 consejos para eliminar desigualdades de género en tus clases de Educación Física

#EFectIgualdad



1

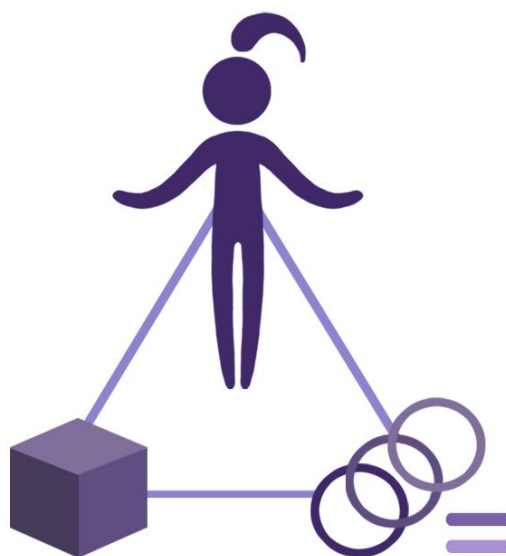


APUESTA POR CONTENIDOS NO ESTEREOTIPADOS

Existen una gran cantidad de juegos y deportes alternativos frente a los cuales el alumnado no presenta ideas preconcebidas por cuestiones de género. Suelen no conocer las actividades y por lo tanto nunca dirán “eso es de niñas o de niños”.

Además, si organizas en tu centro “ligas internas” intenta que no jueguen “a lo de siempre”. Apuesta por estos juegos que facilitarán la participación de todas y todos.

2



VIGILA EL REPARTO JUSTO DE MATERIALES Y ESPACIO

Frecuentemente las relaciones de poder entre chicas y chicos se manifiestan en una lucha por la ocupación del espacio. Como profesorado debemos tener especial cuidado en momentos de libre participación (juego libre) o recreos para que no haya una ocupación mayoritaria de los chicos en los espacios amplios. Si es necesario, divide los espacios por tipos de actividad y nunca por sexo. Cuida también que los materiales se distribuyan de forma equitativa entre todo el alumnado. Por ejemplo, establece sistemas de rotación en su uso.

3



EMPODERA A TUS ALUMNAS

Muchas veces encargamos a chicos tareas de liderazgo que implican toma de decisiones y/o fuerza física, como demostrar las habilidades técnicas o cargar material pesado. Prueba a asignar estas tareas también a las chicas y alaba su esfuerzo e implicación. También puedes asignarles el papel de líderes en aquellas situaciones en las que se plantean situaciones competitivas (árbitras en los partidos, capitanas, organizadoras, etc.).

Prueba también a asignar a los chicos tareas alejadas de estereotipos de género masculino, como por ejemplo revalorizando el valor del cuidado. Si alguien se lesiona o si alguien necesita consuelo, podrían ser los chicos los encargados de asumir el cuidado de estas personas.



4



UTILIZA LENGUAJE INCLUSIVO E INTEGRADOR

“Lo que no se nombra, no existe”. Por eso es importante que empieces a utilizar un lenguaje que no invisibilice a ninguna parte de tu alumnado. Puedes empezar con utilizar más a menudo términos genéricos que usas a diario. Usa alumnado, profesorado, participantes, comunidad educativa, etc. Desdobla géneros cuando sea necesario (jugadoras y jugadores) y trata de no usar el masculino siempre antes que el femenino.

Interviene ante comentarios que menosvaloren logros de las chicas como “lanzas como una niña”, o que penalizan la implicación de los chicos en actividades asociadas a lo femenino como “si bailas pareces gay”.

5



NO UTILICES MÚSICA MACHISTA EN TUS CLASES

La música popular tiene el poder de mover masas. El problema es que a veces las letras son poco educativas y reproducen desigualdades en lugar de cuestionarlas. Muchas canciones transmiten mensajes negativos hacia las mujeres, cosificándolas o presentándolas como personas preocupadas sólo por el sexo opuesto. Selecciona las canciones con cuidado y no dejes de hacerlo por ser en inglés. ¡Puede que tú no lo entiendas pero tal vez tu alumnado sí!

6



PRESENTA A TU ALUMNADO NUEVOS REFERENTES DEPORTIVOS

● Acerca a tu alumnado ejemplos de deportistas diferentes a los que se muestran constantemente en los medios de comunicación, y destaca, más allá del resultado, los valores positivos que transmiten (esfuerzo, autosuperación, colaboración, respeto, etc.).

Visibiliza especialmente a mujeres deportistas y ligas profesionales femeninas, así como a hombres y a mujeres que tienen éxito en deportes y actividades tradicionalmente considerados como apropiados para el otro sexo, como por ejemplo, hombres que destacan en danza o mujeres en rugby. ¡Ayúdales a romper moldes!

7



GENERA DIVERSIDAD Y PARTICIPACIÓN A TRAVÉS DE LOS AGRUPAMIENTOS

Podemos utilizar múltiples estrategias para realizar los agrupamientos según nuestro objetivo. Si deseas crear grupos mixtos puedes subrayarlo o puedes hablar de características que generan diversidad pero no acentúan la diferencia. Por ejemplo, si pides diferencia entre los peinados de los participantes del grupo o diversidad en los colores de la ropa, el resultado puede ser igual o muy parecido a que si exiges paridad.

Ten cuidado en que los agrupamientos garanticen la participación de todos sus integrantes. A veces en los equipos mixtos las chicas quedan aisladas si no se refuerza su participación por adaptación de las normas del juego.

8



TRABAJA TEMAS RELACIONADOS CON LA JUSTICIA SOCIAL EN EXPRESIÓN CORPORAL

A veces infantilizamos los retos expresivos cuando trabajamos con nuestro alumnado o pensamos que brindándoles libertad total de elección en las temáticas potenciamos su creatividad. Sin embargo suele ocurrir en estos casos que se acercan más a lo estereotipado o fácil.

Aprovecha para tratar temas como la violencia de género, homofobia o xenofobia, entre otras, y conduce el debate que se genere.

9



DESHAZTE DEL BINOMIO CAMPEONES Y PRINCESAS

Vigila cómo te relacionas con tu alumnado en función de su sexo. Trata que en tu clase haya tantas “campeonas” como “campeones”, manteniendo unas expectativas positivas de aprendizaje tanto para ellos como para ellas y ofreciendo a cada estudiante el refuerzo necesario para progresar. Evita elogios como “princesa” o “preciosa”, ya que limitan las expectativas de las chicas a un rol pasivo y centrado en la apariencia física.

Tanto tus alumnos como tus alumnas agradecerán que tengas en cuenta sus emociones y que les trates con cariño y respeto.

10



NO HOMOGENEICES TUS GRUPOS

Hablamos de igualdad de oportunidades y derechos. Cada persona es distinta y tiene unas características que la hacen única.

Toda pedagogía que pretenda eliminar desigualdades no puede tratar a todo el mundo por igual, pues en lugar de eliminarlas las reforzaría.