



## PRESENTACIÓN

La actividad física comprende infinitas posibilidades para disfrutar, compartir y expresar a través del cuerpo. En función de los estereotipos sociales, se tiende a asociar algunas actividades a los hombres y otras a las mujeres. Culturalmente se sobrevaloran las consideradas masculinas (fútbol, baloncesto, rugby), en detrimento de las consideradas femeninas (danza, expresión corporal, patinaje artístico...). Aunque nuestros cuerpos sean diferentes, tanto a mujeres como hombres nos conviene desarrollar nuestra fuerza, elasticidad y habilidades físicas, practicar deportes en el medio ambiente y compartir juegos que impliquen movimiento, coordinación y trabajo en equipo.

Comenzamos la sesión generando un pequeño debate: *¿Qué actividades físicas os gusta hacer? ¿Por qué? ¿Cómo os hacen sentir? ¿Qué aprendemos de ellas?* Vamos a recoger sus experiencias en torno a actividades diversas, identificando los beneficios y valores que aportan y poniendo atención en visibilizar las menos conocidas o valoradas.

## EN TODOS LOS RINCONES

Me sienta bien salir afuera,  
mover mi cuerpo y respirar,  
poder pasar la tarde entera,  
por todos los rincones de la ciudad.

Vamos a echar una carrera,  
voley, fútbol, ¿qué más da?  
Lo importante es que juegue quien quiera  
en todos los rincones de este cole por igual.

No me interesa ninguna medalla  
Solo quiero disfrutar.  
Voy a gastar el patio del recreo  
De tanto saltar, de tanto bailar,  
De tanto jugar.



## CANTAFÓRUM

Introducimos un pequeño debate: *¿Os ha gustado la canción? ¿De qué trata?* Les proponemos pensar sobre el uso del patio de su colegio: *¿Cuántas horas disfrutáis del patio cada semana? ¿A qué jugáis? ¿Hay algún juego que ocupa más espacio? ¿Chicas y chicos disfrutan del espacio de la misma manera? ¿Por qué ocurre esto?* Los patios escolares en general presentan una disposición del espacio que favorece deportes como el fútbol o baloncesto, frente a otras actividades y juegos. Esto genera un acceso, uso y disfrute del espacio desigual entre las niñas y los niños.

## INVESTIGACIÓN CREATIVA

Esta actividad incluye una investigación-creación en torno a la representación de la actividad física en prensa. Se cerrará la sesión con un juego de expresión corporal.

### OBJETIVOS:

- Tomar consciencia cómo influyen los estereotipos en el desarrollo físico de chicos y chicas.
- Fomentar y valorar la actividad física rica y variada, así como una relación de libertad con el propio cuerpo.
- Favorecer una apreciación equilibrada de mujeres y hombres y de las actividades físicas que realizan.

### DESARROLLO:

Creamos grupos y les facilitamos varios periódicos o revistas. La consigna es buscar noticias e imágenes referidas a actividades físicas: deporte, danza, yoga, artes marciales... Al seleccionar la noticia apuntarán en un cuadrante: titular; si representa a mujeres, hombres o ambos sexos; tipo de actividad; sección del periódico; espacio que ocupa.

Con los titulares e imágenes diseñarán tres sencillos collages que representen los hallazgos (clasificados según representen a mujeres, hombres o ambos sexos). Una vez terminada la investigación-creación, se ponen en común los resultados de cada grupo. Reflexionamos sobre la importancia de visibilizar en el deporte y la actividad física referentes positivos en femenino y masculino.

Cerramos con una actividad de expresión corporal. Utilizando una música de fondo, les invitamos a ir conectando con las diferentes partes del cuerpo. Comenzamos bailando solo con los pies. Después, estos serán los protagonistas del movimiento y el resto del cuerpo les seguirá. Haremos lo mismo con las rodillas, después con las piernas y así sucesivamente hasta terminar haciendo una danza libre con todo el cuerpo. Cerramos la sesión agradeciéndoles su participación y recordándoles que hay múltiples formas de expresarnos y disfrutar, todas igual de valiosas.

### OBSERVACIONES:

Como sugerencia para una segunda sesión, podemos diseñar un collage grupal a partir de los collages que ha realizado cada grupo. Lo decoramos y anotamos las conclusiones de forma creativa. Lo disponemos en un lugar visible. En referencia al uso de los patios escolares, os recomendamos visitar la iniciativa *Patios Inclusivos y Sostenibles*, una experiencia inspiradora para reflexionar y, junto a las niñas y niños, detectar necesidades y nuevas posibilidades de disfrute.

### MATERIALES:

Pizarra, periódicos y revistas, tijeras, pegamento, cartulinas, bolígrafos. Equipo de sonido y música animada.



“Voces de Colores. Minicanciones por la Igualdad” es un proyecto promovido y financiado por la Concejalía de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid. Descubre la web <http://vocesdecolores.org> donde encontrarás todas las canciones y fichas didácticas. Un proyecto realizado por Booooo (<http://booooo.org>).

Estas actividades se han financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.