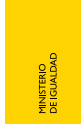


# PAFIC

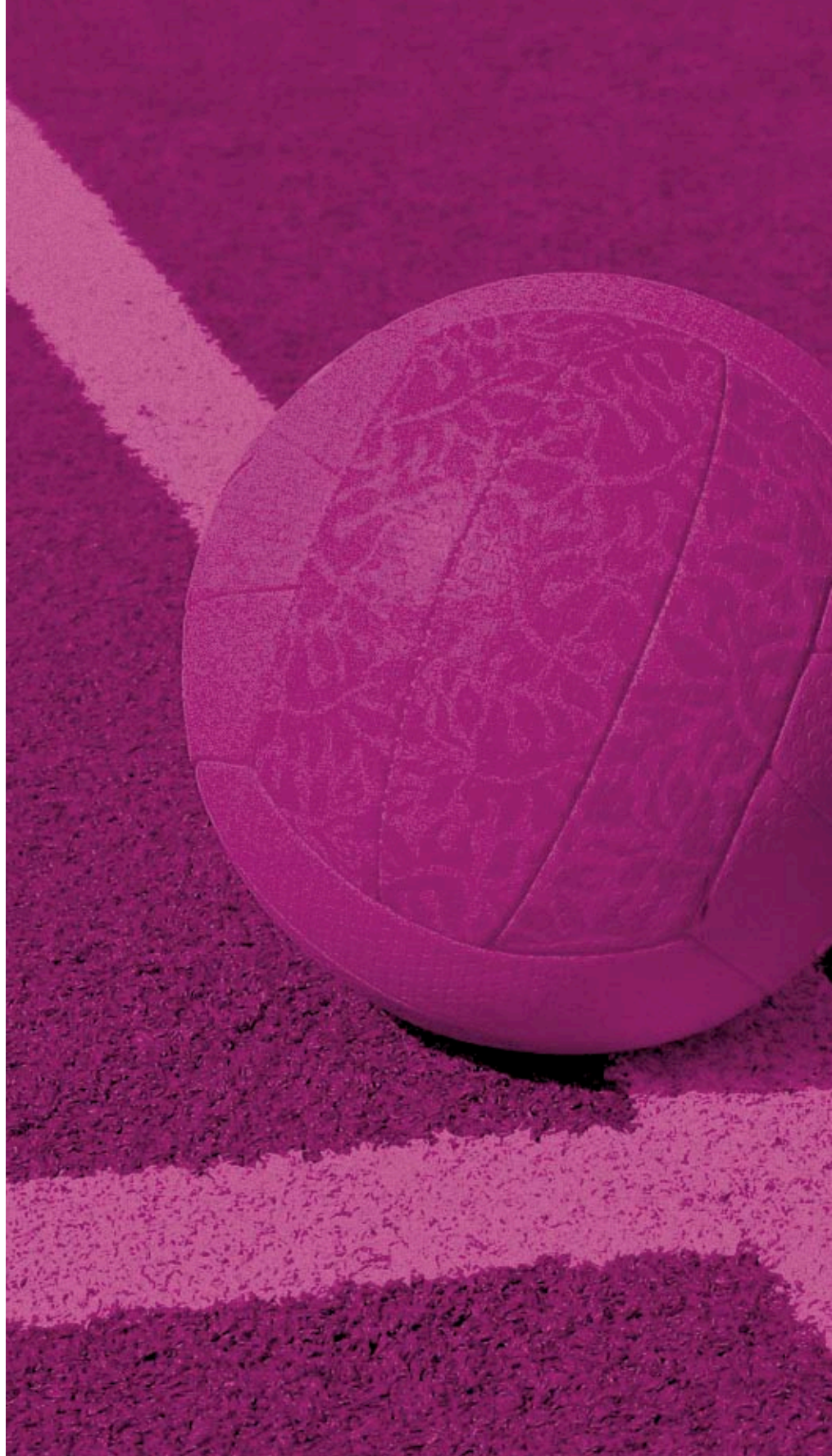
GUÍA PAFIC, PARA LA  
PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA EN CHICAS



Presidencia  
España



2010.es





**PAFiC**



# PAFiC



## Guía PAFiC, para la Promoción de la Actividad Física en Chicas

**AUTORES** Emilia Fernández García (Dir.), María José Camacho Miñano, Benilde Vázquez Gómez, Julia Blández Ángel, Susana Mendizábal Albizu, M<sup>ª</sup> Isabel Rodríguez Galiano, Fernando Sánchez Bañuelos, Mauro Sánchez Sánchez, Miguel A. Sierra Zamorano.

Febrero 2010

Proyecto subvencionado en la Convocatoria de ayudas destinadas a la realización de investigaciones y estudios sobre las mujeres dentro de la acción estratégica para el fomento de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres del Plan Nacional de I+D+I 2004-2007.

INSTITUTO DE LA MUJER DEL MINISTERIO DE IGUALDAD

# 0

---

Presentación  
6-7

# 1

---

Qué es la  
guía PAFiC  
8-9

# 2

---

A Quién se  
dirige la guía PAFiC  
10-11

# 6

---

Qué caracteriza  
a la guía PAFiC  
22-23

# 7

---

Cómo se estructura  
y organiza en la guía  
PAFiC la intervención  
educativa  
24-109

# 8

---

Cómo puedes evaluar  
a intervención educativa  
En tu centro escolar  
110-115

# 3

---

Por qué es necesario  
implementar este tipo  
de actuaciones  
12-14

# 4

---

Cuáles son los  
propósitos de la  
guía PAFiC  
16-17

# 5

---

Qué nos interesa  
trabajar con PAFiC  
18-20

# 9

---

Qué recursos necesitas  
116-117

# +

---

Anexo Cómo puedes  
adaptar la guía PAFiC a tu  
centro Escolar. Organiza  
tu propio plan de acción  
118-121

0



## Presentación

La guía PAFiC es el resultado del trabajo sobre estereotipos de género y actividad física en los centros escolares de Educación Primaria y Secundaria, que ha sido realizado por el Grupo de investigación “Estudios de Género en la Actividad Física y el Deporte” de la Universidad Complutense de Madrid con la financiación del Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad.

Esta investigación, que se ha llevado a cabo con 3.103 chicos y chicas y 104 profesoras y profesores, pertenecientes a 50 centros escolares de las Comunidades Autónomas de Madrid y de Castilla-La Mancha, ha constatado que todavía continúan existiendo desigualdades entre los chicos y las chicas en la práctica de actividades físico-deportivas y que persisten muchos de los estereotipos de género tradicionales de este ámbito.

PAFiC surge como una propuesta para la intervención educativa en el centro escolar que trata de dar respuesta a esta problemática. Se presenta como una herramienta práctica para que el profesorado de Educación Física pueda promover, en su centro escolar y desde diferentes ámbitos de actuación, la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos y la transmisión de valores y actitudes igualitarias en la Educación Física escolar y la actividad físico-deportiva.



## Qué es la guía PAFiC

PAFiC es una guía para la intervención educativa en el marco escolar que tiene como finalidad promover la igualdad de oportunidades en la práctica de actividades físico-deportivas realizadas por los chicos y las chicas jóvenes, así como en la Educación Física escolar. Para ello, aunque se dirige a ambos sexos, la intervención presta una atención preferente al colectivo femenino, dada su situación todavía de desventaja respecto a su implicación en las actividades físicas y el deporte.

La guía PAFiC pretende crear un clima escolar donde se incrementen las oportunidades para la práctica de actividades físico-deportivas de las jóvenes y se les preste el apoyo social adecuado. Se trata así de que la actividad física se convierta en una opción atractiva para las chicas que pueda ser incorporada de forma realista y sencilla en su estilo de vida.

Paralelamente, PAFiC pretende lograr una transmisión igualitaria a chicos y chicas de los valores y actitudes en relación a la Educación Física y la práctica de la actividad física y el deporte que, en consecuencia, esté libre de los estereotipos de género que todavía persisten en este ámbito.

Dadas las peculiaridades y características concretas de cada centro, la guía adopta un carácter flexible que permite su adaptación a las diferentes realidades escolares. Por este motivo, la intervención se presenta básicamente como una propuesta de pautas y estrategias de actuación, con algunos ejemplos para su desarrollo, dentro de un enfoque global en el marco escolar.

PAFiC pretende ser una herramienta útil para ti, profesora o profesor de Educación Física que, como buen conocedor del contexto específico en el que desarrollas tu labor educativa, eres quien mejor puede adaptar, desarrollar y poner en práctica la intervención. Precisamente, este carácter abierto y dinámico de PAFiC te permitirá integrar en la intervención tus propias experiencias, tus inquietudes y tu compromiso personal y profesional.

2

## A Quién se dirige la guía PAFiC

La guía PAFiC está dirigida a:

- **A chicas y chicos preadolescentes y adolescentes** que cursan el Tercer ciclo de Educación Primaria (5º y 6º curso) y al conjunto de la Educación Secundaria Obligatoria, y que son las y los destinatarios últimos de la intervención.
- **Al profesorado de Educación Física**, que imparte su enseñanza en los citados niveles educativos y que se configura como el principal impulsor de la intervención educativa en su centro escolar.
- **Al equipo directivo y los demás profesores y profesoras** de los centros escolares, puesto que su colaboración resulta clave para poder poner en práctica determinados aspectos de la intervención educativa.
- **A familias**, que deben proporcionarles a las chicas y a los chicos participantes en PAFiC el apoyo necesario para que se impliquen activamente en la realización de actividades físico-deportivas.

En definitiva, PAFiC se dirige al conjunto de la comunidad educativa, que debe asumir, en el ámbito de la Educación Física, la actividad física y el deporte, su responsabilidad y compromiso para promover en el centro escolar la igualdad de oportunidades entre las chicas y los chicos jóvenes.

3

## Por qué es necesario implementar este tipo de actuaciones

Los resultados de la investigación realizada con los chicos y las chicas adolescentes y su profesorado de Educación Física nos ha permitido confirmar las siguientes cuestiones:

- Aunque el interés de las chicas por la Educación Física es bueno, es siempre menor que el interés de los chicos en todos los niveles educativos estudiados. Sin embargo, y tanto en unas como en otros, este interés desciende progresivamente según los niveles educativos, siendo el cambio más acusado entre Educación Primaria y el primer ciclo de E.S.O.
- La cantidad de actividad física que realizan las chicas es siempre inferior a la de los chicos en todos los niveles educativos. Además, su intensidad es más baja, ya que hacen más actividad física de intensidad “ligera” que ellos y menos actividad de intensidad “moderada” o “vigorosa”, produciéndose un descenso importante en la práctica física de las chicas a lo largo de los años adolescentes. Esta situación es percibida por parte del profesorado cuando informan sobre el nivel de actividad física de su alumnado, ya que aprecian que las chicas son también menos activas que sus compañeros, si bien esta opinión se manifiesta más acusadamente por el profesorado de Educación Secundaria.
- En cualquier caso, el registro objetivo de actividad física realizado en este estudio confirma que sólo un 18% de las chicas estudiadas frente a un 29.9% de los chicos cumple alguna de las recomendaciones actualmente existentes sobre la práctica de actividad física aconsejada en estas edades, hecho que resulta preocupante si se contempla desde la perspectiva de su salud y bienestar personal.



- Las chicas de nuestro estudio también muestran menores niveles de habilidad motriz que los chicos. Manteniendo estas diferencias, la habilidad motriz medida se incrementa para ambos según avanza la etapa educativa, y ello contrasta notablemente con su percepción de competencia, de tal forma que las chicas se perciben siempre menos competentes que los chicos, y este resultado negativo se acentúa progresivamente en ambos a medida que ascienden de ciclo educativo.
- La práctica física que realizan los chicos y las chicas continúa reforzando los estereotipos tradicionales en relación al tipo de actividad físico-deportiva que resulta más apropiada para unos y otras (por ejemplo, fútbol para los chicos y gimnasia para las chicas). De este modo, el género todavía sigue condicionando las experiencias motrices del alumnado, por lo que éstas no siempre responden a los propios intereses y necesidades personales, sino a los estereotipos de género.
- Las chicas perciben tener un menor apoyo social para la práctica de actividad físico-deportiva que los chicos, aspecto éste que se confirma tanto para el apoyo social recibido por parte de su entorno familiar como por su grupo de amigos. La tendencia observada es de una menor percepción de apoyo cuanto mayores son las adolescentes.

En consecuencia, y aunque en las últimas décadas las mujeres han avanzado considerablemente en el ámbito de la actividad física y el deporte, la situación constatada en nuestros centros escolares revela la necesidad de intervenir mediante actuaciones específicas dirigidas de forma preferente a las chicas adolescentes. PAFiC surge así como una propuesta para que puedas “pasar a la acción” y trates de afrontar, según tus posibilidades, los problemas descritos u otros que percibas en tu entorno.





4

## Cuáles son los propósitos de la guía PAFiC

La guía PAFiC se plantea la consecución de los siguientes propósitos generales:

- **Incrementar la participación** de las chicas en la Educación Física escolar y en la práctica de actividad físico-deportiva.
- **Promover la igualdad de oportunidades** en la práctica de actividades físico- deportivas realizadas por los chicos y chicas jóvenes, rompiendo con los estereotipos de género existentes.
- **Promover la transmisión de valores y actitudes** de equidad en la Educación Física escolar y la actividad física y el deporte.

Estos propósitos se concretan en una serie de logros y objetivos más concretos, que se presentan más adelante como objetivos relacionados dentro de cada uno de los ámbitos de intervención sobre los que se estructura la guía.

5

## Qué nos interesa trabajar con PAFiC

La intervención educativa de PAFiC se dirige tanto a chicas como a chicos, pudiéndose beneficiar el conjunto del alumnado de las actuaciones propuestas. No obstante, la situación de desventaja que aún viven las chicas respecto a los chicos en el ámbito de la actividad física y el deporte, justifica que se les preste a ellas una atención prioritaria. Los aspectos concretos que se trabajan en PAFiC están relacionados con las siguientes dimensiones:

- Las actitudes de las chicas hacia la Educación Física y la actividad físico-deportiva en general, puesto que mostrar interés, disfrutar, tener confianza..., en definitiva, mostrar una predisposición positiva hacia la Educación Física y la actividad física, constituyen el primer paso para implicarse en su práctica.
- El nivel de actividad física desarrollado habitualmente por las chicas, para lograr que adopten un estilo de vida activo que incida positivamente sobre su salud y bienestar personal.
- La competencia motriz y la habilidad de las chicas en la actividad físico-deportiva, de forma que el aprendizaje motor se convierta en una experiencia satisfactoria para ellas en la clase de Educación Física, que refuerce tanto su autoestima como su autoconcepto, haciéndolas sentirse competentes y capaces para realizar actividad física en su tiempo libre.
- La aceptabilidad social de las actividades físico-deportivas en los chicos y las chicas, de modo que puedan contrarrestarse los estereotipos vigentes sobre lo “apropiado” de determinadas actividades para las chicas, y otras para los chicos, favoreciendo que cada adolescente pueda escoger y practicar libremente, con independencia de tipificaciones de género, el tipo de actividad física o deporte que más le interese y responda a sus necesidades.



- Las oportunidades de practicar actividades físicas para que se adecuen a los intereses y necesidades de las chicas en Educación Física y en la actividad físico-deportiva extracurricular, de manera que se ofrezcan alternativas y opciones reales que consideren específicamente las demandas de las jóvenes, aspecto clave para lograr la igualdad de oportunidades entre chicos y chicas.
- El apoyo familiar para la práctica de actividades físico-deportivas de las chicas, promoviendo la implicación y la colaboración del entorno familiar de las adolescentes (principalmente sus madres y padres o tutores) para que las apoyen y animen a realizar actividad física en su tiempo libre.
- El apoyo en el entorno escolar para la práctica de actividades físico-deportivas de las chicas, para que, dentro del centro educativo, las chicas cuenten con el refuerzo social y el apoyo organizativo necesario para implicarse en la actividad física.
- Los recursos existentes en la comunidad para la práctica de actividad física por las chicas, de forma que las oportunidades para la práctica física de las chicas puedan verse ampliadas a través de la oferta de actividades físico-deportivas disponibles en el entorno comunitario próximo al centro escolar.



6



## Qué caracteriza a la guía PAFiC

La guía que se presenta a continuación se caracteriza por:

- Su carácter **integral**, puesto que implica actuaciones en un conjunto de ámbitos.
- La **dinamización** de las relaciones entre los diferentes ámbitos de intervención a partir del centro escolar.
- Su **flexibilidad y adaptabilidad** a las diferentes situaciones escolares y extracurriculares existentes, siendo posible su adecuación, con las adaptaciones oportunas, a los centros escolares de Educación Primaria y Educación Secundaria, así como a diferentes entornos sociodemográficos.
- La **discriminación positiva** a favor de las chicas en aquellos aspectos en que se detecten desigualdades importantes respecto al colectivo masculino.
- La **ayuda** al profesorado para desarrollar y ajustar la guía dentro de su currículum y su ambiente escolar.

En síntesis, el reto de la guía PAFiC es convertirse en un motor para el cambio en el centro escolar, utilizando la Educación Física y la actividad físico-deportiva como un instrumento para la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos. Es tu propio compromiso activo, como profesorado de Educación Física, el que hace posible la puesta en marcha de la intervención en cada centro escolar, así como su continuidad a medio y largo plazo.

7

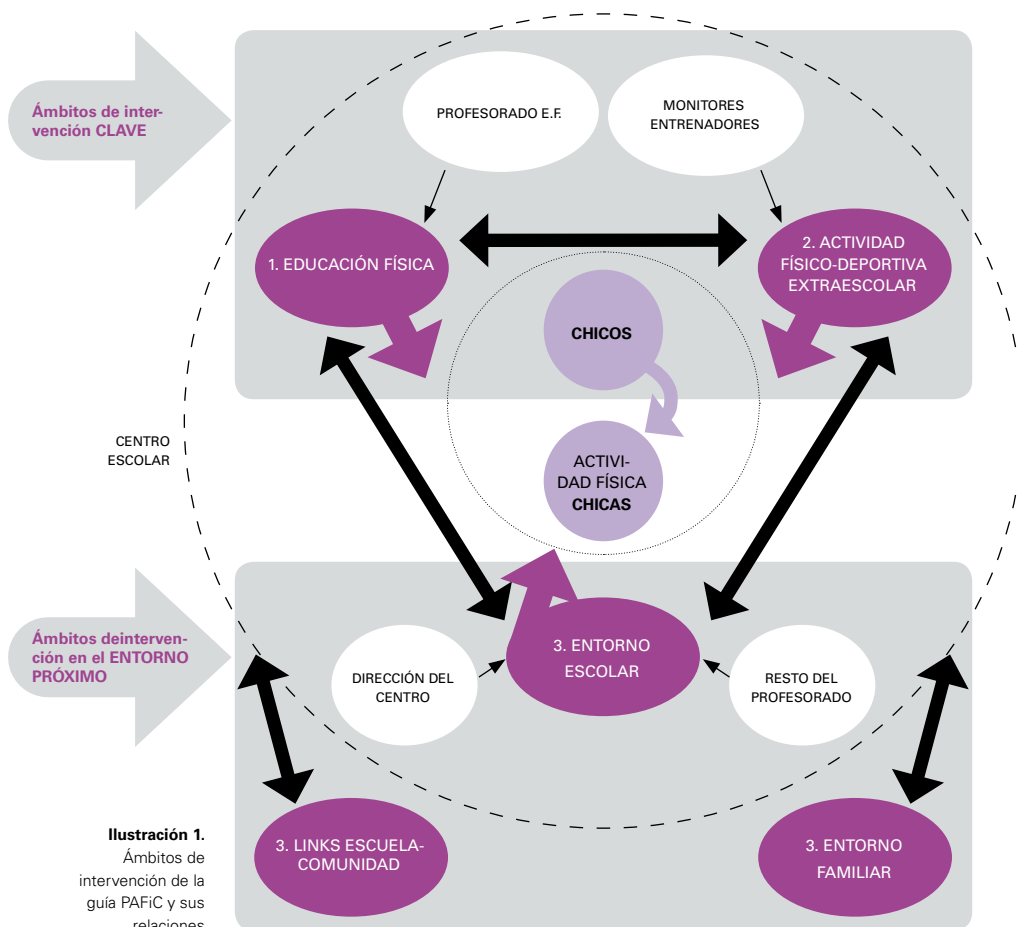
## Cómo se estructura y organiza en la guía PAFiC la intervención educativa

La intervención educativa que contiene la guía se organiza en torno a los siguientes ámbitos de actuación:

- El **área curricular de Educación Física**, a través de la cual se implementan líneas y acciones de intervención en las programaciones de aula.
- La **actividad físico-deportiva extracurricular**, complementaria a la intervención curricular en Educación Física y primordial para conseguir en la edad escolar la adopción de un estilo de vida activo a medio y largo plazo.
- El **entorno escolar**, que está constituido tanto por el entorno físico (los edificios e instalaciones escolares) como por el conjunto de la comunidad educativa (profesorado, dirección del centro, etc.) que tienen como propósito común lograr la formación integral del alumnado, siendo la actividad físico-deportiva un medio idóneo para ello.
- El **entorno familiar**, considerado como el refuerzo fundamental que necesitan las chicas para implicarse en la práctica de actividad físico-deportiva en esta etapa vital.
- Las **relaciones escuela-comunidad**, a través de las cuales el centro escolar puede establecer una adecuada vinculación con las oportunidades disponibles para la práctica física de las jóvenes en el entorno comunitario próximo.

Dentro de PAFiC, el área curricular de Educación Física, complementada con el ámbito de la actividad física extracurricular, son los ejes de actuación principales y sobre los que se presentan el mayor conjunto de propósitos y estrategias. No obstante, la guía aborda también los restantes ámbitos de intervención ya que éstos se sitúan en el entorno próximo que rodea a las chicas y los chicos jóvenes, que resulta clave para lograr el apoyo social adecuado.

La intervención en los dos ámbitos principales, tendrá implicaciones en los tres ámbitos que conforman el entorno próximo de referencia de las y los adolescentes, siendo el profesorado de Educación Física y los diferentes estamentos del centro escolar los agentes centrales de todo el proceso (Ilustración 1).

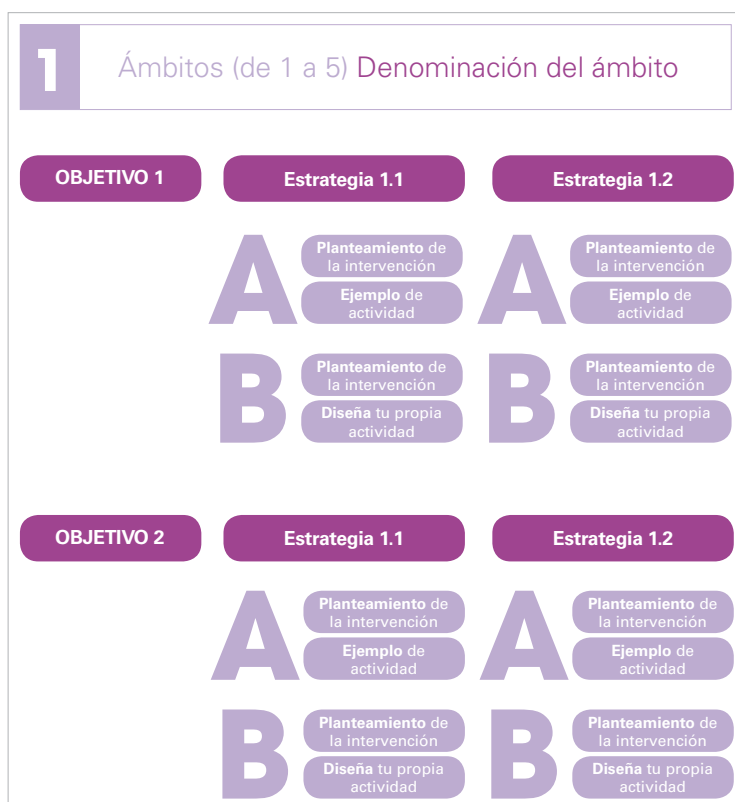


**Ilustración 1.**  
Ámbitos de intervención de la guía PAFIC y sus relaciones

Dentro de cada uno de los cinco ámbitos de actuación anteriores, esta guía se estructura de la siguiente forma:

- **Objetivos.** Se presenta previamente una caracterización general del ámbito de intervención y se exponen los objetivos específicos hacia los que se orienta la intervención en dicho ámbito.
- **Estrategias.** Dentro de cada objetivo propuesto, se definen una serie de estrategias de actuación concretas para su consecución.
- **Planteamiento de la intervención.** Asimismo, cada estrategia se acompaña de un planteamiento que orienta la intervención y su puesta en práctica hacia dos aspectos diferentes (A y B) que se toman como ejemplo.
- **Actividades.** Por último, y para concretar este tipo de intervención, se abordan las actividades. Este apartado incluye un ejemplo de actividad relacionado con objetivos y estrategias concretas. Paralelamente, y con el fin de dar respuesta a la versatilidad y flexibilidad que pretende la guía, constituyéndose también como herramienta para generar recursos y estrategias propias, se acompaña una propuesta de diseño de tu propia actividad, que se considera como un primer paso para que adaptes PAFiC a tu centro escolar.

En la siguiente ilustración puede observarse un esquema de la organización de la intervención en cada uno de sus ámbitos de actuación (Ilustración 2).



**Ilustración 2.**  
Relaciones entre los diferentes elementos del diseño de la guía que integran cada uno de los ámbitos de impacto.

En cualquier caso, ha de tenerse en cuenta que las estrategias y las actividades que se presentan a continuación se sugieren como posibles ejemplos, susceptibles de adaptarse, variarse y ampliarse, y no constituyen en ningún caso una relación exhaustiva o exclusiva de las posibilidades de actuación. Se deja en tus manos, profesora o profesor de Educación Física, la adecuación de la intervención, su desarrollo y su puesta en práctica en función de las características concretas de tu centro escolar. Es precisamente el carácter flexible de PAFiC y tu implicación activa los aspectos que consideramos clave para el éxito, ya que permitirán que las actuaciones que aquí se proponen tengan un impacto real en tu alumnado.

T



## Ámbito 1 Área curricular de educación física escolar

Este ámbito reúne las iniciativas que propone PAFIC dentro del currículum escolar del área de Educación Física, apoyándose en el conjunto de estrategias y actuaciones que habitualmente implementa el profesorado de la asignatura Este ámbito integraría:

- El espacio referido a la programación de aula de Educación Física.
- El propio desarrollo de las clases de Educación Física.
- El conjunto de actividades complementarias programadas por el centro (visitas, salidas, “la semana de...”, “el día de ...”).

En la guía, la **función** principal de este ámbito es el de proporcionar un conjunto de aprendizajes y experiencias educativas sobre el cuerpo y el movimiento, contribuyendo así al desarrollo integral de las chicas y chicos jóvenes en condiciones de igualdad. Adicionalmente, este ámbito resulta clave para impulsar el resto de actuaciones integradas en los demás ámbitos de impacto, posibilitando que lleguen a todos los escolares.

La **importancia** de este ámbito se justifica por las razones siguientes:

- Dado su carácter de área curricular, de carácter obligatorio en todos los niveles educativos hacia los que se dirige la guía, las actuaciones previstas en este ámbito pueden llegar a la totalidad de las chicas y los chicos escolarizados en el centro escolar.
- Se trata de un área curricular que debido a su específica relación con el cuerpo, la gran vinculación que mantiene con las “vivencias” personales, así como el carácter instrumental de sus aprendizajes, tradicionalmente vinculados con rasgos adscritos al ámbito de lo “masculino”, todavía continúa reproduciendo en gran medida los estereotipos de género. Precisamente, esta resistencia al cambio implica que sea mayor el reto y los posibles beneficios que puedan derivarse de una intervención en esta área educativa.

**OBJETIVO 1**

Mejorar los niveles de participación de las chicas en la clase de Educación Física.

**Estrategia 1.1**

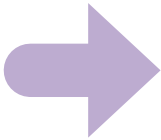
Ampliar y variar la oferta de actividades físicas y deportes, orientada a atender los diferentes intereses del alumnado, especialmente de las chicas, así como la heterogeneidad en sus niveles de habilidad.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

En esta oferta resulta conveniente incluir en la programación propuestas orientadas fundamentalmente al disfrute vinculado a la realización de la actividad en sí misma, como son las siguientes:

- Actividades de carácter innovador.
- Actividades y deportes de carácter recreativo.
- Actividades con apoyo musical.



**Ejemplo** de actividad

Dentro del abanico de actividades y deportes de carácter recreativo que pueden impartirse en las clases de Educación Física, son de destacar las siguientes propuestas:

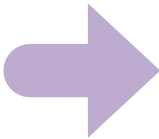
- **Actividades físicas de acondicionamiento físico y estéticas**, que generalmente satisfacen las demandas específicas de las adolescentes en su preocupación por mejorar su apariencia física (entrenamiento en circuito, ejercicios con cinta elástica, ejercicios con pesas, aeróbic, etc.).
- **Actividades físicas en el medio natural** que, por su carácter novedoso, suelen resultar atractivas para las jóvenes (escalada, orientación).
- **Danzas y bailes del mundo**, que fomentan el trabajo del ritmo y la coordinación en situaciones de trabajo cooperativo.

# B

## Planteamiento de la intervención

Asimismo, considerar las posibilidades educativas que ofrecen:

- Las actividades de ritmo y coordinación, en las que suelen destacar las chicas, reforzándose así sus experiencias de éxito.
- Aquellas tradicionalmente asociadas al otro género, procurando proporcionar siempre experiencias motrices positivas en este tipo de actividades.



## Diseña tu propia actividad

Identifica en tu programación un contenido tradicionalmente asociado al sexo masculino (p.e. fútbol).

Revisa el conjunto de tareas integradas para su enseñanza y realiza las modificaciones metodológicas oportunas, de forma que el alumnado que parte con un nivel inicial más bajo (chicas o chicos menos competentes) pueda vivenciar una experiencia motriz satisfactoria.

Para ello ten en cuenta las siguientes sugerencias:

- Orienta las tareas hacia la superación de sus propios logros.
- Cuida especialmente la progresión en los aprendizajes, planteando alternativas de diversificación de la enseñanza para los diferentes ritmos de aprendizaje.
- Orienta en lo posible el componente de competición contra otros y otras, priorizando en cambio actividades de carácter cooperativo que fomenten el disfrute.

Contenido  
seleccionado

Tareas  
diseñadas

**OBJETIVO 1**

Mejorar los niveles de participación de las chicas en la clase de Educación Física.

**Estrategia 1.2**

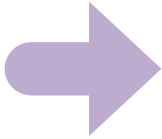
Plantear las actividades de competición de forma educativa, evitando que se conviertan en un elemento disuasorio para la implicación de las chicas.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

Incluir en la programación juegos y deportes en los que se adapten las reglas para conseguir, dentro de la situación de competición, una redistribución de la participación del alumnado.

- En cualquier caso, debe evitarse usar “reglas de chicas” (p.e. pasar a una chica antes de lanzar) puesto que siguen reforzando la creencia estereotipada de la menor habilidad de las chicas.



**Ejemplo de actividad**

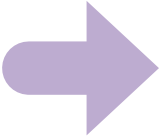
Algunos ejemplos de adaptación de las reglas de juego que contribuyen a redistribuir la participación, fomentando la implicación en el juego de todo el alumnado, son los siguientes:

- Todos/as los/as miembros del equipo atacante deben tocar el balón antes de marcar un punto.
- Usar un sistema de rotación de posiciones para que todos los estudiantes jueguen en varias posiciones durante el juego.
- Un/a jugador/a atacante no puede ser defendido por más de un jugador/a.

# B

## Planteamiento de la intervención

Incorporar en la programación juegos competitivos de carácter cooperativo, en los que se experimente el éxito de colaborar con los/as compañeros/as y se valore el esfuerzo por encima del resultado.



## Diseña tu propia actividad

Cuando trabajes el contenido de juegos y deportes, diseña varios juegos competitivos de carácter cooperativo.

Algunas consideraciones que debes tener en cuenta son las siguientes:

- Orienta el propósito hacia la colaboración para conseguir un objetivo común.
- Define qué problemas motrices plantearías al grupo para resolver.
- Prevé los tipos de refuerzos positivos que darás al alumnado.

**Nombre del juego**

**Tipo de colaboración**

**Problemas a superar**

**Refuerzos positivos**

**OBJETIVO 1**

Mejorar los niveles de participación de las chicas en la clase de Educación Física.

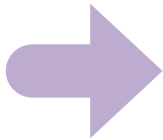
**Estrategia 1.3**

Implementar actuaciones para hacer que las chicas asuman roles de liderazgo tradicionalmente asignados al género masculino.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

Seleccionar a las chicas como expertas o maestras para la enseñanza a sus compañeros y compañeras de clase de aquellas habilidades en las que se sientan motrizmente competentes.



**Ejemplo** de actividad

Algunos ejemplos de intervención educativa para que en las clases de Educación Física pueda reforzarse el papel de las chicas adolescentes como expertas/maestras son los siguientes:

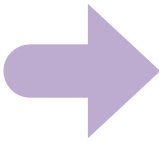
- En aquellas habilidades que las chicas dominen bien (p.e. bailes) destaca su papel de líderes para la enseñanza de habilidades al resto del alumnado de forma cooperativa.
- Si alguna chica de la clase destaca por su maestría en un deporte, podría considerarse como experta para la enseñanza de determinadas actividades, sobre todo de aquellas con carácter innovador.

# B

## Planteamiento de la intervención

En la organización de partidos y/o campeonatos en la clase de Educación Física, promueve que las chicas asuman puestos de relevancia:

- Árbitros en los partidos.
- Capitanas en la formación de equipos.
- Organizadoras del campeonato, etc.



## Diseña tu propia actividad

Si en tus clases de Educación Física son los chicos los que de forma prioritaria desempeñan el papel de líderes en aquellas situaciones en las que se plantean partidos o competiciones por equipos, conviene que intervengas sobre esta situación.

Para ello, proponemos que te plantees cómo puedes propiciar e incentivar que sean las chicas las que, de forma preferente, puedan asumir el rol de liderazgo.

Considera la conveniencia de utilizar procedimientos de carácter indirecto o implícito, evitando realizar siempre tú mismo/a la asignación de las chicas como líderes.

¿Cómo se te ocurre que podrías incentivar que las chicas adopten ese papel de líderes?

**Lista a continuación tus sugerencias:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**OBJETIVO 2**

Impulsar el desarrollo de actitudes positivas hacia la Educación Física y la práctica de actividades físico-deportivas.

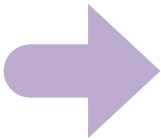
**Estrategia 2.1**

Integrar en la programación, de forma efectiva, los intereses de las chicas en relación al tipo de actividades físico-deportivas que les gustaría practicar.



**Planteamiento** de la intervención

Aplicar un cuestionario o realizar una puesta en común que permita identificar las actividades físico-deportivas que interesan tanto a las chicas como a los chicos adolescentes.



**Ejemplo** de actividad

El cuestionario que se proponga al grupo de clase debería contener información, al menos, sobre los siguientes aspectos:

- Sexo y edad.
- Nivel de práctica de actividad físico-deportiva.
- Tipo de actividades físicas que realizan habitualmente en su tiempo libre y grado de implicación.
- Tipo de actividades físicas que les gustaría probar.
- Participación en competiciones.

Durante un período de una semana, indica los deportes o actividades físicas que realizas normalmente en **tu tiempo libre**:

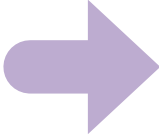
Deporte / actividad física	Número de veces por semana	Tiempo por sesión	Años practicando
1.			
2.			
3.			



# B

## Planteamiento de la intervención

Revisar la programación asegurando que incorpora las preferencias de ambos sexos, considerando específicamente los intereses de aquellas chicas que son inactivas y/o se sienten poco competentes.



## Diseña tu propia actividad

Tras recabar la información necesaria sobre el tipo de actividades que interesan al conjunto de tu grupo de clase (ver el ejemplo de actividad anterior), puedes aplicar una lista de control sobre tu programación, similar al ejemplo que se propone más adelante, con el fin de comprobar si ésta satisface las preferencias de todo tu alumnado.

### Ejemplo de lista de control:

	TIPO DE ACTIVIDAD	Esta actividad, ¿está incluida en mi programación? (1)	
		SÍ	NO
Actividades preferidas por <b>el conjunto de los chicos</b>			
Actividades preferidas por <b>el conjunto de las chicas</b>			
Actividades preferidas por <b>las chicas inactivas</b>			
Actividades preferidas por <b>las chicas con bajo nivel de competencia motriz</b>			

(1) Marca con una x la respuesta correcta.

**OBJETIVO 2**

Impulsar el desarrollo de actitudes positivas hacia la Educación Física y la práctica de actividades físico-deportivas.

**Estrategia 2.2**

Incluir mayor variedad de criterios de éxito en la realización de las diferentes actividades, de forma que se refuerce en el alumnado, especialmente en las chicas, la confianza en la propia capacidad para ser físicamente activa/ o.

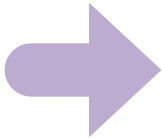
A

**Planteamiento** de la intervención

Dentro de las situaciones de competición, incluir una mayor variedad de resultados de rendimiento, por ejemplo:

- Trabajo en equipo.
- Desarrollo de habilidades.
- Juego limpio, etc.

De esta forma todo el alumnado siempre puede progresar independientemente del resultado del juego.



**Ejemplo** de actividad

Un ejemplo de actividad de este tipo, de carácter competitivo pero centrada en el trabajo en equipo, podría ser el juego de "Cruzar el lago".

**Propósito:** Cruzar de un lado a otro del gimnasio, todo el grupo a la vez, utilizando para ello dos colchonetas.

**Organización:** Se divide la clase en grupos de 8-10 participantes; cada grupo dispondrá de dos colchonetas.

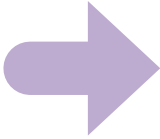
**Desarrollo:** Los grupos se sitúan en un extremo del gimnasio (o en las espalderas), subidos en una de las colchonetas y cuando se da la señal de salida, deben ir organizándose para conseguir avanzar en grupo hasta la otra orilla, utilizando para ello las dos colchonetas de que disponen. El juego finaliza cuando todo el alumnado ha llegado hasta la otra orilla (el otro extremo del gimnasio o las espalderas allí situadas, según las características del espacio en que se desarrolle la actividad).

# B

## Planteamiento de la intervención

Diseñar tareas en las que se fomente la excelencia personal, centrándose el éxito en la autosuperación de sí mismo/a.

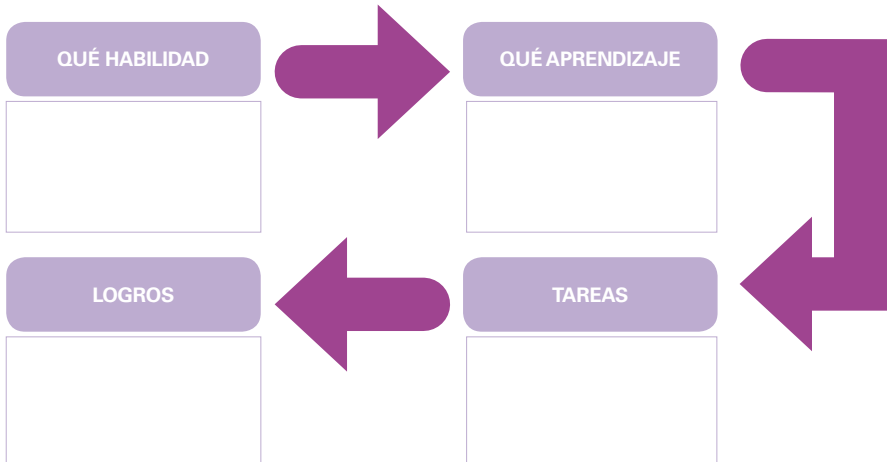
- Esta perspectiva debe ser la prioritaria en las primera etapas del aprendizaje de habilidades.



## Diseña tu propia actividad

Selecciona una habilidad que tengas incluida en tu programación. Para su aprendizaje, diseña nuevas tareas centradas en el progreso personal del alumnado a través de la superación de sus propios logros. Considera que dichos logros pueden ser básicamente de dos tipos:

- De carácter cuantitativo, cuando el reto se plantea en términos de más distancia, más tiempo, etc.
- De tipo cualitativo, cuando se plantea una mejora en la calidad de la realización de la habilidad.



Para hacer conscientes a las chicas y chicos de sus mejoras y como elemento de motivación, considera la posibilidad de que empleen planillas de registro en las que vayan recogiendo los progresos realizados.

**OBJETIVO 2**

Impulsar el desarrollo de actitudes positivas hacia la Educación Física y la práctica de actividades físico-deportivas.

**Estrategia 2.3**

Realizar una evaluación comprensiva de la asignatura, orientada a valorar el conjunto de los procesos de enseñanza – aprendizaje e integrando la participación del alumnado en dicho proceso.



**Planteamiento** de la intervención

Recabar información del alumnado orientada a valorar de forma preferente el grado en que la asignatura ha cumplido las expectativas de los estudiantes, y particularmente de las chicas, recogiendo asimismo sus sugerencias de mejora.



**Ejemplo** de actividad

Para integrar al alumnado en el proceso de evaluación, puede emplearse un cuestionario con el grupo de clase que contenga, al menos, información sobre los siguientes aspectos:

- Sexo, curso, grupo y edad.
- Grado de satisfacción con el desarrollo general de la asignatura.
- Grado de satisfacción con el desarrollo de cada una de las unidades didácticas impartidas.
- Aquellos aspectos que menos han gustado de la asignatura, así como sus posibles causas.
- Sugerencias para que la clase de Educación Física sea más satisfactoria.

Observa el siguiente listado sobre las unidades didácticas desarrolladas a lo largo del curso en la asignatura de Educación Física. ¿Cuáles te han gustado más? ¿Y menos? Indica en cada caso la casilla correspondiente.

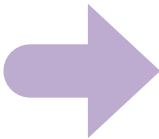
Unidades didácticas	Me ha gustado mucho 1	2	No me ha gustado nada 3
Condic. Física			
Bailes y danzas			

# B

## Planteamiento de la intervención

Identificar y registrar el procedimiento que se emplea en la asignatura para la evaluación del alumnado, y verificar que, entre otros aspectos, se trata de una evaluación:

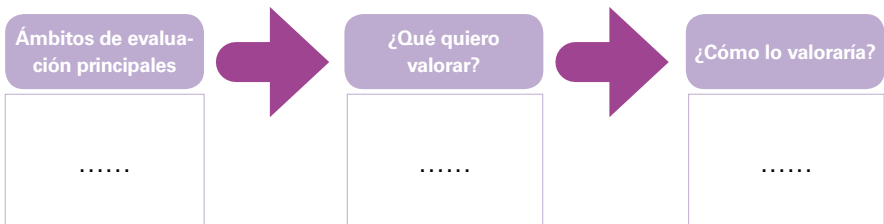
- **Individualizada**, que considera el punto de partida (experiencias previas, motivación, etc.) y se centra en el proceso de mejora personal.
- **Completa**, que integre tanto el aprendizaje de las habilidades motrices, como los conocimientos y las actitudes.
- **Participativa**, incluyéndose estrategias como la autoevaluación, la evaluación por los compañeros, etc.



## Diseña tu propia actividad

Con el fin de comprobar que la evaluación que realizas de la asignatura reúne un carácter comprensivo:

- Diseña una relación en la que se incluyan los ámbitos de **evaluación principales** (por ejemplo: evaluación individualizada, completa y participativa).
- Dentro de cada uno de estos ámbitos de evaluación, señala aquellos aspectos concretos que deseas valorar específicamente (**¿Qué quiero valorar?**).
- Especifica cuál será el procedimiento que te permitirá llevar a cabo esta evaluación (**¿Cómo lo valoraría?**).



- Posteriormente, aplica esta lista de control a tu programación y analiza los resultados obtenidos, reflexionando sobre la necesidad de introducir modificaciones en la evaluación de la asignatura.

**OBJETIVO 3**

Fomentar en las chicas la práctica de actividades físico-deportivas durante el tiempo libre a través de la asignatura de Educación Física.

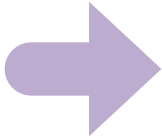
**Estrategia 3.1**

Hacer explícitas las dificultades y barreras para la adquisición de un estilo de vida activo por parte de las chicas los chicos adolescentes, ofreciendo recursos para su solución.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

Programar trabajos en pequeños grupos y debates para identificar específicamente las dificultades reales y/o percibidas que tiene el alumnado, especialmente el colectivo femenino, para la realización de actividades físico-deportivas.



**Ejemplo** de actividad

Se divide a la clase en pequeños grupos, teniendo en cuenta su sexo (chicos-chicas) y su nivel de implicación con la actividad física (bajo-medio-alto), de forma que se establezcan distintos grupos de trabajo. Cada uno de ellos elaborará un listado con las dificultades que tienen para adoptar un estilo de vida activo, exponiéndolas posteriormente al grupo-clase completo.

El desarrollo posterior del debate podría centrarse, entre otras, en las siguientes cuestiones:

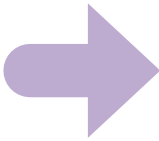
- ¿Tienen las chicas y los chicos los mismos impedimentos para practicar actividad física?
- ¿En qué medida se trata de impedimentos reales o percibidos?
- Independientemente del sexo, ¿el nivel de implicación con la actividad física influye en el tipo de dificultades identificadas?

# B

## Planteamiento de la intervención

Incluir sesiones en las que se presenten estrategias y recursos para superar estas dificultades:

- Adoptadas por las chicas más activas del grupo de clase.
- Presentadas por el profesorado o expertos invitados.



## Diseña tu propia actividad

Diseña un esquema-guión para el desarrollo de una actividad dirigida a tus estudiantes en la que presentes un conjunto de estrategias y recursos para superar las dificultades más frecuentes que encuentran para la práctica de actividad física en su tiempo libre.

El siguiente ejemplo, organizado a modo de planilla, puede servirte de guía orientativa.

Dificultades para la práctica de actividad física	Propuestas de solución	Acciones concretas
1. Falta de tiempo.	Autoplanificarse para el uso del tiempo libre.	Elaboración de sus propias agendas semanales (p.e., en forma de planillas).
2. ....	.....	.....
3. ....	.....	.....
4. ....	.....	.....

**OBJETIVO 3**

Fomentar en las chicas la práctica de actividades físico-deportivas durante el tiempo libre a través de la asignatura de Educación Física.

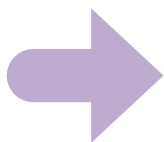
**Estrategia 3.2**

Incluir como contenido en las clases de Educación Física el desarrollo de las competencias y habilidades necesarias para adoptar un estilo de vida activo.



**Planteamiento** de la intervención

Facilitar que las chicas lleven un registro de su propia práctica, a modo de autoevaluación. Se trata de una forma de ir comprobando sus progresos, y que sirve también como elemento de motivación entre las chicas jóvenes.



**Ejemplo** de actividad

En el trabajo de desarrollo de la condición física ha de procurarse que los alumnos y alumnas realicen una autoevaluación-seguimiento de su actividad física a través de registros objetivos: tiempo, podómetros, distancias recorridas, etc., de forma que puedan ir comprobando sus progresos de cara a la consecución de las metas previamente establecidas. Para realizar esta actividad es conveniente la utilización de las correspondientes fichas de registro, como por ejemplo la siguiente:

**Metas de actividad física para la semana:**

--

**MIS OBJETIVOS: LO QUE PLANEO HACER**

Actividad física	Nº de días a la semana	Tiempo / distancia
1.		
2.		

**LO QUE HE HECHO REALMENTE**

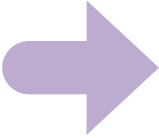
Actividad física	Tiempo / distancia total	Observaciones
Lunes		
Martes		
.....		



B

**Planteamiento** de la intervención

Iniciar con las chicas adolescentes de mayor edad el desarrollo de sus propios planes de actividad física, como una forma de adquirir una progresiva autonomía que puede y debe tener continuidad durante su tiempo libre.



**Diseña** tu propia actividad

¿Cómo plantearías a tu alumnado el diseño de un plan personalizado de actividad física de 6 semanas de duración para la mejora de su condición física? Algunos aspectos a tener en cuenta pueden ser, entre otros, los siguientes:

- El objetivo final a alcanzar debe establecerse de mutuo acuerdo con el alumnado, de forma individualizada y tomando como punto de partida su nivel inicial de condición física.
- El plan de actividad física debería incluir ejercicios de fuerza-resistencia, resistencia y flexibilidad.
- Han de establecerse entre 3 y 4 sesiones de trabajo a la semana, alguna de las cuales puede planificarse para su desarrollo dentro de las clases de Educación Física.
- La duración aconsejada por sesión debe ser de, al menos, 20 minutos de actividad física.
- Para favorecer la adherencia al plan de actividad física, las actividades realizadas han de tener un carácter principalmente lúdico.

**Escribe tus sugerencias:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**OBJETIVO 3**

Fomentar en las chicas la práctica de actividades físico-deportivas durante el tiempo libre a través de la asignatura de Educación Física.

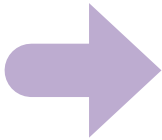
**Estrategia 3.3**

Establecer vías eficaces de coordinación entre el área de Educación Física y las actividades físico-deportivas extracurriculares.



**Planteamiento** de la intervención

Programar reuniones periódicas de coordinación del profesorado de Educación Física con los responsables de las actividades físico-deportivas de carácter extracurricular.



**Ejemplo** de actividad

A continuación se plantean algunas sugerencias para que organices y estructures una reunión con el personal responsable de las actividades físico-deportivas extracurriculares de tu centro escolar.

Previamente a la reunión, recaba y/o organiza toda la información posible sobre el funcionamiento actual de las actividades físico-deportivas extracurriculares en tu centro.

Márcate objetivos adecuados a la realidad de tu centro escolar y a tu propio nivel de disponibilidad y compromiso personal. Algunas cuestiones importantes son:

- Orientar sobre el tipo de actividades que conviene ofrecer en este ámbito extracurricular.
- Facilitar que la asignatura pueda convertirse en un cauce apropiado para dar a conocer e iniciarse en algunas actividades y deportes que se ofrecen dentro del marco extracurricular.

Establece de mutuo acuerdo las vías de colaboración en diferentes acciones que pueden llevarse a cabo entre la asignatura de Educación Física y las actividades extracurriculares.

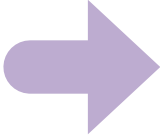
Acuerda procedimientos para una adecuada difusión de las actividades extracurriculares a través de tu asignatura.

Trata de fijar un calendario de reuniones, para que pueda continuarse la colaboración de forma efectiva.

B

**Planteamiento** de la intervención

Divulgar, a través de folletos informativos o charlas de carácter informativo, las actividades físico-deportivas extracurriculares que se ofertan en el centro escolar, con especial atención a aquellas dirigidas a las chicas.



**Diseña** tu propia actividad

Para elaborar un folleto informativo sobre las actividades físico-deportivas extracurriculares que se ofrecen en tu centro escolar, diseña un esquema-guión del contenido que debería incluirse en el mismo. Considera las siguientes pautas para su diseño:

- El folleto ha de proporcionar información completa sobre los siguientes aspectos:
  - El tipo de actividades ofertadas, horarios, lugar, etc.
  - Procedimiento básico para inscribirse en dichas actividades.
  - Dirección, web y/o teléfono de contacto para recabar más información sobre dichas actividades.
- Cuida que el lenguaje utilizado sea, entre otros aspectos, no sexista y motivante para el alumnado y especialmente para las chicas.
- Si finalmente te decides por elaborar el folleto, atiende también a su contenido visual (imágenes, formato, etc.); para ello podrías contar con la colaboración del profesorado de informática.

**Escribe tus sugerencias:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

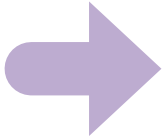
**OBJETIVO 4**

Proporcionar a las chicas oportunidades para mejorar sus niveles de habilidad y competencia motriz.

**Estrategia 4.1**

Facilitar el tiempo de práctica motriz necesario para el aprendizaje y dominio de las diferentes habilidades por parte de cada alumno/a.

**A**



**Planteamiento** de la intervención

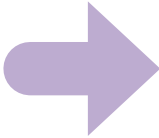
Maximizar el tiempo útil de clase, es decir, el tiempo que el alumnado está físicamente activo durante el desarrollo de la sesión.

**Ejemplo** de actividad

Algunas ideas que permiten maximizar el tiempo útil de clase, podrían ser las siguientes:

- Usar pequeños grupos o mini-juegos para el aprendizaje de habilidades.
- Extremar el cuidado de los aspectos organizativos en la clase, en relación con los siguientes aspectos:
  - **El tiempo de clase:** Previendo el tiempo de desplazamientos antes y después de iniciar la sesión, estableciendo rutinas mediante las cuales los estudiantes sepan qué hacer y dónde situarse al comienzo y al final de la clase, etc.
  - **El uso de los materiales:** Previendo y revisando los materiales antes de su utilización, estableciendo normas para su reparto y recogida por parte del alumnado, etc.
  - **El uso de los espacios:** Planificando e informando adecuadamente al alumnado de las zonas de trabajo, las zonas de circulación, etc.

# B



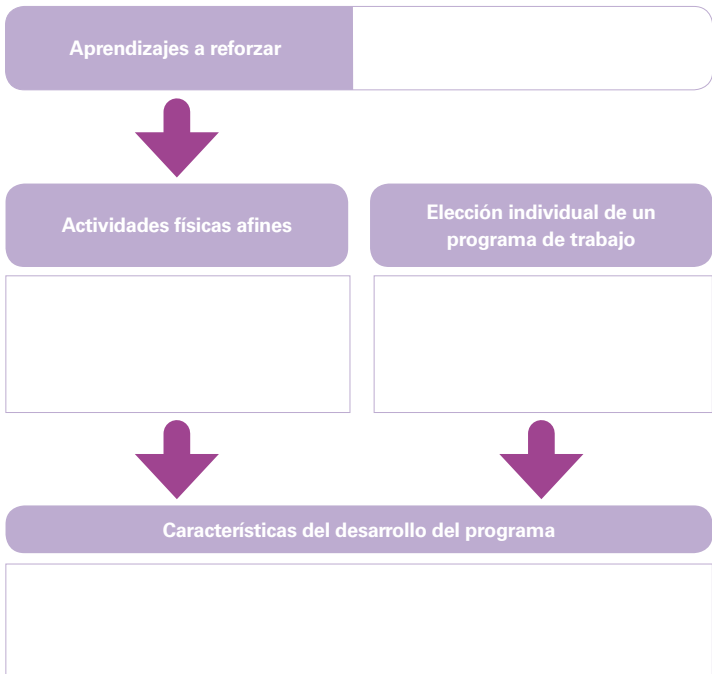
## Planteamiento de la intervención

Ofrecer a las chicas programas individualizados que permitan un tiempo de práctica de actividad física fuera del horario curricular.

## Diseña tu propia actividad

Identifica aquellos aprendizajes que te interesaría reforzar en las chicas y sigue las siguientes pautas:

- Establece tipos de actividades físico-deportivas que pueden ser afines y complementarias y que se orienten desde un enfoque lúdico.
- Propón a las chicas diferentes alternativas de trabajo entre las que puedan seleccionar la opción que más les interese.
- Acuerda con ellas cómo va a desarrollarse su programa de trabajo fuera del horario curricular.



**OBJETIVO 4**

Proporcionar a las chicas oportunidades para mejorar sus niveles de habilidad y competencia motriz.

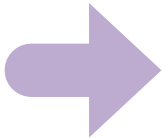
**Estrategia 4.2**

Implementar alternativas de aprendizaje que atiendan a los diferentes ritmos de aprendizaje y los respeten, especialmente en el caso de aquellas chicas inactivas y/o menos hábiles.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

Plantear al alumnado una variedad de opciones para la práctica de un mismo aprendizaje, incorporando diferentes niveles de dificultad.

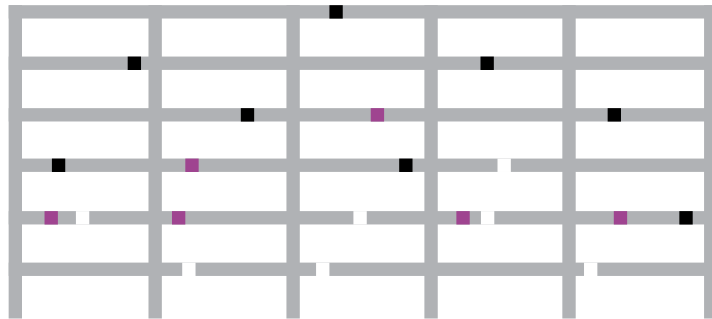


**Ejemplo** de actividad

En una actividad orientada hacia la iniciación a la escalada, pueden organizarse varios recorridos con diferente nivel de dificultad, permitiendo que sea cada alumno/a quien decida la opción por la que quiere empezar a trabajar.

Por ejemplo, a lo largo de las espalderas del gimnasio, se señalaría cada recorrido con cinta adhesiva de un color, representando cada color un nivel diferente de dificultad.

*Adaptado de Arranz (2007). Programación de aula.*

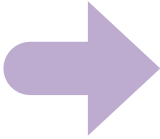


- Nivel de dificultad ALTO
- Nivel de dificultad MEDIO
- Nivel de dificultad BAJO

# B

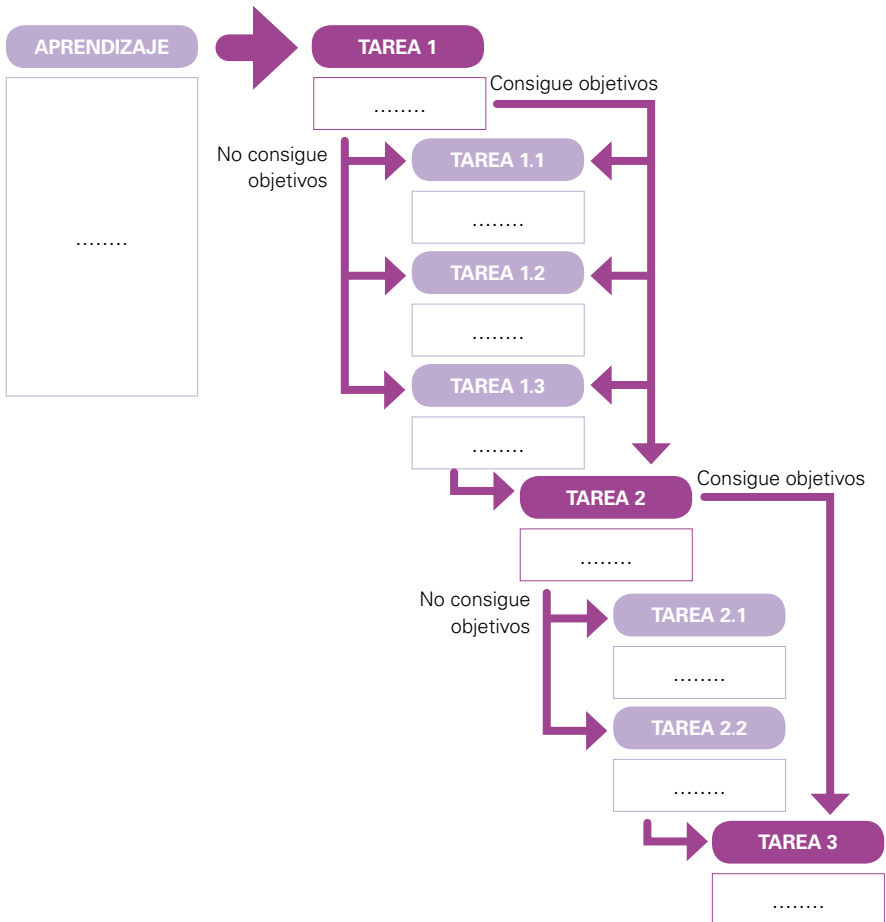
## Planteamiento de la intervención

Diseñar y proporcionar alternativas de progresiones más estructuradas para aquellas chicas y chicos que progresan más lentamente en los aprendizajes motrices.



## Diseña tu propia actividad

Sobre las tareas que tengas planteadas para un aprendizaje concreto de tu programación, trata de diseñar nuevas alternativas de progresión que faciliten el aprendizaje de las chicas y los chicos que avanzan más lentamente. Puedes utilizar el siguiente esquema de organización:



**OBJETIVO 5**

Romper con los estereotipos de género existentes en relación al tipo de actividad físico-deportiva más adecuada para uno y otro sexo.

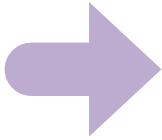
**Estrategia 5.1**

Integrar en la programación de aula el trabajo con las categorías de movimiento tradicionalmente “femeninas” en la misma medida que las tradicionalmente “masculinas”.



**Planteamiento** de la intervención

Comprobar la importancia concedida en la programación anual del curso escolar a los contenidos y actividades correspondientes a ambas categorías de movimiento, las tradicionalmente “femeninas” y las “masculinas”.



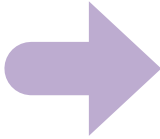
**Ejemplo** de actividad

Revisa tu programación y elabora un calendario de su desarrollo a lo largo del presente curso académico, en el que aparezcan distribuidas las categorías de movimiento tradicionalmente “masculinas” y las tradicionalmente “femeninas”. Plantéate a continuación a las siguientes cuestiones:

- ¿Se incluyen en la programación contenidos de habilidades gimnásticas, expresión corporal, danzas y bailes, etc. (categoría de movimiento tradicionalmente “femenina”)?
- O por el contrario, ¿predominan en la asignatura el contenido de deportes, especialmente aquellos de carácter colectivo de contacto y confrontación directa (categoría de movimiento tradicionalmente “masculina”)?
- ¿Cuál es la proporción entre las categorías de movimiento tradicionalmente “femeninas” y las tradicionalmente “masculinas”?
- Si existen desequilibrios, qué contenidos piensas que podrían ser adecuados para incorporarlos en tu programación.



# B



## Planteamiento de la intervención

Recabar información del conjunto de los estudiantes, chicas y chicos, sobre su preferencia y grado de aceptación del conjunto de actividades físicas y deportes, solicitándoles alternativas de su interés.

## Diseña tu propia actividad

Indaga en tu alumnado sobre sus preferencias y grado de aceptación de las categorías de movimiento tipificadas tradicionalmente como “masculinas” y “femeninas” que están incluidas en tu programación.

Recoge sus alternativas y sugerencias; puedes hacerlo a través de alguna puesta en común en unos minutos de clase.

Estudia cómo podrías integrarlas en tu programación. Puedes utilizar la siguiente planilla como guía orientativa:

	Categorías de movimiento	Observaciones del alumnado	Alternativas / sugerencias
Categorías de movimiento “masculinas”			
Categorías de movimiento “femeninas”			

**OBJETIVO 5**

Romper con los estereotipos de género existentes en relación al tipo de actividad físico-deportiva más adecuada para uno y otro sexo.

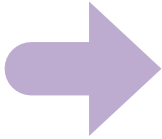
**Estrategia 5.2**

Incentivar la participación, tanto de las chicas como de los chicos, en actividades tradicionalmente asociadas al otro género, introduciendo las medidas de adaptación oportunas.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

Incluir sesiones de aprendizaje colaborativo en la que el grupo de alumnas o alumnos, según proceda, que inicialmente se identifique con dicho contenido por su adscripción de género, participe y colabore en la enseñanza para el resto del alumnado.



**Ejemplo** de actividad

A continuación se ofrecen algunas pautas para poder aplicar el aprendizaje colaborativo en una unidad didáctica de fútbol:

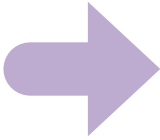
- En primer lugar, y tras constatar que, efectivamente, os niveles de habilidad sean muy dispares en el grupo de clase, se seleccionará alguna pareja de chicos que dominen este contenido (p.e., técnicas básicas de fútbol) para que asuman el papel de “profesores personales” de tres o cuatro alumnas que estén en las fases iniciales del aprendizaje.
- Posteriormente, se acordará con el alumnado una serie de retos, planteados en forma de objetivos de aprendizaje, que los “profesores” tienen que enseñar a su “alumnado” a lo largo de una serie de sesiones.
- Es importante reforzar la participación. Para ello, la evaluación de esos alumnos habilidosos incorporará también su papel de profesores.

Este tipo de aprendizaje colaborativo podría ser aplicable igualmente a una unidad didáctica de baile, en la que las chicas tendrían que diseñar y/o enseñar una coreografía a chicos de su grupo.

# B

## Planteamiento de la intervención



En el desarrollo de las sesiones, incrementar los refuerzos positivos dirigidos al colectivo menos identificado inicialmente con la tarea (chicas o chicos, según proceda) por tratarse de actividades asociadas al género contrario.



## Diseña tu propia actividad

Cuando estés trabajando en tus clases contenidos tradicionalmente asociados al género masculino o femenino plantéate:

- ¿Qué refuerzos positivos darías principalmente al alumnado inicialmente menos identificado con dicho contenido?
- Elabora una relación con tus sugerencias concretas, para su aplicación en el desarrollo de tus clases. Puedes utilizar el esquema guía que se presenta a continuación:

<p><b>Contenido con adscripción de género</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 70px; width: 100%;"></div>	
<p><b>Tipos de refuerzos positivos</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 70px; width: 100%;"></div>	
	<p><b>Comentarios / Observaciones</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 70px; width: 100%;"></div>

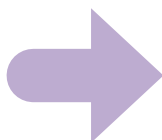
**OBJETIVO 5**

Romper con los estereotipos de género existentes en relación al tipo de actividad físico-deportiva más adecuada para uno y otro sexo.

**Estrategia 5.3**

Emplear como modelos para las demostraciones que se realizan durante la clase a un alumno/a del sexo contrario al estereotipo de género que tradicionalmente represente el deporte o la actividad.

**A**



**Planteamiento** de la intervención

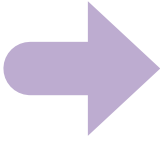
Seleccionar a una chica aventajada como modelo en aquellas actividades físico-deportivas que requieran coordinación óculo-pédica, en las que suelen destacar los chicos.

**Ejemplo** de actividad

Al poner en práctica este tipo de intervención, es aconsejable tener en cuenta algunas precauciones metodológicas para que la presentación de la chica como modelo transmita una imagen positiva al resto del alumnado, obteniendo ella misma un refuerzo positivo:

- Utilizar preferentemente modelos que dominen la ejecución.
- En modelos que no dominan la ejecución, utilizar las ayudas necesarias para la presentación del movimiento en alguna de sus partes o a una velocidad diferente a la real.
- Evitar en cualquier caso situaciones que puedan ridiculizar o resultar embarazosas para la alumna que realiza la demostración.

# B



## Planteamiento de la intervención

Emplear como modelo a un chico aventajado o más interesado, en actividades de bailes o ritmo en las que por el contrario tienden a destacar las chicas.

## Diseña tu propia actividad

Identifica dentro de tu programación, aquellos contenidos que te parecen adecuados para aplicar este tipo de intervención debido a su adscripción de género "femenina".

Seguidamente, selecciona las tareas más adecuadas para su puesta en práctica mediante la presentación del modelo, teniendo en cuenta las precauciones metodológicas que se presentaron anteriormente en el ejemplo de actividad.

La siguiente planilla puede servirte de guía para su realización:

Contenidos tradicionalmente "femeninos":  
**CHICO** como modelo.

**TAREAS** concretas para la presentación del modelo

Aspectos/ observaciones a tener en cuenta.

Contenidos tradicionalmente "femeninos": <b>CHICO</b> como modelo.	<b>TAREAS</b> concretas para la presentación del modelo	Aspectos/ observaciones a tener en cuenta.

**OBJETIVO 5**

Romper con los estereotipos de género existentes en relación al tipo de actividad físico-deportiva más adecuada para uno y otro sexo.

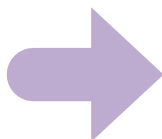
**Estrategia 5.4**

Utilizar materiales educativos que fomenten una visión no estereotipada del tipo de actividad físico-deportiva que se presente.



**Planteamiento** de la intervención

Revisar previamente, desde una perspectiva de género, los materiales educativos (textos, vídeos) antes de presentarlos a la clase.



**Ejemplo** de actividad

Para integrar esta perspectiva de género en la revisión de los materiales educativos, se presenta como ejemplo una lista de control que recoge algunos aspectos clave para un uso adecuado de los materiales en la clase de Educación Física.

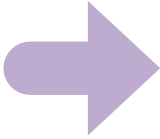
Aspectos a revisar en los materiales educativos

**SÍ**

**NO**

¿Existe un equilibrio numérico entre uno y otro género en el conjunto de los ejemplos presentados?		
Este equilibrio numérico ¿existe también para las imágenes?		
¿Se presentan a hombres y mujeres en una gran diversidad de deportes, evitando las representaciones tradicionales existentes?		
¿Se presentan “modelos positivos” de mujeres ejerciendo puestos de responsabilidad?		
¿Se presentan mujeres que hayan destacado en su deporte, al menos en igual medida que se presentan los modelos masculinos?		
¿Las actitudes de cooperación y de competición o riesgo existentes en el deporte están ligadas en igual medida a protagonistas tanto masculinos como femeninos?		
¿Se hace un uso del lenguaje no sexista?		

# B



## Planteamiento de la intervención

Difundir imágenes, pósteres, artículos, etc., de deportistas, hombres y mujeres, que rompan la tendencia a la identificación de una actividad o deporte como “apropiado para las chicas” o “apropiado para los chicos”.

## Diseña tu propia actividad

Reflexiona sobre aquellos contenidos incluidos en tu programación que podrían reforzar los estereotipos de género por calificarse como tradicionalmente “masculinos” o “femeninos” y sobre el tipo de materiales educativos que utilizas para su presentación al alumnado. Analiza esta cuestión, utilizando la planilla que presenta a continuación.

	Análisis realizado	Observaciones
¿Qué contenidos de tu programación podrían considerarse como tradicionalmente “masculinos” o “femeninos”?		
¿Qué materiales educativos utilizas para trabajar con tu alumnado?		
¿Qué materiales alternativos podrían ser más adecuados?		

Si detectas deficiencias en algún contenido de este tipo, busca imágenes, pósteres o artículos que rompan la tendencia habitual y que puedan ser utilizados para su presentación al alumnado.

**OBJETIVO 6**

Sensibilizar al alumnado sobre la problemática de las desigualdades de género que se producen entre compañeros/as en la clase de Educación Física.

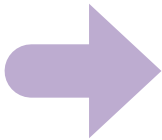
**Estrategia 6.1**

Incluir como un propósito dentro del programa de la asignatura la igualdad de género, exponiéndolo claramente al alumnado.



**Planteamiento** de la intervención

Incorporar y tratar la temática de la igualdad de género con el alumnado, partiendo del análisis de situaciones reales que se produzcan en las clases de Educación Física.



**Ejemplo** de actividad

A continuación se presenta un ejemplo para tratar explícitamente la igualdad de género en las clases de Educación Física, que puedes utilizar a partir del desarrollo de cualquier juego/deporte de equipo:

Tras finalizar el desarrollo del juego, el alumnado se sitúa de pie y se inicia el siguiente procedimiento:

- ¿Quién no ha tocado el balón? (Esos estudiantes se sientan).
- ¿Quién ha tocado el balón una o dos veces? (Esos estudiantes se sientan. Continuar con una o dos rondas más de preguntas, dependiendo de cuántos estudiantes se quedan de pie).
- ¿Quién queda de pie? ¿Cuál es la ratio chico/chica?

Posteriormente se inicia un pequeño debate; algunas cuestiones que pueden tratarse son:

- ¿Hay desigualdades en el número de veces que las chicas tocan el balón comparado con los chicos? ¿Por qué pensáis que ha ocurrido esto?
- ¿Cómo se podría hacer el juego más equitativo/justo para todos y todas? Lista las sugerencias del alumnado.

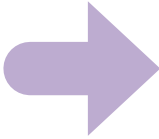
(Adaptado de *Fair Play for Kids*, 2<sup>nd</sup> Edition, 1995)



B

**Planteamiento** de la intervención

Plantear con el alumnado de los ciclos superiores el desarrollo de algún trabajo en grupo sobre el tratamiento que realizan los medios de comunicación del deporte femenino, fomentando la reflexión crítica.



**Diseña** tu propia actividad

Diseña un guión para el desarrollo de un trabajo en grupo sobre el tratamiento que se realiza del deporte femenino en la prensa escrita, bien sea sobre prensa específica deportiva o sobre la sección de deportes de la prensa general.

Facilita a tu alumnado algunas pautas orientativas para el análisis, como por ejemplo:

- Proporción entre el número de noticias sobre deportistas hombres y mujeres.
- Proporción entre el número de imágenes sobre deportistas hombres y mujeres.
- Características de las imágenes de los hombres y las mujeres deportistas (posturas, vestimenta, etc.).
- Ubicación de las noticias dentro del periódico (p.e., portada).
- Lenguaje utilizado en los titulares de las noticias sobre hombres y mujeres deportistas.
- Etc.

**Anota otras sugerencias:**

---

---

---

---

---

**OBJETIVO 6**

Sensibilizar al alumnado sobre la problemática de las desigualdades de género que se producen entre compañeros/as en la clase de Educación Física.

**Estrategia 6.2**

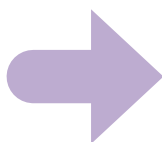
Favorecer la formación de agrupaciones mixtas de chicos y chicas como estrategia organizativa para el desarrollo de las actividades en grupo.



**Planteamiento** de la intervención

Utilizar la intervención del azar en los juegos de agrupación, criterio que suele ser bien aceptado por el alumnado. Dentro de ello, es posible que el docente incorpore de forma implícita su decisión previa respecto al establecimiento de los grupos.

Evitar situaciones en las que se exponga a los estudiantes en posición de ser cogido en último lugar para conformar los grupos, ya que ello refuerza su sentimiento de incompetencia (p.e., cuando los "capitanes" forman las agrupaciones).



**Ejemplo** de actividad

A continuación se presentan, a modo de ejemplo, varios juegos de agrupación organizados según dos opciones básicas orientadas a favorecer la formación de agrupaciones mixtas.

**Juegos en los que la decisión sobre la agrupación es tomada previamente por el docente.**

- Según el número de grupos que quieren organizarse para la actividad, el profesorado asignará un número a cada alumno (p.e., del 1 al 5, si queremos formar cinco grupos). Los chicos y chicas que tengan asignado el mismo número pasarán a formar parte del mismo grupo. Variante: pueden asignarse animales, colores, emociones...

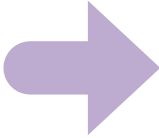
**Juegos en los que interviene básicamente el azar en los agrupamientos.**

- En un "pillao" donde se asignen "casas" para salvarse, designar finalmente tantos espacios para salvarse como grupos quieran organizarse al final del juego; el profesor indicará un número máximo de personas que pueden compartir ese espacio.

B

**Planteamiento** de la intervención

Considerar también, en la configuración de los agrupamientos mixtos, los diferentes niveles de habilidad entre las chicas y los chicos de cada uno de tus grupos de clase.



**Diseña** tu propia actividad

Reflexiona sobre tus propios grupos de clase en Educación Física y responde a las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se agrupa tu alumnado libremente, es decir, sin tu intervención explícita para la formación de los grupos?

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué actividades podrías utilizar para conformar los grupos de forma mixta pero considerando a su vez los diferentes niveles de habilidad? Elabora un listado con tus sugerencias. Para ello, puedes consultar a modo de ejemplo, los juegos de agrupación en los que se incorpora la decisión previa del docente, que se presentan en la actividad anterior.

---

---

---

---

---

---

---

2

## Ámbito 2 actividad físico-deportiva extracurricular

El ámbito de la actividad físico-deportiva extracurricular constituye el conjunto de las actividades físicas y deportivas que se desarrollan en el centro escolar, fuera del horario lectivo, y que no se enmarcan dentro del ámbito curricular. En este ámbito, la guía PAFiC reúne un conjunto de propuestas que pueden extenderse, desde un enfoque interdisciplinar, a la colaboración con docentes y profesorado de otras materias y supone también su posible extensión a personal técnico (entrenadores, monitores, etc...) que puedan tener a su cargo dichas actividades.

La **función** principal de las acciones que se proponen en la guía desde este ámbito es la de apoyar y complementar la intervención educativa llevada a cabo en el ámbito curricular de la Educación Física escolar, ampliando las oportunidades para la práctica de actividad física y deporte que se proporcionan a las chicas y a los chicos en el centro escolar.

La **relevancia** de este ámbito se basa en los siguientes aspectos:

- Resulta clave para reforzar la intervención educativa llevada a cabo en la Educación Física y para incrementar los niveles de actividad física de las chicas y los chicos, por lo que se convierte en un ámbito clave para la adopción de un estilo de vida activo.
- Se trata de un ámbito que se ha desarrollado mayoritariamente como Deporte Base o Deporte escolar, siendo la competición uno de sus elementos característicos. A muchos escolares, y particularmente a las chicas, éste no es un aspecto que motive su inicio y/o mantenimiento en la práctica de actividad física, por lo que es necesario contemplar paralelamente otras alternativas e introducir cambios.
- Las acciones propuestas en este ámbito se orientan hacia la igualdad de oportunidades en cuanto que quiere atender, a través de una oferta de actividades adecuada, las necesidades e intereses específicos de las chicas en relación a la práctica de actividades físico-deportivas.

**OBJETIVO 1**

Incorporar en el centro escolar una oferta de actividades físicas extracurriculares adecuada a los intereses y necesidades de las chicas, mejorando e incrementando sus oportunidades de práctica.

**Estrategia 1.1**

Equilibrar, dentro de la oferta de actividades físico-deportivas del centro escolar, los programas de deporte recreativo y de deporte competición.



**Planteamiento** de la intervención

Revisar las características de la oferta extracurricular de actividades físico-deportivas que existe en el centro escolar.

**Ejemplo** de actividad

Aplicar la siguiente lista de control al conjunto de las actividades físico-deportivas extracurriculares que se ofertan en el centro escolar:

Tipo de actividad	Programa de deporte recreativo	Programa de deporte competición
Fútbol		
Aeróbic		
.....		
Nº total de actividades		

¿Cuál es la proporción entre actividades y deportes de carácter competitivo y aquellos de carácter recreativo?

En caso de que el programa de deporte competición resulte dominante, sería conveniente que se incorporasen dentro del programa de actividades extracurriculares del centro, deportes y actividades de carácter recreativo, como por ejemplo: actividades en la naturaleza, aeróbic, danzas y bailes, actividades de acondicionamiento físico, etc.

# B



**Planteamiento** de la intervención

Incorporar una oferta de deportes tradicionales en la que tengan cabida grupos de práctica con un enfoque eminentemente recreativo, sin la “obligatoriedad” de la participación en competencias regladas.

**Diseña** tu propia actividad

Analiza el conjunto de deportes tradicionales que se ofertan para el alumnado en tu centro escolar, señalando aquellos que están dirigidos para las chicas, así como su vinculación con las competencias escolares.

Para efectuar dicho análisis utiliza la planilla que se presenta a continuación:

Deporte tradicional ofertado	¿Se participa en las competencias escolares?	¿Se puede practicar sin participar en las competencias reglada?

A continuación, sugiere algunas actividades que, según tu opinión, puedan interesar a tus alumnas menos activas. ¿Cuáles se te ocurren? ¿Con qué características?

---



---



---



---



---

**OBJETIVO 1**

Incorporar en el centro escolar una oferta de actividades físicas extracurriculares adecuada a los intereses y necesidades de las chicas, mejorando e incrementando sus oportunidades de práctica

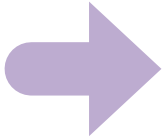
**Estrategia 1.2**

Implementar actividades y alternativas de participación para las chicas deportistas integradas dentro del modelo de deporte competición.



**Planteamiento** de la intervención

Incorporar un sistema de competición en el que participen equipos mixtos integrados por los chicos y las chicas del centro escolar.



**Ejemplo** de actividad

Dentro de las “liguillas” de competición realizadas en el propio centro educativo, y en las que habitualmente se distinguen las categorías masculina y femenina, podría establecerse como nueva modalidad de participación la de equipos mixtos.

En este caso, se han de definir reglas concretas que posibiliten, entre otros aspectos:

- Una redistribución de la participación entre chicos y chicas.
- El control de los comportamientos agresivos en aquellos deportes de contacto por equipos.

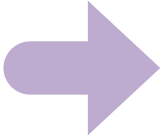
Tras poner en práctica esta actividad en el centro escolar será conveniente realizar una evaluación del resultado obtenido, tanto en su conjunto como en cada una de las disciplinas en las que hayan participado equipos mixtos.



# B

## Planteamiento de la intervención

Dar cabida a la formación de segundos y terceros equipos para que las alumnas con menor nivel de habilidad y destreza, pero que también quieran participar en competiciones, tengan la posibilidad de hacerlo.



## Diseña tu propia actividad

Establece las pautas concretas que te permitan evaluar periódicamente en tu centro escolar los requerimientos de las chicas para formar equipos. Para ello conviene tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Selecciona los procedimientos concretos que puedes utilizar para llevar a cabo esta evaluación (cuestionarios, puestas en común, etc.).
- Planifica en qué momento del curso escolar puedes efectuar dicha evaluación, identificando fechas concretas, horarios, lugar, etc., según el procedimiento que hayas seleccionado.
- Para que los requerimientos manifestados por las chicas sobre formación de equipos, se pueden estudiar e implementar, prevé la comunicación necesaria con los responsables de las actividades físicas extracurriculares.

Utiliza a modo de guía orientativa el siguiente esquema:

¿Cómo voy a evaluar en mi centro escolar los requerimientos de las chicas para formar equipos?

.....

¿Qué planificación conviene que realice para llevar a cabo esta evaluación?

.....

¿Qué voy a hacer con los datos obtenidos de esa evaluación?

.....

**OBJETIVO 1**

Incorporar en el centro escolar una oferta de actividades físicas extracurriculares adecuada a los intereses y necesidades de las chicas, mejorando e incrementando sus oportunidades de práctica.

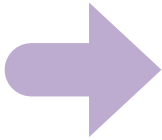
**Estrategia 1.3**

Realizar actividades de promoción de la actividad físico-deportiva extracurricular que se dirijan específicamente a las chicas adolescentes.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

Publicitar adecuadamente el programa de actividad físico-deportiva extracurricular que se oferta en el centro escolar para el conjunto del alumnado, de forma que resulte especialmente atractivo para las chicas.

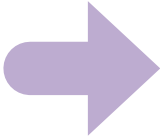


**Ejemplo** de actividad

Algunos ejemplos adecuados a este tipo de intervención podrían ser la elaboración de pósteres, carteles o folletos, adecuados para la promoción de las actividades físicas extracurriculares que se dirijan a ambos sexos, pero que resulten especialmente atractivas para las chicas. A continuación se presentan una serie de sugerencias:

- Emplear diferentes canales de comunicación: tabloneros de anuncios, página web del colegio; periódico escolar, etc.
- Cuidar especialmente el contenido visual de los mensajes, incluyendo imágenes de chicas físicamente activas con las que las jóvenes puedan identificarse. Específicamente, las imágenes deberían dar cabida a la representación de diferentes tipologías corporales, etnias, así como a chicos y chicas juntos.
- Destacar el aspecto social de las actividades físico-deportivas extracurriculares, transmitiendo el mensaje de este ámbito como un lugar de encuentro con sus amigas, para conocer gente, para la diversión, etc.

# B



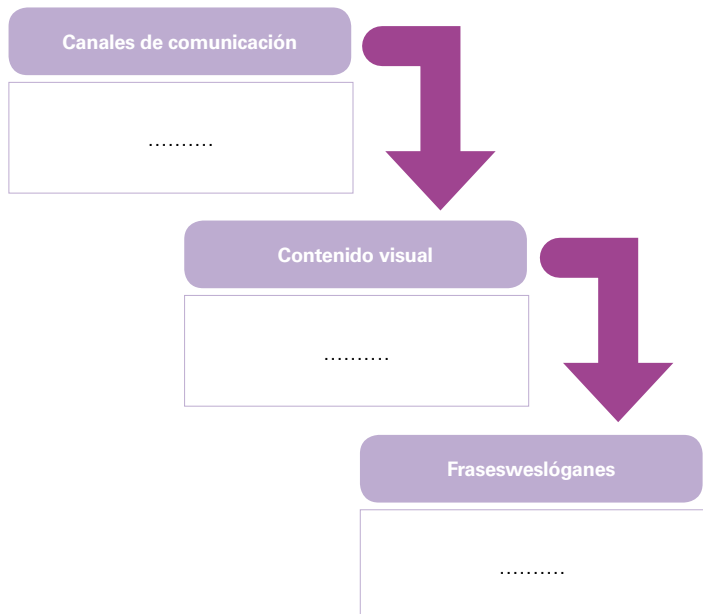
## Planteamiento de la intervención

Dedicar un mayor esfuerzo publicitario a la promoción de aquellas actividades físico-deportivas de carácter extracurricular dirigidas específicamente a las chicas adolescentes.

## Diseña tu propia actividad

¿Qué actuaciones concretas piensas que podrían llevarse a cabo en tu centro escolar para dedicar un mayor esfuerzo publicitario a las actividades físico-deportivas extraescolares dirigidas a las chicas? Elabora un mapa de posibilidades con las siguientes cuestiones:

- ¿Qué canales de comunicación podrían ser adecuados, considerando los medios disponibles en tu centro, para promocionar las actividades físicas dirigidas a las chicas?
- ¿Cómo serían los mensajes visuales elegidos con este propósito?
- ¿Qué frases o eslóganes podrían ser adecuados para fomentar el aspecto social de estas actividades?



**OBJETIVO 2**

Lograr una distribución igualitaria de los recursos y servicios deportivos existentes para la participación de las chicas y los chicos en la actividad físico-deportiva extracurricular.

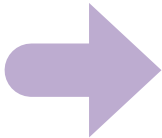
**Estrategia 2.1**

Organizar y gestionar las instalaciones deportivas del centro atendiendo a criterios de acceso igualitario por las chicas y los chicos.



**Planteamiento** de la intervención

Planificar horarios igualitarios para las chicas y para los chicos, tanto para la práctica/entrenamiento como para las competiciones así como para su uso libre y recreativo.



**Ejemplo** de actividad

Podría realizarse un calendario en el que se planifiquen horarios igualitarios para ambos sexos en la práctica de actividades físico-deportivas extracurriculares, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

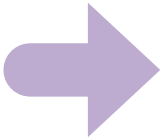
- Los horarios deben ser igual de deseables para los equipos de chicas y de chicos, así como para el uso libre y recreativo de unas y otros.
- En ciertas ocasiones puede resultar conveniente hacer una discriminación positiva en este sentido. Por ejemplo, cuando haya competiciones de chicos y chicas en un evento deportivo, puede priorizarse el horario de la competición de chicas para que vaya más gente a verlas.
- Ha de intentarse que el número de eventos competitivos para los equipos de chicos y de chicas sea similar.

# B

## Planteamiento de la intervención

Supervisar que las instalaciones disponibles para la práctica de actividad física de las chicas y los chicos tengan características similares en cuanto a calidad, adecuación y mantenimiento.

- Asimismo, los vestuarios disponibles para los chicos y para las chicas deben ser equivalentes en tamaño y calidad y tener el mismo mantenimiento.



## Diseña tu propia actividad

Considerando el conjunto de las instalaciones deportivas disponibles en tu centro escolar, sugiere una planificación adecuada para que el acceso a las mismas por parte de los diferentes equipos, actividades o grupos sea igualitaria, estableciendo un sistema de rotación o alternancia en su uso.

Ten en cuenta que, para ello, conviene identificar previamente las posibles actividades y/o deportes que pueden realizarse en cada una de las instalaciones disponibles.

Actividad deporte	Planificación ACTUAL	Planificación ALTERNATIVA
	<b>Días:</b> <b>Horario:</b> <b>Instalación:</b>	<b>Días:</b> <b>Horario:</b> <b>Instalación:</b>
	<b>Días:</b> <b>Horario:</b> <b>Instalación:</b>	<b>Días:</b> <b>Horario:</b> <b>Instalación:</b>
	<b>Días:</b> <b>Horario:</b> <b>Instalación:</b>	<b>Días:</b> <b>Horario:</b> <b>Instalación:</b>

**OBJETIVO 2**

Lograr una distribución igualitaria de los recursos y servicios deportivos existentes para la participación de las chicas y los chicos en la actividad físico-deportiva extracurricular.

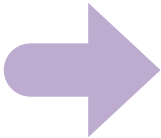
**Estrategia 2.2**

Distribuir de forma igualitaria para los chicos y para las chicas, los materiales y equipamientos deportivos necesarios para la práctica de actividades físico-deportivas extracurriculares.

A

**Planteamiento** de la intervención

Establecer similares criterios para la adquisición de equipaciones deportivas para los equipos de chicos y de chicas participantes en las actividades físico-deportivas de carácter extracurricular.



**Ejemplo** de actividad

Algunos criterios para asegurar un tratamiento equitativo en este aspecto, tanto para los equipos de chicas como de chicos, son los siguientes:

- El centro escolar debería proporcionar equipaciones deportivas en cantidad similar para los equipos de chicas y de chicos. De este modo, si se deciden comprar en el centro escolar equipaciones para un equipo de chicos (p.e. de fútbol), también debería comprarse para otro equipo de chicas.
- La calidad de esas equipaciones deportivas ha de ser equiparable para los equipos de chicas y de chicos.
- Asimismo, la reposición de esas equipaciones ha de realizarse de forma similar (p.e., cada dos cursos académicos).

# B

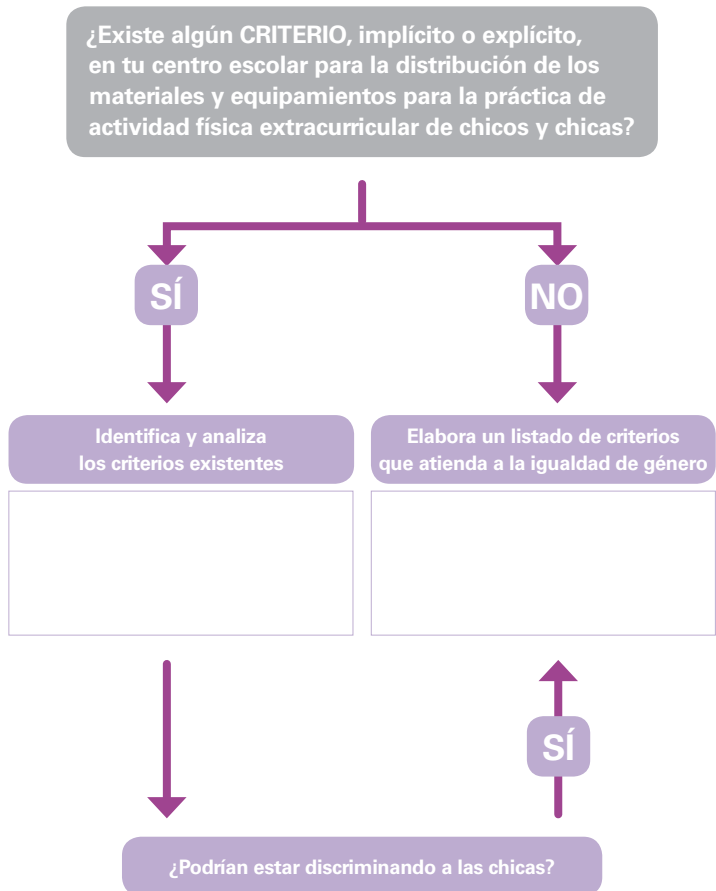
## Planteamiento de la intervención

Cuidar explícitamente que la calidad, cantidad y adecuación de los materiales y equipamientos para la práctica de actividad físico-deportiva extracurricular sea similar para las chicas y para los chicos.



## Diseña tu propia actividad

Para analizar en tu centro la distribución de los materiales y equipamientos deportivos en la práctica de actividad físico-deportiva extracurricular de las chicas y los chicos, te sugerimos el siguiente esquema-guía:



3



## Ámbito 3 Entorno escolar

Este ámbito está configurado por el propio centro escolar, entendido éste como el núcleo físico y social en el que se desarrollarán un conjunto de propuestas integradas en la guía PAFiC. Por ello, incluye tanto al conjunto de instalaciones y espacios que son necesarios para su puesta en práctica como, y más importante, a la comunidad educativa integrada por las diferentes personas implicadas en la intervención dentro del marco escolar (profesorado, equipo directivo, etc.).

Dentro de la intervención educativa que se propone en PAFiC, la **función** principal de este ámbito es conseguir que el alumnado, y en especial las chicas, cuenten con el apoyo escolar necesario para la práctica de actividades físico-deportivas en condiciones de igualdad de género. Este apoyo escolar se entiende desde una doble perspectiva:

- **Apoyo organizativo**, al dotar al programa de los recursos humanos, materiales y de promoción necesarios para implicar a toda la comunidad educativa en su desarrollo.
- **Apoyo social y afectivo**, a través de la creación de un clima escolar favorable hacia la adopción de estilos de vida activos para la salud y el bienestar personal de las chicas.

La **importancia** de este ámbito en PAFiC se justifica por las siguientes razones:

- La necesidad de asegurar un entorno escolar favorable, coherente y coordinado con las actuaciones que se lleven a cabo en el resto de ámbitos del programa, potenciando su difusión e impacto en el conjunto de la comunidad educativa.



- El conjunto de los escolares pasan gran parte de la jornada en el centro educativo, donde además de recibir una educación formal sobre la actividad física y el deporte (a través del área curricular de Educación Física y en las actividades extracurriculares), han de percibir un ambiente en el que la práctica de actividad física sea un valor importante que se potencia de hecho mediante actuaciones concretas.
- Dentro de la jornada escolar, existen tiempos para el descanso que potencialmente pueden ser ocupados por los escolares y, en especial por las chicas, para implicarse con la actividad físico-deportiva e incrementar su nivel de actividad física global si se les ofrecen las oportunidades y el apoyo necesario.



**OBJETIVO 1**

Incrementar en el entorno escolar la conciencia social sobre la importancia de la participación de las chicas en la práctica de actividades físico-deportivas.

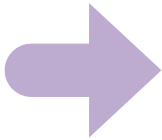
**Estrategia 1.1**

Desarrollar una campaña educativa basada en alguna cuestión relevante vinculada con la actividad físico-deportiva de las chicas.



**Planteamiento** de la intervención

Organizar sesiones formativas con el alumnado sobre diferentes problemáticas relacionadas con la participación de las chicas en la actividad físico-deportiva.



**Ejemplo** de actividad

Dentro de una campaña educativa orientada a la ruptura de los estereotipos de género sobre la actividad físico-deportiva, podría proyectarse la siguiente película:

- “Quiero ser como Beckham,” que refleja la incursión en el mundo del fútbol de dos chicas adolescentes.

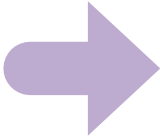
Algunas cuestiones para orientar un debate posterior podría ser las siguientes:

- ¿Qué beneficios extraen los personajes protagonistas a través de la práctica del deporte?
- ¿Que características personales tienen los protagonistas que les permiten finalmente tener éxito, rompiendo con los estereotipos?
- ¿Qué estereotipos en relación con la práctica de actividad física tienen las familias de los personajes protagonistas?
- Etc.

# B

## Planteamiento de la intervención

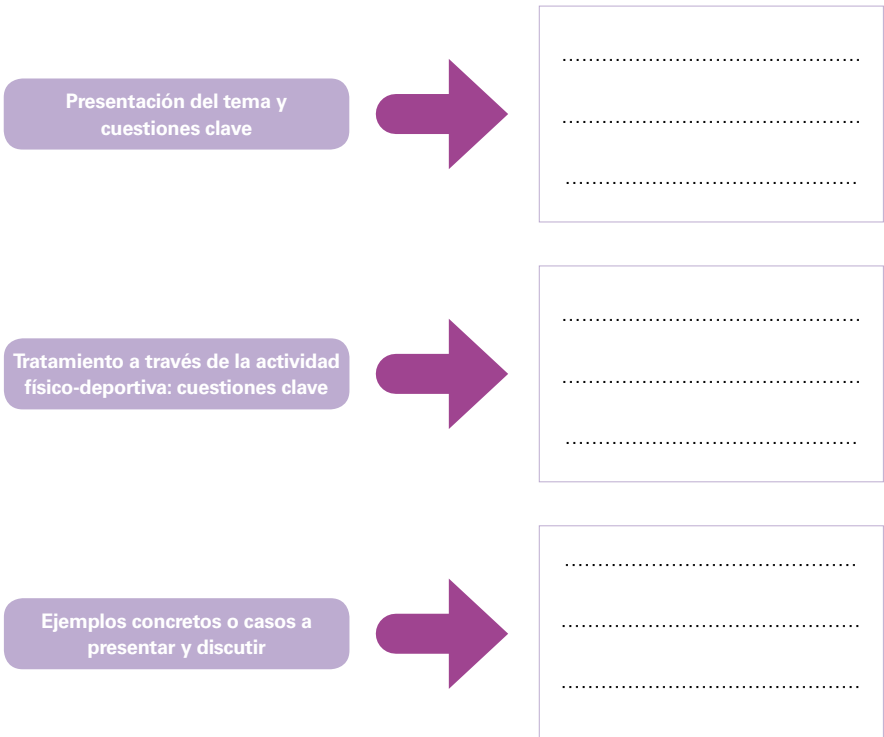
Organizar encuentros informativos dirigidos al alumnado sobre temáticas de interés relacionadas con la práctica de actividad físico-deportiva de las chicas (desórdenes alimentarios, medios de comunicación, liderazgo, lenguaje sexista, acoso sexual, etc.).



## Diseña tu propia actividad

Te proponemos un guión para el desarrollo de una sesión informativa sobre una temática vinculada con algún problema específico que se considere que impacta negativamente en la vinculación de las chicas con la actividad físico-deportiva. Puedes elegir una temática de las que se presentan en el planteamiento de la intervención u otra que consideres que pueda resultar de interés.

En cada caso, y de modo orientativo, el esquema-guía puede integrar:



**OBJETIVO 1**

Incrementar en el entorno escolar la conciencia social sobre la importancia de la participación de las chicas en la práctica de actividades físico-deportivas.

**Estrategia 1.2**

Desarrollar iniciativas orientadas al reconocimiento de los logros y las contribuciones de las chicas y las mujeres a la actividad físico-deportiva.



**Planteamiento** de la intervención

Organizar en el centro escolar acciones formativas dirigidas al alumnado en las que participen mujeres deportistas como invitadas.



**Ejemplo** de actividad

En la organización de una charla con una mujer deportista sería conveniente que se trataran, entre otras, las siguientes cuestiones:

- Su iniciación al deporte.
- Las barreras para la práctica del deporte que ha tenido y las estrategias para superarlas.
- El conflicto de roles que le ha supuesto.
- Las personas que le apoyaron.
- Sus logros deportivos.
- Las satisfacciones y beneficios que le ha reportado la práctica del deporte.

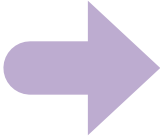
En cualquier caso, ha de tratarse que la sesión sea lo más participativa posible, p.e., que sean los chicos y las chicas los que preparen las preguntas o, tras la charla de la deportista, abrir un turno de preguntas.

Por otra parte, ten en cuenta que las mujeres deportistas invitadas no tienen que ser necesariamente deportistas de élite o del ámbito de la competición. Mujeres o chicas jóvenes, físicamente activas, pero dentro de un modelo de deporte recreativo, pueden ser un modelo más cercano para la mayor parte de las chicas, que no participan en competiciones.

# B

## Planteamiento de la intervención

Llevar a cabo una entrevista a una chica deportista del centro escolar sobre su trayectoria y/o resultados deportivos, difundiéndola a través de diferentes canales de comunicación del colegio (p.e., periódico o web escolar).



## Diseña tu propia actividad

Propón a tu alumnado que elabore una serie de preguntas que querrían realizar para llevar a cabo una entrevista a una chica deportista de tu centro escolar. Para ello, te sugerimos algunos aspectos:

- Si lo consideras oportuno, puedes hacer también participe a tu alumnado en la selección de la deportista a entrevistar.
- Si quieres difundir posteriormente esta entrevista, ten la precaución de grabarla con los medios audiovisuales adecuados.

Considerando las particularidades de tu centro escolar, ¿qué canales de comunicación consideras que serían los apropiados para su difusión?

Listado de preguntas para realizar a la chica deportista



.....

.....

.....

Canales de comunicación para difundir la entrevista



.....

.....

.....

**OBJETIVO 2**

Proporcionar a las chicas, en condiciones igualitarias, el apoyo necesario para la práctica de actividades físico-deportivas durante los períodos de descanso escolar .

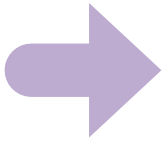
**Estrategia 2.1**

Asegurar que las chicas y los chicos tienen un acceso igualitario a los diferentes espacios para la recreación informal durante la jornada escolar (horario de recreos, después de comer o acceso libre a las instalaciones deportivas por la tarde).

**A**

**Planteamiento** de la intervención

Asignar espacios para la actividad física “sólo para las chicas” como una forma de discriminación positiva, para que puedan practicar en un ambiente seguro y libre del protagonismo o de la observación de los chicos.



**Ejemplo** de actividad

Durante el horario de los recreos podría habilitarse el gimnasio, o cualquier otro espacio cerrado disponible en el centro escolar para la práctica de actividades físico-deportivas, como un espacio reservado exclusivamente para las chicas. De esta forma podrán realizar las actividades físicas que resulten de su interés (bailes, aeróbic, preparación de una coreografía final de curso, etc.) en un entorno seguro para ellas a nivel emocional y social.

Organiza su uso, de modo que diferentes grupos de chicas del centro escolar puedan acceder a dicho espacio. Para ello podría ser adecuado utilizar un sistema de rotación de aquellos grupos de chicas interesadas en participar en esta iniciativa.

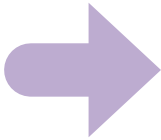


# B

## Planteamiento de la intervención

Organizar la distribución de los diferentes espacios para lograr una utilización igualitaria entre chicos y chicas. Algunas posibilidades podrían ser las siguientes:

- Establecer y controlar un sistema de rotación para la ocupación de los espacios por los diferentes grupos y cursos.
- Dividir los espacios grandes en otros más pequeños de forma que más grupos puedan tener acceso al espacio disponible.



## Diseña tu propia actividad

Observa en tu centro escolar la utilización que hacen los chicos y las chicas de los espacios durante el horario de los recreos. En función de esta observación y de las características concretas de los espacios disponibles, plantéate las siguientes cuestiones:

- ¿Qué actuaciones concretas crees que serían las más adecuadas para distribuir esos espacios de forma más igualitaria?

---

---

- ¿Cómo desarrollarías estas actuaciones en tu propio centro escolar?

---

---

- ¿Se te ocurre alguna idea adicional a las que se plantean? Lista a continuación tus sugerencias.

---

---

---

---

**OBJETIVO 2**

Proporcionar a las chicas, en condiciones igualitarias, el apoyo necesario para la práctica de actividades físico-deportivas durante los períodos de descanso escolar.

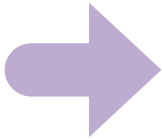
**Estrategia 2.2**

Dotar los períodos de descanso, fundamentalmente los recreos, de materiales deportivos variados para la práctica de actividad físico-deportiva.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

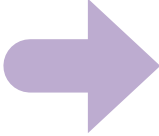
Distribuir entre el alumnado recursos materiales para la práctica de actividades físico-deportivas diferentes a los que suelen ser los predominantes (por ejemplo, los tradicionales juegos con pelota).



**Ejemplo** de actividad

Algunos materiales que pueden facilitarse al alumnado son los siguientes:

- **Otros materiales tradicionales de la Educación Física escolar** como aros, cuerdas, etc.
- **Materiales para la práctica de juegos populares y tradicionales** (p.e., carreras de sacos, rayuela, diábolo, tabas, etc.)
- **Materiales para la práctica de juegos y deportes alternativos**, como indiacas, discos voladores, paracaídas, etc.
- **Material reciclado**, como botes de suavizante, latas para zancos, etc. para la práctica de nuevos juegos que hayan sido introducidos a través de la asignatura de Educación Física.

**B****Planteamiento** de la intervención

Establecer un sistema de rotación para la utilización de esos recursos materiales (así el fútbol podría ser sólo una opción más).

**Diseña** tu propia actividad

Con el propósito de poner en práctica una experiencia piloto, elabora para el próximo trimestre un calendario que te permita organizar la distribución de esos materiales durante los recreos, según un sistema de rotación. Ten en cuenta los siguientes aspectos:

- Considerando los recursos materiales disponibles en tu centro escolar para la práctica de actividad física, ¿Qué materiales concretos piensas que convendría facilitar a tu alumnado?
- ¿Qué sistema de organización y seguimiento emplearías para la entrega y la recogida de material?
- ¿Cómo difundirías la información sobre esta propuesta a tu alumnado?

**Materiales****Sistema de organización y seguimiento****Difusión de información**

4

## Ámbito 4 Entorno familiar

El ámbito familiar se sitúa en el entorno de relación próximo de las chicas y de los chicos adolescentes. Si bien en las propuestas contenidas en la guía este ámbito se centra básicamente en los padres y en las madres, no se limita exclusivamente a ellos, sino que podría integrar a otros miembros de la familia (hermanos mayores, abuelos, etc.).

Centradas en este ámbito, PAFiC incluye un conjunto de actuaciones que, tomando como eje el centro escolar en el que cursan sus estudios los chicos y las chicas adolescentes, se dirigen específicamente a sus familias.

La **función** principal del entorno familiar es su contribución para que el alumnado, y en especial las chicas, cuenten con un suficiente apoyo social en su familia que les permita enrolarse en las actividades físico-deportivas en su tiempo libre, tanto en aquellas actividades que se ofertan desde el centro escolar como en las existentes en su entorno comunitario próximo.

En PAFiC este ámbito resulta de gran **importancia** si se considera que:

- Aunque progresivamente los/as jóvenes van adquiriendo mayor autonomía, todavía en estas edades son los padres y las madres los que orientan y toman decisiones sobre cómo deben ocupar sus hijos e hijas su tiempo libre.
- Aún siguen arraigados en muchas familias estereotipos tradicionales como “el deporte es cosa de chicos” o “mejor no te apuntes a fútbol, que no es cosa de chicas” que, básicamente, siguen limitando las oportunidades para la práctica de las chicas y las experiencias motrices del conjunto del alumnado, por lo que es necesario integrar acciones dirigidas hacia este entorno familiar.



- Las madres y los padres constituyen un referente importante de hábitos y comportamientos para las chicas y los chicos jóvenes, incluidos los vinculados con la práctica de actividades físico-deportivas, por lo que es preciso incidir en su potencial como modelos de vida activa para el alumnado y en particular para las chicas.
- De los padres y madres dependen, además del apoyo afectivo y social, cuestiones de carácter organizativo, económico (material, calzado y vestimenta deportiva, etc.) o de transporte, que resultan importantes para que el alumnado se implique en las actividades físico-deportivas.



**OBJETIVO 1**

Promover el apoyo social del entorno familiar para la práctica de la actividad físico-deportiva de las chicas adolescentes.

**Estrategia 1.1**

Informar a las madres y padres sobre los beneficios que la actividad física tiene para las chicas, así como sobre otras temáticas vinculadas a su salud psicofísica que resultan claves en esta etapa vital.



**Planteamiento** de la intervención

Organizar encuentros informativos sobre los beneficios que la actividad física y el deporte puede jugar en el desarrollo físico, psicológico y social de las niñas y jóvenes.



**Ejemplo** de actividad

De manera orientativa, algunas de las cuestiones que pueden tratarse en una charla informativa con las madres y padres sobre los beneficios de la actividad física para las chicas, son las siguientes:

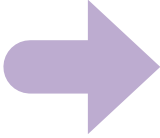
- Centrar los beneficios que proporciona la práctica de ejercicio físico en relación a tres ámbitos principales:
  - **Físico**, destacando su papel en relación a la obesidad, el crecimiento óseo, etc.
  - **Psicológico**, poniendo de relieve su influencia positiva en la autoestima y la imagen corporal de las chicas.
  - **Social**, en cuanto que a través de la práctica de actividades físicas pueden desarrollar sus relaciones y habilidades sociales.
- Destacar las características que ha de reunir dicha práctica para que esos beneficios se produzcan.
- Subrayar el amplio abanico de opciones existentes para que las jóvenes adopten un estilo de vida activo.



# B

## Planteamiento de la intervención

Organizar encuentros informativos sobre otras temáticas de interés, tales como la imagen corporal, la autoestima, la alimentación y el control del peso corporal, conductas de riesgo (tabaco, alcohol), etc.



## Diseña tu propia actividad

Selecciona una temática vinculada con la salud y la actividad física de las chicas (puedes elegir alguna de las que se presentan en el planteamiento de la intervención u otra que consideres pueda resultar de interés).

Identifica los aspectos clave que debería abordar el desarrollo de la charla informativa con los padres y madres. Puedes apoyarte en el siguiente esquema-guía:

<b>TEMÁTICA SELECCIONADA:</b>	
<b>Presentación del tema y cuestiones clave</b>	
<b>Beneficios de la actividad física en relación a la temática</b>	
<b>Ejemplos concretos o casos a presentar y/o discutir</b>	
<b>Recursos informativos adicionales</b>	

**OBJETIVO 1**

Promover el apoyo social del entorno familiar para la práctica de la actividad físico-deportiva de las chicas adolescentes.

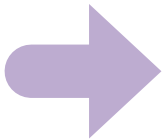
**Estrategia 1.2**

Proporcionar información a la familia sobre las oportunidades disponibles en el entorno escolar y comunitario para que las chicas sean físicamente activas.



**Planteamiento** de la intervención

Elaborar herramientas de información dirigidas a los padres sobre la programación de actividades físico-deportivas de su municipio.



**Ejemplo** de actividad

Un ejemplo puede ser la elaboración de una circular informativa que se envíe a los padres y madres. Ésta podría orientarse en torno a las siguientes cuestiones:

- Reseñar la importancia de la actividad física para el desarrollo de sus hijos e hijas. Destacar el valor de la Educación Física y de las actividades físicas ofertadas en el centro y señalar la conveniencia de que el alumnado pueda conocer y disfrutar de otras ofertas existentes en la comunidad para ello.
- Ofrecer la información concreta que interese en cada caso. Por ejemplo:
  - Actividades y eventos deportivos, destacando la implicación del centro e incentivando a la participación del alumnado.
  - Instalaciones de acceso libre (p.e., piscinas), especificando horarios, reserva, precios, etc.
  - Programas de actividad física, indicando precios, horarios, inscripciones, etc.
- Finalmente, agradecer a los padres y madres su colaboración y ofrecerles los datos de contacto necesarios (p.e., Concejalía de Deportes del Ayuntamiento).
- Cuidar tanto el lenguaje como el diseño gráfico para hacerlo atractivo y adecuado.



**Planteamiento** de la intervención

Difundir información a las familias sobre las actividades físico-deportivas extracurriculares que oferta el centro escolar.

**Diseña** tu propia actividad

Para ello, puedes elaborar un esquema-guión de la información y características que consideras que debería reunir un póster informativo, dirigido fundamentalmente a los padres, sobre las actividades físico-deportivas extracurriculares que se ofertan en el centro escolar para sus hijos e hijas.

- Identifica un eslogan dirigido a las madres y los padres que sea atractivo y adecuado en su lenguaje ¿Cuál elegirías?
- Selecciona aquella información orientada a los padres que interese incluir en el póster.
- Presta una atención preferente a su contenido visual (características, imágenes, formato, etc.).
- Identifica las posibles ayudas y colaboración con las que podrías contar para editar el póster.

Eslogan	Información	Contenido visual	Edición

¿Qué canales de comunicación se te ocurre que podrías utilizar para informar a los padres y madres sobre estas actividades disponibles para las chicas? Elabora un listado con tus sugerencias.

---



---

**OBJETIVO 2**

Hacer visible la influencia que tienen los estereotipos de género sobre la actividad física en la adolescencia y sensibilizar a los padres y madres con este tema, favoreciendo que se constituyan en modelos de vida activa activos para sus hijas e hijos.

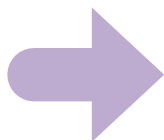
**Estrategia 2.1**

Incorporar actuaciones en el entorno escolar para que los padres y madres tomen conciencia sobre la actitud que mantienen en relación con la práctica física de sus hijos e hijas y las posibles desigualdades de género existentes.



**Planteamiento** de la intervención

Programar sesiones informativas y de debate con las madres y padres de distintos grupos de clase centradas en la importancia del apoyo familiar para la práctica de actividad física de sus hijas.



**Ejemplo** de actividad

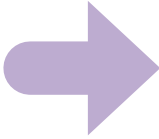
Dentro de una sesión informativa dirigida a las madres y padres podría incorporarse un debate, orientado hacia la importancia del apoyo social de la familia para la práctica de actividad física y deporte de sus hijas e hijos. Algunos de los aspectos principales que se tratarían son:

- ¿Qué importancia tiene un apoyo social igualitario para hijos e hijas?
- ¿Cómo promover en la familia el respeto a las preferencias de los chicos/as en relación al tipo de actividad físico-deportiva elegida, evitando restringir la selección únicamente a deportes o actividades genéricamente estereotipados para su sexo?
- ¿Qué pautas concretas pueden establecerse en la familia para lograr un mayor apoyo social a la práctica de las chicas? Por ejemplo:
  - Pactar un compromiso con la chica para hacer actividad física juntos, facilitarles el acceso y transporte a las instalaciones deportivas, participar como espectador en las competiciones deportivas de sus hijas, etc.

B

**Planteamiento** de la intervención

Elaborar recursos informativos y divulgativos para las madres y padres sobre la temática anterior, centrada en la importancia del apoyo familiar para que sus hijas adopten un estilo de vida activo.



**Diseña** tu propia actividad

Te sugerimos la elaboración de un folleto divulgativo dirigido a las madres y padres. Elabora un esquema-guión del contenido que podría incluirse en él, dentro de la temática planteada en esta estrategia. Considera las siguientes pautas para su diseño:

- La información contenida en el folleto divulgativo ha de orientarse hacia alguno/s de los aspectos que resultan clave para incrementar el apoyo a la práctica de actividad física que las madres y padres pueden ofrecer a sus hijas e hijos. ¿Cuáles seleccionarías como más importantes?
- Puedes proponer a los padres la consecución de una serie de objetivos vinculados a la actividad física cotidiana, como por ejemplo:
  - Pregunta a tus hijas e hijos si hicieron alguna actividad física hoy.
  - Camina con tus hijas/os 30 minutos por el vecindario una vez a la semana, etc.

**Escribe a continuación tus sugerencias:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**OBJETIVO 2**

Hacer visible la influencia que tienen los estereotipos de género sobre la actividad física en la adolescencia y sensibilizar a los padres y madres con este tema, favoreciendo que se constituyan en modelos de vida activa activos para sus hijas e hijos.

**Estrategia 2.2**

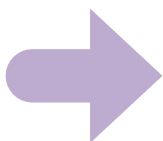
Organizar en el entorno escolar actividades físicas orientadas a la participación de los padres y, particularmente, de las madres.



**Planteamiento** de la intervención

Plantear actividades físicas dirigidas preferentemente a las madres, aunque no de forma exclusiva, que tengan un carácter novedoso y lúdico y se orienten a la mejora de su condición física-salud.

- Se trata de que las madres puedan implicarse en el programa, convirtiéndose en un modelo de vida activa para sus hijas.
- Asimismo, se intenta implicar a los padres y madres en una iniciativa físico-deportiva diferente del modelo del deporte tradicional.



**Ejemplo** de actividad

Dentro del abanico de actividades enfocadas hacia la mejora de la condición física orientada hacia la salud de las madres y padres, podrían proponerse las siguientes:

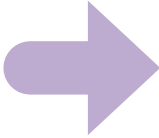
- **Pilates**, centrado en fortalecer la musculatura para mantener el equilibrio corporal, previniendo el dolor de espalda y tonificando la musculatura.
- **Cardioboxing**, combinación de música y arte marcial, que en el que se realizan movimientos fuertes y ágiles (desplazamientos, patadas).
- **Batuka**, combinación de gimnasia y ejercicio aeróbico con música, realizando coreografías.

Conviene que estas actividades se organicen en horario paralelo al desarrollo de las actividades físicas extracurriculares del alumnado, para que ese tiempo “de espera” pueda ser físicamente activo para los familiares.

# B

## Planteamiento de la intervención

Plantear actividades físico-deportivas de carácter tradicional dirigidas tanto a las madres como a los padres, pero con un marcado carácter recreativo.



## Diseña tu propia actividad

Identifica qué actividades de carácter tradicional podrías plantear para el conjunto de los padres y madres en tu centro escolar.

Introduce las modificaciones necesarias en su desarrollo para conseguir que:

- La actividad realizada tenga un carácter eminentemente recreativo y se oriente fundamentalmente al disfrute con la práctica.
- Se favorezca la participación del conjunto de los participantes.

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS TRADICIONALES para madres y padres



### Modificaciones realizadas

5



## Ámbito 5 Relaciones escuela-comunidad

Su círculo de influencia se circunscribe principalmente al barrio o zona de la localidad donde está ubicado el centro educativo, pudiendo llegar a incluirse la localidad en su conjunto, en el caso de los municipios de menor tamaño. Se trata, en definitiva, de las vinculaciones que pueden establecerse entre el centro escolar y las oportunidades para la práctica físico-deportiva de las chicas y de los chicos en el entorno comunitario que se encuentra cercano al mismo.

En la guía PAFIC, la **función** principal de este ámbito es conseguir que la experiencia educativa que proporciona la escuela sobre las actividades físico-deportivas tenga un carácter amplio y de inmersión en el entorno próximo, que integre también de alguna forma el conjunto de oportunidades disponibles para la práctica de actividad física que coexisten en el entorno social, cultural y físico en el que viven los escolares.

Este ámbito es **importante** en PAFIC si se tiene en cuenta que:

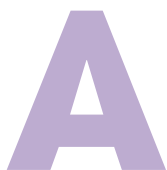
- Las chicas y los chicos pasan un tiempo considerable fuera de la escuela (fines de semana, vacaciones escolares, etc.), que puede y debe aprovecharse para incrementar su implicación con la actividad física y sus niveles de actividad.
- Las relaciones escuela-comunidad son un elemento clave para el futuro de estos jóvenes, si se tiene en cuenta que, para muchos escolares que finalizan la escolaridad obligatoria, el entorno comunitario será la única opción para mantener su vinculación con la actividad física. Por este motivo, este ámbito cobra especial relevancia en el último ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Dentro del entorno próximo del barrio y de la localidad es donde habitualmente los/as adolescentes establecen sus vínculos de relaciones afectivas y personales con el grupo de amigas/os. Es importante pues que también estos grupos conozcan y utilicen las oportunidades cercanas que les brinda su barrio para la práctica de actividad física.

**OBJETIVO 1**

Mejorar la difusión en el centro escolar de las oportunidades disponibles para que las chicas sean físicamente activas en el entorno comunitario.

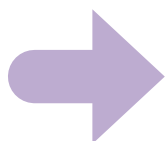
**Estrategia 1.1**

Generar herramientas que recojan los recursos, ofertas y posibilidades existentes para la práctica de actividad físico-deportiva en el entorno próximo al centro escolar, centrándose específicamente en aquellos disponibles para las chicas.



**Planteamiento** de la intervención

Crear un directorio de recursos, recabando y actualizando la información periódicamente a partir del establecimiento de vías de comunicación con los responsables de los diferentes centros y/o establecimientos deportivos, públicos y privados, que ofertan actividades en el entorno de la comunidad.



**Ejemplo** de actividad

Para la elaboración de un pequeño directorio sobre las actividades físico-deportivas municipales es recomendable el establecimiento de contactos con la persona responsable de deportes de tu ayuntamiento o distrito.

Previamente, es conveniente definir qué tipo de información se desea incluir en dicho directorio, teniendo en cuenta que la información ha de ser lo más completa posible, incluyendo precios, horarios, calendario, inscripciones, contactos, etc.

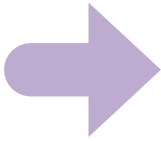
El contenido del directorio podría incluir información sobre los siguientes aspectos:

- Actividades y eventos deportivos.
- Programas de actividad física.
- Instalaciones de acceso libre.
- Oportunidades para obtener diferentes certificaciones en el ámbito deportivo.
- Salidas profesionales ligadas al ámbito deportivo, etc

# B

## Planteamiento de la intervención

A partir de la información contenida en el directorio anterior, se pueden elaborar un conjunto de documentos (pósteres, folletos, etc.) que difundan específicamente y/o con mayor impacto ciertos recursos o eventos en momentos puntuales (p.e., carrera por la igualdad organizada por la comunidad, actividades innovadoras que podrían ser de mayor interés para las chicas, etc.).



## Diseña tu propia actividad

Puedes elaborar un póster divulgativo sobre aquella/s actividad/es que se oferten en el entorno comunitario y que te interese difundir en tu centro escolar por su posible impacto positivo sobre las chicas. En esta elaboración pueden incluirse, entre otros, los siguientes aspectos:

- Identificar un eslogan atractivo ¿Cuál seleccionarías?

---

---

- ¿Qué información crees que interesaría incluir?

---

---

- ¿Qué imágenes incluirías? ¿Qué formato sería adecuado?

---

---

- ¿Cómo llevarías a cabo su edición?

---

---

---

**OBJETIVO 1**

Mejorar la difusión en el centro escolar de las oportunidades disponibles para que las chicas sean físicamente activas en el entorno comunitario.

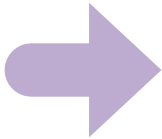
**Estrategia 1.2**

Invitar a expertos/as de la comunidad para que impartan sesiones de calidad, sobre actividades físicas innovadoras que se ofertan en el entorno comunitario y que sean variadas y atractivas para las chicas.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

Incorporar, como actividad complementaria, una sesión práctica de prueba o demostración, realizada por un/a experto/a que permita introducir al alumnado en la nueva actividad que se imparte en la comunidad.



**Ejemplo** de actividad

Dentro de la organización por el Departamento de Educación Física de un evento promocional sobre actividad física (p.e., el día del deporte) que se lleve a cabo como actividad complementaria en el centro escolar, se puede invitar a un/a experto/a en pilates, cardioboxing o capoeira de un gimnasio cercano al centro escolar. Otra opción es invitar a un grupo de padres para que impartan una sesión de bailes de salón.

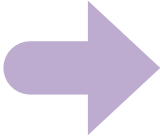
Considera que:

- Como “experto/a” puede interpretarse no sólo a los/as entrenadores/monitores/as cualificados, sino también padres/madres, alumnos/as, amigas/os, otro profesor o profesora, etc., que muestren maestría en ciertas actividades físicas o deportes y que estén vinculados a su práctica en el entorno comunitario.
- Esta actividad puede adaptarse para ponerla en práctica dentro de la programación de Educación Física.

# B

## Planteamiento de la intervención

Adicionalmente, desarrollar una charla informativa en la que la persona experta pueda debatir con el alumnado sobre aquellos aspectos que les interesen en relación a esa actividad.



## Diseña tu propia actividad

Diseña un guión sobre aquellos aspectos que convendría que la persona experta invitada tratara con tu alumnado con el fin de ofrecerles toda la información práctica necesaria para enrolarse en la actividad.

Este guión, puede orientarse en la siguiente línea:

- ¿Qué aspectos clave de la persona experta presentarías?
- ¿Qué aspectos de la actividad física innovadora convendría que se destacasen?
- ¿Cuáles son las posibilidades existentes en la comunidad para que el alumnado practique esta actividad física novedosa? Proporcionar información detallada sobre lugares, horario, precios, etc.
- ¿Se proporcionarían recursos informativos adicionales?  
¿Cuáles?

**Presentación de la persona experta:**

**Actividad presentada:**

características <hr/> <hr/> <hr/>
información práctica <hr/> <hr/> <hr/>

**Recursos informativos:**

**OBJETIVO 1**

Mejorar la difusión en el centro escolar de las oportunidades disponibles para que las chicas sean físicamente activas en el entorno comunitario.

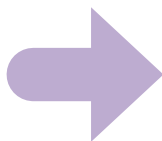
**Estrategia 1.3**

Organizar visitas y salidas a instalaciones y recursos existentes en la comunidad para la práctica de actividad físico-deportiva.

**A**

**Planteamiento** de la intervención

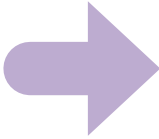
Incorporar como actividad complementaria para el alumnado, visitas a gimnasios, centros recreativos, clubes, centros deportivos, instalaciones municipales, etc., de la comunidad que oferten actividades para las chicas adolescentes.



**Ejemplo** de actividad

Organizar visitas a alguna instalación deportiva municipal (p.e., la piscina cubierta) dentro de la programación de Educación Física. Algunas sugerencias para desarrollar esta actividad son:

- Seleccionar la instalación a visitar, priorizando aquellas que se encuentran en el entorno comunitario próximo al centro escolar (barrio).
- Contactar con la persona responsable de la instalación deportiva y fijar una reunión.
- En el desarrollo de dicha reunión presentar el propósito de esta actividad con tu alumnado y establecer de mutuo acuerdo las condiciones para su desarrollo: fecha, hora, persona que guiará la visita, reparto de folletos, etc.
- Si la colaboración establecida con la entidad deportiva así lo permite, podrían ofrecerse a las chicas días o ticket de prueba, facilitándoles un acceso inicial a esos recursos para probarlos antes de establecer un compromiso formal de participación.
- Informar a la dirección del centro, a los padres y al alumnado del desarrollo de esta actividad.

**B****Planteamiento** de la intervención

Incluir dentro de la programación de Educación Física salidas con el alumnado a espacios para la recreación informal (parques, plazas, etc.) cercanos al centro escolar.

**Diseña** tu propia actividad

¿Existe cerca de tu centro escolar algún parque o cualquier otro espacio que te permita desarrollar una sesión de Educación Física dentro de tu programación? Si es así, para organizar una actividad de este tipo, considera los siguientes aspectos:

- ¿Qué tipo de trabajo desarrollaría en este espacio?
- ¿Qué novedad aporta a mis estudiantes dentro de la programación?
- ¿Qué información previa voy a dar al alumnado y a los padres sobre la realización de dicha actividad?
- ¿Cómo voy a informar previamente a los órganos directivos sobre esa salida del centro escolar con el grupo de alumnos/as?
- ¿Qué normas básicas voy a establecer de modo que se garantice el buen desarrollo de la actividad, así como la seguridad del alumnado?

**Tipo de trabajo desarrollado y justificación**

**Información al alumnado / familia**

**Información al equipo directivo**

**Normas básicas**

8



## Cómo puedes evaluar la intervención educativa en tu centro escolar

Determinar qué se ha conseguido con las acciones PAFiC y cómo se ha desarrollado la intervención en tu centro escolar son aspectos fundamentales para poder seguir mejorando esta iniciativa. El carácter flexible de la guía supone que puedas adaptar también el proceso de evaluación en función de las estrategias que se hayan puesto en práctica. A continuación se presentan algunas orientaciones sobre qué puedes evaluar, quién evalúa, cómo y cuándo puedes evaluar.

### ¿QUÉ PUEDO EVALUAR?

Básicamente, puedes evaluar dos aspectos principales:

- Por un lado, qué resultados has conseguido gracias a la puesta en práctica de PAFiC en tu centro escolar, es decir, ¿Qué se ha logrado?
- Por otra parte, conviene que evalúes la propia intervención, para que puedas seguir mejorándola, es decir, ¿Cómo lo hemos hecho?

### ¿Qué se ha conseguido?

Esta cuestión se orienta hacia la valoración de los resultados de la intervención, analizando así su efectividad, para lograr cambios positivos sobre aquellos aspectos que interesaba inicialmente trabajar en la guía.

Los siguientes interrogantes pueden servirte de orientación:

- ¿Ha mejorado la actitud de las chicas hacia las clases de Educación Física y la actividad física en general? ¿Se muestran más interesadas? ¿Ha aumentado en ellas la sensación de disfrute? ¿Cómo se ha visto afectado el “entusiasmo” de los chicos?
- ¿Se ha incrementado la participación de las chicas en las clases de Educación Física? ¿Se implican más en la asignatura? ¿Ha aumentado el nivel de actividad física global desarrollado por las chicas?

- ¿Ha mejorado el nivel de competencia y habilidad de las chicas consideradas en su conjunto? ¿Progresan con confianza en los aprendizajes que se les plantean?
- En las clases de Educación Física, ¿participan con más agrado las chicas y los chicos y en la realización de cualquier tipo de actividad, incluso las tradicionalmente vinculadas al otro sexo?
- ¿Se han revisado los contenidos de la programación considerando específicamente las necesidades de las chicas? ¿Qué cambios se han introducido?
- La oferta de actividades físico-deportivas extracurriculares, ¿ha sido modificada gracias a la intervención? ¿Qué cambios se han realizado?
- ¿Se implican las familias más que antes en la actividad física de sus hijas? Las propias chicas, ¿se sienten más apoyadas por sus familias?
- Durante los períodos de descanso en el centro escolar, ¿se muestran las chicas más activas? ¿Hay un acceso y distribución más equitativa entre chicos y chicas a los diferentes espacios y materiales disponibles para la práctica física?
- ¿Se ha incrementado el número de chicas implicadas en programas de actividad físico-deportiva disponibles en el entorno comunitario?

### ¿Cómo lo hemos hecho?

Se trata de valorar las actuaciones emprendidas, tal y como se han desarrollado en tu centro escolar. Algunas cuestiones orientativas son:

- ¿Se han implementado las actuaciones como se habían previsto inicialmente? ¿Qué dificultades han existido para su desarrollo?
- ¿Cuál es el grado de satisfacción de las chicas y de los chicos con las acciones concretas que se han desarrollado?

- ¿Qué aspectos les han gustado menos en la intervención y, por tanto, deberían modificarse?
- ¿Qué aspectos son los que destacan más positivamente?
- ¿Se han dado a conocer las iniciativas emprendidas entre el restante profesorado del centro? ¿Qué opinan sobre ellas? ¿Se han implicado profesoras y profesores de otras áreas?
- ¿Cuáles son las posibilidades de continuar aplicando estas acciones? ¿Podrían integrarse en el Proyecto Educativo de Centro?

### ¿QUIÉN EVALÚA?

Es importante que todas las personas y agentes implicados en el desarrollo de las acciones PAFiC en el centro escolar participen en el proceso de evaluación. En consecuencia los agentes que realizan la valoración serán:

- **Las chicas y los chicos adolescentes.** Ten en cuenta que, aunque sobre ellos se centra la evaluación de ¿qué se ha conseguido?, también es importante su opinión sobre el desarrollo de la intervención ¿cómo lo hemos hecho?
- **Los padres.**
- **El equipo directivo y el resto del profesorado.**
- **Tú,** como profesora o profesor de Educación Física, puedes autoevaluar tu actuación de cara a seguir mejorándola.
- **Otras personas** (profesorado de otras áreas, equipos directivos, técnicos deportivos, padres, etc.), que hayan participado en las actuaciones emprendidas.

## ¿CÓMO PUEDO EVALUAR?

Puedes evaluar la intervención utilizando varios procedimientos:

- Elaborando preguntas sobre las cuestiones clave que te interese conocer.
- Por medio de entrevistas a los diferentes implicados en PAFiC.
- A través de test o pruebas objetivas en el ámbito de la competencia motriz (p.e., pruebas de habilidad motriz para comprobar si la competencia motriz de las chicas ha aumentado realmente).
- A través de registro de observaciones sobre aquél o aquellos aspectos concretos que te interese valorar.
- Por medio de puestas en común, breves y concretas, al término de cualquier actividad emprendida.
- De cualquier otra forma que consideres conveniente.

## ¿CUÁNDO TENGO QUE EVALUAR?

La evaluación puede realizarse en dos momentos:

- **Al principio de la intervención.** Esta evaluación cumple el propósito de obtener información sobre la situación inicial de los chicos y las chicas en relación a aquellos aspectos que se trabajarán a partir de la guía. Por otra parte, un análisis inicial del contexto particular en el que va a desarrollarse la intervención te aportará información sobre las adaptaciones, o nuevas actuaciones, que puede ser conveniente realizar en tu centro a partir de la guía PAFiC .
- **Al final del período de intervención.** Esta valoración te permitirá comprobar los efectos de la intervención sobre el conjunto de aspectos que se han trabajado en la misma (¿Qué se ha conseguido?). Por otra parte, en este momento se llevará también a cabo la evaluación de la intervención por los diferentes participantes en el mismo (¿Cómo lo hemos hecho?).



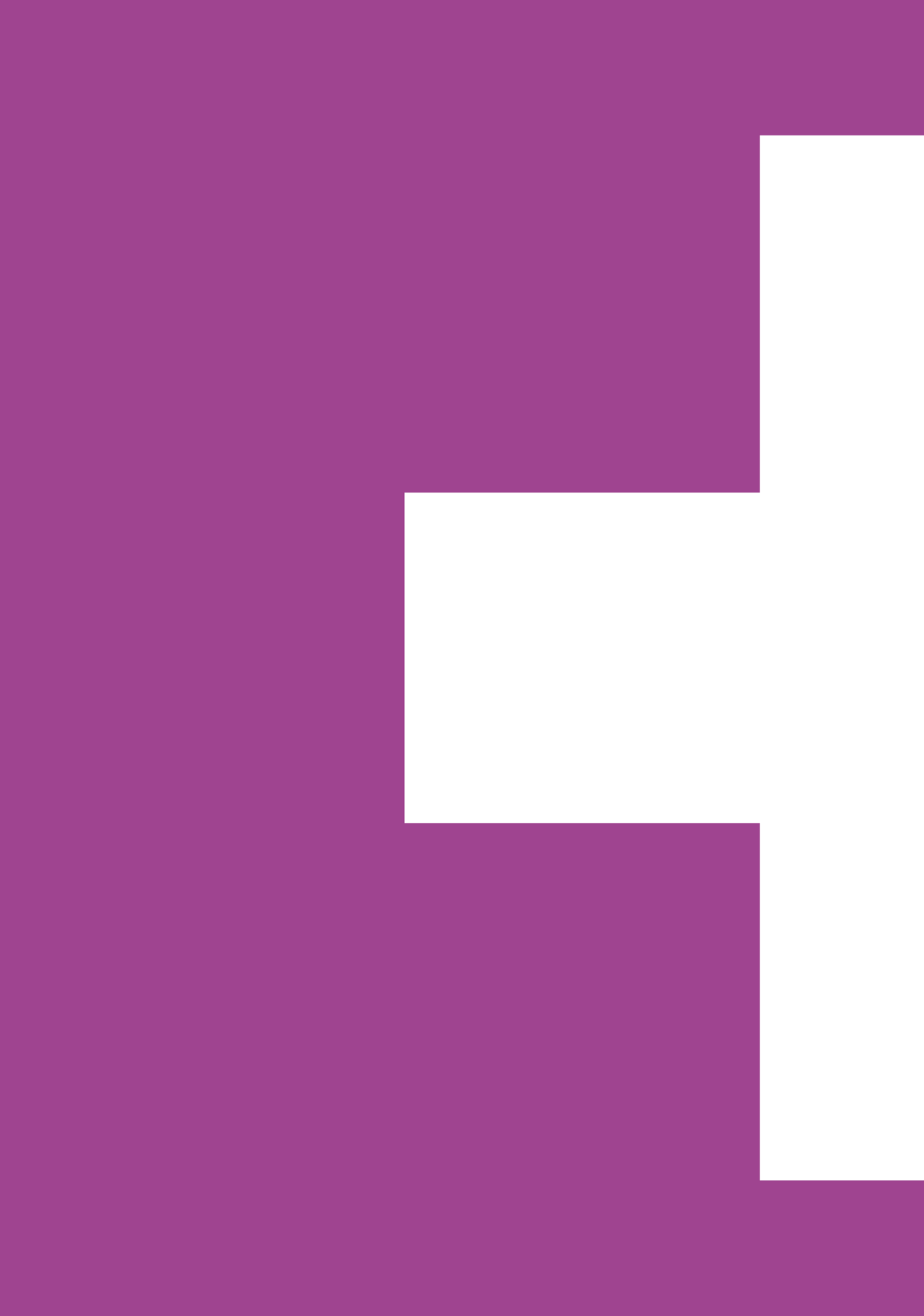
## Qué recursos necesitas

Los recursos del personal cuya colaboración resultaría necesaria para implementar el conjunto de las acciones que se integran en la guía PAFiC son:

- El **profesorado de Educación Física** del centro escolar, que constituye el agente clave para la puesta en práctica del conjunto de acciones.
- En el caso de las actuaciones centradas en las actividades físico-deportivas extracurriculares, los monitores/as, **entrenadores/as o técnicos/as** que imparten dichas actividades.
- El **equipo directivo y los demás profesores/as** del centro escolar, cuya colaboración será variable en función del tipo de actuaciones que decidas poner en práctica.
- **Las familias**, que podrían contribuir al desarrollo de la intervención según los cauces que establezcas para ello (p.e., ayuda de padres y madres voluntarios, implicación de las Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos, etc.)

Los recursos materiales indicados para aplicar estas acciones son:

- Las instalaciones deportivas del centro escolar.
- Los materiales y equipamientos deportivos existentes en el centro escolar. En función de la dotación existente en cada caso, puede ser necesario adquirir materiales deportivos, fundamentalmente para la práctica de actividades físico-deportivas de carácter innovador o alternativo.
- Recursos para la impresión de los materiales que elabores, fundamentalmente aquellos para divulgar las diferentes acciones de carácter promocional o informativo previstas en la guía (pósteres, folletos, cartas, etc.). Resultaría conveniente que contaras con la colaboración de los servicios de reprografía e informática del centro escolar.
- El desarrollo de algunas acciones contemporáneas en la guía supone el empleo de ciertos recursos e instalaciones deportivas del entorno comunitario; en este caso, debes prever y acordar la colaboración necesaria para su desarrollo.










## Cómo puedes adaptar la guía PAFiC a tu centro escolar. Organiza tu propio plan de acción.

A continuación se te propone una ficha para la puesta en práctica de PAFiC en tu centro escolar. Te recomendamos que sigas los siguientes pasos:

- En primer lugar, identifica aquellos ámbitos de impacto sobre los que te interesa intervenir (A).
- Dentro de cada ámbito, selecciona qué tipo de objetivo u objetivos quieres alcanzar (paso 1), e identifica qué resultado concreto te planteas, de forma que tras la puesta en práctica de la actuación puedas evaluar en qué medida se ha conseguido el objetivo propuesto (paso 2).
- Para cada uno de los objetivos seleccionados, identifica aquella/s estrategia/s dentro de PAFiC que resulten más apropiadas para su aplicación en tu centro escolar (paso 3). Puedes incorporar nuevas estrategias que consideres convenientes.
- Piensa en las actividades concretas que serán precisas para implementar cada una de las estrategias de PAFiC (paso 4); las actividades que se te presentan en la guía pueden servirte de orientación. En cada caso, identifica los recursos materiales y humanos que vas a necesitar (paso 5), considerando en este último tipo de recursos, el conjunto de personas a las que tienes que consultar, bien porque deban conocer la puesta en marcha de la propuesta, o porque deban aprobarla, si es preciso. Finalmente, elabora un calendario para su desarrollo a lo largo del curso escolar (paso 6).

Utiliza para cada uno de los ámbitos de tu propio plan de acción, la ficha que se presenta a continuación:

<b>MI PROPIO PLAN DE ACCIÓN PAFIC</b>		A. ÁMBITO:				
<b>PASO 1. Objetivo que me planteo</b>		<b>PASO 2. Resultado deseado</b>				
						
<b>PASO 3. Estrategia para conseguirlo</b>		<b>PASO 4. Actividades concretas para desarrollar esta estrategia</b>				
						
<b>PASO 5. Recursos y apoyo necesarios</b>		<b>PASO 6. Cuándo lo voy a hacer (calendario)</b>				
<table border="1"> <tr> <td><b>RECURSOS HUMANOS</b></td> <td><b>RECURSOS MATERIALES</b></td> </tr> <tr> <td>    </td> <td>    </td> </tr> </table>	<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	    	    	    	
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>					

## Agradecimientos

Nuestro agradecimiento al Consejo Superior de Deportes, a través de sus Programas Mujer y Deporte, por su máximo interés en la publicación y divulgación del presente material didáctico.

Nuestro agradecimiento al Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad, ya que esta Guía ha podido desarrollarse y ser editada gracias a su subvención, concedida a través de su convocatoria de ayudas a proyectos de investigación para la realización de estudios sobre las mujeres.

Nuestro agradecimiento también al conjunto de estudiantes y centros de las Comunidades Autónomas de Madrid y de Castilla-La Mancha que han participado en la investigación, su profesorado de Educación Física, su equipo directivo, así como al profesorado del conjunto de áreas, que han hecho posible la recogida de información, colaborando y facilitando todo el proceso.

Gracias por tanto muy especialmente al:

C.E.I.P. "Alfonso VI". Toledo.  
C.E.I.P. "Campohermoso". Humanes, Madrid.  
C.E.I.P. "El Cantizal". Las Rozas, Madrid.  
C.E.I.P. "Manuel Bartolomé Cossío". Madrid.  
C.E.I.P. "Nuestra Señora de la Asunción". Alameda de la Sagra, Toledo.  
C.E.I.P. "Rosalía de Castro". Fuenlabrada, Madrid.  
I.E.S. "Azarquiel". Toledo.  
I.E.S. "La Estrella". Madrid.  
I.E.S. "Prado de Santo Domingo". Alcorcón, Madrid.  
I.E.S. "San Blas". Añover de Tajo, Toledo.

Así como a los siguientes centros:

C.E.I.P. "Miguel de Cervantes". Tomelloso, Ciudad Real.  
C.E.I.P. "Batalla de Brunete". Brunete, Madrid.  
C.E.I.P. "Carmen Iglesias". Tres Cantos, Madrid.  
C.E.I.P. "El Olivar". San Fernando de Henares, Madrid.

C.E.I.P. "Enrique Tierno Galván" San Sebastián de los Reyes, Madrid.  
C.E.I.P. "Gloria Fuertes" San Lorenzo de la Parrilla, Albacete.  
C.E.I.P. "Joaquín Costa" Madrid.  
C.E.I.P. "José Saramago" Rivas Vaciamadrid, Madrid.  
C.E.I.P. "Loranca" Fuenlabrada, Madrid.  
C.E.I.P. "Nuestra Señora de Fátima" Alhambra, Ciudad Real.  
C.E.I.P. "Parque Sur" Albacete.  
C.E.I.P. "Ramiro de Maeztu" Madrid.  
C.E.I.P. "San Fernando" Cuenca  
C.E.I.P. "San Isidro Labrador" Aguas Nuevas, Albacete.  
C.E.I.P. "Severo Ochoa" Móstoles, Madrid.  
C.E.I.P. "Virgen de la Granja" Yunquera de Henares, Guadalajara.  
C.E.I.P. "Virgen de la Soledad" Guadalajara.  
I.E.S. "Alfonso X" Toledo.  
I.E.S. "Arcipreste de Hita" Azuqueca de Henares, Guadalajara.  
I.E.S. "Arquitecto Peridis" Leganés, Madrid.  
I.E.S. "Berenguela de Castilla" Bolaños, Ciudad Real.  
I.E.S. "Carmen Conde" Las Rozas, Madrid.  
I.E.S. "Eduardo Valencia" Calzada de Calatrava, Ciudad Real.  
I.E.S. "Europa" Rivas Vaciamadrid, Madrid.  
I.E.S. "Felipe Trigo" Móstoles, Madrid.  
I.E.S. "Francisco García Pavón" Tomelloso, Ciudad Real.  
I.E.S. "Gran Capitán" Madrid.  
I.E.S. "Infanta Elena" Galapagar, Madrid.  
I.E.S. "Joan Miró" San Sebastián de los Reyes, Madrid.  
I.E.S. "José Conde" Almansa, Albacete.  
I.E.S. "José Luis Sanpedro" Tres Cantos, Madrid.  
I.E.S. "Modesto Navarro" La Solana, Ciudad Real.  
I.E.S. "Pradolongo" Madrid.  
I.E.S. "Ramón y Cajal" Albacete.  
I.E.S. "Rey Fernando VI" San Fernando de Henares, Madrid.  
I.E.S. "San José" Cuenca.  
I.E.S. "San Juan del Castillo" Belmonte, Cuenca.  
I.E.S. "Villa de Valdemoro" Valdemoro, Madrid.  
I.E.S. "Yunquera de Henares" Yunquera de Henares, Guadalajara.  
I.E.S. "Pedro Simón Abril" Alcaraz, Albacete.











**EDITA**

Consejo Superior de Deportes  
Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad

**DISEÑO EDITORIAL**

underbau (Juanjo Justicia+Joaquín Labayen)

**IMPRESIÓN**

anel gráfica editorial

**DEPÓSITO LEGAL** GR-622-2010

**NiPo** 008-09-009-9

**ISBN** 978-84-693-0032-9

Consejo Superior de Deportes  
[www.csd.gob.es/mujerydeporte](http://www.csd.gob.es/mujerydeporte)

Febrero 2010



**PAFiC**