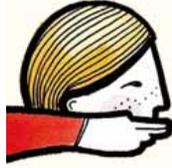




GUÍA DIDÁCTICA

El deporte, en FEMENINO MAYÚSCULAS





CRÉDITOS:



—
Esta guía está editada por
la Diputación de Granada,
Delegación de Igualdad y Juventud.

Coordinan: Antonia Vargas Extremera
y Leonor Vílchez Fernández.

Diputada: Mercedes Garzón Ruiz
Asesora: Purificación López Quesada

Autoría:
Silvia Molina Castaño.

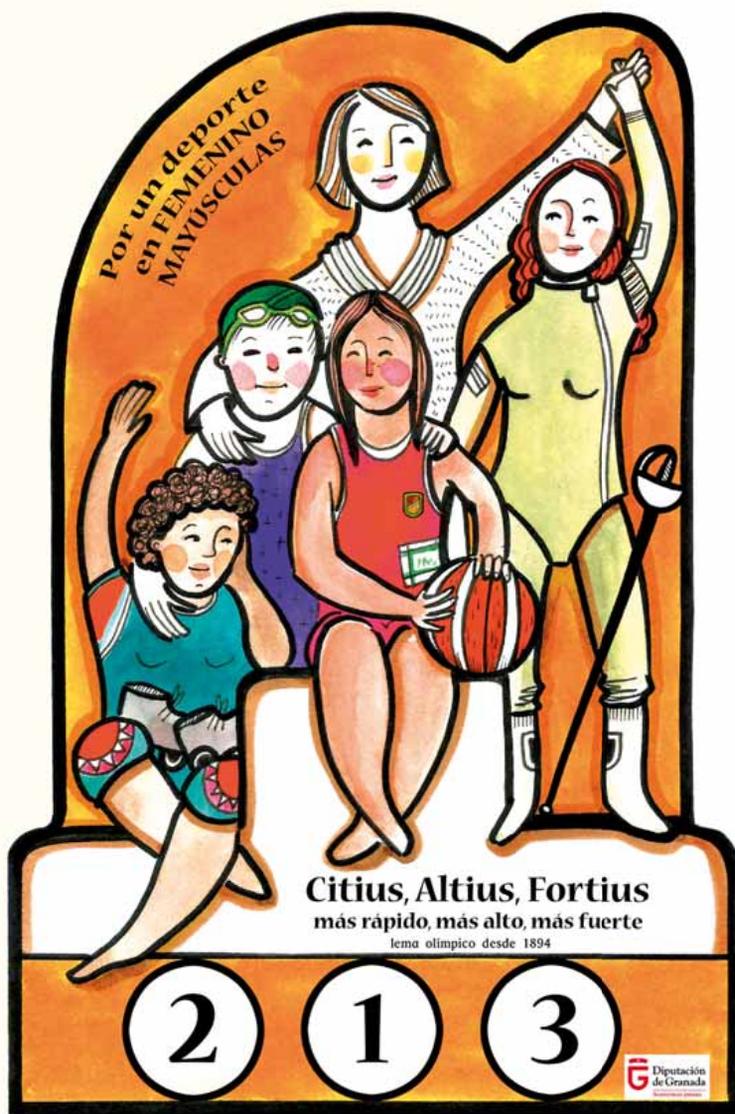
Ilustraciones:
Susana Vegas Mendía,
con la adaptación gráfica
de Ana Burgos Baena.

Diseño editorial:
mimográfico.

Noviembre de 2020.

ISBN: 978-84-7807-672-7
Depósito legal: GR 153-2021







ÍNDICE



ACTIVIDAD: "LA TRADICIÓN"_PÁGINA 10

261

ACTIVIDAD: "EL DORSAL 261"_PÁGINA 12



ACTIVIDAD: "MI DEPORTE FAVORITO EN DATOS"_PÁGINA 15



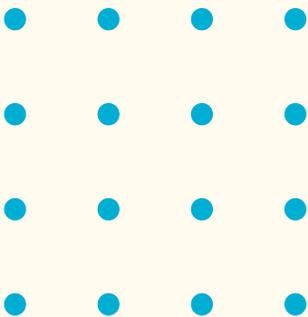
ACTIVIDAD: "ESPÍRITU OLÍMPICO"_PÁGINA 17



ACTIVIDAD: "EL DEPORTE EN MI ENTORNO"_PÁGINA 20



ACTIVIDAD: "LA BITÁCORA DE LA IGUALDAD"_PÁGINA 23





ACTIVIDAD: "CAPITANAS EMPODERADAS" _PÁGINA 25



ACTIVIDAD: "ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS" _PÁGINA 28



ACTIVIDAD: "ANÁLISIS DE LA PRENSA DEPORTIVA" _PÁGINA 30



ACTIVIDAD: "¿QUIÉN HABLARÁ DE NOSOTRAS CUANDO HAYAMOS COMPETIDO?" _PÁGINA 34



ACTIVIDAD: "CONOCIENDO EL BIATLÓN" _PÁGINA 36



ACTIVIDAD: "CONOCIENDO LA MARCHA ATLÉTICA" _PÁGINA 39



ACTIVIDAD: "DEPORTISTAS GRANADINAS" _PÁGINA 44



El deporte, en FEMENINO MAYÚSCULAS

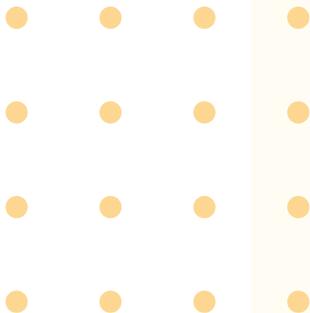
QUÉ VOY A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA

PROPUESTAS CONCRETAS PARA TRABAJAR LA IGUALDAD DE GÉNERO EN RELACIÓN AL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO, SU PRÁCTICA Y CONTEXTO

Esta guía acompaña a la exposición *En femenino MAYÚSCULAS*, de la Delegación de Igualdad de la Diputación de Granada, su objetivo es tomar conciencia de algunas desigualdades y promover entornos y prácticas más equitativas en nuestra provincia.

La mayoría de los ejercicios que en ella se ofrecen se han realizado en centros educativos, en clubes deportivos, asociaciones, con personal técnico deportivo municipal, etc.; en los talleres formativos que la Delegación de Igualdad viene implementando en los municipios de la provincia de Granada.

Son propuestas sencillas que nos coeducan en torno a realidades que asumimos como habituales, pero que siguen normalizando prácticas deportivas no equitativas.





¿QUÉ SIGNIFICA EDUCAR PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO, O COEDUCAR, EN EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA?



Quiere decir que tenemos que ser capaces de ver la diferente socialización, las expectativas, y los juicios previos que, en relación al deporte y la actividad física, operan según seas niño o niña, hombre o mujer.

Hay muchos roles y estereotipos tradicionales en el deporte que sitúan "lo femenino", lo de las "chicas", como una devaluación de méritos, como lo ridículo (*"corres como una nena"*). Mientras que los valores tradicionales masculinos significan un refuerzo positivo (*"vaya par de huevos"*).

La educación física y para el deporte es uno de los ámbitos en los que más aprehendidos están estos modelos, dado que se trabaja con el propio cuerpo, y las ideas asociadas al cuerpo y a las diferencias físicas entre hombres y mujeres tienen una fuerte carga de contenidos simbólicos y culturales contruidos. Lo que, en ciencia social, se denomina: **género**.

"Nuestra cultura ha identificado el morfotipo masculino con cualidades físicas como: potencia, resistencia, velocidad, etc., y en la educación física del niño se valorarán fundamentalmente estas cualidades. Por el contrario, el morfotipo femenino se ha identificado con lo pequeño, lo frágil, lo flexible, lo coordinado, lo rítmico, etc., y la educación física de las niñas tenderá a desarrollar estas cualidades.

Como consecuencia, uno y otro sexo, se han visto normalmente imposibilitados o al menos con dificultades para desarrollar cualidades del sexo contrario, y a medida que se avanza en el sistema educativo se van distanciando más en su interés y motivaciones."



En: Guía para una educación física no sexista. Vázquez y Gómez, Belinde – Álvarez Bueno, Gonzalo. Coord. Ministerio de Educación y Ciencia. 1996.



CUÁL ES EL OBJETIVO

Tomar conciencia de las desigualdades que generan prácticas discriminatorias entre hombres y mujeres, niños y niñas, en el deporte y la educación física.

Modificarlas, y generar realidades más equitativas y libres.



A QUIÉN VA DIRIGIDA

Educadores y educadoras con competencias en educación física de la formación reglada y no reglada; gestores del deporte local, personas con responsabilidad municipal en el área deportiva; clubes deportivos, entrenadores / entrenadoras y cuerpos técnicos; agentes municipales de igualdad, colectivos específicos. En general, todas aquellas personas que tengan la inquietud de trabajar con un grupo estos contenidos.

METODOLOGÍA

Cada actividad propuesta se correlaciona con uno de los paneles de la exposición. Primero observaremos el panel, anverso y reverso y, a continuación, leeremos la propuesta de actividad o reto que se nos sugiere.

Las actividades serán dirigidas por una persona que facilite y guíe.

Cada actividad puede implementarse con grupos de hasta 20 personas, con edades que pueden comprender desde los 8 a los 98 años 😊.

Se pueden realizar con grupos mixtos 👤, o bien grupos segregados (sólo chicos o sólo chicas, salvo la actividad "Capitanas empoderadas").

La duración para cada una de ellas es de una sesión de una hora (aproximadamente), dependiendo del grupo y contexto.

USO

ADAPTA ESTA GUÍA A TUS PROPIAS NECESIDADES:



Puedes utilizarla de manera correlativa con todas las actividades (por ejemplo, una programación didáctica para un trimestre en tu asignatura de educación física).

Pero también está diseñada para que cualquiera de sus actividades se pueda trabajar de manera independiente (por ejemplo, como actividad de las escuelas deportivas de tu pueblo, para conmemorar el 8 de marzo).

Te aconsejamos que cada vez que uses esta guía visites la exposición completa (10 paneles), de manera virtual en <https://enfemeninomayusculas.dipgra.es>, o bien solicitando la exposición itinerante en la Delegación de Igualdad.

También puedes solicitar asistencia técnica para implementar estos contenidos en la Delegación de Igualdad, Diputación de Granada.

(Teléfono: 958 24 70 92 / Mail: avargas@dipgra.es)

En FEMENINO MAYÚSCULAS

Una exposición que muestra la realidad de la práctica deportiva de las mujeres desde un enfoque de género.



De frente, en cada panel, encontrarás los obstáculos a los que las deportistas se enfrentan cada día, a menudo deudores de la tradición patriarcal o de los estereotipos de género.

Ser mujer en el ámbito del deporte es un duro entrenamiento en sí mismo, ya que, además de las exigencias propias de la disciplina que se practique, constantemente se ha de trabajar por merecer visibilidad, reconocimiento y valoración.

Queremos otorgar al deporte practicado por mujeres y niñas la magnitud real de su importancia, de forma que hablemos de un DEPORTE CON MAYÚSCULAS, con las MAYÚSCULAS DE LA IGUALDAD.

Te invitamos a recorrer esta gran carrera de fondo donde conocerás sus dificultades, pero también grandes logros y oportunidades.



A la vuelta de cada panel descubrirás lo maravilloso y necesario que es incorporar la igualdad de género a un sector como el del deporte para que éste represente realmente los valores que lo definen: Solidaridad y compañerismo, esfuerzo, superación, tenacidad, respeto, éxito personal y colectivo.

2 1 3







ACTIVIDAD 1.

“LA TRADICIÓN”

LA TRADICIÓN

Fueron creencias convertidas en tradición como que era perjudicial para la salud, que no era estético o decoroso, o que carecían de las aptitudes físicas necesarias.

Según la época y la cultura, se han ido sucediendo diversos argumentos que prohibían o, en el mejor de los casos, desaconsejaban a éstas, su práctica.

Existían algunas sociedades contemporáneas algunas vetando el acceso de mujeres a recintos deportivos, impidiendo la práctica de algunas disciplinas o imponiendo vestimentas los cambios.

El deporte favorece en principio al estiramiento de estatura, además de fortalecer las regiones más débiles, como a los campesinos con ganaderías.

Pierre Frady.
Barón de Courbetain
Académico de los Juegos Olímpicos modernos (1896).
Presidió inicialmente la participación femenina.

LAS PIONERAS

Además de esto, en algunas épocas se bajo algunas tradiciones, las mujeres se han acostumbrado con estas prohibiciones. Comenzaron a salir de esos valientes pioneros, que se enfrentaron al siglo de su tiempo, abriendo paso a muchos otros que venían después.

CHARLOTTE COOPER (1862 - 1942) inglesa, británica.
Nació en el villoso Stroud de Gloucestershire. Fue la segunda selección en los Juegos Olímpicos femeninos en tenis, los primeros competidos en 1900. Fue la primera mujer en ganar una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres, 1908, y la única mujer ganadora de un medalla de oro en tenis.
Fue la única mujer en ganar una medalla de oro en tenis en los Juegos Olímpicos de Londres, 1908, y la única mujer en ganar una medalla de oro en tenis en los Juegos Olímpicos de Londres, 1908.

ELIA ALVAREZ (1901 - 1984) mexicana, mexicana.
Fue la primera mexicana en participar en unos Juegos Olímpicos en un deporte, como atleta olímpica en los Juegos Olímpicos de Londres, 1948.
Fue la primera mexicana en ganar una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres, 1948.
Fue la primera mexicana en ganar una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres, 1948.

KATHERINE SWITZER (1939 - 2007) estadounidense, estadounidense.
Fue la primera mujer en correr una maratón en los Juegos Olímpicos de Montreal, 1976.
Fue la primera mujer en correr una maratón en los Juegos Olímpicos de Montreal, 1976.
Fue la primera mujer en correr una maratón en los Juegos Olímpicos de Montreal, 1976.

- Observa y analiza el panel.
- **Lectura, entrevista en parejas, y debate plenario final.**
- Para profundizar: **Visionado de la película.** “La bicicleta verde” de Haifaa al-Mansour. 2012. Wadjda, una muchacha saudita de 11 años, sueña con tener una bicicleta para competir contra su amigo Abdullah, un chico de la vecindad, pero, en su país, no está bien visto que las mujeres monten en bici.

El Barón de Courbetain vivió a finales del siglo XIX y el XX, y fue una importante figura histórica para el deporte.

Era un firme defensor de los valores de la paz y la hermandad entre los pueblos y naciones a través de la competición deportiva entre ellos. Tras muchos años de trabajo, consiguió que se celebraran los primeros Juegos Olímpicos modernos, recogiendo la tradición de la Antigua Grecia, donde se celebraban originalmente, aunque de manera más modesta.

El espíritu olímpico recoge actitudes muy importantes como el valor del esfuerzo por mejorar, la justicia, confianza, etc.

Sin embargo, en esa época **la igualdad entre los hombres y las mujeres** no era algo reconocido como actualmente. Y se creía que las mujeres y las niñas no podían ni debían hacer ciertas cosas, como practicar deporte.

Lee en el panel lo que dijo el Barón hacia 1896, en relación a la participación de mujeres en los Juegos Olímpicos, y contesta, en parejas, a estas preguntas:



ENCUESTA

Hoy en día, ¿tiene sentido que alguien diga que las mujeres no pueden hacer deporte?



¿Conoces algún lugar del mundo donde no se permita el deporte o ejercicio físico a las niñas y a las mujeres?



*El Barón creía que las mujeres sólo podían participar para "coronar a los vencedores".
¿Qué te sugiere la foto de abajo a la derecha"?*





LA HISTORIA DE KATHERINE SWITZER

POR EDU CASADO, ESCRITA EN EL PERIÓDICO
"20 MINUTOS" EN 2014

Kathy Switzer. Una mujer que tenía una afición: correr. Una mujer que quería probarse en una prueba como la maratón y a la que intentaron impedirselo, precisamente por ser mujer.

Nacida el 5 de enero de 1947 en Alemania (donde su padre, un mayor del Ejército de los Estados Unidos, estaba destinado), Kathrine Virginia Switzer se crió en Virginia, donde se estableció su familia cuando tenía dos años de edad. Estudió el George Marshall High School de Fairfax y se enroló en la Universidad de Syracuse.

Aficionada a correr gracias a su padre, que la animó desde que era una niña, Kathy Switzer se enroló en el equipo de atletismo de su Universidad, donde entrenaba con los chicos. Su entrenador empezó a hablarle de la maratón y ella decidió que quería participar en una, pese a que en aquel entonces, las mujeres no participaban en ellas. Este hecho no detuvo a Switzer y empezó a entrenar duro, hasta que estuvo preparada. Se decidió por una de las maratones más famosas y con más solera del mundo, la de Boston. Era el año 1967.

Switzer se inscribió en la maratón bostoniana con el nombre K. V. Switzer, sus iniciales, hecho que no hizo despertar las sospechas de los organizadores. Le concedieron el dorsal 261. Hay que decir que la participación de una mujer no era ilegal, sino más bien alegal. No estaba prohibido, pero tampoco permitido (en tanto la inscripción no decía nada del sexo del corredor), así que Kathrine Switzer se puso su sudadera y sus pantalones largos en aquella fría y húmeda mañana del 21 de abril de 1967 en Boston y salió a disputar la carrera, junto a su entrenador y a Tom Miller, su novio.

Muchos corredores saludaron con simpatía la presencia de Kathy, a la que animaron de cara a su participación. Pero cuando llevaba algo más de tres kilómetros, la cosa se puso fea: entró en escena Jock Semple.

Semple ejercía de codirector de la carrera. Este cascarabias escocés tenía fama por su mal carácter y por

sus denodados esfuerzos, cada año, de eliminar de la carrera todo atisbo de broma o de actuación que se saliera de la más rigurosa ortodoxia. En 1957, de hecho, casi lo denuncian por agredir a un corredor que salió a disputar la maratón con aletas, gafas y tubo de buzo.

Cuando Jock Semple se percató de la presencia de Kathy Switzer, no dudó ni un momento en salir en persecución de la joven, preso de la ira, y gritarle: "¡Sal de mi carrera y devuélveme esos dorsales!". Tom Miller consiguió empujar a Semple, tirarlo, y Kathy, que confesó estar "aterrorizada", siguió corriendo. Un fotógrafo captó el incidente y las imágenes dieron la vuelta al mundo.

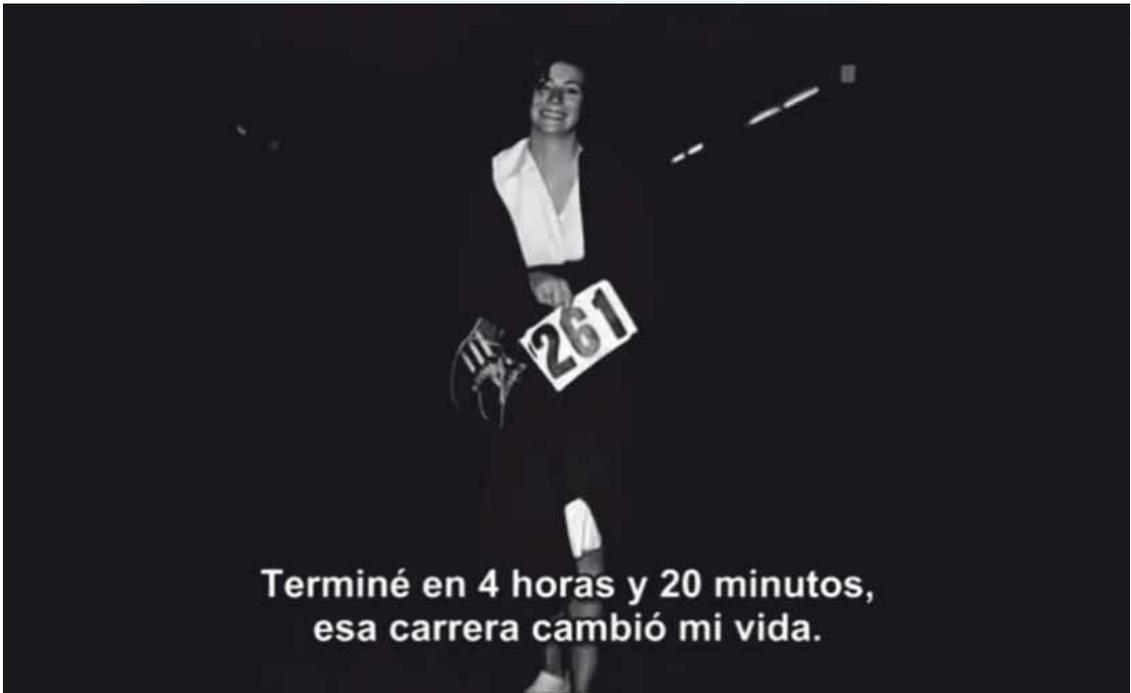
Switzer logró acabar la carrera, con un tiempo de en torno a 4 horas y 20 minutos. Pero las consecuencias no fueron las mejores. La AAU (la Unión de Atletas Amateurs) decidió prohibir expresamente la participación de mujeres en carreras populares. A partir de ese momento, Kathy Switzer abanderó un movimiento para pedir que las mujeres pudieran participar en maratones. Les costó cinco años conseguirlo: en 1972, se abrió la participación femenina en maratones.

Switzer, por supuesto, siguió compitiendo. En 1974 ganó la maratón de Nueva York y en 1975 logró su mejor tiempo en la maratón de (precisamente) Boston, con 2:51:37. Kathy Switzer, desde entonces, ha dedicado su vida a la maratón. Fue nombrada atleta de la década por la Runner's World Magazine, ha escrito sus memorias, escribió también un libro destinado a 'runners' de más de 40 años y organiza carreras de larga distancia por todo el mundo, destinadas a mujeres, que llevan como nombre '261'; el dorsal que llevó aquel famoso día en Boston.

Sobre Jock Semple os diré que años después de su encontronazo con Kathrine Switzer, ambos se encontraron y Semple se disculpó con ella. Además, una vez fue totalmente legal que las mujeres corrieran maratones, Semple se convirtió en uno de los más firmes defensores de las atletas femeninas. Falleció en 1988, a los 85 años de edad.



VIDEO



_Para ver el vídeo completo haz "click" en el siguiente link :

<https://drive.google.com/file/d/1KNl2gnDCvM3kd1jXKxvfOURNEiqzTDGE/view>



TEATRO FORO

DRAMATIZAMOS LA HISTORIA

Se divide en dos el grupo: actores y actrices / público.

Entre el grupo de actores, se acuerda un reparto de personajes: Kathy Switzer, Jock Semple, Tom (novio), Arnie (entrenador), grupo de fotógrafos/as, grupo corredores, podemos incorporar personajes nuevos.

Se representa la historia de la maratón.

Posteriormente, el grupo de espectadores opinan y apuntan qué cambiarían de la historia para hacerla aún más justa e igualitaria: un personaje, una secuencia, una reacción, un final posterior, etc.

Se celebra una última representación final adaptada.





DIRECCIONES DE INTERNET DONDE ENCONTRAR DATOS



General sobre deporte estatal

<http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/principales-estadisticas.html>

<http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/anuario-de-estadisticas-deportivas.html>

<https://www.coe.es/2012/HomeFederaciones.nsf/FHomeFederaciones?ReadForm>

Clasificaciones olímpicas por deporte

<https://www.csd.gob.es/es/alta-competicion/clasificacion-olimpica-tokio-2020>

Federaciones deportivas

<https://www.csd.gob.es/es/federaciones-y-asociaciones/federaciones-deportivas-espanolas/federaciones-espanolas>

Datos deporte en Andalucía

<http://www.juntadeandalucia.es/turismoydeporte/opencms/estadisticas-consejeria/deporte/ultimos-datos-de-deporte>

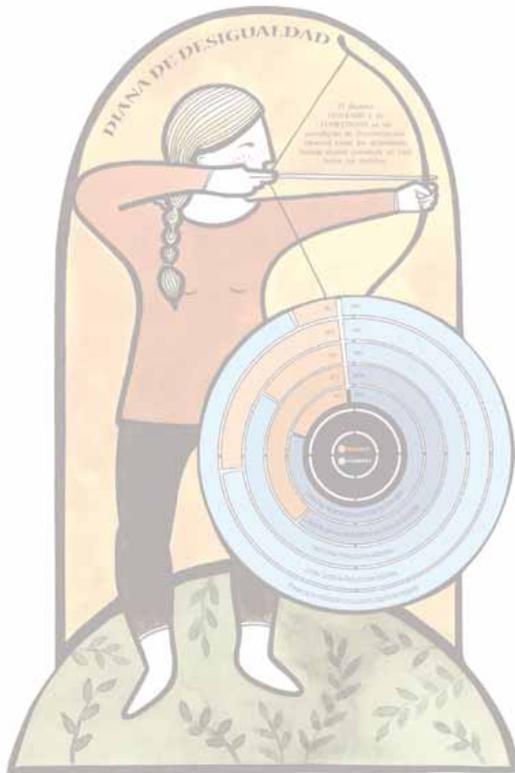
Deporte provincia de Granada

<https://www.dipgra.es/seccion-alternativa/deportes/>





ACTIVIDAD 2. "ESPÍRITU OLÍMPICO"



- Observa y examina el panel.
- Análisis estadístico del gráfico en plenario.
- Establecemos ocho grupos de trabajo.
- Imprimimos la diana en A3 y la pegamos sobre una cartulina.
- Cada grupo rellena los datos destacados en las notas de la diana.

Como hemos visto en el panel, la participación reciente (1994 – 2016) de hombres y mujeres en los Juegos Olímpicos es todavía desigual, aunque poco a poco se va equiparando.

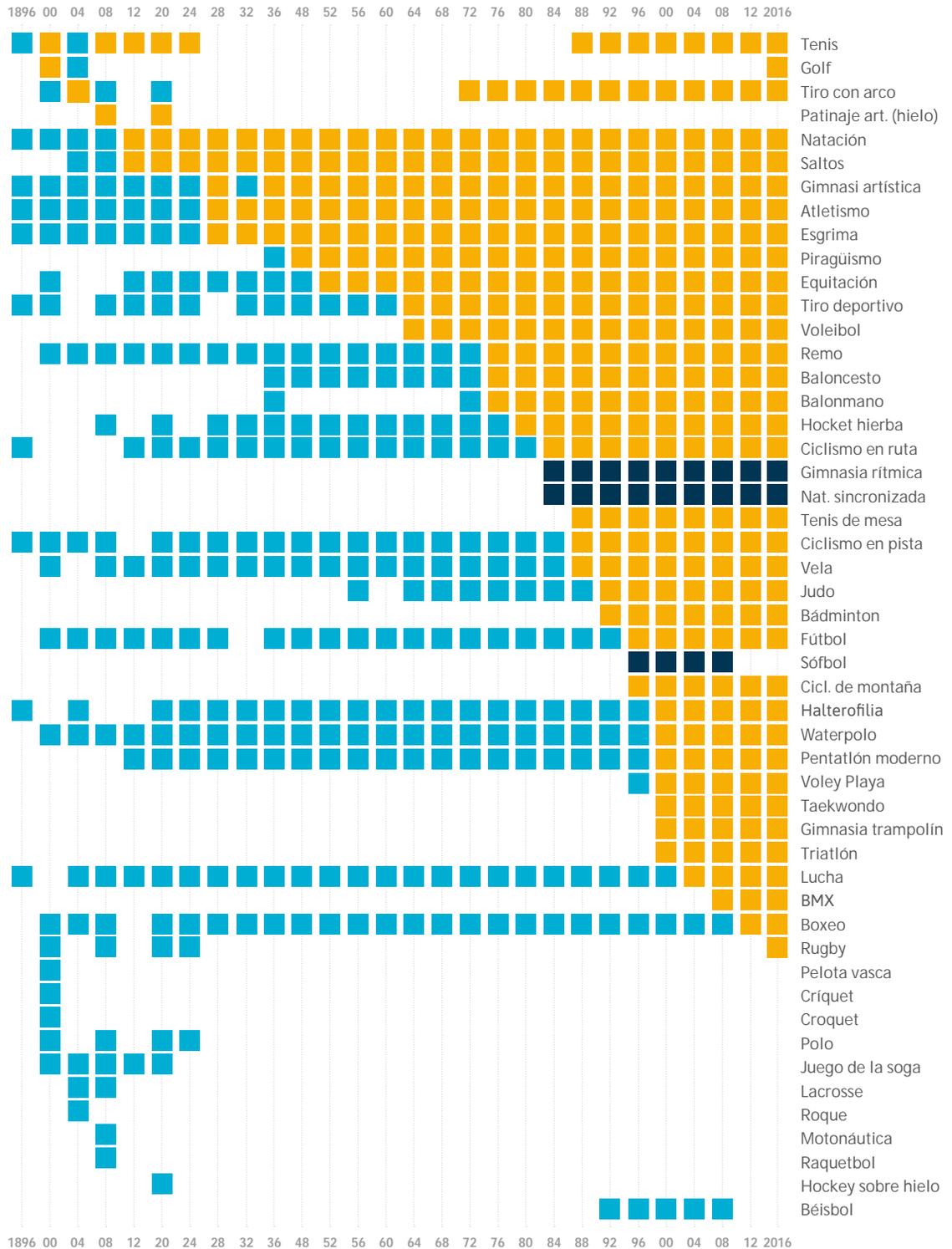
Veamos ahora, en este gráfico, la serie histórica completa, y cada uno de los deportes.

En disciplinas como el boxeo o la lucha, la incorporación de mujeres ha sido muy tardía, mientras que en tenis o golf la práctica de ambos sexos (en categorías diferentes) se consiguió muy tempranamente. Pongamos también atención en los dos deportes que, a día de hoy, sólo compiten en las olimpiadas las mujeres, ¿cuáles son?.



DEPORTES CON REPRESENTACIÓN FEMENINA

■ Sólo compiten hombres
 ■ Compiten hombres y mujeres
 ■ Disciplina únicamente femenina



Fuente: El País.



Vamos a dividirnos en ocho grupos de trabajo, cada grupo va a consensuar una conclusión sobre lo reflexionado acerca de la historia del olimpismo y de sus disciplinas deportivas.

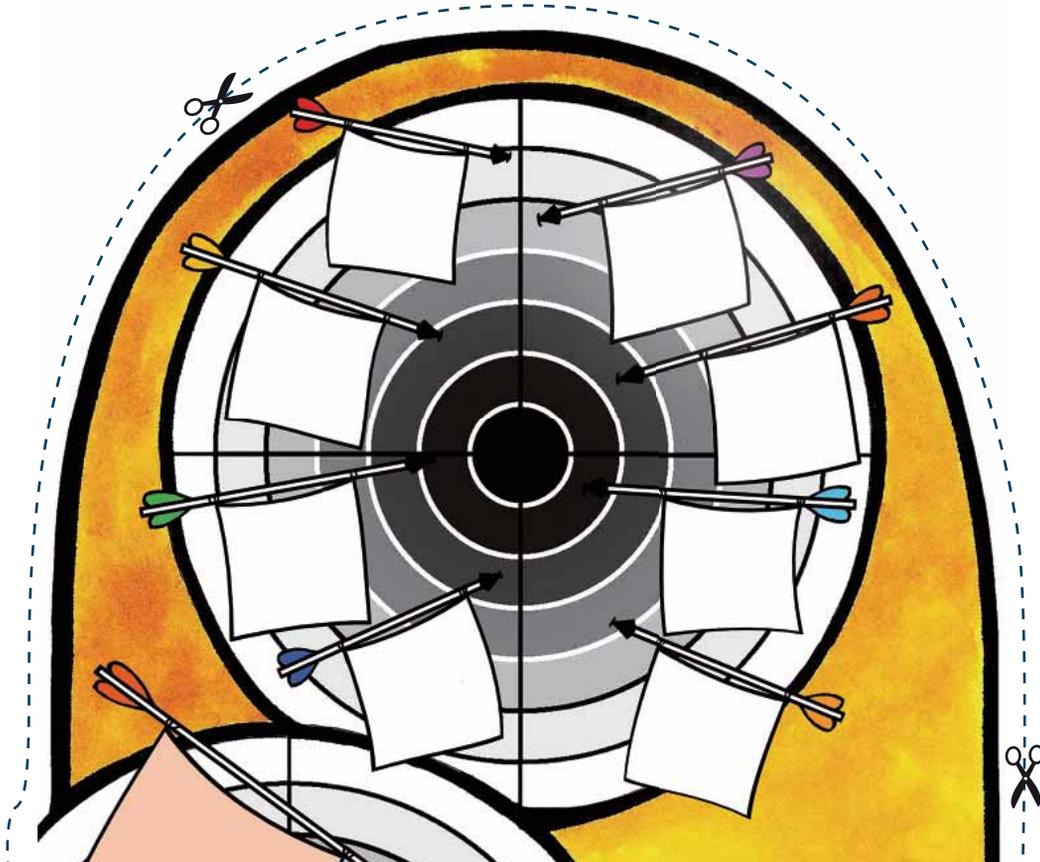
Posteriormente, cada grupo, escribirá sobre una nota (en blanco) de la diana: una frase-idea con lo

que más le ha llamado la atención, lo que quiere cambiar, o aquello que pensaba que estaba ya conseguido.

Se cierra la sesión leyendo el trabajo conjunto y dejándolo expuesto en algún lugar visible.



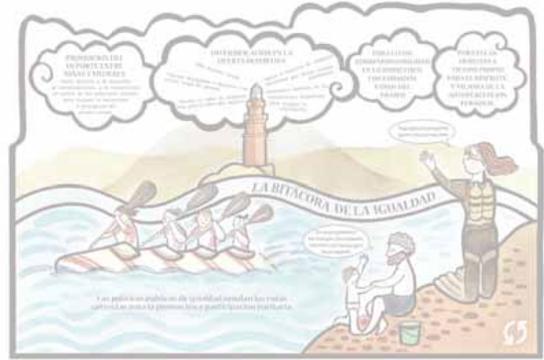
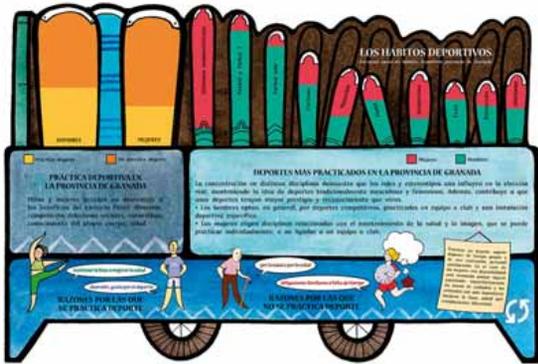
LA HISTORIA DEL DEPORTE OLÍMPICO: INEQUIDADES DE GÉNERO.





ACTIVIDAD 1.

"EL DEPORTE EN MI ENTORNO"



- Observa y analiza el panel.
- Contesta la encuesta individualmente.
- Puesta en común de los resultados finales de todo el grupo.

De manera individual, elegimos a cuatro personas de nuestro entorno: familia, amistades, conocidos, etc. Hemos de elegir a:

- Una adulta.
- Un adulto.
- Una chica.
- Un chico.

Una vez les anotamos en un papel, tenemos que contestar a las siguientes preguntas por cada una de las personas que hemos elegido:

- ¿Practican algún deporte?
- Si la respuesta es sí ¿cuál? ¿por qué razón hace deporte o ejercicio?
- Si la respuesta es no: ¿cuál crees que es la razón por la que no hacen deporte?





	ADULTO		ADULTA		CHICA		CHICO	
<i>Hace deporte</i>	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
<i>¿Cuál?</i>								
<i>Razón por la que lo practica</i>								
<i>Razón por la que NO practica</i>								

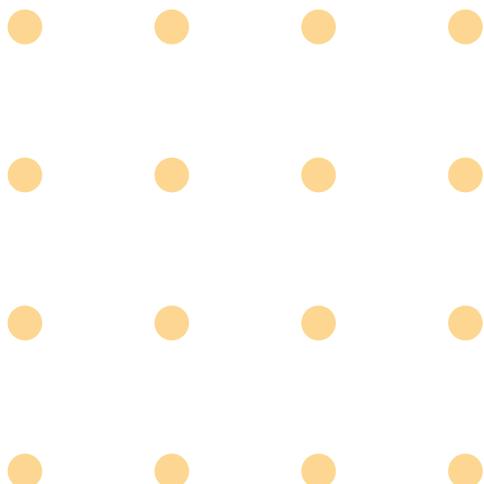
Contestadas las respuestas, en plenario, se agrupan los resultados:

	<i>Total hacen deporte</i>	<i>Total NO hacen deporte</i>	REFLEXIÓN: <i>¿Hay diferencias significativas entre unas y otros?</i>
MUJERES			
HOMBRES			



	Principales Deportes	¿Hay deportes "de mujeres" y "de hombres"?
MUJERES		
HOMBRES		

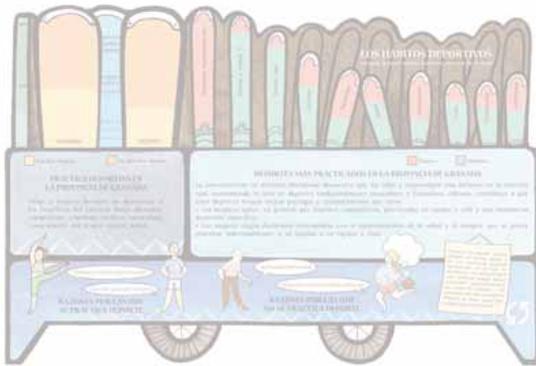
	Razones para practicar deporte	Razones para NO practicar deporte	¿Encontramos diferencias entre ellos y ellas? Si las hay, ¿a qué creéis que se deben?
MUJERES			
HOMBRES			





ACTIVIDAD 2.

“LA BITÁCORA DE LA IGUALDAD”



- Observa y analiza el panel.
- Lectura en voz alta del decálogo.
- Plenario con las conclusiones del mismo.
- ¿Añadimos algún punto más?

Como hemos visto en el panel, en general, hay más hombres que practican algún deporte o ejercicio físico, con todos los beneficios que sabemos que el deporte genera.

También sabemos que las razones por las que las mujeres no practican son distintas a las razones que dicen los hombres.

Queremos reflexionar sobre cómo mejorar la práctica deportiva de mujeres y niñas.

Una bitácora es una suerte de brújula que nos indica el camino a seguir, en este caso, para fomentar mayor participación femenina y eliminar las trabas que la dificultan.

Leemos en plenario este decálogo, y comentamos luego qué nos ha parecido, a continuación consensaremos qué puntos añadiríamos.





DECÁLOGO PARA FOMENTAR NIÑAS Y ADOLESCENTES ACTIVAS Y EVITAR EL ABANDONO DEPORTIVO

En: Ferrer, E. (Coord.) (2018) Salud y deporte en femenino.

La importancia de mantenerse activa desde la infancia. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

- 1. Niñas y chicas, igual que ellos, necesitan una hora diaria de actividad física, principalmente aeróbica. Tres días a la semana es recomendable que incluya algunas actividades vigorosas, especialmente las que fortalecen músculos y huesos.*
- 2. Moveos en familia ¡sois su modelo! Elegid ropa, calzado y juguetes que faciliten el juego libre y los desplazamientos activos.*
- 3. Antes de los ocho años deben iniciarse en actividades variadas para desarrollar sus habilidades motrices básicas. Entre los nueve y diecisiete años, se aconseja realizar varios deportes y después focalizarse en su actividad favorita.*
- 4. Escoged una práctica deportiva bajo dirección profesional cualificada en espacios deportivos seguros.*
- 5. Sumad hábitos saludables: alimentación saludable, descanso, higiene, gestión emocional...*
- 6. Motivadla a ser activa, valorad su esfuerzo y que supere retos para impulsar su crecimiento personal.*
- 7. Educadla potenciando valores como el trabajo en equipo, la asertividad, responsabilidad, equidad y el fairplay.*
- 8. Orientadla y acompañadla en su vida activa: interesaos por su entorno, facilitad su práctica y compartid experiencias.*
- 9. Promoved que la actividad física sea ante todo diversión y una herramienta de socialización.*
- 10. Y recordad que las niñas tengan igualdad de oportunidades depende de todos y todas.*

Informe completo en el siguiente enlace:

[Salud y deporte en femenino. La importancia de mantenerse activa desde la infancia](#)



ACTIVIDAD 1.

"CAPITANAS EMPODERADAS".



- Observa y analiza el panel.
- Material: Aros, conos y colchonetas.
- Se eligen 3 capitanas, las cuales tendrán que seleccionar su propio equipo. Además, deberán escoger el material que quieran utilizar. Así que, dependiendo del material, realizarán una actividad u otra.
- Equipos: uno para las colchonetas, otro para los conos y otro para los aros.

COLCHONETAS:

La capitana será la encargada de dividir a su grupo en diferentes subgrupos (parejas, tríos, cuartetos) y quien decida qué figuras (acrosport) deben realizar sus compañeros/as.

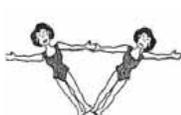
Cada subgrupo deberá permanecer al menos 10 segundos manteniendo la posición elegida por la capitana. Al menos 3 figuras diferentes.

En la siguiente página veremos algunos ejemplos.

FIGURAS CORPORALES POR PAREJAS: CONTRABALANCEOS Y APOYOS.



1. Contrabalanceo facial



2. Contrabalanceo lateral



3. Contrabalanceo dorsal



4. Contrabalanceo dorsal-lateral



5. Contrabalanceo frontal-lateral



6. Contrabalanceo con fondo lateral



7. Contrabalanceo desequilibrio facial



8. Contrabalanceo desequilibrio dorsal



9. Apoyo facial sobre cuadrupedia dorsal



10. Apoyo facial sobre cuadrupedia dorsal



11. Doble apoyo facial



12. Doble apoyo mixto



13. Doble apoyo en "V"



14. Doble apoyo dorsal



15. Apoyo facial sobre hombros



16. Apoyo dorsal sobre hombros



17. Apoyo dorsal sobre posición "V"



18. Doble apoyo en "V"



19. Doble apoyo dorsal



20. Apoyo facial sobre hombros



AROS

La capitana será la encargada de colocar los aros por todo el patio o lugar donde se desarrolle la actividad.

Ella será quien decida de qué manera hay que desplazarse sin pisar los aros (corriendo, andando rápido, a pata coja, con pies juntos, a cuatro patas, por parejas...).

Al toque del silbato, los compañeros/as deberán desplazarse hasta el interior de un aro lo más rápido posible. Se irá eliminando a quién quede fuera.

Puede también elegir si en los aros entran de 1 en 1, o por parejas, o sólo personas del mismo sexo, o mixtas...



_CONOS:

La capitana será la encargada de hacer o delimitar 2 calles con conos, de 50 metros, máximo, de largo.

Irán saliendo los/as dos primeros/as de cada fila a la orden de la capitana hasta el final de su calle.

Se dividirán en 2 filas, cada una en una calle y la capitana ordenará de qué manera deberán desplazarse por la calle (corriendo, skyping, pies juntos, zancada amplia, en cuclillas, a sprint...).

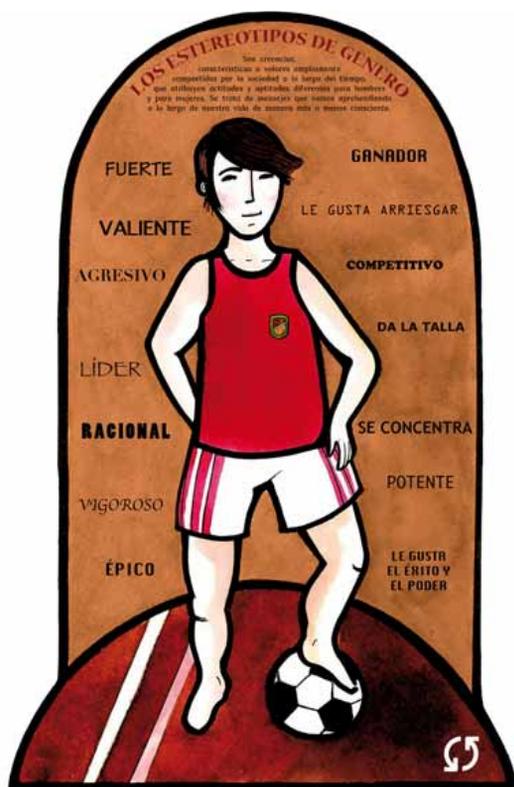
Al acabar regresarán a su fila para continuar con el ejercicio.





ACTIVIDAD 1.

"ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS"



- En grupo, se enumeran y escriben las siete diferencias.
- Observamos y analizamos el panel.
- Leemos el texto y reflexionamos. Se puede buscar más información en la red sobre los estereotipos tradicionales de género.
- En grupo, pasamos el test de verificación de cada una de las diferencias y comprobamos si son reales.

El reto de esta actividad es encontrar y testar siete diferencias: cualidades, aptitudes, características, etc., entre hombres y mujeres, chicos y chicas, en el deporte y demostrar con argumentos su validez.

Hacemos una lluvia de ideas y que surja lo que primero nos venga a la mente.

Alguien en el grupo toma nota:

LOS HOMBRES SON:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LAS MUJERES SON:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Como señala el panel, **los estereotipos de género son creencias, características o valores que se instalan en la sociedad, y que atribuyen actitudes y aptitudes diferentes para hombres y para mujeres.**

En el mundo del deporte se dan mucho este tipo de prejuicios que, obviamente, no tienen por qué corresponderse con la realidad.

Por ejemplo, el valor de la **competitividad**, se les presupone más a los hombres que a las mujeres, cuando hay miles de mujeres deportistas que batan récords en su disciplina gracias a esta cualidad.

Además, el mundo del deporte otorga más valor a los estereotipos tradicionalmente masculinos frente a los femeninos.

Pensemos en "*fuerte*", "*valiente*", "*competitivo*", frente a "*flexible*", "*frágil*" o "*lenta*".

Por eso decimos que es un **modelo social "andro-céntrico"**: porque pone lo tradicional masculino como eje o centro de las características de éxito para el deporte.

Una vez enumeradas y escritas las siete diferencias, cada una de ellas ha de superar este test:

TEST

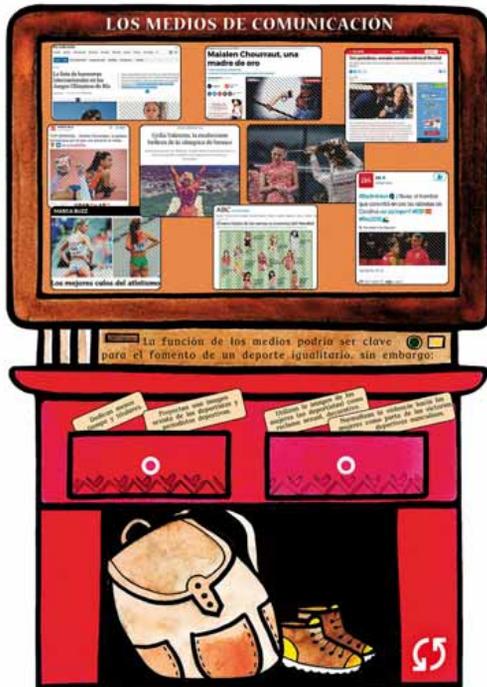
<i>Si es una cualidad masculina: ¿puede tenerla una mujer?</i>	SÍ		NO
<i>Si crees que es una cualidad femenina: ¿puede tenerla un hombre?</i>	SÍ		NO
<i>¿Cuántas de las diferencias enumeradas al principio de la actividad se han testado con la realidad?</i>	7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0		
<i>Si ha quedado alguna, ¿crees que esta diferencia es lo suficientemente importante como para generar discriminación entre hombres y mujeres en el deporte?</i>	SÍ	NO	POR QUÉ





ACTIVIDAD 1.

"ANÁLISIS DE LA PRENSA DEPORTIVA"



- Observa y analiza el panel.
- Recopila prensa escrita deportiva, actual o de semanas anteriores: cinco o seis periódicos. Pueden ser periódicos generalistas, pero nos aseguramos que tengan sección deportiva.
- Grupos de 4 personas.
- Plenario con los resultados de cada grupo. Conclusiones.
- Actividad complementaria: escribimos una carta al periódico.

En esta actividad vamos a reflexionar sobre el tratamiento de los medios de comunicación de prensa escrita hacia el deporte practicado por mujeres o chicas.

Completa los espacios:

NOMBRE DEL PERIÓDICO O REVISTA:

FECHA:

ÁMBITO: (local, regional, nacional):

NOTICIAS DEDICADAS AL DEPORTE:
(Cuántas son en total)

Cuántas de esas noticias se refieren a:

Deporte practicado por **hombres**:

Deporte practicado por **mujeres**:

IMÁGENES:

Ahora presta atención a las imágenes de la sección deportiva, y responde:

Nº de **hombres o chicos** deportistas:

Nº de **mujeres o chicas** deportistas:

Nº de **hombres directivos, árbitros, técnicos**:

Nº de **mujeres directivas, árbitras, técnicas**:



ANUNCIOS PUBLICITARIOS:

Ahora fíjate en los anuncios publicitarios de esta sección:

¿Qué publicitan?:
Crees que van dirigidos a un público:

FEMENINO

MASCULINO

MIXTO



¿Qué reflexiones te produce este análisis?

¿Qué propuestas harías a los medios de comunicación en relación al tratamiento de las noticias deportivas?:

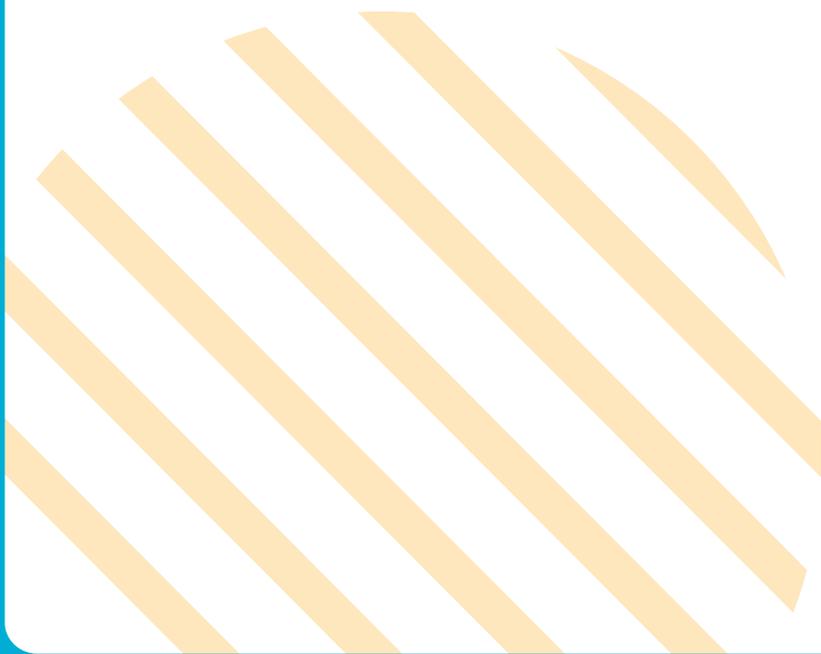




ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA: "ESCRIBIMOS UNA CARTA AL PERIÓDICO"

Si los resultados de esta actividad arrojan un saldo negativo en perjuicio de la igualdad entre hombres y mujeres en el mundo de la prensa, proponemos elegir uno de los periódicos en el que más sexismo hayamos encontrado.

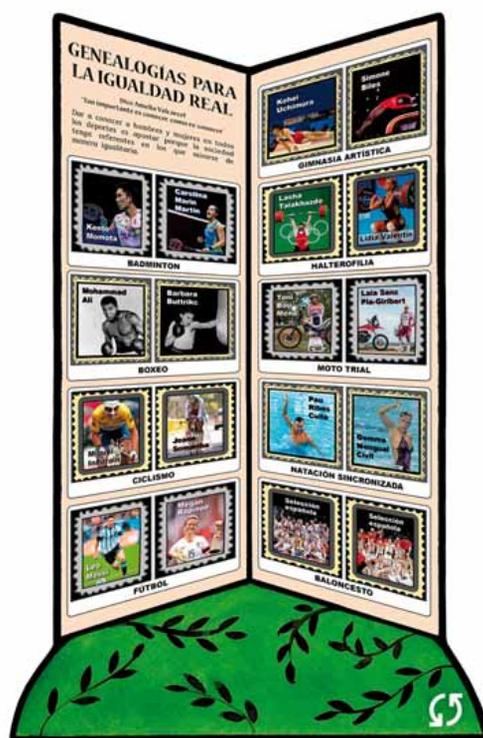
A continuación escribiremos una carta a su editorial, con recomendaciones de mejoras más igualitarias.





ACTIVIDAD 1.

¿QUIÉN HABLARÁ DE NOSOTRAS CUANDO HAYAMOS COMPETIDO?



- Observa y analiza el panel.
- Elegimos 9 deportes.
- Buscamos un referente de la categoría masculina y otro de la femenina de dicho deporte.
- Recortamos el álbum en formato A3 y pegamos sobre cartulina para exposición. <También podemos editar en digital y no imprimir>
- Completamos nuestro álbum de deportistas referentes.

Como hemos visto en el panel, es fundamental que tengamos referentes de ambos sexos en todas las disciplinas deportivas.

Y que desterremos de una vez la idea de que hay deportes “de chicas” y deportes “de chicos”.

Elegimos nueve deportes: que nos gusten, al azar, que hayamos practicado, etc.

Tratamos de no repetir los que hay en los paneles.



Nos dividimos en grupos de dos o tres personas y elegimos al menos uno de esos deportes, con la precaución de no repetir disciplina con otro grupo.

Buscaremos ahora deportistas de ambos sexos que representen a ese deporte, así como algo que nos guste de su palmarés deportivo. Pueden ser atletas, jugadores/as, equipos, selecciones nacionales o regionales, etc.

Vamos a intentar que sean de nuestra provincia, o de Andalucía, para poner en valor nuestro deporte más local.

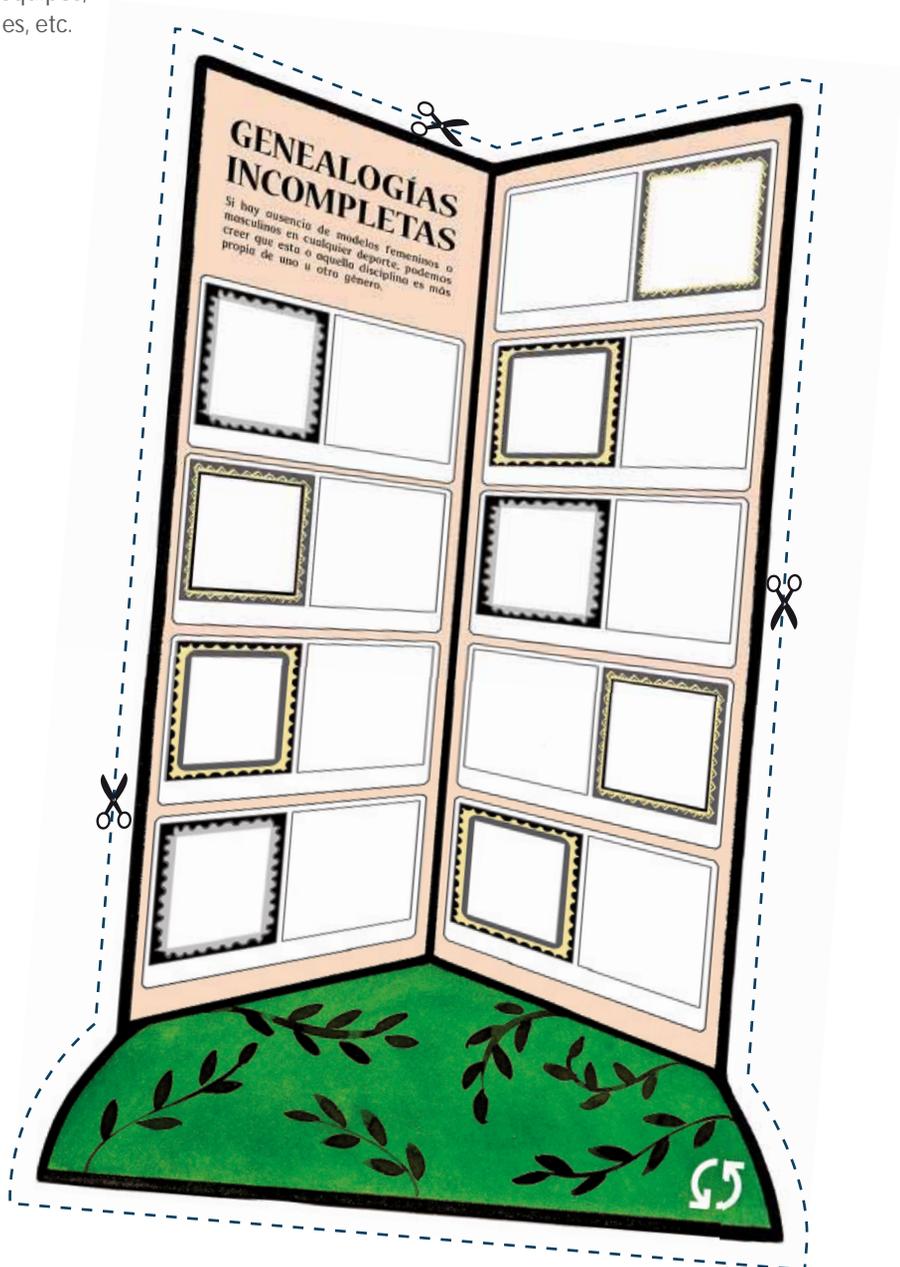
Seleccionamos una imagen de ellos y ellas. Podemos valernos de internet, o de prensa, anuarios deportivos, etc.



Escribimos en cada rectángulo: el nombre del deporte, cortamos y pegamos las imágenes impresas o las dibujamos, acompañándolas con el nombre de cada representante y si queremos un hito de su palmarés.

Si hemos preferido editarlo digitalmente, se enmarca en el álbum.

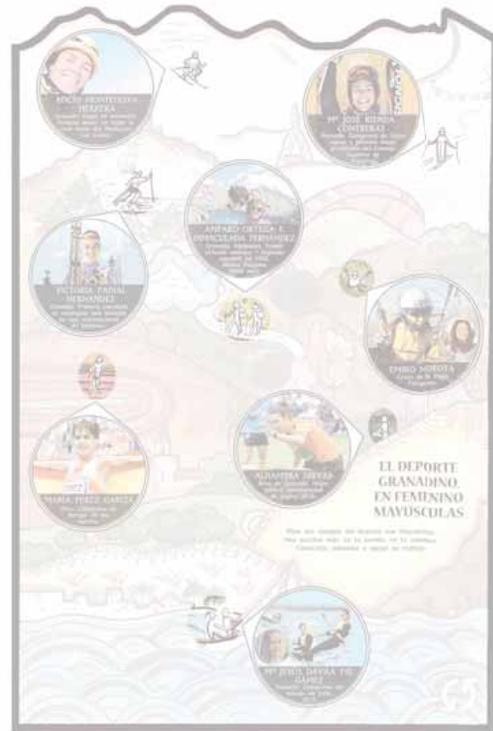
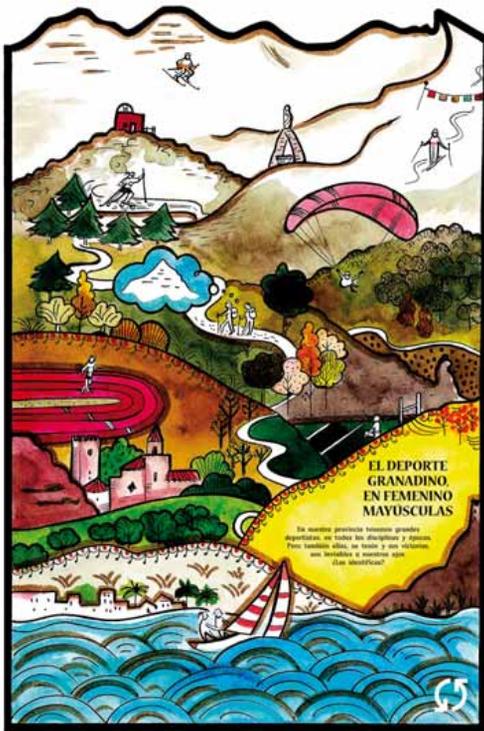
Exponemos en algún lugar visible.





ACTIVIDAD 1.

“CONOCIENDO EL BIATLÓN”



- Observa y analiza el panel.
- Lectura: introducción teórica del deporte .
- Conocemos a la granadina Victoria Padial Hernández.
- Practicamos biatlón: recorrido + pelotas de tenis + diana



INTRODUCCIÓN TEÓRICA DEL DEPORTE

El origen del biatlón, proviene del griego cuyo significado es «para dos concursos».

La traducción actual podría ser «dos deportes», el esquí de fondo y el tiro con rifle.

Este deporte de nieve tiene sus raíces en las habilidades de supervivencia practicadas en los bosques cubiertos de nieve de Escandinavia, donde la gente cazaba en esquís con rifles colgados sobre los hombros.



El Biatlon debutó en los Juegos Olímpicos de Invierno en 1960 en Squaw Valley. Hasta 1992 solo se permitió competir en los JJOO a los hombres.

Fue a partir de 1984 en Albergville (Francia) donde se permitió la competición de mujeres.

_Fuentes:

<https://deportemania.online/deportes-invierno/biatlon/> y Wikipedia.



DEPORTISTA GRANADINA

Victoria Padial Hernández (Granada, 10 de agosto de 1988) es una deportista española que compitió en biatlón.

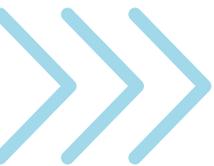
Ganó una medalla de bronce en el Campeonato Mundial de Biatlón de Verano de 2013 y dos medallas de plata en el Campeonato Europeo de Biatlón de 2014, convirtiéndose así en la primera deportista

española en conseguir una medalla en una competición internacional de biatlón.

Participó en dos Juegos Olímpicos de Invierno, en 2010 y 2014.

Su mejor actuación fue el 46º puesto logrado en Sochi 2014 en la prueba de 10 km persecución.





PRACTICAMOS BIATLON:

Salidas escalonadas e individuales cada veinte segundos.

Habr  un recorrido marcado al que se le darán tres vueltas corriendo, la primera muy despacio, la segunda más rápido y la última vuelta a máxima velocidad.

Según se acabe la vuelta rápida la/el biatleta pasar  a la siguiente fase delimitada que será disparar 6 veces con una pelota de tenis a una diana, intentando conseguir el máximo de puntos.

Una compañera o compañero hará de juez para esta parte donde se deberán sumar los puntos de cada lanzamiento.

Seguidamente la/el biatleta volver  a repetir las 3 vueltas al recorrido marcado intentándolo hacer lo más rápido posible.

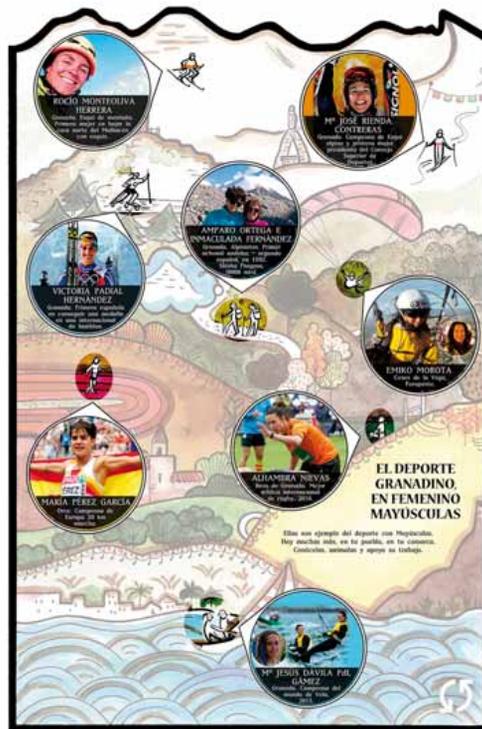
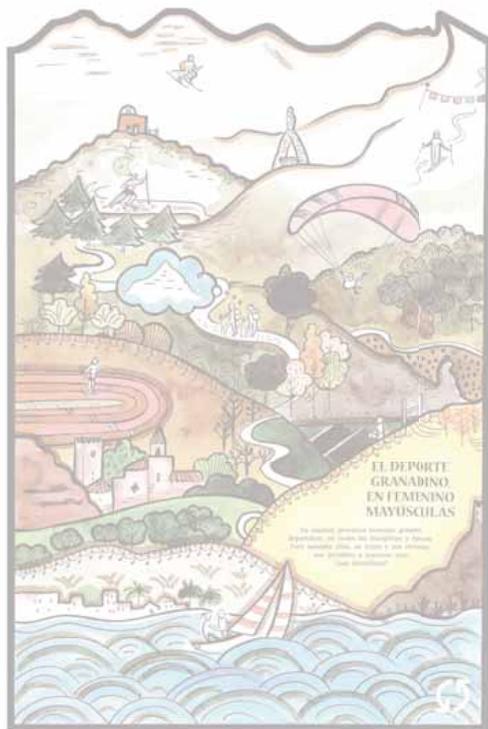
Se contabilizará el tiempo total en acabar la actividad (correr + lanzar + correr) y los puntos alcanzados en los lanzamientos.





ACTIVIDAD 2.

“CONOCIENDO LA MARCHA ATLÉTICA”



- Observa y analiza el panel.
- Lectura: introducción teórica del deporte.
- Conocemos a la granadina, de Orce, María Pérez García.
- Practicamos marcha.



INTRODUCCIÓN TEÓRICA DEL DEPORTE

La marcha atlética es una disciplina del atletismo en la que se intenta caminar lo más rápido posible (marchar) sin llegar a correr.

El límite entre la marcha y la carrera se establece en el momento en que el / la atleta pierde contacto con el suelo de manera visible.

Cuando sucede esto se da por hecho que el / la marchador/a está corriendo (en argot de marchadores: *está volando* o *flotando*).

No se debe confundir con la carrera a pie, donde los y las atletas pueden despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo, y con la caminata de calle, en la que no se puede trotar ni marchar.

Las mujeres tuvieron que esperar unos cuantos años antes de poder competir en esta especialidad. Desde los 5 km en 1979; los 10 km en 1987; hasta los 20 km en los JJOO de Sídney, año 2000.

_Fuentes: Wikipedia y elaboración propia.





DEPORTISTA GRANADINA



María Pérez nació en Orce (Granada) en 1996.

En 2012 se proclama por primera vez campeona de España, en categoría sub-18, y participa por primera vez en una competición internacional: la Copa de Europa de marcha sub-20, terminando en el puesto 29º de la prueba de 10000 metros.

En 2015 consigue su primera medalla internacional al terminar tercera en la prueba de los 10000 metros correspondiente a la Copa de Europa de Marcha sub-20.

En 2017 subió un escalón más en el podio, al proclamarse subcampeona de Europa sub-23 en los 20 km.

El 11 de agosto de 2018, a los 22 años, gana su primera gran campeonato internacional, proclamándose campeona de Europa en Berlín y batiendo, además, el récord de España de los 20km marcha con una marca de 1:26:36.

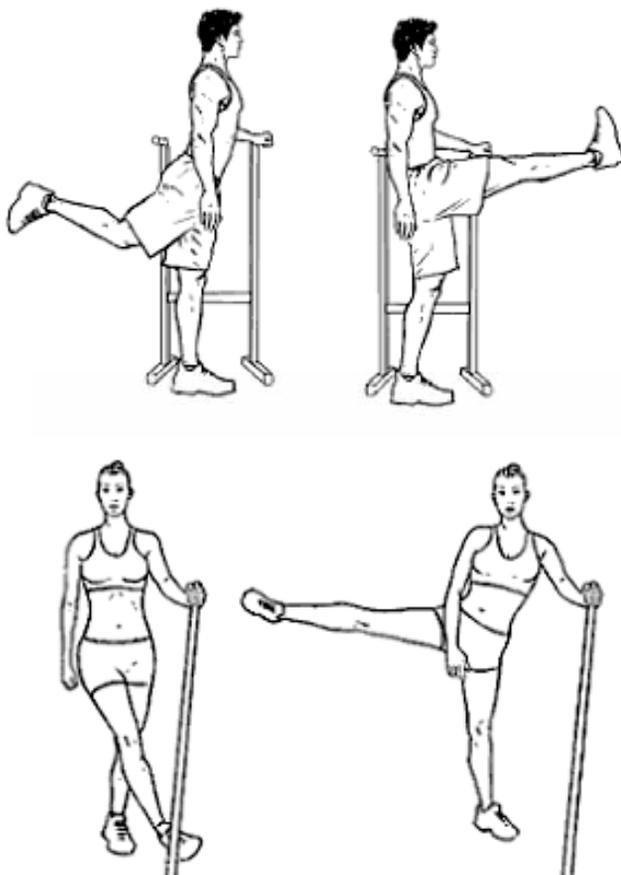


DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Se realizará un calentamiento de 8 minutos en el que el alumnado empezará andando a un ritmo normal, y lo irá incrementando progresivamente.

Tras el calentamiento harán 2 ejercicios de movilidad de la cadera:

- 1- Agarrados/as a una pared/muro/valla con las manos sobre ella, lanzaremos la pierna lateralmente 10 veces, repetimos con la otra pierna.
- 2- Agarrados/as lateralmente, haremos lanzamiento frontal de la pierna, 10 repeticiones con cada una.



Después de los ejercicios de movilidad, dividimos al alumnado en 3 filas. Les enseñaremos así unos ejercicios de iniciación a la marcha sencillos.

Los/as 3 primeros de cada fila recorrerán una distancia de unos 30 metros realizando cada actividad, colocándose de nuevo en la fila al acabar.

- 1- Con las manos colocadas en la espalda, iremos andando lo más rápido posible y con la zancada más corta que podamos realizar. Este mismo ejercicio se realizará pero intentando dar la zancada muy larga.
- 2- Esta vez colocaremos los brazos extendidos por completo por encima de la cabeza. Realizaremos el ejercicio con pasos muy cortos, y seguido con pasos muy largos, para que así los brazos no influyan en el movimiento natural de las caderas.
- 3- Caminar lo más rápido posible pero sólo apoyando el talón en el suelo:



- 4- Usando una pica, realizaremos el ejercicio andando lo más rápido posible. Primero nos colocaremos la pica detrás de la cabeza apoyada en los hombros, y después con los brazos extendidos hacia delante:



5- Esta vez la pica la colocaremos con los brazos completamente estirados arriba, y después la colocaremos por detrás de la espalda apoyándola en la zona lumbar.



_Fuente: Escuela Virtual de Deportes. Bogotá, Colombia.

Después de estos ejercicios técnicos realizaremos un juego con aros distribuidos por todo el espacio.

Se salvarán sólo si entran en el aro antes de que sean cazados.

Haremos un juego de pilla pilla en el que 2 alumnos/as serán los encargados de pillar a los demás.

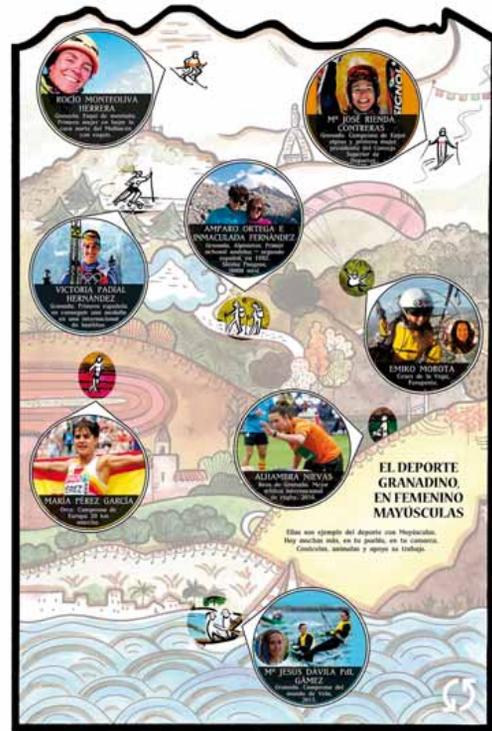
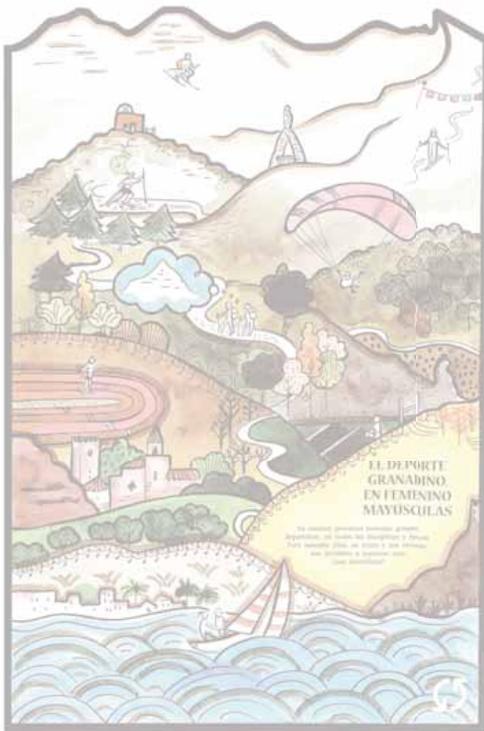
El desplazamiento será solo marchando.





ACTIVIDAD 3.

"DEPORTISTAS GRANADINAS"



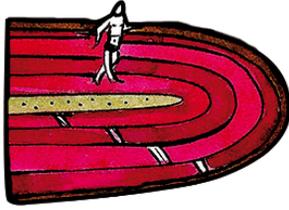
- Observa y lee el panel.
- Nombramos a cada una de las deportistas que se exponen, así como su deporte y palmarés.
- Visionamos el vídeo de la atleta y marchadora Ainhoa Pinedo González, residente en Granada, atleta profesional.

Desde lo más alto del pico Mulhacén, hasta navegando por la costa granadina, encontramos impresionantes mujeres deportistas en nuestra provincia.

Ellas son algunas. Vamos a nombrarlas.

¿Reconocemos a alguna de ellas?

ENTREVISTA A UNA ATLETA GRANADINA:



Conozcamos a otra gran deportista que reside en Granada: Ainhoa Pinedo González, atleta y marchadora profesional, que compite internacionalmente en la selección nacional.

Nos deja su testimonio en este vídeo:



VIDEO



_Para ver el vídeo completo haz "click" en el siguiente link :

<https://drive.google.com/file/d/1t0Bx1xcSdZfUtNWdXzY3yL7xy5s1rKfX/view>

Cerramos la sesión con un debate y conclusiones.



