

Corpoempoderando a los educandos en pro de su participación.

Autores:

Yuli Lorena Lugo Bocanegra

Wendy Vanesa Palacios Rodríguez



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2024

Corpoempoderando a los educandos en pro de su participación.

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autores:

Yuli Lorena Lugo Bocanegra

Wendy Vanesa Palacios Rodríguez

Tutor:

Lic. Juan Manuel Villanueva

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2024

## **DEDICATORIA**

*Agradecida con mi Dios, pilar que sostiene y acompaña en cada paso; agradezco infinitamente a mis padres, mi madre, porque quiero ver sus ojos llenos de orgullo y trabajo arduamente para lograr ese objetivo; Mi padre, hermanas mi familia, mi motor.*

***July Lorena Lugo Bocanegra***

*En primer lugar, dedico este proyecto al dador de la vida, a Dios, roca fuerte y firme en la que sustenté cada palabra escrita.*

*A mi madre, mi padre y mis hermanos, quienes siempre me apoyaron y me enseñaron que en la vida todo es posible si nos dedicamos y así lo queremos.*

***Wendy Vanesa Palacios Rodriguez***

## **AGRADECIMIENTOS**

*No llegué a esta etapa de mi vida sola, detrás de mi esfuerzo se encuentran grandes personas que ayudaron a mi proceso formativo, agradezco la oportunidad de compartir espacios con: Juan Manuel Villanueva, excelente persona que imparte conocimientos en la formación de sus estudiantes; a la profesora Consuelo González, quien merece ser mencionada por su capacidad de impartir saberes, porque posee una mente brillante; al profesor Marco Aurelio Rodríguez, no hay persona que demuestre más su amor por como enseña. A mis compañeros Quines estuvieron en diversos momentos y especialmente a mi compañera con la cual trabajé arduamente durante este proceso.*

**July Lorena Lugo Bocanegra**

*En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme la fortaleza, sabiduría y determinación necesarias para llevar a cabo este proyecto. A él sea toda la honra, la gloria y el honor por inspirarme y guiarme a lo largo de este arduo camino académico. A mi tutor, Juan Manuel Villanueva, por su invaluable orientación, paciencia y dedicación. También a mis profesores Marco Aurelio Rodríguez, Angelica Larrota y Consuelo Gonzales por todos sus consejos y enseñanzas porque no solo han enriquecido este trabajo, sino también mi crecimiento personal y profesional. Gracias por su compromiso y por creer en mi potencial.*

*A mi familia, por su amor incondicional, comprensión y apoyo constante. Sin ustedes, este logro no hubiera sido posible. Gracias por ser mi pilar y fuente de inspiración en todo momento.*

*Finalmente, a mi compañera de tesis, por su colaboración, esfuerzo y compañerismo. Este trabajo es el resultado de nuestro arduo esfuerzo y trabajo en equipo.*

**Wendy Vanesa Palacios Rodríguez**

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción .....	8
Justificación.....	10
Problemática.....	11
Propósito formativo .....	11
Capítulo I Contextualización.....	12
Los Hombres y Mujeres en la Historia.....	12
Igualdad, Reconocimiento del otro, Escuela y Participación .....	22
Antecedentes.....	29
Capítulo II Perspectiva Educativa .....	33
Perspectiva Humanística.....	33
Ser humano a formar empoderado y teoría de desarrollo humano. ....	33
Empoderamiento .....	34
Teoría de las capacidades, desarrollo humano.....	37
Perspectiva Pedagógica .....	39
Educación y pedagogía activa.....	39
Pedagogía crítica.....	44
Enfoque pedagógico de la coeducación.....	48
Perspectiva Disciplinar .....	50
Educación Corporal, un discurso entorno a la Educación Física.....	50
¿Por que la educación corporal? .....	55
Capítulo III Diseño de implementación .....	59

Justificacion.....	59
Objetivos.....	60
Macrodiseno .....	60
Unidad Pensando historicamente.....	61
Unidad 2 Narrando decisiones.....	63
Temas.....	65
Modelo de Aprendizaje Cooperativo.....	70
Evaluacion Formativa.....	74
Evaluacion diagnostica .....	75
Evaluacion docente .....	78
Evaluacion estudiantil.....	81
<b>CAPITULO IV ANALISIS DE LA EXPERIENCIA.....</b>	<b>85</b>
Experiencia docente.....	85
Incidencia del diseno .....	86
Incidencias en el contexto y logros.....	92
Reflexiones .....	96
Referencias .....	98

## Tabla de Tabla

Tabla 1 Macrodiseño (Elaboración propia).....	68
Tabla 2 Sesión 2 (Elaboración propia ).....	69
Tabla 3 Formato entrevista. Dirigido a profesores (Elaboración propia) .....	76
Tabla 4 Diario de campo diagnostico (Elaboración propia) .....	77
Tabla 5 Dario de Campo - Evaluacion Docente (Elaboración propia) .....	80
Tabla 6 Rúbrica autoevaluación (Adaptado de Pérez, Hortigüela y Fernandez, 2020) .....	84

## Introducción

Este proyecto tiene intención de responder tres preguntas fundamentales del proyecto curricular particular las cuales son (qué, por qué y para qué) de nuestro P.C.P el cual se realizó en una institución educativa formal.

Es así como en este proyecto de grado se hablará principalmente de los comportamientos que tienen los estudiantes según el género a causa de los estereotipos enmarcados en la sociedad y su influencia en los constructos sociales que inciden en esos modos de ser, pensar y actuar y, por ende, influyen en la participación de los hombres y de las mujeres en la clase de educación física.

Partimos entonces al decir que género son todas aquellas funciones y normas construidas socialmente de acuerdo a las necesidades de un momento histórico determinado en el que se espera que los individuos reproduzcan ciertas pautas de acción y comportamiento de acuerdo a su sexo.

En este sentido, se manifiesta que el concepto de sexo parte de la biología y se refiere netamente al pene como órgano reproductor masculino y a la vagina como órgano reproductor femenino, diferenciándose del término género como aquellas características sociales.

Así mismo, se afirma que los estereotipos de género son todas esas ideas implantadas que se basan en explicar en cómo deben comportarse los hombres y mujeres y como se relacionan en la sociedad y entre sí; es fundamental entonces reconocer que existen algunos tipos de estereotipos y en nuestro caso puntual hablaremos de esos que son negativos y que se enfocan en atribuir características hostiles a los géneros e influyen a propagar la discriminación, la desigualdad y la no participación.

Conforme a esto lo que se pretende realizar con nuestro proyecto curricular particular es fomentar la participación de los educandos en la clase de educación física en diversas practicas

corporales y disminuir dichos estereotipos de género que de cierta manera influyen en los modos de ser de los sujetos y en el reconocimiento del otro.

Es entonces que parece necesario contribuir y pensarnos en la formación de los sujetos como seres empoderados a fin de no caer en estereotipos, discriminaciones y prejuicios con aquellas personas que son diferentes a nosotros sea por raza, color, idioma, religión y en nuestro caso puntual por sexo. E ahí que radica la importancia del empoderamiento y la otredad, para aprender no solo a reconocer al otro sino también a aceptarlo y favorecer la equidad de género.

Siendo así, este documento estará construido por cinco capítulos los cuales se irán desarrollando de manera consecutiva. El capítulo I hace referencia a la contextualización en donde se encontrarán referentes políticos, sociales, educativos, históricos y demás que nos evidencia la problemática a abordar y continuar con el capítulo II que abarca toda una perspectiva educativa desde lo humano, lo pedagógico y lo disciplinar para finalmente poder implementar el diseño curricular y los resultados experienciales de este proyecto en los capítulos III, IV y V.

**Palabras clave:** Educación corporal; empoderamiento; estereotipos de género; participación activa; prácticas corporales

### **Justificación**

El proyecto de grado que se está realizando a continuación es un requisito de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia de la licenciatura en Educación Física para posteriormente poder obtener el título de licenciado en Educación Física.

De igual manera este proyecto curricular particular nace de las experiencias propias de vida y de la realidad de que aún en la actualidad suscitan estereotipos de género que influyen en la participación de los educandos y en cierta manera de la mujer pese a los logros que poco a poco se han venido dando.

Es así que este proyecto de grado se fundamenta en cooperar a la formación de sujetos empoderados con libertad de ser y transformación interior por la necesidad de que estos escudriñen la importancia del reconocimiento de sí mismo y del otro y en esa misma línea de la trascendencia que tiene el hecho de convivir en otredad. Además se pretende brindar espacios que permitan otorgar prácticas corporales en pro de sus experiencias corporales y desarrollo humano para disminuir estos estereotipos que sin duda alguna definen esa manera en la cual se debe o se espera que se comporten los individuos sin que se dé la posibilidad de entender que cada persona posee cualidades innatas y experiencias corporales que marcan al sujeto no solo dejando huella en la vida sino aportándole a esa experiencia corporal su libre expresividad contribuyendo a sus conocimientos y vivencias.

### **Problemática**

Desde el diagnóstico que se pudo realizar, se evidenció que la problemática de este proyecto es la falta de empoderamiento, información y apropiación sobre las perspectivas de género y los derechos humanos que le ayuden al estudiante a ser conscientes de que merecen estar y participar en diferentes ámbitos. Para ello es sumamente importante desestereotipar las relaciones que se encuentran en la clase de educación física e impiden la plena participación activa de los estudiantes.

### **Propósito formativo**

Formar un ser humano empoderado en pro de su participación más efectiva para que de esta manera los estudiantes en la clase de educación física se involucren y disminuyan los estereotipos de género teniendo en cuenta algunas características importantes como lo son la toma de decisiones, la inclusión y el empoderamiento para el desarrollo pleno de sus habilidades físicas y cognitivas.

## Capítulo I Contextualización

### Los Hombres y Mujeres en la Historia

En el devenir histórico podemos ver que se han realizado una gama amplia de investigaciones sobre el género, los estereotipos y todas esas características fundamentales que hacen parte de este concepto y que por lo tanto fueron citados en este proyecto como propuestas bases que sirvieron de gran medida para llegar a pensarse sujetos empoderados que disminuyan o contribuyan a mermar poco a poco estos roles y estereotipos que normalmente encontramos inmiscuidos en nuestro ser desde que nacemos debido a la trasmisión de normas, valores y el tipo de sujeto que se piensa formar.

Desde tiempos remotos, las mujeres han enfrentado múltiples barreras para participar en actividades físicas, así mismo se les ha considerado ser un sujeto físicamente frágil y se les asignó un papel pasivo en comparación con los hombres. Sin embargo, se ha de aceptar que a medida que evoluciona el tiempo se han logrado avances en la igualdad- equidad de género y la participación de las mujeres que en la educación física ha aumentado.

Aun así, no se puede negar que, pese a que la clase de educación física es obligatoria tanto para hombres como para mujeres, aún enfrentan barreras sociales en esta área educativa debido a que los estereotipos de género perpetúan la idea de que las mujeres no son aptas como los hombres en términos de fuerza y habilidad física. Esto puede afectar la confianza y autoestima de las mujeres disuadiéndolas de participar activamente en actividades físicas. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la disparidad entre los géneros se manifiesta de manera generalizada en todas las clases sociales y se refleja de manera única en cada sociedad. Esta realidad evidencia la necesidad de abordar la igualdad de género desde múltiples perspectivas, considerando las particularidades culturales y sociales de cada comunidad. Además, es esencial reconocer que la lucha por la igualdad de género no solo implica combatir la discriminación directa, sino también

abordar las estructuras y normas sociales arraigadas que perpetúan esta desigualdad en diferentes contextos tales como el educativo.

Así mismo, afecta a ambos géneros, pues en las clases de educación física en determinadas ocasiones se reduce a un modelo masculino al centrarse en prácticas o perfiles motrices que se enfocan en la fuerza, la resistencia y no en otras actividades que permitan desarrollar y potencializar su desarrollo humano. Lo que perpetúa estas pautas de comportamientos también se debe a prejuicios en los que por ejemplo "los niños son más fuertes, las niñas no quieren participar y se aíslan, los juegos que a las niñas les gusta a los niños no y viceversa" pero lo que se evidencia a través de la literatura es que, aunque haya diferencias fisiológicas como la fuerza, hay otras capacidades neutras como la velocidad y la resistencia que permiten la plena participación de ambos géneros.

Las barreras y desafíos que han enfrentado las mujeres, al igual que los hombres, representan roles significativos en la historia. Reconocer y abordar esta desigualdad es esencial para construir una sociedad más justa e inclusiva, porque si bien los hombres representan roles significativos en la historia, históricamente las mujeres también han estado involucradas con el cuidado y el servicio comunitario. Muchas también han desempeñado un papel valioso, notable e importante aportándole al conocimiento.

Es por ello que para comprender un poco más la problemática que trae consigo este proyecto, es necesario diferenciar conceptos como: género y estereotipos, y así apostarle a una educación física axiológica que fortalezca las relaciones de género, la equidad y la participación de los estudiantes en todas y/o mayoría de las actividades.

En primer lugar, Lamas asegura que la palabra género atribuye a "características construidas socialmente, que no están determinadas por la biología" (1996, p. 7). Es decir, que

nacen de las experiencias y vivencias permeadas por las costumbres de los hombres y mujeres en diferentes épocas y sociedades.

En esta misma línea Creel considera el género como: “el conjunto de conductas aprendidas que la propia cultura asocia con el hecho de ser un hombre o una mujer” (1997, p.3) dicho de otra manera, se afirma que el género desde la naturalización de costumbres y tradiciones instruye desde el nacimiento la transformación de cuerpos y las relaciones socialmente construidas en un momento dado.

De modo que, al analizar la historia y el transcurso de ella, se empieza a evidenciar la débil posición de la mujer en diversos campos como el educativo, político, deportivo y laboral y por otra parte se constata que los hombres dejan relegados ciertos oficios como el de la familia y esto se debe en gran medida a las brechas de género existentes que generan esa distancia entre géneros. Las expectativas sociales de género conducen a la exclusión que en tiempos remotos predominaba la mujer, siendo vista como un sexo débil, pero conforme pasa el tiempo, el sexo masculino se ha visto afectado por una variedad de factores sociales, culturales e individuales, en donde predomina la controversia por un puesto de quien es mejor cuestionando el poder.

La supremacía machista se ha hecho presente desde hace ya bastante tiempo, lo cual ha presentado conflictos que buscan su posición para mantenerse en un pedestal entre quienes buscan mantener su estatus y quienes abogan por el feminismo para cambiar esas estructuras de poder existentes.

A menudo ambos términos han sido malinterpretados y estigmatizados, en el caso puntual del feminismo, ha sido objeto de opiniones negativas, como la idea de buscar la supremacía de las mujeres sobre los hombres, dato erróneo que debido a la falta de información genera descontento, desinformaciones que dan como resultado reacciones negativas y de resistencia, cuando su objetivo es promover la igualdad de derechos, oportunidades y trato entre pares que

cuestiona y perpetúan la desigualdad de género, ahora el machismo no está bien visto por la sociedad ya que va en contra de la igualdad, justicia y respeto; donde perpetúa la idea de que los hombres son superiores a las mujeres, este tema da lugar a actitudes y comportamientos discriminatorios considerados inaceptables que van en contra del valor de la diversidad y la inclusión.

Por otra parte, Antolín afirma que:

El género alude a una construcción social de lo femenino y lo masculino, se manifiesta en un conjunto de conductas aprendidas, de distribución de rol y funciones entre mujeres y hombres y las relaciones de poder y subordinación entre ambos, todo determinado no por la biología sino por la cultura y el contexto social, político y económico. (2003, p. 24)

Conforme a esto socialmente a las mujeres y a los hombres se les han implantado unos sentires y pensares. En el caso de las mujeres se puede decir que desde su nacimiento se les vincula con cualidades como la fragilidad y con juguetes que son propiamente para ellas como las princesas. Por el contrario, a los hombres se les vincula con cualidades como la valentía, la caballerosidad y actitudes que impiden el desarrollo de su ser como el hecho de no poder llorar solo por demostrar vigor, revalidando entonces como a partir de los constructos sociales se masculinizan y feminizan las profesiones y los deportes

Es por esta razón que las brechas de género son definitivamente un tema muy controvertido y que evoluciona; ya que se comienzan a dar discusiones sobre las diferencias entre hombres y mujeres, las normas y expectativas que se imponen a cada género.

El ser humano es definido como un sujeto con la capacidad de pensar, razonar, aprender y otras características que le permiten crear ideas, investigar e innovar; la brecha que hace diferente a hombres y mujeres no es más que sus cualidades biológicas y fisiológicas a las cuales se les otorgan atributos y formas de comportarse pues es notorio que cada individuo como ser humano

es capaz de tener sentires, pasiones, amores que ante la sociedad se reflejan como maneras de expresar sentimientos, un término que indudablemente fomenta las relaciones; ahora bien, aunque todo parezca perfecto la realidad de los cuentos no es la de contar acontecimientos con finales felices, es más la de contar una historia verdadera que le permita al espectador comprender hechos invaluable para reconocer su patrimonio cultural.

Pues es allí donde se ven implícitos antecedentes que conllevan a la represión emocional del hombre debido a que culturalmente fue mostrado como mecanismo y arma fuerte en donde las emociones no debían ser parte de sus sentires ni de la cultura repercutiendo negativamente en la formación de su ser pues actualmente en el ámbito socio afectivo se refleja esa dificultad para mostrar emociones siendo presentado como un sujeto duro, sobresaliente y varonil.

Un claro ejemplo en el que se puede hacer referencia a este hecho es el futbol el cual es una práctica que estaba directamente involucrada con el género masculino debido a capacidades que se les confieren a los sexos y en este caso a los hombres como los seres más fuertes, rápidos y con alto nivel motriz. En consecuencia, prácticas como la danza, la gimnasia rítmica y la natación artística, las cuales son propias del sexo femenino por considerarlas delicadas, débiles y sin gran capacidad motriz afectan y contribuyen directamente a la desigualdad y a la poca adquisición de experiencias corporales.

Es necesario reconocer que de acuerdo a la cultura e incluso al contexto sociocultural el concepto de género varía en consecuencia a las tradiciones y creencias que se tengan dentro de dicha población, debido a la carga histórica que presenta. Por lo tanto, desde el ámbito educativo el objetivo es poder involucrar esos saberes que deben potencializar la participación de todos los estudiantes, sin marcar diferencias para erradicar poco a poco dichos estereotipos que aprueban o desaprueban la manera de vivir de las personas.

A propósito de los estereotipos este se refiere a una idea comúnmente aceptada por la sociedad o individuos sobre ciertas cualidades que se cree que comparten los miembros de un grupo social. Es así como estas determinan los comportamientos y no solo se determinan, sino que también se aceptan y siguen trascendiendo al pasar de los años. Son estos estereotipos los que nos muestran desde las diferentes estructuras de acogida los roles que como hombres y mujeres deben cumplir y desempeñar en la sociedad justificando de esta manera la desigualdad y castigando aquello que no se ve aceptado normalmente en esta misma. En el caso puntual de las mujeres se ve tan lejana en múltiples ámbitos ya que desde los modos de producción (a partir del esclavismo) se evidencia como su labor y destrezas están estrechamente ligadas al hogar, al placer y no a diversas actividades de ocio o incluso de profesión política, social, física entre otras, limitando de esta manera habilidades e intereses que conllevan a que el sujeto no sea lo que quiere ser. Por tanto, estos estereotipos se convierten en un modelo a seguir para decretar un orden.

Los estereotipos de género se encuentran arraigados en muchas sociedades pues continúan influyendo en la educación de los sujetos debido a las expectativas tradicionales de los roles de género que asignan a los hombres y a las mujeres resaltando entonces que es a ellas a las que se les asignan unas tareas y funciones específicas, relegándolas a roles domésticos y de cuidado en donde se limitan las oportunidades de las mujeres para acceder a la educación y las desalienta a buscar carreras en campos considerados "masculinos" creando barreras adicionales para el aprendizaje y el desarrollo de estas mismas.

Siguiendo el hilo conductor la historia nos remonta a los estudios etnográficos que se traducen a un estudio detallado de las costumbres y tradiciones de los pueblos a partir de unos bienes patrimoniales en relación con la vida cotidiana y el trabajo de los habitantes rurales y ha demostrado que la prehistoria se enfoca en la radicación del descubrimiento de actividades

exclusivamente masculinas o femeninas; es decir desde tiempos antiguos se han enmarcado aspectos que diferencian al hombre y la mujer que no son solo morfológicos, si no biológicos e influyen en los procesos hormonales hasta la estructura muscular, evidenciado que la mujer debido a su menor cantidad de musculo a desarrollar “es menos fuerte”, por ello se ocupan no solo de los niños, sino también de los pequeños campos de caza, pesca, agricultura y el hombre por su parte se ocupa de labores más pesadas, es desde momentos antiguos que la división de roles entre los sexos ha sido vista como una estrategia social que conduce a un mayor éxito en el uso de los recursos, al menos en cuanto a la división del trabajo entre hombres y mujeres.

Esta división no solo presentaba brechas de genero sino que también reflejaban las diferentes distinciones entre sexos, también se hacían presente las oportunidades que cada uno podía tener y así desempeñarse en diferentes contextos; Ahora bien, gran parte de los orígenes que forman parte de este hecho tan marcado en la historia, se remota a la violencia de género, o "machismo", esto desde la antigua roma, donde el hombre como cabeza de familia tenía poder sobre todos los miembros que convivían con él; las mujeres por su parte eran inferiores y por lo tanto no se le permitía opinar o se tenía en cuenta su postura ya que el hombre podía castigarla y hasta matarla a voluntad.

El poder por ser quien lleva la batuta para este tiempo era fundamental, pues no era bien visto que el hombre no fuera quien llevara las riendas de la casa y por el contrario la mujer era solo un objeto que tenía la función de hacerle caso a su amo.

Es por ello que los modos de producción son un aspecto social, económico y político crucial para entender cómo se han venido dando esos roles de género que configuran ese actuar, sentir y pensar tanto de hombres como de mujeres por tanto es primordial citar a Pérez el cual nos afirma que

El concepto de modo de producción nos refiere, antes de nada, a la forma específica en la que la sociedad, en un determinado stadium de desarrollo de sus fuerzas productivas, produce las condiciones materiales de su existencia, lo que implica al mismo tiempo las condiciones de su reproducción. Supone, pues, un análisis sincrónico y diacrónico de la realidad social, es decir tanto de su permanencia como de su desarrollo y contradicción, de sus límites estructurales. Un concepto, en el que son elementos determinantes, en su mutua interrelación: a) el nivel de desarrollo de las fuerzas productivas, es decir, de los medios puestos en acción en el proceso de trabajo y de la división social del trabajo, y b) la forma social de acceso a los medios de producción y, por tanto, de creación y apropiación del excedente. (1983, p. 151)

Es así como las mujeres en el modo de producción primitivo se encargaban de distribuir y producir los recursos que permitían tener una sociedad matriarcal en aras de que las mujeres fomentaban una economía en la sociedad, no sin reconocer el trabajo de los hombres quienes contribuían en la caza, la pesca y la elaboración de herramientas precisas para sobrevivir. Sin embargo, eran las mujeres las que descubrieron la horticultura dando paso a que surgiera el oficio de agricultor.

Este es un tema extenso de investigación y debate pues es evidente que a pesar de la gran gama de virtudes que las mujeres poseían; la aparición del patriarcado y la desigualdad generaron que las sociedades comenzarán a demandar unas condiciones que influyeron en la división del trabajo y con ello en la organización de los modos de productividad

Es en el transcurrir del tiempo que surgen otros modos de producción (no por azar) como el esclavismo en el que aparece por primera vez la explotación; caracterizada por reducir a un grupo de personas a la servidumbre. Desde ahí las mujeres comienzan a ser relevadas de tener

cierto poder o influencia en la sociedad y más bien son utilizadas para estar al servicio de su esclavista como amas de casa e inclusive como complacencia sexual.

Reanudando la trayectoria el modelo capitalista es considerado como un sistema de propiedad privada, donde los bienes y servicios se expresan términos monetarios para la recompensa a personas por su trabajo; en este modo de producción, las relaciones sociales que conectan a las personas se unen al hombre con la producción en relación con la explotación, donde el trabajo no pagado es la única fuente de la ganancia de la clase capitalista.

La organización de la producción capitalista se caracteriza por una planificación que da como resultado la división del trabajo donde a diferencia del modo de producción primitivo aquí las mujeres son regaladas a los quehaceres del hogar, siendo utilizadas, explotadas y oprimidas para cumplir funciones en las cuales no se les tenía algún tipo de consideración añadiendo que su trabajo no era remunerado o compensado bajo ningún causal.

Las mujeres además del trabajo en casa realizan un trabajo sin pago monetario y se asignan roles de género para garantizar la reproducción de la fuerza de trabajo, lo que se convierte en una fuente de opresión. El capitalismo no inventó la opresión de la mujer, pero ambas se encargaron de someter al sexo femenino y más aún cuando se originó la familia moderna. El hecho de que las mujeres estén relegadas de las tareas domésticas permite a los capitalistas justificar la sobreexplotación salarial con el argumento de que su trabajo será menos productivo que el de los hombres. Es debido a este sistema patriarcal que las mujeres se encuentran en el lugar del segundo sexo para que sea el género masculino que domine.

Analizar la historia desde la antigüedad hasta el siglo XIX, permite comprender y conocer la débil posición de la mujer en diversos campos como el educativo, político, deportivo y laboral y esto se debe en gran medida a las brechas de género existentes que generan esa distancia entre hombres y mujeres. Todo esto se convirtió en una institución clave para la clase obrera en la que

las mujeres son proletarizadas; fomentando la falta de representación de la mujer en puestos de liderazgo, el desequilibrio en el manejo del tiempo laboral y familiar son otros problemas que afectan a las mujeres en diversos campos.

Siendo así varios los factores que intervienen en este hecho, lo que ha permitido que a la mujer no se le de esa importancia de incursionarse en el mundo con la misma significación que a lo largo de la historia ha sido acreedor el hombre y que por ello se visibilizan liderazgos en los cuales la mujer no ha sido participe; es necesario entonces añadir que los diferentes estatutos son los que no le atribuyen a la mujer tener la igualdad de condiciones.

De esa manera los sufragios contra el sexo femenino se expanden por el mundo, siendo este hecho un derecho que con el tiempo las voces femeninas apuntan al poder como una fuerza para eliminar todo acto violento y de esa manera combatir toda acción que contra ellas se ha cometido.

La distinción de género ha sido un tema polémico, la libertad por expresar y dar ideas frente de diversos temas no fue bien visto años atrás, pues la voz de una mujer no solía ser tomada con el mismo interés que el género masculino. La sabiduría ancestral femenina servía entonces para la realización de tareas domésticas, pues visto de esta manera donde el hombre es proveedor de alimentos no se ve como si la pareja fuese un sujeto oprimido de su libertad y encadenado al hogar, solo porque no se le permite construir argumentos para imponer su figura.

El acto más valiente que lleva todo este registro de historia es el de incursionar en todo ese contexto sociocultural que ha sido opresor de la libertad de la mujer, y aunque muchos no suelen verlo de esta manera, la privatización, las barreras, las reglas impunes, la misma religión son acreedoras de estas conductas nefastas que han generado una miseria por evitar expandir la gloriosa virtud de la mujer. Pues es innegable que a pesar de que en las primeras civilizaciones mesoamericanas la mujer practicaba el juego de pelota "Ullamalitzli" conformado por equipos

femeninos de 7 integrantes, aun en la actualidad del siglo XXI la falta de participación de la mujer sigue siendo notable, aunque sea en menor cantidad.

La historia es importante para identificar que las mujeres en Grecia sobre todo en la civilización Minoica si realizaban prácticas femeninas como la danza y prácticas violentas consideradas masculinas como las carreras de carro, y el pugilato debido a la relativa libertad con la contaban. No como en Roma que la única participación notable era la de poder asistir a los espectáculos del circo sin posibilidad de sentarse como los esclavos y aún peor en la edad media en donde se empieza a minimizar los espectáculos atléticos debido a la visión negativa del ejercicio que se instauró por la iglesia, aunque vale anotar que las mujeres de la nobleza eran participes de la práctica de la caza y el patinaje sobre hielo.

En el renacimiento del siglo XVIII la mujer solo se encarga del hogar y las pocas actividades que se daban variaban de acuerdo a la clase social alta o baja a la que pertenecía la mujer. Cabe mencionar que en 1978 se dan algunos logros como la primera mujer astronauta y a partir del siglo XIV se empiezan a dar esas escuelas gimnásticas dando un auge a la participación de la mujer y al avance deportivo de este género.

La participación y el papel de las mujeres en la historia ha sido variada y a menudo subestimadas o minimizadas; sin embargo, a lo largo de los siglos, las contribuciones desde campos intelectuales y culturales y otras como la literatura, la filosofía, las artes, la música y la ciencia han expandido las oportunidades educativas en todo el mundo en donde han desempeñado roles cruciales en numerosos movimientos sociales, puesto que su activismo ha sido fundamental para impulsar las contribuciones en áreas de la vida.

### **Igualdad, Reconocimiento del otro, Escuela y Participación**

Teniendo en cuenta a la UNESCO, la igualdad de género se logra cuando tanto los hombres como las mujeres gozan de oportunidades y disfrutan los mismos derechos pese a la

diversidad que se encuentre en distintos grupos. La paridad de género implica la igualdad en derechos, deberes y chances tanto para mujeres como para hombres, así como para niñas y niños. Esto conlleva tener en cuenta los deseos, requerimientos y prioridades de ambos sexos, reconociendo la variedad presente en diversos conjuntos de individuos.

No es por otra cosa que el desarrollo sostenible 5 el cual aborda la igualdad de género, plantea que se debe empoderar a todas las niñas y mujeres para lograr esa igualdad y sostener a la sociedad en un mundo prospero, por tanto, esta igualdad se vuelve indispensable para el desarrollo del ser.

En las últimas décadas se ha presentado un fuerte movimiento por la igualdad pues se cuestiona la legitimidad de los roles tradicionales ya que se intenta desafiar y desbaratar los estereotipos de género, este impulso ha logrado progresos en términos de equidad, como la lucha por la igualdad de remuneración.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD Colombia, 2007) plantea que el sujeto debe ser libre ya que es de esta manera que se pueden desarrollar sus capacidades individuales como sociales y por ende se debe fomentar un trato por igual a los hombres y mujeres sin importar su sexo.

En el transcurrir del tiempo se evidencia que poco a poco se fue dando un sistema de desigualdad, opresión y segregación entre individuos partiendo de esas normas impuestas en la sociedad y las tradiciones que se confieren de época tras épocas y que como se ha venido mencionando ha influido en esos modos de ser de acuerdo al sexo con la que cuenta cada individuo.

Desde los diversos sistemas educativos se puede ver esa transmisión de valores patriarcales que inciden en la participación de los géneros y que la escuela misma se ha encargado de vulnerar los derechos y oportunidades de estas mismas frente al hombre

Es esta preocupación, la que hace pertinente generar esos procesos en donde haya un reconocimiento de si, del otro, del mundo con sus diversas tonalidades y diferencias. Y eso se da a través de valores valiosos como la igualdad, la equidad, el respeto para comprender que ningún género es más que el otro, sino que ambos son igual de importantes para el progreso de la comunidad. De esto nace la necesidad de que nuestro campo disciplinar, es decir, la educación física distinga el cuerpo desde diversas particularidades que permita generar esas oportunidades y derechos para cooperar con esos procesos de desarrollo humano.

Por tanto, la educación debe otorgarse para todos y para todas. Se encuentra estipulado y algunos artículos como se establece en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Naciones Unidas, 1948) manifiesta en su artículo 26.

Toda persona tiene derecho a la educación. La educación tiene que ser gratuita, al menos en lo referente a la enseñanza elemental y fundamental. La enseñanza elemental es obligatoria. La enseñanza técnica y profesional debe ser generalizada; el acceso a los estudios superiores tiene que estar abierto a todos en plena igualdad de condiciones, en función del mérito.

Por otro lado, Según la perspectiva de Condorcet, el cual se destacó por su lucha por la inclusión de la mujer en la educación formal pública, argumentó que no hay justificación alguna para proporcionar una educación diferente a hombres y mujeres"

La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) señala que la eliminación de los estereotipos de género en la educación, mediante la promoción de la educación mixta y otros enfoques, contribuye a erradicar la discriminación contra las mujeres.

Según el Artículo 13 de la Constitución Política de Colombia de 1991,

Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica

Es menester citar todos estos artículos y apartados de los derechos y deberes en aras de la equidad y reflexionar sobre el papel fundamental que tiene la escuela en el proceso de formación. Según lo señala Apolinar “La escuela constituye el lugar idóneo para enseñar a convivir en nostredad (es decir, trabajar la mismidad y la otredad ya que somos diferentes pero iguales en dignidad y derechos humanos)” (2016, p.1)

No podemos ocultar la necesidad de fomentar ese reconocimiento del otro porque es a partir de ahí, de ese reconocimiento que aprendemos a aceptar a los demás sujetos y a disminuir la discriminación que se da por la clasificación generada por aspectos que no compartimos de acuerdo a nuestra forma de pensar.

Esos estereotipos de género implantados en la sociedad que normalizan las actitudes de los hombres y las mujeres de acuerdo con su género, no es más que la discriminación que se reconoce en diferentes ámbitos simplemente por la falta del reconocimiento del otro haciendo posible entonces emitir prejuicios e impedir esa convivencia en nostredad.

Para reconocer al otro, debemos partir por reconocernos a nosotros mismos e identificar que al igual que nosotros, los demás también tienen derechos humanos. Derechos que fueron creados para evitar precisamente la exclusión a personas por cualquier razón o causa. Es necesario entonces que se reconozca la mismidad como esa noción de reconocerse uno mismo en el mundo y la otredad como esa relación existente (entre el otro y yo) distinguiéndose como único e irrepetible.

Esto refleja el papel tan importante que debe tener la escuela ya que esas relaciones entre el educador y el educando, los administrativos y los padres, acudientes o cuidadores aportan significativamente en la convivencia en paz y armonía. Es desde estos espacios educativos que debemos aprender a dialogar sin etiquetar o estereotipar al otro, sea que lo conozcamos o que no con la finalidad de generar una máxima participación y solidaridad a través de la empatía y el respeto.

En esta misma línea, parece necesario mencionar que la educación física es una disciplina esencial e importante porque aportan al currículo educativo componentes que promueven el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes. Este documento, analiza la importancia de la participación de los y las estudiantes en la educación física, los desafíos que han enfrentado y los beneficios que se derivan de su participación.

La mujer y el hombre al no participar en diversas actividades detienen su proceso y desarrollo en el fortalecimiento de sus capacidades físicas intelectuales, morales y afectivas.

En el contexto actual, la participación ha cobrado mucha importancia con el paso de los años y es bien sabido que, a pesar del desarrollo continuo, el papel de la mujer históricamente ha sido criticado; diversos estudios muestran que la inclusión de mujeres en roles de liderazgo y toma de decisiones no solo mejora el clima laboral, sino que también contribuye a diversos procesos de cambio, ya que brinda diversidad de ideas y experiencias para resolver desafíos.

Sin embargo, la lucha constante por la equidad de género ha sido un camino largo profundo y necesario, pues la participación de la mujer no se trata simplemente de ocupar espacios y llenarlo para satisfacer necesidades, sino la de aportar de manera enriquecedora, mejorar la calidad y sostenibilidad en varios contextos en los que puede y será involucrada la mujer; no solo es una cuestión de justicia social sino también un compromiso constante que benéfica a pares entre sí.

Teniendo en cuenta lo anterior, desde la clase de educación física se manifiestan algunas prácticas incluyentes y excluyentes y que influyen en esos procesos de autoexclusión. Es por ello por lo que Betancourt manifiesta que esas prácticas excluyentes se pueden atribuir a diversos aspectos como la metodología de la clase de educación física, la misma exclusión, la condición física, entre otros aspectos.

Este autor afirma que desde la metodología de la clase se puede dar una autoexclusión debido a que en algunos casos la clase se desarrolla en favor de la competencia y el rendimiento, por ello al momento de evaluar, la evaluación no se da por procesos sino más bien por resultados por otra parte, la condición física marca una barrera en vez de ofrecer experiencias, debido a que la clase gira en torno a ganar o perder, así entonces prevalece el estereotipo de la evitación, de la marginación del alumno, porque se lástima, porque no es capaz, porque no tiene la condición

Freire al proponer una pedagogía liberadora aboga por erradicar la pedagogía del excluido. La exclusión es un resultado directo de las estructuras opresivas y desiguales presentes en la sociedad. Está exclusión no es simplemente la falta de acceso a bienes sino también la negación de la participación activa en la toma de decisiones y en la realidad social impidiendo entonces desarrollar toda su potencia.

Crear un mundo donde todos, independientemente de su género, puedan participar sin ser juzgados y disfrutar plenamente de la participación social será un paso fundamental, crucial hacia un futuro más justo, equitativo y sostenible para todos en la sociedad.

Se deben superar los estereotipos para garantizar que todos y todas las estudiantes tengan igualdad de oportunidades en la educación física. Al hacerlo, no solo se empodera a los educandos, sino que también se promueven valores de equidad y respeto en la sociedad en su conjunto que ha sido influenciada por los estereotipos de género, normas estéticas y una falta de modelo a seguir en el ámbito del deporte.

La participación de los estudiantes en la educación física es esencial por varias razones. En primer lugar, promueve la igualdad de género al brindar oportunidades equitativas para que todos desarrollen habilidades físicas y deportivas. Además, la actividad física aporta una amplia gama de ventajas para la salud, como la reducción del riesgo de padecer enfermedades. y la mejora del bienestar mental. La educación física también fomenta habilidades sociales y emocionales, como el trabajo en equipo y la autoconfianza.

No olvidemos entonces que el ser humano desde nacimiento es un ser social y se encuentra permanentemente en el mundo y es a través de sus relaciones que él llega a ser lo que es y esto tiene que ver mucho con las estructuras de acogida sumamente importantes para una visión humana en la cotidianidad. Como por ejemplo la escuela en donde se debe cumplir con un papel puntual que busca de cierta manera transmitir las normas y los comportamientos establecidos y es justamente en la escuela que se evidencian algunas diferenciaciones de género tanto en las actividades como en los contenidos.

Desde las escuelas debemos promover esas experiencias corporales que incidan en esos modos de ser de los sujetos, que rompan paradigmas y por ende que erradiquen estereotipos para gozar de un desarrollo físico, social, emocional, afectivo, económico e intelectual. Eliminar estos sesgos sexistas recae directamente en el ámbito escolar y familiar siendo importante la participación de los agentes educativos para que la educación formal no fomente la discriminación y la desigualdad que se evidencia en la sociedad y que intervienen en la calidad de la educación presente en la vida.

Ahora bien, en el ámbito educativo la no participación recae en la exclusión pero también en la posible autoexclusión de las mujeres la cual puede estar influenciada por diversos factores; uno de los problemas que más afecta este tema se debe a la limitación de opciones y oportunidades que existen en varios campos, como lo laboral, educativo, social y político; los

estereotipos de género pueden influir en las percepciones que tiene las mujeres sobre su propia vida, en otras palabras, se connota una serie de roles solo por su género, mas no por sus habilidades.

El miedo al juicio y la crítica puede convertirse en un poderoso impulsador de la autoexclusión, siendo entonces un fenómeno complejo que se manifiesta en la sociedad contemporánea; Las estructuras sociales y culturales nos permiten descubrir varios factores y desafíos arraigados en la organización de estas sociedades, un terreno complejo donde las pretensiones individuales son una forma de evitar la confrontación con esas barreras ya previamente preestablecidas.

### **Antecedentes**

En cuanto a los antecedentes de esta propuesta, a nivel local se encuentra en primera instancia el proyecto Género y Prácticas corporales: una relación para reflexionar elaborado por Narváez argumenta que:

La tesis defiende la relevancia de la educación física en la construcción de género, promoviendo la reflexión sobre las prácticas corporales que moldean la masculinidad y la feminidad, y permitiendo que las personas exploren sus habilidades para desarrollar sus propias perspectivas de género. Se examina cómo la actividad física ha influido en la formación de disciplinas a lo largo de la historia, especialmente en el ámbito escolar, centrándose en la educación física. (2013)

En segunda instancia se tuvo en cuenta un segundo proyecto denominado, la educación física, promotora de la equidad de género desarrollado por Gonzales.

Este documento destaca la necesidad de cambiar diversas estructuras socioculturales que limitan la participación de las mujeres en un entorno patriarcal, el cual ha evolucionado a

lo largo de la historia occidental. Al analizar de manera crítica este contexto, los estudiantes se involucrarán en la educación física utilizando herramientas pedagógicas como las habilidades socio-motoras y el aprendizaje cooperativo, promoviendo la igualdad de género entre los niños a través de las prácticas docentes. (2013)

Por otro lado, tenemos a Estereotipos de Género. Una Mirada Reflexiva Desde la Educación Física escrito por Castro et al.

Este documento propone desafiar los estereotipos de género mediante el empleo de elementos de la educación física, como la interpretación del individuo y las narrativas corporales. El objetivo es facilitar el desarrollo de individuos conscientes, reflexivos y autónomos. La estructura principal de la propuesta se basa en la influencia de los estereotipos de género arraigados en una sociedad patriarcal y masculina, que generan roles específicos para hombres y mujeres, etiquetando como "anormal" cualquier desviación de estos roles. Por ende, se enfoca en la autonomía, otorgando a cada individuo el papel principal en el proceso, mediante prácticas que permiten explorar su propia historia y la de los demás. En resumen, se examina cómo la sociedad influye en el comportamiento individual, reconociendo a su vez que el comportamiento de cada individuo también contribuye a moldear la sociedad. (2021)

Por último, a nivel local, contamos con el proyecto de, educación Física para fortalecer las relaciones de género” desarrollado por Rodríguez y Triana el cual

Intentó generar procesos reflexivos en torno a realidades sociales como las relaciones de género, entendiéndolas como las formas en que las diferentes costumbres, roles, comportamientos, conductas socialmente impuestas o fomentadas cuando hombres o mujeres interactúan entre sí, permite a las personas construir constantemente su identidad de género. Lo anterior se brinda a través del uso de diferentes herramientas deportivas, en

especial las tendencias en la teoría de la motricidad social, utilizando situaciones de movimiento social cooperativas, antagónicas y cooperativas-oposicionales que permitan el encuentro con los otros en espacios de interacción basada en el movimiento y en términos de participación e igualdad. (2015)

A nivel nacional se utilizaron textos como el de Alianza para la Paz llamado introducción al enfoque de género guía teórica y metodológica.

El cual procuro analizar la diferencia entre "masculino" y "femenino" apoya la forma en que se subordina "femenino". Así se evidencia que la identidad como mujer, hombre, intersexual o transgénero es el resultado de construcciones socioculturales a lo largo de la historia. Además, en la mayoría de las sociedades, las responsabilidades individuales se definen en función de su contexto cultural. (2019)

Finalmente, Ríos en su tesis nombrada el rol de la mujer en la clase de educación física, de la básica primaria del colegio María Reina del Carmelo de Medellín.

Se planteó que el propósito del deporte dentro del plan de estudios es involucrar a toda la comunidad en un juego dinámico y cooperativo, donde las habilidades y la participación de todos contribuyan a la actividad. Se sostiene que la segregación por género es culturalmente posible. Las limitaciones impuestas en estas circunstancias, donde las actividades deportivas son consideradas exclusivamente para hombres o mujeres, persisten. (2017)

A nivel internacional se tuvo la oportunidad de contar con Benavente & Valdés en su trabajo políticas públicas para la igualdad de género. Un aporte a la autonomía de las mujeres. El cual busco e identifico experiencias que apuntaron a la igualdad de género en el ámbito nacional. Si las diversas experiencias de mejora de la desigualdad de las mujeres se recopilan recopilando buenas prácticas de igualdad de género, entonces la recopilación y el análisis de las políticas de

igualdad de género se centrarán solo en las iniciativas nacionales y las políticas formuladas a nivel nacional. El objetivo es promover la autonomía de las mujeres y proteger sus derechos. (2014)

Para terminar Padrón & Pérez en su proyecto el papel de la mujer en la enseñanza de la educación física en España: diferencias de género.

Puso énfasis en comprender la naturaleza de la relación entre el profesor y la formación del profesorado de educación física en relación al género, resaltando las discrepancias en los roles de la mujer, las perspectivas del profesorado sobre la enseñanza de las asignaturas basadas en estereotipos de género, así como la percepción y visión de los estudiantes, entre otros aspectos. Se subrayó la importancia de transformar los roles de la mujer, considerando su participación en el ámbito deportivo y en la educación del movimiento. (2020)

## **Capítulo II Perspectiva Educativa**

A raíz de lo expuesto en el primer capítulo de contextualización, en este apartado se mencionan tres bases de formación interdisciplinarios justificadas en aspectos humanísticos, pedagógicos y disciplinarios que respaldan y fundamentan la construcción del proyecto, por ello es sustancial nombrar que el ideal determinado de este proceso educativo no se basa en la necesidad de imponer una serie de normas o reglas, sino de poder identificar mediante un proceso de observación e intervención la posibilidad de fomentar un ser que tenga la posibilidad de disminuir esos estereotipos presentes dentro del aula y de esta manera generar seres consientes con la capacidad de razonar, y pensar críticamente en pro de su empoderamiento cuyo interés está dirigido hacia la construcción de una formación que guie los procesos de conocimiento, promoviendo una participación activa que les permita expresar sus ideas libremente.

De esta manera se propone implementar un diseño curricular inclusivo, dado que cuenta con un enfoque educativo en donde los estudiantes tienen la oportunidad de aprender y participar bajo la misma igualdad, aumentando la equidad en los procesos formativos pedagógicos y disipando la exclusión y autoexclusión.

El objetivo principal de esta propuesta plantea una participación activa, que permite a todos los estudiantes contribuir a su proceso de enseñanza y a la adquisición de conocimientos, esto con el fin de contribuir a sus experiencias que a su vez apoyan el cumplimiento para la ejecución de metas mejorando y creando ambientes de aprendizaje para desarrollar habilidades y alcanzar su máximo potencial.

### **Perspectiva Humanística**

#### ***Ser humano a formar empoderado y teoría de desarrollo humano.***

El propósito formativo de este proyecto curricular particular está encaminado en formar un ser humano empoderado en pro de su pedagogía activa para que cuenten con un pensamiento

crítico y empoderado a fin de la construcción de un ser más justo y autónomo que reconozca la importancia intrínseca de cada sujeto independientemente de su género para la eliminación de esas estructuras y estereotipos que el sistema social ha impuesto desde tiempos remotos en los núcleos sociales, a consecuencia de la imposición de normas acerca de cómo los individuos deben comportarse. Es por ello que para desafiar dichas normas y expectativas de género que pueden llegar a limitar las experiencias personales de cada sujeto y su libre participación en aras de la confianza, la toma de decisiones, la motivación, entre otros aspectos importantes, se partió de hablar y tomar una acción pedagógica desde el empoderamiento.

### ***Empoderamiento***

Un enfoque que parece oportuno a implementar en este proyecto es el del empoderamiento, debido a sus componentes de transformación profunda que aluden al constante cambio de poder; descubrir y romper con el ideal que describe al individuo como un ser que no puede alcanzar los objetivos que se propone y que está atado a cadenas autoimpuestas que limitan generar un crecimiento intenso para tomar decisiones que influyan en nuestra vida de forma asertiva.

El empoderamiento es derivado del término Empowerment en inglés, el cual tuvo sus inicios en los estados unidos en la década de los sesenta (60) dentro de los movimientos de derechos civiles. Dichos movimientos se relacionan directamente a unas ideologías sociales y políticas que evidenciaban la opresión y abogaban por la equidad, reflejando la necesidad de transformar las dinámicas de poder entre los géneros como respuesta a la búsqueda de cambios significativos en las relaciones de poder y la distribución de recursos dentro de la sociedad.

Es menester entonces decir que, el empoderamiento es mucho más que una simple palabra, pues representa un proceso fundamental de cambio en las mentalidades individuales y colectivas, tanto de mujeres como de hombres, así como en las prácticas y discursos de las

instituciones sociales y civiles. En esencia, implica el tránsito de ser objeto a ser sujeto de la propia historia, política y cultura, convirtiéndose en protagonistas de sus vidas.

Es así como este, se refiere al proceso mediante el cual las personas, especialmente aquellas que históricamente han sido marginadas o discriminadas adquieren el poder, la autonomía y la capacidad de tomar decisiones sobre sus propias vidas y entornos. Es en este camino hacia la autonomía y la igualdad que la educación desempeña un papel crucial. El acceso a la educación formal, así como la capacitación técnica y científica, permiten a las mujeres adquirir un conocimiento informado del mundo, desarrollar una conciencia crítica y tomar decisiones fundamentadas en sus propios intereses y aspiraciones.

De esta manera, Legarde afirma que:

Empoderarse de manera personal se concentra en la individuación, es decir, en la transformación personal en un ser individual: único e independiente, con personalidad y concepciones propias, con capacidad de decidir y actuar por cuenta propia, con movilidad y autodeterminación. La autoestima, la seguridad y la confianza incrementan al empoderarse. (2004, p.9)

Para lograr un cambio efectivo que considere tanto a hombres como a mujeres, es crucial promover el empoderamiento de manera inclusiva y participativa. Esto implica reconocer las experiencias y necesidades específicas de ambos géneros, así como fomentar un diálogo abierto y respetuoso entre ellos. Además, es importante destacar que el empoderamiento no sólo beneficia a las mujeres, sino que también contribuye a la construcción de sociedades más justas y equitativas para todos. Este empoderamiento no sólo trata de adquirir poder individual, sino también de fortalecer las relaciones y colaboraciones colectivas para generar cambios significativos en las estructuras sociales y culturales. Legarde postula tres dimensiones de actuación que no se pueden separar para empoderarse:

En primer lugar, la dimensión personal engloba el fortalecimiento de la identidad, la confianza en uno mismo y las capacidades individuales, así como la superación de las barreras internas, lo que lleva al reconocimiento del propio valor. En segundo lugar, las relaciones cercanas se refieren al desarrollo de la capacidad de negociación, acción e influencia en las dinámicas y direcciones de las interacciones interpersonales, así como en las decisiones tomadas dentro de estas relaciones. Por último, la dimensión colectiva se evidencia cuando los individuos colaboran para alcanzar un impacto conjunto que supera las capacidades individuales. (Rowlands, 2005, citado por Gómez et al 2014)

Desde esto, se debe potenciar las habilidades personales y sociales de los estudiantes para que asuman el control de su vida y se aventuren a la toma de decisiones y esto implica preocuparse por su progreso académico, pero también por su influencia en los demás para un ambiente de colaboración y crecimiento mutuo. Educar en base al empoderamiento hace referencia a una educación centrada en el estudiante que fortalezca su pensamiento crítico sobre la sociedad y, la desigualdad en todos sus ámbitos.

Por ello, Sánchez se refiere a el empoderamiento como “un proceso intencional, intersubjetivo y continuo de conversión de los individuos en sujetos conscientes de sí mismo, de las circunstancias y del entorno social, mediante la acción comprensiva, crítica y transformadora sobre sus propias interacciones sociales” (2002, p.4)

Además de fortalecer la confianza y la autoestima individual, el empoderamiento se extiende hacia formas colectivas de acción, donde los individuos no solo satisfacen sus propias necesidades, sino que también participan en procesos de interacción social para abordar desafíos comunes y promover el cambio. Así de esta manera, no solo implica un crecimiento personal sino también una contribución activa al empoderamiento de otros y a la construcción de un entorno más inclusivo y justo para todos.

El empoderamiento se nutre de la reflexión crítica y la voluntad de los sujetos para desafiar las estructuras de poder y las condiciones discriminatorias y el cual no busca simplemente aumentar el número de mujeres en posiciones de poder, sino redistribuir las oportunidades sociales y eliminar privilegios y prácticas discriminatorias que perpetúan la desigualdad de género. Se trata de un proceso que busca homogeneizar las condiciones de vida y desarrollo entre las mujeres, reconociendo y valorando la diversidad de experiencias y perspectivas.

Se requiere el compromiso y la colaboración de todas las personas, independientemente de su género, para crear un mundo donde cada sujeto pueda alcanzar su máximo potencial y contribuir plenamente al desarrollo y bienestar de la sociedad en su conjunto.

En nuestro caso este empoderamiento da paso para que los estudiantes puedan tomar decisiones frente a la participación en la Educación Física y en diferentes ámbitos, que representan un autodescubrimiento para ser agentes del cambio que ayuda a influir en la dirección de la llamada libertad de quienes somos, de lo que puede llegar hacer el hombre para definirse, para encontrar una identidad que los representa, para encontrar el significado relevante de los que nos nutre y da una identidad simbólica.

### ***Teoría de las capacidades, desarrollo humano***

Amartya Sen un economista ganador del premio nobel de la economía propuso la teoría “enfoque de las capacidades” en la cual el desarrollo humano no debe medirse únicamente en lo que sería el crecimiento económico sino en la capacidad que tiene cada sujeto para conseguir y ejercer sus capacidades que le permitan tener una vida digna desarraigándose de la desigualdad de oportunidades y promoviendo la justicia social. Urquijo manifiesta que

La teoría de las capacidades humanas presenta como elementos constitutivos los funcionamientos y las capacidades. Desde ellos Sen analiza problemas sociales que

afectan al bienestar humano, como la desigualdad, la pobreza, la calidad de vida, la ausencia de desarrollo humano y la injusticia social, permitiendo realizar una nueva mirada de estos problemas. La pretensión de la teoría de las capacidades es evaluar el bienestar y la libertad de la persona que realmente tiene para hacer esto o aquello, las cosas que le resulta valioso ser o hacer. (2014, p.1)

Estas capacidades abarcan diversas áreas como el bienestar físico, el aprendizaje, la participación en la política, la disponibilidad de recursos, la capacidad de expresarse libremente y la oportunidad de influir en las elecciones que impactan su existencia. Esta teoría busca identificar y mejorar las condiciones que permiten a las personas desarrollar y ejercer libremente estas capacidades.

Sen se apoya en la idea de que el desarrollo humano debe pensarse en las oportunidades reales de los sujetos para vivir una vida que valoran y que consideran digna y para ello, todas las personas deben disponer y gozar de ciertos recursos a fin de potenciar sus capacidades y lograr sus objetivos. Esta teoría se considera una propuesta valiosa para promover un desarrollo más inclusivo y equitativo y en este caso puntual, respalda el plan de trabajo a realizar a favor de promover la equidad e igualdad de género por su modo de reconocer la necesidad de otorgar oportunidades con el propósito de que cada persona pueda desarrollarse plenamente sin importar su género.

Es menester destacar que desde la teoría de Sen surgen algunos postulados que consideramos importantes, y que Urquijo manifiesta.

Sen investiga cuestiones sociales que impactan en el bienestar humano, tales como la disparidad, la carencia económica, el nivel de vida, la falta de avance humano y la inequidad social. Este enfoque permite una nueva perspectiva sobre estos desafíos, evaluando hasta qué punto una sociedad puede considerarse auténticamente libre. Al

emplear el marco conceptual de las capacidades para analizar la disparidad dentro de una sociedad, se generan demandas sociales, económicas y políticas dirigidas hacia una comunidad que busca promover la libertad y la igualdad entre sus miembros. (2014, p.2)

Es por ello que promover un ser humano empoderamiento que cuestione los estereotipos, promueva la igualdad y equidad de género y otorgue experiencias que le permitan ser y estar en el mundo, se alinea con el enfoque de las capacidades debido a que para poder brindar a las personas recursos y oportunidades primeramente deben desafiarse las desigualdades proporcionando una educación que implemente la formación crítica y así, contribuir a la creación de entornos o ambientes inclusivos y equitativos y de esta forma ampliar las libertades para que puedan vivir conforme a sus objetivos, metas y aspiraciones. Es por ello la envergadura del pensamiento crítico para cuestionar los constructos y contribuir a un cambio social y cultural.

Por otra parte, el valor de la igualdad-equidad de género abarca una variedad de identidades reconociendo y respetando las experiencias y voces de los individuos, independientemente de gustos o estatus; permitiendo el acceso de poder romper esas barreras que a lo largo de la historia se han visto reflejadas en varios contextos sociales, y así valorar una diversidad amplia de lazos que unos une como seres humanos potencializando las capacidades y perspectivas más resiliente y cohesionadas.

## **Perspectiva Pedagógica**

### ***Educación y pedagogía activa***

En términos de la visión educativa pedagógica, el primer punto a considerar es el concepto de educación, es por ello que para empezar tomamos al educador norteamericano John Dewey quien afirmó que la educación no tenía que darse por la instrucción y la orden sino por el contrario por la acción. Este autor afirmaba que la educación es indispensable para la formación de una

sociedad democrática y que debería centrarse en el desarrollo integral de los individuos. Es por ello por lo que Gaddoti manifiesta que

De acuerdo con tal visión, la educación de Dewey era esencialmente proceso y no producto: un proceso de reconstrucción y reconstitución de la experiencia; un proceso de mejoría permanente de la eficiencia individual. El objetivo de la educación se encontraría en el propio proceso. Su fin estaría en sí misma. (1988, p.167)

De ahí que el alumno fuera autor de su propia experiencia. Dewey abogó por la pedagogía activa, que sustenta la noción de que el aprendizaje debe tener un significado y estar conectado con la vivencia del estudiante. Por consiguiente, el aprendizaje no podría ser meramente receptivo; en cambio, los estudiantes debían participar activamente en su propia adquisición de conocimientos.

Este autor crítico algunas prácticas educativas y argumentó que el aprendizaje no debe ser algo separado de la vida cotidiana, sino que debería ser el resultado de las experiencias significativas de los estudiantes ya que hacen parte de la identidad que se va construyendo continuamente cuando se expone a diversos ambientes sosteniendo así que las experiencias están sujetas al aprendizaje.

Ahora bien, es en este punto en el cual nuestro proyecto quiere tener esas bases que son fundamentales dentro de los procesos humanos que el estudiante debe experimentar y vivir; por lo cual bajo el sustento de Dewey, es necesario plantar e integrar nuevos elementos que mejoren el aprendizaje y que al final den como resultado la adquisición de una amplia gama de saberes que le permitan al individuo comprender mejor su entorno y analizar hechos que se puedan presentar, explorando así infinidad de situaciones, momentos, que como últimas se convierten en experiencias significativas.

Cada fracaso, cada error, es la cosecha de un camino de lecciones que dan fruto a una serie de eventos que nos permiten navegar y valorar el juicio de la pretensión vacía y desconocida de elementos que componen este mundo que no se conoce y que se pretende conocer, compuesto por corrientes inmensas de conjeturas y descripciones abiertas a la escuela para aprender. Es por ello que Baltasar Gracián, con su frase célebre afirma que se sabe más del camino del viajero que del que solo lo ve o se lo cuentan. En otras palabras, leer un libro no lo hace conocedor del mundo, ver televisión no significa estar conectado con las cosas que suceden alrededor, lo que en verdad permite abrir un hincapié en la mirada de las cosas, es estar dentro del caos, dentro de los procesos políticos, económicos e información que se utilice como fundamento para llegar a indicios de lo que llamamos verdad.

En consecuencia, la educación no debe ser un mero acto de transmisión de conocimientos, saberes y normas debido a que esto reduciría su influencia en el crecimiento completo de los alumnos. Limitar la educación a solo un acto de trasmisión reduciría las oportunidades de fomentar y potenciar otras habilidades necesarias en el ser humano como la toma de decisiones, el pensamiento crítico, la creatividad, entre otras capacidades. De esta manera se considera importante aludir a un currículo flexible e inclusivo que se adapte al contexto y a las necesidades de sus estudiantes para que así, la educación sea un proceso activo y dinámico en aras de que los estudiantes puedan enfrentar diversos desafíos y participar plenamente en las actividades y en la sociedad por medio y a través de la interacción con el entorno y sus pares.

Es por ello que los maestros deben otorgar un aprendizaje dado desde la experiencia debido a la estrecha relación entre los procesos de educación y experiencia real. Sin embargo, como lo afirma Dewey

La experiencia y la educación no pueden ser directamente equiparadas una a otra. Pues algunas experiencias son anti educativas. Una experiencia es anti educativa cuando tiene

por efecto detener o perturbar el desarrollo de ulteriores experiencias. Una experiencia puede ser de tal género que engendrará embotamiento; puede producir falta de sensibilidad y de reactividad. Entonces se restringen las posibilidades de tener una experiencia más rica en el futuro. (1930, p. 71-72)

De acuerdo con lo anterior, se puede afirmar que la experiencia es la base sobre la cual se construye la educación y esta experiencia no se da directamente solo del individuo sino también de la sociedad, por ello la educación no es estática y es más que la simple acumulación de experiencias; de ahí que implique un proceso de transformación y desarrollo personal. La educación no puede ni debe ser directamente equiparada a la experiencia porque implica un proceso de construcción y transformación basado en la interacción activa entre el individuo y su entorno. La experiencia es la base sobre la cual se desarrolla la educación, y toda experiencia debe darse con la finalidad de llegar al conocimiento y no solo por sí, pero no es suficiente por sí sola para garantizar un aprendizaje significativo ya que se deben tener en cuenta características como la reflexión, el contexto, la interacción social entre otras.

Así mismo, es menester destacar algunos puntos clave que propone Dewey y que tienen gran relevancia en este proyecto:

1. Una educación progresiva, donde se consideren los requerimientos y los deseos de los estudiantes a medida que se desarrollan, proponiendo un enfoque flexible adaptable a las diversas etapas de desarrollo y progreso
2. Crítica a la enseñanza tradicional el autor rechaza la forma en que la enseñanza tradicional se enmarca en la transmisión memorística y pasiva de información, porque no puede ver cómo los estudiantes participan en el proceso de aprendizaje. Por tanto, su propuesta pretende implicar directamente a los estudiantes animándolos a participar de una manera significativa.

3. Un aprendizaje a través de la experiencia, este punto en específico permite distinguir que la educación no es algo meramente riguroso, normativo y reglamentario, pues la identidad contribuye significativamente al desarrollo de la autoimagen, proporcionando oportunidades para aprender sobre uno mismo y que de esta manera el sujeto descubra fortalezas, debilidades, valores entre otros aspectos; básicamente es un autoconocimiento que le permite moldear la manera en cómo se quiere ver y lo que quiere ser.

Dewey busca empoderar a los estudiantes en su desarrollo personal en el cual el estudiante participará activamente en su propio aprendizaje, donde tendrá más control sobre su propio crecimiento intelectual adquiriendo un sentido de agente potencial y la mejor manera de obtener y conseguir algo que se desea es trabajar por ello; partiendo de una educación que valore las creencias acumuladas a través del tiempo, donde no sean demandas que se cumplan y en el que no se dé una educación lineal, más por el contrario se integre el conocimiento por la experiencia.

Dewey argumentó que los educandos tenían que ser alentados por sus educadores a cuestionar e investigar de manera colaborativa fomentando valores como la tolerancia, la participación ciudadana y el pensamiento crítico como una habilidad clave. Conforme a esto, se debe capacitar a los estudiantes para que puedan analizar y desafiar los roles y expectativas de género establecidos promoviendo así la igualdad y equidad de género, por otro lado, también se debe capacitar a los educadores por los estereotipos arraigados en la sociedad que se reflejan en las prácticas educativas debido a la poca consciencia y comprensión de la importancia de incluir perspectivas de género para que se cuestionen esa asignación de roles que sin percatarnos llevan a caracterizar al hombre y a la mujer acerca de cómo deben comportarse para que cumplan ciertas funciones de acuerdo a su género impidiendo así ambientes inclusivos y equitativos que

fortalezcan relaciones personales y profesionales y nos permitan erradicar la exclusión que cohibe desarrollar el potencial humano.

Fomentar una educación que permita desarrollar habilidades que habiliten a los estudiantes para utilizar su comprensión de manera relevante en su vida diaria implica tener oportunidades para experimentar, reflexionar, participar en debates y actividades prácticas para poner en acción lo que se ha aprendido. En este sentido y teniendo en cuenta ese ser, estar y actuar en el mundo, debemos como docentes ayudar a los educandos a desarrollar valores y habilidades sociales que les permitan relacionarse con el otro y moverse con empatía y respeto con la finalidad de que la educación aparte de ser un proceso activo y participativo también involucre el desarrollo emocional, social y moral de los estudiantes.

### ***Pedagogía crítica***

Dentro de esta perspectiva Pedagógica, es menester evocar al educador pedagogo Paulo Freire el cual también brindo unos acercamientos en el campo de la educación y la pedagogía crítica, donde aborda aspectos relevantes centrados en la emancipación de los oprimidos; permitiendo tener un acercamiento directamente relacionado con esos procesos transformativos dentro de la participación de los educandos para fomentar una conciencia crítica que busque superar barreras las cuales limitan su pleno desarrollo en la sociedad.

Por ello, este enfoque ha tenido un impacto significativo que le permite a las personas comprender y transformar críticamente su realidad, Freire aboga por una educación problematizadora que habilite a los estudiantes para interrogar la realidad, es decir analizar críticamente las estructuras sociales para la resolución de problemas y en este caso puntual ser sujetos de acción transformadora.

Es así como aborda temas fundamentales en el campo de la liberación en donde introduce la concientización para comprender contextos y ser agentes en pro a la construcción del

conocimiento, donde el dialogo y la participación son objetos pasivos de enseñanza, es decir recursos educativos en los cuales no se requiere participación por parte del estudiante de manera directa, pero que están sujetos y diseñados para la transmisión de saberes para ser más efectiva la comprensión y retención de conocimientos.

La importancia de esta pedagogía se enfatiza en la concientización como un proceso educativo, en otras palabras, implica estar consciente, informado y alerta sobre diferentes aspectos de la vida, que impulsa al sujeto tomar conciencia sobre las estructuras de poder, a partir de las desigualdades y las injusticias que a menudo la sociedad y el mismo sujeto se encarga de permitir.

Se aboga entonces por un sujeto que reconoce y valora esa diversidad en la sociedad donde existe una amplia variedad de características, perspectivas, experiencias, identidades, culturas, habilidades y demás aspectos que hacen que las personas sean únicas, de ahí parte la inclusión ya que independientemente de que cada individuo tenga diferencias, sus características deben ser respetadas como parte integral de cada sujeto, comunidad o sociedad y que de esta manera se asegure la equidad en el acceso a oportunidades y recursos. para todos, reconociendo la contribución única que cada individuo hace para crear entornos donde exista y se respeten sus derechos.

De esta manera, La Pedagogía del Oprimido busca que las personas sean capaces de superar esas condiciones opresivas, donde les impide pensar críticamente, perpetuando sistemas y estructuras que deshumanizan al hombre, negándoles sus características humanas y que a menudo está asociado con actitudes discriminatorias, prejuicios y estereotipos.

Cabe mencionar que el autor enfatiza en sugerir un modelo educativo emancipador que trascienda la mera transferencia de información., esto con el objetivo de buscar despertar la

creatividad y la capacidad de pensar del estudiante, donde no sea una educación que trate de adaptarse a las normas y exigencias sino cuestionarlas y transformarlas de manera significativa.

Ahora bien, en base a lo anterior este enfoque educativo va más allá de proporcionar un marco teórico netamente formal, en el caso puntual de abogar por una participación activa es invitar al estudiante a expresar sus ideas y experiencias que le ayuden a construir una comprensión más completa de sus necesidades desafiando estereotipos y normas opresivas lo que puede traducirse a fomentar un ambiente inclusivo contribuyendo a la equidad de género y a la superación de roles predefinidos.

Es así, como el diálogo se convierte en un elemento fundamental y central dentro de esta pedagogía debido a la búsqueda conjunta por encontrar la comprensión y el conocimiento para la formación del estudiante, fundamentada en la concientización y repensando en la educación y como esta empodera a los individuos para que desafíen y superen las estructuras de poder opresivas que existen en la sociedad.

Cada uno de estos procesos que se presenta y se fundamenta, le permiten al estudiante transformar no solo su realidad, sino a ver más allá de la mera transferencia de datos e información, en otros términos, cuestiona críticamente aspectos que se convierten relevantes para la formación del estudiante; alienados con la reflexión y la acción transformadora.

Así mismo Freire en su documento de educación y cambio, propone un modelo de Educación liberadora para que los educados sean activos participantes de la realidad social. Es inherente a los seres humanos ser seres sociales por naturaleza y, por ende, la educación no puede separarse ni de la política ni de la realidad social para que de esta manera se pueda construir una sociedad más justa y equitativa. En consecuencia, este pedagogo manifiesta que debe haber un compromiso tanto de parte de los educadores como de los educados. Este compromiso en ámbitos educativos implica ser agentes de cambio en el entorno y promover un cambio positivo

en la sociedad, abarcando diversos aspectos éticos, sociales, educativos y políticos. Pero para ello, se debe tener en cuenta las necesidades de los estudiantes y el contexto en el que se encuentran.

Freire expone que “así como no hay hombre sin mundo, ni mundo sin hombre, no puede haber reflexión y acción fuera de la relación hombre-realidad”. (2002, p.4) Es decir, el ser humano como ser social está intrínsecamente conectado con el mundo que lo rodea y con el mundo en el que vive. Por tanto, no es posible separar al hombre de su entorno ni al entorno del hombre. Cualquier acción o cualquier pensamiento crítico que se dé, debe tener en cuenta la relación entre el individuo y el contexto o la realidad que lo rodea.

Consecuente a esto, Freire argumenta que “ninguna acción educativa puede prescindir de una reflexión sobre el hombre y de un análisis sobre sus condiciones culturales. No hay educación fuera de las sociedades humanas y no hay hombres aislados” Freire (2002 p.22)

Es por ello que la reflexión y la acción deben tener en cuenta las "circunstancias concretas y reales en las que se encuentran los estudiantes para ser verdaderamente significativas y efectivas. Formar un ser humano empoderado como se busca en este proyecto, tiene una gran importancia debido a que desde el compromiso de Freire se puede potenciar el autoconocimiento y la aceptación ya que desde la educación física puede haber un camino para que los educados descubran y exploren sus propias capacidades y habilidades sin verse limitados por expectativas de género además de eso puede provocar en los estudiantes un empoderamiento individual debido a que la educación física brinda la oportunidad de experimentar y aprender de manera experiencial, esto suscita una capacidad para tomar decisiones informadas.

Para concluir con este apartado, es menester tener en cuenta que, como maestros o futuros educadores, nuestro rol docente es brindar herramientas y suscitar interés en los educados por el aprendizaje, porque nadie educa a nadie, más por el contrario lo que hay es una comunicación de

un saber dado que el individuo debe ser y es protagonista de su propia formación mediante la exploración.

Del mismo modo y agregando a lo anterior, el empoderamiento se convierte en un pilar fundamental en la formación del estudiante que va más allá de la adquisición de conocimientos teóricos, creando un contexto importante para el desarrollo integral de los estudiantes generando un tejido vital mediante el cual un individuo adquiere confianza, autoeficacia y capacidad para tomar decisiones y así actuar de manera autónoma, convirtiéndose en un agente activo en su propio proceso de aprendizaje capaz de enfrentar desafíos. Por otro lado, su aplicación fortalece la conexión entre conocimiento y realidad, gracias a su influencia en la experiencia vivida del sujeto, quien reconoce el proceso de contacto directo con situaciones concretas que le permite afrontar la verdad.

### ***Enfoque pedagógico de la coeducación***

Desde el proyecto curricular particular el enfoque pedagógico pertinente a realizar es el enfoque de la coeducación el cual busca eliminar las barreras de género y promover la igualdad de oportunidades y la equidad en la educación física

Es por ello que (Baena y Ruiz, 2009 citado por Martínez, 2013) afirman que

La coeducación es un proceso de socialización humana centrado en las alumnas/os, considerados como grupos con igualdad de derechos y oportunidades. Se basa en la ideología de la igualdad, a la que añade la libertad, la diferencia y la solidaridad.

Coeducar entonces implica que todas las personas reciban una educación equitativa en un sistema de valores, comportamientos, normas y experiencias que no estén estructurados por el género social, lo que conlleva a erradicar la superioridad de un género sobre otro.

La coeducación es necesaria porque brinda la posibilidad de igualdad de género y la eliminación o disminución de los estereotipos de género. Al promover la participación igualitaria

de niños y niñas en todas las actividades, se les enseña que ambos sexos son capaces y tienen derecho a ser, estar, disfrutar y participar plenamente.

Además de ello, la coeducación ayuda a romper estas tradiciones de género asociadas con el deporte en cuanto a lo que deberían practicar los niños y las niñas para que puedan desarrollar sus habilidades físicas y emocionales sin limitaciones basadas en su género.

La reflexión amplia que deja la coeducación es la necesidad de transformar las estructuras y creencias arraigadas en nuestra sociedad con respecto a los roles de género. A lo largo de la historia, se han asignado a hombres y mujeres ciertos roles y expectativas diferentes, perpetuando desigualdades y discriminación.

La coeducación nos invita a cuestionar estos estereotipos y a trabajar hacia una sociedad más equitativa, donde se reconozca y valore por igual el potencial de todas las personas sin importar su género. Esto implica dar las mismas oportunidades y recursos a chicas-chicos, hombres y mujeres, en el ámbito educativo, pero también implica cuestionar y desafiar los prejuicios y barreras de género presentes en otras áreas de la sociedad.

La coeducación no solo beneficia a las niñas, sino también a los niños, ya que les permite desarrollar una mentalidad y actitudes más abiertas, respetuosas e igualitarias desde temprana edad. Rompe con la idea de que hay actividades o comportamientos "de niño" o "de niña", alentando a cada individuo a explorar y desarrollar sus intereses y habilidades sin limitaciones basadas en estereotipos. La coeducación es un proceso constante y requerirá un trabajo consciente por parte de todos para superar los obstáculos y prejuicios culturales arraigados. Pero al hacerlo, estaremos contribuyendo a la construcción de una sociedad más justa, inclusiva y equitativa, donde todas las personas puedan desarrollarse plenamente y colaborar en igualdad de condiciones.

## **Perspectiva Disciplinar**

### ***Educación Corporal, un discurso entorno a la Educación Física***

Los constructos sociales influyen directa e indirectamente en los modos de ser, pensar y actuar y por ende influyen en la participación de los hombres y las mujeres en la clase de EF. Es por esto, que como discurso de la Educación Física vemos importante incorporar a nuestro proyecto la educación corporal, ya que está enmarcada por tener la capacidad de comunicar, crear, expresar sentimientos, emociones de manera intencionada y artificial, importante para ir erradicando los estereotipos.

El discurso de Luz Helena Gallo Doctora en Educación y especialista en Educación Física sobre Las prácticas corporales en la Educación Corporal parece oportuno para este PCP, dado que esta autora examina la motricidad como las experiencias que experimentamos personalmente con nuestro cuerpo para establecer una conexión con la educación a través de las prácticas corporales, que fundamentalmente son símbolos corporales, ya que nos permiten expresar algo y moldear nuestras formas de utilizar el cuerpo, tales como las posturas, capacidades y limitaciones del propio cuerpo.

La educación corporal en esos modos de ser, actuar y de comunicar nos permite transformar y cuestionar el espacio educativo para influir en ese cambio de comportamientos preconcebidos que se les confiere a los hombres y mujeres e influyen en sus experiencias. La danza, el juego, la percepción y el gesto como portadoras de sentido cooperan con esa participación e interpretación que cada sujeto experiencia de acuerdo a diversas prácticas corporales. Estas experiencias otorgan habilidades y vivencias que generan al estudiante motivación y confianza al tener control de su cuerpo y de sus decisiones, lo que lleva a generar un empoderamiento porque permite transformar, transformarse, crear y crearse una identidad, ya que por medio de las prácticas podemos saber de la experiencia y por tanto del cuerpo.

La finalidad que tiene este discurso es educar lo corporal (Leiblichkeit) y no solo lo físico (Körperlichkeit) a diferencia de lo que se supone hace la educación física al separar el cuerpo y la mente. Por ende, lo que propone la educación corporal es que no solo somos cuerpo orgánico, sino que nosotros vivimos ese cuerpo como un yo, desde el acto de pensar, sentir y desear, actos que están permeados por la cultura, la sociedad y el lenguaje.

De acuerdo a lo anterior, el objeto de estudio es el cuerpo simbólico, Gallo menciona que este cuerpo simbólico es körper en tanto es orgánico y físico, pero también es leib en tanto es testigo de lo vivido, ya que piensa, reflexiona, vive y por tanto constituye al sujeto. Este cuerpo se convierte en un medio de expresión, comunicación y representación simbólica e implica examinar como las representaciones culturales y sociales se inscriben en el cuerpo a través de gestos, posturas, danzas, movimientos y prácticas corporales, por tanto, el cuerpo está influenciado por los constructos sociales y culturales e influyen en la forma en que entendemos y nos relacionamos con nuestros cuerpos y con las prácticas pedagógicas. Por el cuerpo y a través del cuerpo es posible sufrir, comunicar y experimentar, entre otra infinidad de posibilidades, ya que en palabras de Gallo “la experiencia se hace en el cuerpo y desde allí nos transforma” (2007, p.75)

Conforme a lo anterior la educación corporal no tiene como preocupación el hecho de enseñar contenidos, sino que propone la narrativa corporal y la imagen corporal como herramientas; teniendo en cuenta que la primera se refiere a la percepción y representación que tenemos de nuestro cuerpo a través de la comunicación y el lenguaje corporal, podemos decir que es la forma en la que contamos historias a través de nuestros movimientos, gestos y posturas mientras que la segunda, se refiere a la percepción subjetiva que tenemos de nuestro propio cuerpo, es decir, como nos vemos a nosotros mismos físicamente; esta percepción puede estar influenciada por nuestros pensamientos y emociones como también por los estándares de la

sociedad afectando de manera positiva o negativa la relación con nuestro cuerpo. E ahí la importancia de la educación corporal al posibilitar al sujeto acercase a su historia y a la construcción que este ha hecho sobre sí mismo y los demás.

La narrativa corporal es una posibilidad de explorar las comprensiones propias del sujeto, es decir, las interpretaciones y reflexiones de él mismo, todo esto de acuerdo con la participación de las historias de otros en la del sujeto en sí, y que la van configurando a través de las interacciones entre sí mismo, los otros y lo otro. (Larrosa como se citó en Castañeda y Gómez 2018)

La educación corporal tiene un enfoque antropológico-fenomenológico debido a que el hombre no está regido solo a lo morfológico. Es un marco teórico que busca entender la experiencia y la percepción del cuerpo humano desde una perspectiva holística es por eso que se centra en comprender como el individuo interactúa y se relaciona con su cuerpo, así como se expresa y se conecta con el mundo a través de él. Desde esta postura el ser tiene vivencias, sentidos y experiencias corporales en el momento en que su biografía se hace experiencia debido a que el ser humano es histórico y todo lo que nosotros experimentamos tiene que ver con nuestro propio cuerpo y como manifiesta Merleau-Ponty "por estar en el mundo, nosotros estamos condenados al sentido"

Gallo sustenta que la Educación Corporal sitúa la reflexión sobre la corporalidad en un contexto pedagógico, ya no como el desarrollo o la instrucción del cuerpo físico, atlético, vigoroso o deportivizado, sino como cuerpo que se forma y como condición para que haya humanización. El cuerpo, al no ser un objeto, es entonces fenoménico, viviente, actuante; el ser humano se halla unido al mundo a través de su propio cuerpo, en este sentido, el cuerpo es nuestro anclaje en el mundo.

Es así como en definitiva la educación corporal afirma que el hombre es un ser corporal en el mundo que percibe y reconoce a los otros y a las cosas de forma peculiar, de ahí el valor de la corporalidad, ya que a través de esta el hombre es capaz de relacionarse con el otro y es capaz de cohabitar el mundo a través de su cuerpo.

Partamos entonces del concepto de la narrativa corporal que hace referencia más que a la mera descripción física del cuerpo humano, pues nos invita a explorar cómo el cuerpo se relaciona con el entorno y cómo esta interacción moldea nuestra experiencia y percepción del mundo a explorar; bajo una perspectiva fenomenológica, el cuerpo no es simplemente una entidad física limitada, sino que se convierte en el vehículo a través del cual experimentamos y entendemos nuestra existencia en el mundo pues es el punto de conexión entre nuestra conciencia y el entorno que nos rodea, siendo más que la suma de sus partes físicas. En lugar de ver al cuerpo como una mera estructura anatómica, la fenomenología nos invita a considerarlo como el epicentro de nuestra experiencia vivencial.

Cada sensación, cada movimiento y cada experiencia corporal se entrelazan con nuestra percepción del mundo, dando forma a nuestra comprensión de nosotros mismos y de nuestra realidad ya que el cuerpo no solo es el recipiente pasivo de nuestras experiencias, sino que también actúa como un agente activo que participa en la construcción de nuestra identidad y en la interpretación del entorno; Pues es desde la fenomenología que se reconoce que nuestra relación con el mundo es mediada por el cuerpo, y que nuestras experiencias corporales están intrínsecamente vinculadas a nuestra comprensión del ser y del mundo. Así, el cuerpo se erige como un medio de conocimiento profundo y una fuente inagotable de significado en nuestra búsqueda de comprender la existencia.

A través de gestos, movimientos, posturas y sensaciones, el cuerpo se convierte en un lenguaje auténtico y universal que trasciende las barreras del idioma y la cultura. Cada expresión

corporal es una ventana abierta hacia nuestro mundo interno, comunicando estados emocionales, pensamientos profundos y relaciones con el entorno que nos rodea. Los gestos y movimientos del cuerpo no son simples acciones mecánicas, sino que están impregnados de significado y contexto. Desde el delicado lenguaje de las manos hasta la poderosa presencia de la postura corporal, cada aspecto de nuestra expresión física revela una parte de nuestra historia personal y social. Son como pinceladas en un lienzo en constante evolución, pintando el retrato vivo de nuestra identidad y nuestras experiencias.

Cada expresión corporal es un capítulo en el relato de nuestra vida, una narrativa en constante desarrollo que refleja cómo habitamos el mundo y cómo nos relacionamos con él. Los momentos de alegría se manifiestan en sonrisas radiantes y saltos de júbilo, mientras que la tristeza se refleja en hombros caídos y miradas perdidas. Nuestro cuerpo es el libro abierto de nuestras emociones y vivencias, con cada página contando una historia única y personal.

Al explorar y comprender nuestra narrativa corporal, podemos desentrañar los misterios de nuestra propia existencia y cultivar una mayor conciencia de nosotros mismos y de nuestro entorno. Es a través de esta profunda conexión con nuestro cuerpo y su expresión que podemos encontrar la autenticidad y la plenitud en nuestra vida cotidiana.

Desde la fenomenología de la existencia corpórea, se nos insta a reconocer al cuerpo como el epicentro de nuestra experiencia humana y como el punto de partida esencial para entender nuestra existencia en el mundo. Desde el momento en que venimos al mundo, nuestro cuerpo se convierte en nuestra primera y más íntima conexión con la realidad que nos rodea. Es a través de la corporalidad que interactuamos con el entorno, exploramos los límites de nuestro ser y creamos una relación significativa con el mundo que nos rodea.

Es a partir de las primeras etapas de nuestra vida, que nuestro cuerpo se convierte en nuestra herramienta principal para comprender y relacionarnos con el entorno. A medida que

exploramos el mundo que nos rodea, lo hacemos a través de nuestros sentidos, movimientos y sensaciones físicas. Cada experiencia corporal se convierte en un punto de partida para construir nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos.

Además, nuestro cuerpo no solo es un receptáculo pasivo de nuestras experiencias, sino que también actúa como una herramienta activa para expresar nuestra identidad y nuestras emociones. Desde los primeros balbuceos de un bebé hasta los gestos más elaborados de un adulto, nuestro cuerpo es un medio de comunicación intrínseco que revela quiénes somos y cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Decimos entonces que, al sumergirnos en la narrativa corporal, podemos descubrir nuevas dimensiones de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Nos permite conectarnos con nuestra esencia más profunda y con las experiencias compartidas por toda la humanidad. En última instancia, nos ayuda a forjar una conexión más auténtica y significativa con el mundo y con nosotros mismos, enriqueciendo así nuestra experiencia de la vida.

### ***¿Por que la educación corporal?***

Es así como es pertinente mencionar que para este proyecto fue necesario incluir la educación corporal debido a su campo multidisciplinario que involucra una perspectiva amplia centrada en el desarrollo físico, la conciencia corporal, y el bienestar físico que fomenta la expresión personal a través del movimiento y la comunicación no verbal que permite reconocer la interconexión entre la mente y el cuerpo.

De esta manera la educación corporal permite integrar un papel crucial en relación con la lucha contra los estereotipos que entrelazan una mayor participación de la mujer en todos los aspectos de la vida; posibilita el desarrollo de habilidades motoras, la aptitud física y la conciencia corporal, mediante actividades para promover una forma de expresión, para expresar emociones, pensamientos y sentimientos. Uno de los aspectos relevantes que es pertinente para la

ejecución de este proyecto y que permitió abordar una comprensión amplia fue la capacidad para empoderar a las personas, esto a través del conocimiento y la comprensión del sujeto para la toma de decisiones, que va más allá de simplemente aprender, en otras palabras, de su impacto que implica comprender, profundizar e interrelacionarlo que le aporta un significado y auto proceso al individuo.

Ahora bien, estos procesos ayudan a enriquecer la promoción de la inclusión y la diversidad pues es esencial en la formación del estudiante que le permitirá participar de manera activa en diferentes contextos e incorporar prácticas educativas y dinámicas para el desarrollo de habilidades físicas que desempeñan un papel crucial en diversos factores que apuntan al crecimiento de sus capacidades.

Asimismo, la exploración holística que está intrínsecamente relacionada con todo lo que el hombre pueda aprender en torno a su contexto, le permitirá asociarse profundamente con diversas formas y manera de ser, básicamente es en esta etapa donde enfrentar miedos, involucrarse a lo desconocido, investigar examinar y cuestionar, abre un mundo de ideas y pensamientos que ayudan al sujeto a reflexionar sobre aspectos cuestionables para su vida.

La construcción del conocimiento se ha convertido en un proceso fundamental en el desarrollo del ser humano, donde abre puertas para profundizar en avances que a lo largo del tiempo esto se ha convertido en un hecho invaluable; las fuentes de datos son cada vez más amplias, sin embargo, la búsqueda nos involucra en el descubrimiento de nuevas teorías de las cuales el hombre debe estar dispuesto a evaluar y analizar. Por esta razón la historia es una ventana para continuar con lo que aún no se ha descifrado o descubierto, el conocimiento es un viaje para nunca dejar de aprender y crecer, es un proceso gratificante que conduce al humano a la sabiduría.

De acuerdo con lo anterior, el cuerpo humano se enriquece a diario de una infinidad de elementos, momentos, espacios que le permiten abrir su mente para comprender la fascinante estructura sobre el mundo que lo circunda, y que va más allá de lo que pueda saber, porque es más importante si lo puede exponer, poner en práctica, retroalimentarlo transmitirlo, de eso se trata cuando nos referimos a la educación corporal, de las causas, de los síntomas que subyacen el promover no solo un bienestar físico sino mental, elementos que nos invita a co-evaluar enfoques que están estrechamente relacionados con la el buen vivir enfatizado en un estilo de vida no solo óptimo que le ayude a comprender a todos los seres humanos que la apariencia va más allá de como deberá lucir, ya que se vuelve más indispensable el sentirse bien tal cual y como es.

La forma en que percibimos las cosas está ligada a la manera en cómo el sujeto fue criado, de las experiencias que este ha adquirido a lo largo del tiempo, por ello está intrínsecamente vinculada a la construcción y perpetuación de estereotipos en la sociedad, que definen representaciones simplificadas como el género, raza o edad que atribuyen características o rasgos a las personas.

Desempeña un papel fundamental que desafía los estereotipos debido a su influencia significativa en la educación como herramienta que permite crear oportunidades para cuestionar y desafiar esos estereotipos en espacios donde se presente la exclusión y la discriminación lo que puede llevar a la enseñanza de habilidades relacionadas con programas de educación física que favorezcan el bienestar, autoestima y satisfacción corporal.

La educación corporal apoya el desarrollo de los educandos en actividades físicas y deportivas para una mayor confianza en sí mismos desafiando los estereotipos tradicionales de género que a menudo limitan las opciones de participación; por lo tanto, la variedad de actividades fomentara un ambiente más equitativo en este campo.

Es así que cuando nos referimos a la educación corporal no solo hablamos de los procesos educativos centrados en el desarrollo y conciencia del cuerpo humano, es imprescindible mencionar que más allá de lo que el hombre pueda aprender y todo lo que pueda rodearlo, está vinculado con la manera en que este pueda enfrentar desafíos, basados en sus experiencias que son significativas donde descubrirá sus intereses y talentos; Por ende, la educación corporal se convierte en un pilar esencial para el desarrollo del estudiante, no solo por su impacto en la vida, sino por el progreso a partir de sus habilidades físicas, interpersonales y de autoconocimiento que le ayudan a diseñar estrategias para desenvolverse en la cotidianidad.

### **Capítulo III Diseño de implementación**

En este capítulo se refleja detalladamente el diseño de implementación del proyecto, abordando cada aspecto desde una perspectiva educativa que integra elementos humanísticos, pedagógicos y disciplinares. Este enfoque holístico garantiza que el macro diseño del proyecto contemple cuidadosamente las especificidades de la teoría educativa de Amartya Sen, así como las propuestas pedagógicas de destacados pensadores como Paulo Freire, John Dewey y Celestino Gallo. Además, se incorpora una visión propia y original que enriquece la propuesta global del proyecto.

El diseño de implementación no solo se limita a la teoría, sino que se materializa en las unidades y temas concretos que conformarán el programa educativo. Cada unidad y tema refleja una síntesis armoniosa de los principios y enfoques mencionados anteriormente. Se busca no solo transmitir conocimientos, sino también fomentar habilidades críticas, promover la reflexión sobre la realidad social y estimular el desarrollo integral de los estudiantes.

La integración de estas diversas corrientes teóricas y la propia propuesta del proyecto no solo enriquecen la base conceptual del diseño educativo, sino que también proporcionan un marco flexible y dinámico que se adapta a las necesidades y contextos específicos de los estudiantes y las comunidades a las que se dirige.

#### **Justificación**

Este proyecto está envuelto por una problemática social tan persistente como lo son los estereotipos de género y la cual puede ser trabajada fuertemente en la educación y en este caso puntual en la educación física. No podemos alejar a los sujetos del contexto sociocultural y de las necesidades y/o problemáticas que lo atañen; pues si lo hacemos caeríamos en el error de no propiciar una educación con procesos activos y dinámicos y por ende, en la disminución de ser agentes de cambio en el entorno.

Los estereotipos permeados por los constructos sociales se convierten en una camisa de fuerza y en un mecanismo de control, la educación física en ese proceso de construir cuerpos permite reconstruir historias de ahí que la historicidad no sea simplemente una cuestión de cronología, sino que se refiere a la comprensión de cómo el pasado, el presente y el futuro están interconectados en la experiencia humana. Así mismo la narrativa corporal se convierte en una herramienta para dar voz a estas experiencias, permitiéndonos explorar y compartir la riqueza de nuestra vida corporal de manera significativa y reflexiva y atender a esta problemática.

### **Objetivos**

#### 1. General:

- Favorecer el empoderamiento a fin de disminuir los estereotipos de género por medio de la narrativa corporal del sujeto.

#### 2. Específicos:

- Promover la equidad e igualdad de género
- Prevenir la discriminación basada en género
- Promover la participación activa de los educandos para que sean agentes activos de su aprendizaje.

### **Macrodisño**

El macrodisño educativo es una estructura amplia y planificada que guía el proceso educativo hacia metas específicas. En el contexto de la educación física, su importancia radica en la creación de un ambiente propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

En nuestra búsqueda por formar seres humanos empoderados, la educación física emerge como un terreno fértil para cultivar habilidades fundamentales y valores trascendentales. No se

trata solo de fortalecer los cuerpos, sino también las mentes y los corazones, con un enfoque inclusivo y liberador.

En este maravilloso viaje educativo, las unidades y temas se presentan como exquisitas piezas de un intrincado rompecabezas, cuidadosamente seleccionadas para tejer una narrativa educativa enriquecedora y reveladora. Cada unidad, como una joya pulida, representa un capítulo vital en el camino hacia la comprensión y el crecimiento personal de este proyecto.

En el telar de la enseñanza, las unidades y temas se tejen como delicados hilos de colores, cada uno con su propio matiz y textura, contribuyendo a la riqueza y profundidad del tapiz educativo. Cada unidad es un oasis de aprendizaje donde los estudiantes se sumergen en la exploración y el descubrimiento y cada tema es una ventana abierta hacia nuevos mundos de conocimiento y experiencia. Así, las unidades y temas no solo enriquecen el proceso educativo, sino que también inspiran a los estudiantes a abrazar su propio potencial y a convertirse en agentes de cambio en sus propias vidas y comunidades.

De esta manera, se presenta el siguiente macrodiseño el cual fue esbozado cuidadosamente con unas unidades y temas, los cuales se explicaran a continuación.

### ***Unidad Pensando históricamente***

La unidad 1 nació de dos categorías grandes. Una correspondiente al ser humano a formar llamada pensamiento crítico y otra correspondiente a la educación corporal llamada historicidad. De ahí que la primera unidad se denomina **Pensando Históricamente**; esta unidad cuenta con unas características particulares del ser humano a formar en donde se cuestionan las estructuras de poder y en donde se reflexiona sobre las propias creencias.

De acuerdo a esto, cuestionar las estructuras de género es un acto esencial en la búsqueda de una sociedad más justa y respetuosa. Más allá de simplemente buscar la equidad entre hombres y mujeres, implica reconocer y valorar la riqueza de la diversidad de identidades de

género que existen. Al hacerlo, estamos rechazando la idea de que solo hay dos opciones: hombre o mujer. Este reconocimiento es fundamental para validar las experiencias de todas las personas, independientemente de cómo se identifiquen.

El pensamiento crítico nos invita a mirar más allá de las normas y expectativas impuestas por la sociedad en relación con el género. Nos anima a examinar detenidamente cómo estos estereotipos afectan nuestras vidas en todos los aspectos, desde nuestras decisiones personales hasta nuestras interacciones sociales. Al hacerlo, podemos empezar a entender cómo estas normas limitan nuestras opciones y restringen nuestra capacidad de ser verdaderamente auténticos.

Cuando cuestionamos las estructuras de género desde esta perspectiva crítica, también estamos desafiando el status quo y abriendo espacio para nuevas formas de ser y de relacionarnos. Estamos reconociendo que las identidades de género son fluidas y complejas, y que cada persona tiene el derecho de definir su propia identidad de acuerdo con sus propias experiencias y sentimientos.

Por otro lado, reflexionar sobre nuestras percepciones preconcebidas nos sumerge en un viaje hacia una comprensión más profunda de los roles y comportamientos asociados a cada género; este proceso nos lleva a reconocer cómo los estereotipos de género limitan las oportunidades y perpetúan la discriminación, tanto en el ámbito individual como en el colectivo. Al abrirnos a nuevas perspectivas y experiencias, nos damos cuenta de cómo nuestras ideas preconcebidas influyen en nuestros pensamientos y acciones, y nos enfrentamos al desafío de cuestionar nuestras propias creencias y prejuicios arraigados.

Es esencial entender que las ideas preconcebidas son maleables y están sujetas al cambio. Cuando nos permitimos cuestionarlas y estar abiertos a nuevas perspectivas, estamos dando paso a un proceso de crecimiento personal y social. Reconocer que estas ideas son construcciones

sociales y culturales nos permite comprender que no son inherentemente verdaderas ni universales, sino que son el resultado de normas y expectativas impuestas por la sociedad.

Al cuestionar y desafiar los estereotipos de género, no solo nos liberamos a nosotros mismos de las limitaciones de estas construcciones sociales, sino que también contribuimos a la transformación de las normas y roles tradicionales que rigen nuestras vidas. Al reflexionar sobre nuestras propias ideas preconcebidas en relación con los estereotipos de género, nos convertimos en agentes de cambio, abriendo el camino hacia una visión más inclusiva y respetuosa de la diversidad de identidades de género.

### ***Unidad 2 Narrando decisiones***

La unidad 2 nacio de dos categorias grandes. Una correspondiente al ser humano a formar llamada toma de decisiones y otra correspondiente a la educacion corporal llamada narrativa corporal. De ahí que la segunda unidad se denomine **Narrando decisiones**; esta unidad cuenta con unas características particulares del ser humano a formar en donde se desarrollan aspectos importantes como la autonomía subjetiva y la aceptación personal.

De acuerdo a esto, la autonomía subjetiva se refiere a la capacidad de una persona para tomar decisiones y actuar de acuerdo con sus propios valores, creencias y deseos, independientemente de influencias externas. Esto implica tener un sentido de independencia y autorregulación en la toma de decisiones.

La autonomía subjetiva es esencial para el empoderamiento porque permite a las personas tomar el control de sus propias vidas y decisiones. Cuando las personas tienen autonomía subjetiva, son capaces de definir sus propias metas, valores y deseos, y actuar de acuerdo con ellos. Esto es crucial para el empoderamiento porque significa que las personas no están limitadas por las expectativas externas o las normas sociales, sino que tienen la capacidad de seguir su propio camino y perseguir lo que les apasiona.

Además, la autonomía subjetiva es fundamental para la toma de decisiones informadas y conscientes. Las personas empoderadas son capaces de evaluar las opciones disponibles y tomar decisiones que estén alineadas con sus propias necesidades y deseos. Esto les permite enfrentar los desafíos de manera más efectiva y superar las barreras que puedan encontrar en su camino hacia el éxito y la realización personal.

Por otro lado, La aceptación personal desde la autoconfianza: La Autoconfianza juega un papel fundamental en los procesos de empoderamiento, ya que es el cimiento sobre el cual se construye la capacidad de tomar decisiones, actuar con determinación y enfrentar desafíos con seguridad. (Lagarde, 2004) destaca la importancia de la autoconfianza en la construcción de la identidad y el empoderamiento de los sujetos.

Es por ello que desde la aceptación personal se pretende favorecer esos procesos de autoconfianza. Pues la aceptación personal es una pieza clave en este proceso, ya que implica reconocer y valorar nuestras cualidades, habilidades y limitaciones. Al aceptarnos a nosotros mismos, fortalecemos nuestra confianza en nuestras capacidades. Este acto de aceptación nos libera de la necesidad de buscar validación externa y nos permite tomar el control de nuestras vidas.

Cuando nos aceptamos tal como somos, nos sentimos más seguros para enfrentar los retos que se presentan en nuestro camino hacia el empoderamiento. Nos permite superar el miedo al fracaso y nos impulsa a perseguir nuestros objetivos con determinación. Además, la aceptación personal nos brinda la base sólida necesaria para establecer límites saludables, defender nuestros derechos y tomar decisiones que estén alineadas con nuestros valores y necesidades.

La autoconfianza es fundamental porque permite a las mujeres reconocer y valorar sus capacidades, habilidades y potencialidades. Cuando una mujer y un hombre confían en sí

mismos, se sienten capaces de enfrentar los desafíos que se presentan en su vida con determinación y seguridad.

### ***Temas***

Teniendo en cuenta las unidades ya mencionadas, surgieron 4 temas, dos para cada unidad los cuales se explicaran a continuación.

#### **Exploraciones de la lateralidad en relación con las estructuras de género: Unidad 1**

Proporciona una perspectiva útil para comprender cómo se construyen y se perpetúan los roles de género en la sociedad, pues se cuestiona y desafía los estereotipos asociados con cada género. Por ejemplo, se descubre que ciertos movimientos o actividades son percibidos como más "femeninos" o "masculinos" debido a las preferencias de Lateralidad. Esto puede ayudar a romper con la idea de que ciertos comportamientos son exclusivos de un género en particular, y promover un ambiente más inclusivo, para comprender mejor cómo las normas de género son construidas y perpetuadas por factores culturales y sociales lo que permite analizar críticamente cómo estas normas afectan a las personas en la sociedad y cómo pueden ser desafiadas y cambiadas.

#### **Explorando ideas preconcebidas a lo largo del tiempo-espacio: Unidas 1**

Reflexionar sobre ideas preconcebidas es un proceso fundamental lo cual permite cuestionar y desafiar las percepciones arraigadas que pueden influir en nuestra relación con el tiempo y el espacio pues al estar abiertos a nuevas perspectivas y ser conscientes de nuestras ideas preconcebidas, se tiene la oportunidad de ampliar la comprensión del mundo que nos rodea y nuestra posición dentro de él. Este proceso de reflexión tiene un impacto significativo en nuestra orientación espacio-temporal; su impacto significativo en nuestra orientación espacio-temporal permite ayudarnos a examinar críticamente la forma en que percibimos y comprendemos ciertas cosas, lo que ayuda a desarrollar perspectivas más flexibles y dinámicas,

es decir ya que están sujetas al cambio y permite una adaptabilidad en el complejo tejido del tiempo y el espacio.

### **Interacciones silenciosas, Autonomía y comunicación a través del cuerpo: Unidad 2**

La comunicación gestual es un lenguaje universal que va más allá de las palabras. Cada gesto, expresión facial y postura corporal comunica mucho sobre quiénes somos y cómo nos sentimos. En el viaje hacia la autonomía subjetiva, la comunicación gestual juega un papel fundamental.

Cuando nos expresamos con gestos seguros y abiertos, estamos proyectando confianza en nosotros mismos y en nuestras decisiones. Esto no solo impacta en cómo los demás nos perciben, sino también en cómo nos percibimos a nosotros mismos. La conexión emocional que establecemos a través de la comunicación gestual nos hace sentir acompañados en nuestro viaje hacia la autonomía, reforzando nuestra sensación de pertenencia y apoyo. Además, la comunicación gestual nos brinda una plataforma para expresar nuestra autenticidad y afirmar nuestra identidad. Al ser conscientes de cómo nos comunicamos no verbalmente, podemos fortalecer nuestra sensación de control sobre nuestras vidas y decisiones, dando forma activa a nuestra narrativa personal. En última instancia, la comunicación gestual es un puente hacia una mayor autonomía subjetiva, permitiéndonos comunicar quiénes somos con claridad y determinación.

### **Aceptando ser, definiendo mi postura en el mundo: Unidad 2**

La postura es más que una posición física; es un reflejo de nuestra actitud hacia nosotros mismos y hacia el mundo que nos rodea. En el proceso de aceptación personal, la postura juega un papel crucial al influir en nuestra autoimagen y en cómo nos relacionamos con los demás. Cuando adoptamos una postura erguida y segura, estamos enviando un mensaje tanto a nuestro propio subconsciente como al mundo exterior. Estamos diciendo: "Me acepto a mí mismo y estoy

listo para enfrentar lo que venga". Esta postura de confianza no solo fortalece nuestra autoimagen, sino que también puede influir en cómo los demás nos perciben, atrayendo respeto y admiración.

Por otro lado, una postura encorvada y encogida puede reflejar inseguridad y falta de aceptación personal. Estar encorvado puede enviar señales de debilidad y vulnerabilidad, tanto para nosotros mismos como para los demás. Esta postura puede limitar nuestras interacciones sociales y dificultar el proceso de aceptación personal al reforzar una imagen negativa de nosotros mismos. Al tomar conciencia de nuestra postura y hacer un esfuerzo por mantenernos erguidos y seguros, estamos dando un paso hacia la aceptación personal. Estamos demostrando que nos valoramos a nosotros mismos y que estamos dispuestos a enfrentar nuestros desafíos con determinación y confianza. En última instancia, la postura puede ser una herramienta poderosa para cultivar una mayor aceptación personal y alcanzar un sentido más profundo de autoestima y bienestar emocional. A continuación se mostrará la tabla de macrodiseño elaborada para este diseño de implementación junto con una planeación de la Unidad 1 pensando históricamente correspondiente al tema Explorando ideas preconcebidas a lo largo del tiempo-espacio para vislumbrar un poco de lo que se hizo en este proyecto.

**MACRO DISEÑO**

Contenidos del PCP		Modelo didáctico aprendizaje cooperativo				Modelo evaluativo evaluación formativa	
Unidad 1 Pensando históricamente	Exploraciones de la lateralidad en relación con las estructuras de genero	Medio		Estrategias de enseñanza	Contenidos	Actividades	Tipo de Evaluación
		Explorando ideas preconcebidas a lo largo del tiempo-espacio	J U E G O S	J U E G O S	Aprendizaje entre pares	Lateralidad	Danzas folclóricas
Danzas urbanas-2							
D E C O O P E R A T I V O S	Grupos reducidos 5-7 estudiantes		Orientación espacio temporal	Juegos tradicionales	Autoevaluación		
				Círculo de confianza	Autoevaluación		
Grupos focales	Coevaluación						
Unidad 2 Narrando decisiones	Interacciones silenciosas: Autonomía y comunicación a través del cuerpo	R O L E S	Aprendizaje entre pares	Comunicación gestual	Cartografías corporales	Autoevaluación	
					Teléfono descompuesto	Coevaluación	
	Aceptando ser: Definiendo mi postura en el mundo	Grupos reducidos 5-7 estudiantes	Postura	Danzas folclóricas	Coevaluación		
Espejito Espejito							

Tabla 1 Macrodiseno (Elaboración propia)



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACION FISICA  
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA**

<b>SESION 1</b>	<b>Docentes:</b> July Lorena Lugo, Wendy Vanesa Palacios
<b>Unidad:</b> Pensando históricamente	<b>Temáticas a desarrollar:</b> Explorando ideas preconcebidas a lo largo del tiempo-espacio
<b>Recursos:</b> Sillas, hojas, lapices	Fecha: 1 de marzo 2024
<p><b>Objetivo general:</b> Promover el empoderamiento en pro de la participación de los estudiantes en la clase de educación física desafiando los estereotipos de género y facilitando un ambiente inclusivo para el desarrollo integral de sus experiencias corporales</p> <p><b>Objetivos de la sesión:</b> Fomentar la reflexión crítica sobre cómo los estereotipos de género pueden influir en las interacciones y oportunidades en el ámbito educativo, tanto para los estudiantes como para los docentes.</p>	
<b>ACTIVIDADES</b>	<p>Para esta sesión, hemos organizado tres grupos focales, cada uno compuesto por 10 estudiantes y guiados por tres moderadores. Los moderadores serán las docentes a cargo de la práctica, junto con la docente del colegio.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explorando experiencias personales: Cada participante comparte una breve experiencia personal relacionada con los estereotipos de género en el entorno educativo mediante un dibujo hecho por ellos.</li> <li>2. Discusión: Como moderadores se presentarán unas preguntas orientadoras previamente preparadas para fomentar la discusión sobre estereotipos de género y empoderamiento: ¿Qué estereotipos de género han observado o experimentado en su entorno educativo?, ¿Cómo creen que estos estereotipos afectan la participación y el empoderamiento de los estudiantes?, ¿Qué estrategias consideran efectivas para desafiar y superar estos estereotipos en la escuela? ¿Te has sentido excluido alguna vez por causa de los estereotipos?</li> <li>3. Ideas para la acción: Desde los grupos focales los participantes generan ideas concretas y factibles para promover el empoderamiento estudiantil y combatir los estereotipos de género en el aula. Cada grupo elige un portavoz para compartir las ideas principales con todo el grupo.</li> <li>4. Reflexión final desde el Brainstorming: El grupo se hará en un círculo grande para generar un gran número de ideas o soluciones creativas a el problema de los estereotipos, en donde podrán expresar libremente cualquier idea que se les ocurra, sin juzgar ni criticar, con el objetivo de fomentar la creatividad y explorar diversas perspectivas. Una vez que se ha completado la sesión de brainstorming, las ideas serán revisadas, evaluadas y refinadas para identificar las más prometedoras o viables.</li> </ol>

*Tabla 2 Sesión 2 (Elaboración propia )*

## **Modelo de Aprendizaje Cooperativo**

El aprendizaje cooperativo en las últimas décadas se ha vuelto un modelo pedagógico importante debido a su gran eficacia para promover un aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los estudiantes. El aprendizaje cooperativo se fundamenta en la interacción entre los miembros de un grupo, quienes trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes; fomentando el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y el respeto mutuo.

El servicio de innovación Educativa afirma que

El AC es un método de aprendizaje basado en el trabajo en equipo de los estudiantes.

Incluye diversas y numerosas técnicas en las que los alumnos trabajan conjuntamente para lograr determinados objetivos comunes de los que son responsables todos los miembros del equipo (2008, p.4)

Fomentar el aprendizaje cooperativo en este proyecto educativo parece necesario ya que el trabajo en equipo y no individualizado permite romper esos estereotipos inmersos en el espacio educativo que impiden la participación de los disidentes. Aprender cooperativamente es fundamental para lograr objetivos en conjunto que no solo parten de los contenidos, sino que también interfieren en ese reconocimiento del otro, el desarrollo de sus habilidades y capacidades y en desarrollo de sus relaciones interpersonales, pues aprender cooperativamente significa aprender con, por y el otro.

Es así como en las sesiones y durante todas las unidades se agregaron los principios fundamentales del aprendizaje cooperativo que Johnson, Johnson y Holubec (1999) proponen y los cuales guían su implementación.

- Interdependencia positiva:

Los miembros del grupo dependen unos de otros para alcanzar metas compartidas. Se promueve una mentalidad de "todos ganan" en la que el éxito individual está ligado al éxito del

grupo, esto en aras del empoderamiento es fundamental pues cada uno aporta y tiene el poder de contribuir a lograr el objetivo propuesto.

- Interacción cara a cara:

Se fomenta la comunicación directa y el diálogo entre los estudiantes, lo que facilita el intercambio de ideas, la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades sociales, es así como se dan unos vínculos entre los miembros del grupo pues en ellos se refleja la necesidad de ayudar, confiar, distribuir los roles, compartir recursos y demás para entre todos poder tener éxito.

- Responsabilidad individual y grupal:

Cada miembro del grupo es responsable tanto de su propio aprendizaje como del progreso del grupo en su conjunto. “La responsabilidad individual implica, por un lado, que cada uno sea responsable de contribuir de algún modo al aprendizaje y al éxito del grupo” (Prieto, citado por El servicio de innovación Educativa, 2008, p.8). Esta responsabilidad compartida promueve el compromiso y la participación activa de todos los estudiantes y ha sido clave en esos procesos de motivación pues los estudiantes creen en su trabajo individual como en el de sus compañeros para lograr los objetivos

- Habilidades sociales:

El aprendizaje cooperativo brinda oportunidades para que los estudiantes desarrollen habilidades sociales como la comunicación efectiva, el liderazgo, la empatía y la colaboración, habilidades que son esenciales para el éxito en la vida personal y profesional. Estas habilidades sociales se encuentran también vinculadas a las relaciones entre los miembros pues es entre ellos que deben gestionar los conflictos que surjan y decidir los roles que cada uno va a tomar para el desarrollo y logro del objetivo grupal.

- Procesamiento grupal:

Se alienta a los estudiantes a reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje y a evaluar el desempeño del grupo de manera constructiva, identificando áreas de mejora y estrategias para superar los desafíos, aquí se basa en tener una autoevaluación del grupo que se encuentra guiada por el educador ya que es fundamental estar atentos al proceso para así poder hacer retroalimentaciones y tomar decisiones en pro de otros trabajos y su mejoría.

Teniendo en cuenta esto, el Aprendizaje Cooperativo en el aula no solo aspira a mejorar los resultados académicos de los estudiantes, sino también a cultivar un ambiente de aprendizaje inclusivo y enriquecedor donde todos los estudiantes se sientan valorados y capaces de contribuir de manera significativa al proceso educativo.

El aprendizaje cooperativo propuesto por Johnson y Johnson, es una premisa fundamental ya que radica en el potencial del trabajo en equipo y la interacción social para facilitar un aprendizaje más profundo y significativo en comparación con el aprendizaje individual. Este enfoque resalta la importancia de la interdependencia positiva, donde los estudiantes no solo son responsables de su propio aprendizaje, sino también de apoyar el proceso de aprendizaje de sus compañeros de equipo.

Para implementar este enfoque, se recurrió a estrategias como el aprendizaje entre pares y la formación de grupos reducidos, aprovechando los juegos cooperativos como vehículo de aprendizaje. En estos juegos, todos los participantes tienen un papel activo y relevante; no se excluye a nadie y no hay lugar para la competencia desmedida. En cambio, el énfasis recae en la colaboración para alcanzar un objetivo común, donde cada estudiante aporta sus habilidades únicas y se compromete a unir esfuerzos en pro del éxito colectivo. Este enfoque no solo fomenta el desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo, sino que también crea un ambiente de

aprendizaje inclusivo y motivador, donde cada estudiante se siente valorado y parte integral del proceso educativo.

El aprendizaje cooperativo propuesto representa un pilar fundamental en la educación contemporánea, y su importancia radica en diversos aspectos que trascienden el mero intercambio de conocimientos. Al fomentar la colaboración entre los estudiantes, este método no solo facilita la transferencia de información, sino que también crea un entorno en el que se comparten habilidades y experiencias diversas, enriqueciendo así el proceso de aprendizaje.

Los Johnson han creado estructuras y estrategias para implementar el aprendizaje cooperativo en el aula, estas incluyen:

- El aprendizaje entre pares:

Es una estrategia dentro del modelo del aprendizaje cooperativo donde los estudiantes trabajan en parejas o pequeños grupos para enseñarse mutuamente. En este enfoque, los estudiantes tienen la oportunidad de explicar conceptos, resolver problemas y discutir ideas con sus compañeros de manera colaborativa. Este proceso no solo refuerza el entendimiento de los temas para el estudiante que enseña, sino que también proporciona una perspectiva diferente y refuerza el aprendizaje para el estudiante que está siendo enseñado. Además, el aprendizaje entre pares promueve habilidades de comunicación, empatía, y fortalece la confianza en uno mismo y en los demás.

- En los grupos reducidos:

Los Johnson abogan por el uso de grupos reducidos como una estrategia efectiva para promover la interacción entre los estudiantes y facilitar un ambiente de colaboración más íntimo y participativo. Ellos creen que trabajar en grupos pequeños de entre 5-7 estudiantes permite una mayor participación de todos los miembros del equipo y fomenta una mayor responsabilidad

individual y colectiva en el proceso de aprendizaje. Los grupos reducidos permiten una mayor cohesión entre los miembros del equipo, lo que a su vez promueve la interdependencia positiva y el apoyo mutuo. Los estudiantes tienen más oportunidades para contribuir con ideas, resolver problemas y trabajar juntos hacia objetivos comunes en un entorno más íntimo y colaborativo.

La dinámica de trabajo en grupos pequeños dentro del aprendizaje cooperativo ofrece una plataforma ideal para el desarrollo de habilidades sociales esenciales. A través de la interacción con sus compañeros, los estudiantes tienen la oportunidad de mejorar sus habilidades de comunicación, aprender a trabajar en equipo y desarrollar estrategias efectivas para la resolución de conflictos. Estas habilidades son fundamentales no solo para el éxito académico, sino también para la vida cotidiana, ya que preparan a los estudiantes para interactuar de manera efectiva en diversos entornos sociales y profesionales.

Además, el enfoque en objetivos comunes dentro del aprendizaje cooperativo motiva a los estudiantes a comprometerse más profundamente con el proceso de aprendizaje. Al trabajar hacia metas compartidas, los estudiantes encuentran un propósito común que les impulsa a esforzarse y colaborar activamente, lo que facilita la internalización y la comprensión profunda de los conceptos. Este compromiso activo con el aprendizaje no solo mejora los resultados académicos, sino que también fomenta una actitud positiva hacia el aprendizaje a lo largo de la vida.

### **Evaluación Formativa**

Se utilizó la evaluación formativa ya que es un enfoque continuo y sistemático que se utiliza para monitorear y mejorar el proceso de aprendizaje durante el curso. Esta evaluación se centra en proporcionar retroalimentación oportuna y específica a los estudiantes durante el proceso de aprendizaje; su propósito principal es identificar las fortalezas y debilidades de los estudiantes, así como proporcionarles orientación para mejorar su desempeño, es por ello que utilizaremos la autoevaluación y la coevaluación. En este sentido es una herramienta fundamental

en los procesos de enseñanza porque guía la instrucción pues proporciona retroalimentación efectiva, fomentando el pensamiento crítico, creando un ambiente centrado en el estudiante que le ayuda a identificar y superar obstáculos en su aprendizaje, reconociendo que cada alumno es único y tiene necesidades individuales.

### ***Evaluación diagnóstica***

En la evaluación diagnóstica, se optó por realizarle algunas preguntas orientadoras a la docente de Educación Física de octavo y noveno grado, Nancy Cardona. Estas preguntas nos permitieron identificar la problemática, ya que ella expresó que la participación en diversas actividades era poco eficiente o efectiva debido a los estereotipos, los cuales afectaban a todos, pero especialmente a las mujeres del curso.

Nancy mencionó que los estereotipos de género limitaban la participación activa de las mujeres en las actividades físicas y deportivas, lo que generaba un impacto negativo en su autoestima y en su interés por la asignatura. Además, señaló que, aunque se habían implementado estrategias para fomentar la inclusión y la participación equitativa, aún persistían desafíos significativos en este aspecto.

<b>Formato Entrevista (Dirigido a Profesores)</b>	
<b>Estudiantes encargadas:</b>	July Lorena Lugo Bocanegra, Wendy Vanesa Palacios Rodríguez
Este formulario está dirigido a <u><b>Nancy Cardona</b></u> docente del área de educación física encargada del grado noveno de la jornada de la tarde del colegio <b>IED Carlos Arturo Torres</b> , diseñado con preguntas orientadoras que permitirán conocer si se evidencia la falta de participación por parte de los estudiantes o se presenta la exclusión dentro de un aula de clase.	
<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>
1. ¿Ha notado algún comportamiento o situación específica que sugiera la exclusión de ciertos estudiantes dentro de su clase?	
2. ¿Siente que todos los estudiantes tienen la oportunidad de participar activamente en las actividades escolares? SI- NO- porque	
3. ¿Cree que algunos estudiantes son excluidos o marginados por sus mismos compañeros?	
4. ¿Dentro del aula de clase considera usted que son las mujeres son quienes se autoexcluyen de las actividades de educación física o son los hombres quienes se autoexcluyen?	
5. ¿Ha recibido reportes o quejas por parte de estudiantes o padres sobre situaciones de exclusión en su aula?	
El uso de este formato está permitido exclusivamente para actividades académicas	<b>Autorizado</b>

Tabla 3 Formato entrevista. Dirigido a profesores (Elaboración propia)

<b>Diario De Campo (Seguimiento de observación)</b>		
<b>Actividad</b>		<b>Fecha</b>
<b>Nombre- Observador</b>		
<b>Objetivo/pregunta</b>		
<b>Lugar-espacio</b>		
<b>Personajes que intervienen</b>		
<b>Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas</b>	<b>Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación</b>	
<b>Observaciones</b>		

Tabla 4 Diario de campo diagnostico (Elaboración propia)

### *Evaluacion docente*

El marco de nuestro proyecto educativo esta centrado en la formación de seres humanos empoderados en aras de disminuir los estereotipos de género, pues hemos reconocido la importancia de abordarlos en nuestra comunidad educativa, por ello, nos pareció pertinente el uso del diario de campo como herramienta de autoevaluación docente, estrategias efectivas que fomentan la reflexión y el cambio de paradigmas.

Ya que pues es menester tener en cuenta qué el diario de campo ofrece un espacio reflexivo y personal donde los docentes pueden registrar sus experiencias, observaciones y reflexiones sobre su práctica pedagógica. En este sentido, se convirtió en una ventana hacia el autoconocimiento y el crecimiento de nosotras, permitiendonos identificar nuestras fortalezas, debilidades y áreas de mejora en relación con los objetivos del proyecto; esta práctica no solo promueve la autoconciencia y el crecimiento profesional del cuerpo docente, sino que también contribuye a crear un ambiente educativo más inclusivo y equitativo.

Al alentar la utilización del diario de campo como una herramienta de autorreflexión y desarrollo profesional, reafirmamos nuestro compromiso con la construcción de una comunidad educativa donde se fomente el respeto, la igualdad y la diversidad en todas sus formas. Estamos convencidas de que este enfoque no solo beneficia a nuestros estudiantes, sino que también contribuye a la transformación de la sociedad hacia una perspectiva más justa y equitativa en materia de género.

En particular, en nuestro enfoque orientado a favorecer la participación más efectiva y a desafiar los estereotipos de género, el diario de campo ofreció la oportunidad de analizar cómo nuestras acciones y decisiones en el aula impactaban, pues es la promoción de la igualdad de género y el empoderamiento de todos los estudiantes.

Al registrar nuestras interacciones con los estudiantes, pudimos identificar patrones de comportamiento, prejuicios implícitos y sesgos que podrían estar perpetuando los estereotipos de género.

La práctica de documentar y reflexionar sobre las experiencias y observaciones permite revisar sus entradas en el diario de campo, pues es una practica que facilita la conexión entre la teoría y la práctica, promoviendo un aprendizaje más significativo y contextualizado; Ahora bien, el uso del diario de campo como una herramienta de reflexión docente nos ha capacitado para ser agentes de cambio en la lucha contra los estereotipos de género ya que al estar inmersas en estos contextos nos ha permitido desarrollar una mayor conciencia de nuestras propias acciones y decisiones.

<b>Evaluación a docente</b>					
<p>Este cuestionario de actividades permite identificar qué tan pertinente fue el docente durante las clases teniendo en cuenta que:  <b>1</b> Totalmente en desacuerdo <b>2</b> En desacuerdo <b>3</b> Ni de acuerdo ni desacuerdo <b>4</b> De acuerdo  <b>5</b> Totalmente de acuerdo; Marque con una <b>X</b> la opción que considere pertinente</p>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. El profesor fue claro al explicar con claridad las actividades					
2. El profesor fue ordenado y sistemático con sus actividades					
3. El profesor mantiene un buen tono de voz al momento de intervenir en las actividades planteadas					
4. El profesor demuestra buen dominio sobre los temas que explica					
5. El profesor demuestra interés hoy por las actividades que imparte					
6. El profesor propone ideas innovadoras para hacer la clase más amena y divertida					
7. El profesor consigue mantener la atención durante sus clases					
<b>Observaciones generales:</b>					
<b>Nombre del evaluador:</b>					<b>Fecha:</b>

*Tabla 5 Diario de Campo - Evaluación Docente (Elaboración propia)*

### *Evaluación estudiantil*

En el marco de nuestra evaluación estudiantil, adoptamos un enfoque integral que incluyó tanto la autoevaluación como la coevaluación, utilizando una rúbrica meticulosamente diseñada. Esta rúbrica no solo sirvió como una herramienta de evaluación, sino que también se convirtió en un reflejo de los principios fundamentales del aprendizaje cooperativo que guían nuestra pedagogía.

Cada criterio de evaluación dentro de la rúbrica fue cuidadosamente diseñado para reflejar los principios del aprendizaje cooperativo. Por ejemplo, al considerar la interdependencia positiva, no solo evaluamos el desempeño individual de los estudiantes, sino también cómo contribuyeron al éxito del equipo en su conjunto. La interacción cara a cara fue evaluada no solo en términos de participación verbal, sino también en la calidad de las contribuciones de cada estudiante al proceso de colaboración y resolución de problemas ya que cada estudiante fue evaluado no solo por su propio desempeño, sino también por su capacidad para cumplir con los compromisos y responsabilidades asignados dentro del equipo, desde habilidades sociales, como la comunicación efectiva y la capacidad para trabajar en equipo, que también encapsuló los principios y valores fundamentales que fueron evaluadas de manera integral para reflejar la importancia de estas competencias en el aprendizaje cooperativo.

La autoevaluación permitió a los estudiantes reflexionar sobre su propio desempeño y progreso ya que al asumir esta responsabilidad, los estudiantes se vuelven más conscientes de su papel en el proceso educativo, en este sentido promueve el empoderamiento entre los estudiantes, ya que se dan cuenta de que son capaces de influir en su propio aprendizaje y desarrollo. La rúbrica sirvió para realizar un feedback constructivo pues fue crucial para que los estudiantes pudieran comprender mejor sus fortalezas y áreas de mejora al proporcionar retroalimentación

detallada y específica sobre su desempeño, esto les ayudo a identificar dónde necesitan enfocar sus esfuerzos para mejorar.

En nuestra perspectiva pedagógica, valoramos enormemente la evaluación de las actividades cooperativas a través de procesos de autoevaluación; esto se debe a que la autoevaluación coloca la responsabilidad del aprendizaje en manos de los propios estudiantes, lo que promueve una comprensión profunda y significativa de los conceptos abordados. Al evaluar su propio desempeño, los estudiantes no solo adquieren un mayor entendimiento de los contenidos, sino que también desarrollan habilidades metacognitivas que les permiten reflexionar.

Sin embargo, reconocemos que la coevaluación por parte de los compañeros puede ofrecer una perspectiva valiosa y complementaria, pues se fomenta un ambiente de confianza y respeto mutuo, la coevaluación puede brindar a los estudiantes la oportunidad de recibir retroalimentación constructiva de sus pares, lo que enriquece su comprensión y promueve el desarrollo de habilidades de evaluación crítica, ya que si optamos por incluir la coevaluación en nuestro enfoque evaluativo, debemos asegurarnos de realizar un seguimiento meticuloso y constante a lo largo de todo el proceso.

Esto implica proporcionar a los estudiantes pautas claras y criterios de evaluación precisos, así como orientarlos en el desarrollo de habilidades para ofrecer y recibir retroalimentación de manera efectiva.

La observación por parte de compañeros, enfocados en evaluar a un compañero en particular, puede ser muy beneficiosa para comparar las evaluaciones, pues da lugar a un diálogo o intercambio entre ambos individuos, es fundamental para enriquecer la experiencia educativa.

Este intercambio no solo proporciona una oportunidad para que los estudiantes reflexionen sobre su propio desempeño, sino que también les permite aprender unos de otros y

fortalecer sus habilidades de comunicación y análisis pues ofrece una visión adicional y objetiva de la situación, lo que enriquece la retroalimentación y brinda una perspectiva más completa sobre el desempeño.

Sin embargo, es crucial mantener un cierto grado de confidencialidad durante este cambio, esto significa que los estudiantes deben sentirse seguros de compartir sus opiniones y recibir retroalimentación entre ellos, y no en público, ya que el objetivo es fomentar la reflexión y el crecimiento personal.

	<b>Excelente</b>	<b>Bien</b>	<b>Aceptable</b>	<b>Muy mejorable</b>
<b>Interdependencia positiva</b>	Contribuí al éxito del grupo al brindar ayuda cuando fue necesario, facilitando así el progreso colectivo y el logro de los objetivos compartidos.	Mi participación en el éxito del equipo fue notable, lo que contribuyó al avance conjunto y al cumplimiento de nuestras metas comunes, aunque no ofrecí apoyo de manera consistente	Me ha costado aportar al éxito del grupo por mi falta de atención y/o no sé si he conseguido cumplir con los objetivos compartidos	Mi contribución al éxito del grupo fue limitada, ya que ocasionalmente proporcioné ayuda, pero no de manera consistente ni en momentos críticos, lo que dificultó el progreso colectivo y el alcance de los objetivos compartidos
<b>Interacción cara a cara</b>	He demostrado un compromiso excepcional al proporcionar un apoyo constante y efectivo a mis compañeros, ofreciendo ánimo constructivo y asistencia oportuna durante nuestras interacciones.	He ofrecido un apoyo consistente y efectivo a mis compañeros, proporcionando ánimo constructivo y ayuda cuando fue necesario durante nuestras interacciones.	He brindado ayuda y ánimo a mis compañeros en nuestras interacciones, aunque a veces mi apoyo puede no haber sido tan constante o efectivo como se esperaba	Mi participación en el apoyo a mis compañeros durante nuestras interacciones ha sido limitada y poco efectiva. Mi contribución no fue consistente ni suficiente para promover una mejora significativa en sus desempeños y aprendizajes
<b>Responsabilidad individual y grupal</b>	He sobresalido en el cumplimiento de mi responsabilidad individual, garantizando que mi trabajo se haya realizado de manera impecable y haya generado una contribución significativa a los objetivos del grupo.	He cumplido satisfactoriamente con mi responsabilidad individual, pero no me he asegurado de que mi trabajo haya contribuido directamente a los objetivos del grupo	He cumplido con mi responsabilidad individual en general, aunque pude haber tenido algunos aspectos mejorables en la ejecución de mi trabajo.	Mi cumplimiento de la responsabilidad individual ha sido insuficiente, y mi trabajo puede haber tenido fallos significativos que afectaron la consecución de los objetivos del grupo
<b>Habilidades sociales</b>	He demostrado un sólido desarrollo de mis habilidades de relación, incluyendo empatía, capacidad para alentar, paciencia y otras habilidades interpersonales, contribuyendo así al mantenimiento de un ambiente positivo y colaborativo dentro del grupo	He demostrado un sólido desarrollo de mis habilidades de relación, mostrando empatía, capacidad para alentar, paciencia y otras habilidades interpersonales adecuadas. Pero no me he asegurado de que mi contribución ha sido importante para mantener un ambiente generalmente positivo y colaborativo dentro del grupo.	He mostrado poco desarrollo de mis habilidades de relación, incluyendo empatía, capacidad para alentar, paciencia y otras habilidades interpersonales básicas y mi contribución al grupo no fue tan favorable	Mi desarrollo de habilidades de relación ha sido limitado o insuficiente. He mostrado falta de empatía, capacidad limitada para alentar, paciencia reducida y dificultades con otras habilidades interpersonales. Como resultado, el ambiente del grupo ha sufrido y la colaboración ha sido afectada negativamente
<b>Procesamiento grupal</b>	He participado de manera activa en el proceso de autoevaluación grupal, contribuyendo con aportes verbales significativos durante las discusiones, analizando lo sucedido con el fin de identificar áreas de mejora y proponiendo acciones para el avance colectivo	He participado de manera activa en el proceso de autoevaluación grupal, contribuyendo con aportes verbales significativos durante las discusiones. Pero no me he asegurado de que mis análisis de lo sucedido han sido útiles para identificar áreas de mejora)	He participado en el proceso de autoevaluación grupal, aunque mi contribución con aportes verbales significativos durante las discusiones puede haber sido inconsistente en ocasiones. Mis análisis de lo sucedido pudieron haber sido más específicos para impulsar mejoras concretas en nuestro desempeño como equipo	Mi participación en el proceso de autoevaluación grupal ha sido limitada o superficial. Mis aportes verbales durante las discusiones pueden haber sido escasos o poco relevantes, lo que ha dificultado el análisis efectivo de lo sucedido y la identificación de áreas de mejora.

Tabla 6 Rúbrica autoevaluación (Adaptado de Pérez, Hortigüela y Fernandez, 2020)

## CAPITULO IV ANALISIS DE LA EXPERIENCIA

### Experiencia docente

La labor docente es cómo sembrar semillas en el jardín, pero no en un jardín cualquiera, sino más bien en el jardín del conocimiento en donde se cultivan mentes jóvenes rodeadas de amor y dedicación. Los antiguos maestros, los que estamos en formación y los venideros somos constructores del porvenir pues edificamos las bases sobre las cuales se sustenta la sociedad. Estos educadores no solo transmiten información sino que también se convierten en mentores, amigos e incluso modelos a seguir por su forma hermosa y bonita de inculcar valores y nutrir el espíritu de los alumnos. Son faros de luz en tiempos de oscuridad, inspirando a sus estudiantes a alcanzar sus sueños más allá de lo imaginable.

Ser docente es más que impartir una clase en determinadas horas y/o sesiones, pues ser docente es un trabajo que se lleva en el corazón. Cada sonrisa y logro de los educandos es una victoria compartida; y aunque no es fácil ser docente, todos ellos son pilares de estabilidad y esperanza en un mundo en constante cambio, pues ellos impulsan el progreso y el desarrollo de las generaciones venideras.

Haber desarrollado este proyecto en estudiantes de octavo-noveno fue una experiencia enriquecedora y gratificante pues nos permitió comprender que el proceso educativo no solo implica la enseñanza por parte del docente, sino también un constante aprendizaje por ambas partes, es decir educador y educando.

Abordar la compleja problemática de los estereotipos de género, que restringen la participación plena de los educandos, implicó enfrentar estos prejuicios como puntos de partida cruciales para impulsar cambios y transformaciones significativas, este proceso no solo nos permitió cuestionar y reflexionar sobre dichos estereotipos, sino también desafiarlos activamente para promover el empoderamiento de todos los individuos. Al hacerlo, nos embarcamos en un

viaje de autoafirmación, donde se fomenta la confianza en uno mismo, la aceptación personal, el pensamiento crítico y la capacidad de los estudiantes para alcanzar su máximo potencial en todos los aspectos de sus vidas.

### **Incidencia del diseño**

El diseño que se implementó durante todo este proyecto estuvo planteado con diversas actividades que nos permitieran atender nuestro propósito formativo y por supuesto abordar nuestra problemática.

Haber trabajado desde la lateralidad a través del ritmo musical proporcionó una vía única para explorar y comprender las complejidades de las estructuras de género; esta práctica no solo nos sumergió en una amplia gama de emociones y aprendizajes, sino que también nos brindó la oportunidad de observar detenidamente cómo los estudiantes interactúan con sus propios cuerpos y el espacio que los rodea, identificando patrones de movimiento que revelan mucho sobre sus relaciones interpersonales.

Cada intervención que llevamos a cabo en nuestras sesiones está cuidadosamente diseñada para enriquecer tanto nuestra experiencia personal como nuestro desarrollo profesional como docentes en formación. Nos invito a realizar una reflexión profunda a partir de la interacción con cada estudiante, permitiéndonos identificar cómo, a través de las danzas folclóricas, elementos como la postura, la expresión corporal y las gesticulaciones de los participantes se convierten en indicadores esenciales de su identidad única y personal.

Las cartografías corporales son herramientas poderosas para disminuir los estereotipos de género y promover el empoderamiento. Al mapear y comprender la diversidad de formas, tamaños y funciones del cuerpo humano, se desafían las nociones preconcebidas sobre cómo deberían lucir o comportarse los cuerpos según el género; esto permitió que los estudiantes se reconocieran a sí mismos más allá de los estándares impuestos, fomentando la aceptación y la

valoración de la propia identidad corporal. Al reconocer la multiplicidad de experiencias corporales, se abre espacio para la inclusión y la celebración de la diversidad, fortaleciendo así la autoestima y el empoderamiento de todas las personas, independientemente de su género.

Así mismo estas fueron esenciales para fortalecer la autonomía subjetiva al permitir que los educandos exploren y se apropien de sus propios cuerpos de manera consciente y reflexiva. Al proporcionar un medio para comprender la propia corporalidad más allá de los estándares sociales y culturales, se fomenta una conexión más íntima y auténtica con uno mismo. Este proceso de autoexploración y autoconocimiento contribuye a la construcción de una identidad más sólida y auténtica, lo que a su vez fortalece la confianza en sí mismo y la capacidad de tomar decisiones que reflejen los propios deseos y necesidades. Así, las cartografías corporales no solo desafían los estereotipos de género, sino que también empoderan a las personas al brindarles las herramientas para definir y afirmar su propia identidad corporal de manera independiente y autónoma.

Es enriquecedor trabajar de manera colaborativa desde diversos contextos y con una amplia variedad de personalidades ya que representa una experiencia profundamente gratificante; esto nos permite reconocer y celebrar la diversidad de estilos individuales, comprendiendo que cada persona tiene su propio modo de ser y de moverse en el mundo, reflejado en su manera única de interactuar con su cuerpo.

Por otro lado, durante el desarrollo de las actividades, fue crucial reconocer que no todos los estudiantes se sentirían cómodos o participarían activamente de inmediato pues un pequeño grupo de ellos expresó reticencia a participar, pues manifestaban no sentirse cómodos para coordinar movimientos. Sin embargo, como profesoras a cargo, nuestra labor fue la de animar y acompañarlos en estos procesos, ya que es fundamental respetar y honrar el ritmo individual de cada estudiante, reconociendo que la participación en estas actividades es una decisión personal y

voluntaria. Nuestras intervenciones consistieron en ofrecer un ambiente seguro y alentador, donde los estudiantes se sintieran libres de explorar y expresarse a su propio ritmo, sin presiones ni expectativas preestablecidas. De esta manera, pudimos fomentar un sentido de inclusión y aceptación, permitiendo que cada estudiante se sintiera valorado y respetado en su proceso de aprendizaje y crecimiento personal.

Al embarcarnos en estas actividades, nos encontramos compartiendo espacio y tiempo con personas de diferentes géneros, colaborando y compitiendo de manera igualitaria. A través de esta interacción, nuestras propias creencias y percepciones sobre el género pueden ser desafiadas y cuestionadas. Nos enfrentamos a la realidad de que nuestras ideas preconcebidas sobre lo que significa ser hombre o mujer pueden ser demasiado simplistas, demasiado limitadas.

Es así que para nosotras fue beneficioso apostar por juegos tradicionales ya que estos representan mucho más que simples formas de entretenimiento. Son vehículos que nos transportan a través del tiempo y la cultura, pero también desafían los límites de nuestras percepciones de género arraigadas en la sociedad. Estos juegos, arraigados en la historia y transmitidos de generación en generación, ofrecen un espacio donde los estereotipos de género pueden ser cuestionados y, en última instancia, desafiados.

Cuando participamos en juegos tradicionales, nos encontramos inmersos en un mundo donde las expectativas de género son menos rígidas. Estos juegos no discriminan basados en el género; en cambio, invitan a personas de todas las identidades de género a participar de manera equitativa. Ya sea corriendo, saltando, lanzando o resolviendo acertijos, los juegos tradicionales nos muestran que la habilidad y la diversión no están limitadas por el género.

Por otro lado, la experiencia que se obtiene implementando interacciones silenciosas, centradas en la autonomía y la comunicación a través del cuerpo, ha resultado en una experiencia altamente significativa, esta práctica ha permitido no solo identificar, sino también experimentar

una conexión más profunda con los estudiantes, desde nuestra perspectiva como docentes a cargo, hemos sido testigos de un notable crecimiento personal en los estudiantes, evidenciado por su mayor participación e involucramiento en las actividades propuestas.

La implementación de actividades como pac-man y las danzas folclóricas no solo nos proporcionó una oportunidad para explorar nuevas formas de aprendizaje y expresión, sino que también nos permitió profundizar en la riqueza y diversidad cultural presentes en el grupo de estudiantes. Al adoptar una actitud abierta y receptiva hacia las experiencias y perspectivas de cada individuo, pudimos apreciar la variedad de trasfondos culturales y experiencias de vida que enriquecían nuestra comunidad educativa.

Entre los aspectos más destacados se encuentra el reconocimiento de las experiencias personales de los estudiantes, las cuales sirvieron como un vínculo invaluable con sus referentes históricos y culturales. Algunos relataron cómo ciertos pasos de baile les recordaban a prácticas familiares transmitidas a través de generaciones, desde abuelos y tíos hasta sus propios padres; estas narrativas no solo enriquecieron nuestra comprensión de las danzas folclóricas, sino que también profundizaron nuestro vínculo con los estudiantes al reconocer y valorar sus historias personales y herencias culturales. En respuesta a esta observación, decidimos involucrar directamente a los estudiantes que mostraban menos motivación en la clase, se les brindó la oportunidad de proponer una canción con la que se sintieran cómodos y en sintonía dentro del espacio, esta iniciativa no solo les otorgó un sentido de control y elección sobre la actividad, sino que también nos permitió adaptar los pasos de baile en función de sus preferencias musicales.

Así mismo, esta experiencia nos brindó la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso en el aula, donde cada voz y experiencia se valora y se integra en el proceso de aprendizaje. Al abrirnos a estas diferentes perspectivas, no solo enriquecimos nuestra propia comprensión del mundo, sino que también fortalecimos el

tejido de nuestra comunidad educativa, promoviendo el respeto, la empatía y la apreciación por la diversidad cultural.

Haber planteado los grupos focales en relación a debatir o tocar temas frente a los estereotipos de género nos hizo a nosotras como docentes reflexionar en torno a nuevas prácticas educativas y corporales en donde ellos se sintieran menos excluidos y más participes. En un grupo focal los educandos tienen la oportunidad de hablar sobre cómo los estereotipos de género influyen en sus decisiones, comportamientos, y oportunidades. Al escuchar las experiencias de otros, se pueden cuestionar y desafiar las expectativas sociales tradicionales que limitan el potencial de cada género, además, al tener conversaciones abiertas y honestas, se pueden identificar y confrontar prejuicios arraigados que perpetúan la desigualdad de género.

La participación activa del estudiante en estos espacios no solo impacta en su aprendizaje académico, sino que también influye profundamente en su desarrollo personal y en la manera en que perciben su papel en el mundo, al involucrarse en actividades que les permiten explorar y reflexionar sobre sus propias opiniones los estudiantes tienen la oportunidad de reconocer y afirmar su postura en el mundo.

Trabajar aspectos como la autonomía, la comunicación en relación con las estructuras de género resulta significativo pues permite tener una comprensión profunda y amplia de cómo interactúan los estudiantes en la clase de educación física, ya que al brindarles espacios donde tengan un papel participativo, nos permite identificar su contribución en las actividades propuestas, otorgándoles un rol participativo.

Abordar aspectos como la autonomía y la comunicación dentro del contexto de las estructuras de género en la clase de educación física es fundamental y altamente significativo. Esta práctica nos brindó la oportunidad de obtener una comprensión más profunda y holística de cómo interactúan los estudiantes en este entorno específico.

Al proporcionar a los estudiantes espacios donde puedan desempeñar un papel participativo activo, estamos fomentando un sentido de responsabilidad y pertenencia en su experiencia educativa, esto va más allá de simplemente cumplir con las tareas asignadas; se trata de empoderar a los estudiantes para que se conviertan en agentes activos de su propio aprendizaje.

Cuando los estudiantes tienen la oportunidad de participar activamente en las actividades propuestas, están enriqueciendo su comprensión y fortaleciendo sus habilidades de manera más profunda y significativa; no se trata solo de completar una tarea, sino de comprometerse con el proceso de aprendizaje y contribuir con sus propias ideas, perspectivas y experiencias únicas, es así como se pudo identificar patrones y dinámicas relacionadas con las estructuras de género, lo que nos permitió abordar estas cuestiones de manera más informada y reflexiva

Una de las observaciones más reveladoras ha sido la manera en que algunas mujeres se autoexcluyeron de ciertas actividades. Sin embargo, hemos sido testigos de cómo sus compañeros de clase, conscientes de esta dinámica, han intervenido para garantizar su inclusión y participación plena. Este gesto de apoyo mutuo y solidaridad entre los estudiantes ha sido profundamente enriquecedor para todos los involucrados, pues ver que los mismos compañeros se apoyaban e implementaban estrategias para lograr los objetivos fue muy provechoso.

La culminación de cada propuesta de clase con una sesión de retroalimentación proporciona un espacio invaluable para que los estudiantes compartan sus experiencias y opiniones; esta práctica no solo les ayuda a procesar lo aprendido, sino que también fomenta la autoconciencia y la empatía al entender las perspectivas de sus compañeros

Aunque no siempre se logra obtener esa disposición en los espacios de reflexión reconocemos que no siempre es fácil lograr la disposición deseada en estos espacios. Sin

embargo, ante este desafío, hemos implementado ajustes significativos en nuestras metodologías para hacer que estas interacciones sean más efectivas y enriquecedoras.

Hemos enfocado nuestros esfuerzos en mejorar la dinámica y la interactividad de nuestras sesiones de retroalimentación. Para lograrlo, hemos introducido elementos como debates grupales estructurados y actividades de aprendizaje colaborativo. Estas herramientas no solo facilitaron la participación activa de los estudiantes, sino que también fomentaron un intercambio de ideas más fluido y enriquecedor.

### **Incidencias en el contexto y logros.**

La problemática abordada en este proyecto es una que trasciende las edades y se arraiga profundamente en nuestra sociedad desde el nacimiento. Los estereotipos de género, inherentes a nuestras interacciones diarias, están incrustados en nuestro ser desde una edad temprana, moldeando nuestras percepciones y expectativas sobre cómo debemos comportarnos, pensar y sentir en función de nuestro género.

Eliminar estos estereotipos es un desafío complejo, ya que están arraigados en las estructuras mismas de nuestra cultura y se transmiten de generación en generación. Todos, sin importar nuestra edad o contexto, estamos influenciados por estos estereotipos de alguna manera u otra.

La población en la que implementamos este proyecto fue en hombres y mujeres, estudiantes de grado octavo-noveno del Colegio Carlos Arturo Torres y el haber trabajado con ellos esta problemática nos reflejó que es una etapa en donde los educandos se encuentran en un momento crítico de su desarrollo personal y social, es decir, es aquí en donde se comienzan a cuestionar las normas y expectativas impuestas por la sociedad, y donde se forma en gran medida su identidad.

Ser educador físico no se limita únicamente a impartir conocimientos sobre actividades físicas y deportes, sino que también tenemos una enorme y grata responsabilidad de promover el desarrollo integral de los estudiantes, pues contribuimos al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas de estos mismos.

Para evaluar cómo se cumplieron los objetivos específicos de este proyecto, fue importante analizar como consideramos que nuestro trabajo contribuyó a estos, de esta manera:

1. Promover la equidad e igualdad de género: Haber trabajado tanto con hombres y mujeres de grado octavo-noveno, para abordar los estereotipos de género fue necesario brindar a los educandos enseñanzas sobre valores fundamentales como la igualdad, equidad, respeto y reconocimiento de la diversidad pues son cruciales para disminuir los estereotipos y poder contribuir a una sociedad más justa y equitativa.

2. Prevenir la discriminación basada en género: Al generar conciencia sobre los estereotipos de género y trabajar para eliminarlos, se contribuyó a prevenir la discriminación basada en género. Haber involucrado a los estudiantes en el proceso y alentar su participación activa, se fomentó la sensibilización y el respeto hacia las diferencias de género.

3. Promover la participación activa de los educandos en su aprendizaje: Consideramos que fue importante haber tenido en cuenta la opinión de cada estudiante e incluso de aquellos que inicialmente se autoexcluían en actividades como el fútbol expresaron interés en participar. Pensarnos en crear un ambiente de confianza y respeto, donde cada individuo se sintiera valorado y apoyado, contribuyó a que los estudiantes se involucraran plenamente en la experiencia educativa.

De acuerdo a esto consideramos pertinente decir que el haber abordado la problemática de los estereotipos de género en estos contextos educativos fueron y serán esenciales puesto que se les brinda a los educandos una enseñanza entorno a valores fundamentales como la igualdad,

equidad, respeto, reconocimiento del otro y la diversidad, los cuales no son solo necesarios para su desarrollo como individuos sino también para el desarrollo de una sociedad más justa y equitativa. Así mismo, estos estereotipos de género tienen un impacto a largo plazo en la vida de los estudiantes pues el hacerlo en una etapa temprana, se establecen las bases para que los estudiantes se conviertan en adultos conscientes de la importancia de la igualdad de género a fin de trabajar contra la discriminación y el sexismo en todas sus formas.

Durante las sesiones fue muy importante tener en cuenta la opinión de cada estudiante pues es importante resaltar como las mismas mujeres que en algún momento se autoexcluyeron en actividades como el fútbol reconocieron que querían trabajar en ello, demostrando un interés genuino en superar cualquier barrera autoimpuesta y en involucrarse plenamente en la experiencia educativa pues fue interesante ver como en determinado momento los mismos compañeros impulsaban a aquellos que no se sentían tan seguros a participar en las clases lo que subraya la importancia de la flexibilidad y la adaptabilidad en la planificación de las intervenciones.

Algo que como docentes nos deslumbra es que los hombres fueron quienes impulsaron a las mujeres a participar en diversas actividades, es así como vemos el papel tan importante que desempeñan ambos géneros al contribuir significativamente a la igualdad, así mismo un aspecto particularmente inspirador fue presenciar cómo los compañeros de clase se convertían en aliados y defensores de aquellos que no se sentían seguros al participar. Este apoyo mutuo y la camaradería entre los estudiantes contribuyeron significativamente a crear un ambiente de confianza y respeto, donde cada individuo se sentía valorado y apoyado en su proceso de aprendizaje.

Por consiguiente, es menester decir que en una sociedad donde los estereotipos de género están profundamente arraigados, el proceso de eliminarlos se presenta como un desafío complejo

y multifacético. Sin embargo, es motivo de orgullo y satisfacción para nosotras como docentes en formación haber generado conciencia en nuestros estudiantes sobre esta problemática.

Reconocemos que los estereotipos de género son construcciones sociales que han permeado durante siglos nuestras interacciones, expectativas y roles en la sociedad, limitando así nuestras posibilidades de desarrollo individual y colectivo.

Sin embargo, se ha de resaltar que a pesar de la arraigada presencia de estos, hemos asumido el compromiso de desafiarlos y de abrir espacios de reflexión y diálogo en nuestras aulas por la necesidad de sensibilizar a nuestros estudiantes sobre la influencia negativa de los estereotipos de género en sus vidas y en las vidas de quienes les rodean.

Al generar conciencia sobre esta problemática, hemos sembrado la semilla del cambio y la transformación en las mentes y corazones de nuestros estudiantes. Les hemos empoderado para cuestionar las normas establecidas, para desafiar las expectativas injustas y para abogar por una sociedad más inclusiva y equitativa para todos y todas.

En la lucha por la igualdad y la justicia, la generación de conciencia emerge como un punto de partida crucial. Es el primer paso en el camino hacia la transformación social, ya que despierta la atención, la comprensión y el compromiso con las injusticias arraigadas en nuestra sociedad. ¿Pero por qué es tan importante este despertar de la conciencia?

Generar conciencia sobre una problemática específica, en nuestro caso puntual de los estereotipos de género, permite que las personas reconozcan la existencia del problema, pues muchas veces, las injusticias pueden estar ocultas a simple vista o ser aceptadas como parte del status quo. Sin embargo, al elevar la conciencia sobre ellas, se rompe el velo de la ignorancia y se abre la puerta a la acción.

## **Reflexiones**

Aunque el camino hacia la eliminación completa de los estereotipos de género es largo y difícil, cada paso que damos en la dirección correcta nos acerca un poco más a ese objetivo. Nos sentimos orgullosos de haber contribuido, en nuestra pequeña medida, a la construcción de un mundo donde el género no sea una barrera para el pleno desarrollo y la realización de cada individuo.

Pues el impacto de generar conciencia sobre los estereotipos de género en los estudiantes trasciende el ámbito escolar, extendiéndose a sus familias, amigos y comunidades. A medida que estos jóvenes se convierten en defensores de la igualdad de género, inspiran a otros a reflexionar sobre sus propias actitudes y comportamientos, creando así un efecto multiplicador que contribuye al cambio social a gran escala. La generación de conciencia sobre los estereotipos de género en los estudiantes es un paso crucial hacia la construcción de una sociedad más inclusiva, equitativa y respetuosa, pues previene la discriminación basada en género. Al empoderar a las nuevas generaciones con el conocimiento y las habilidades necesarias para desafiar las normas establecidas, estamos sentando las bases para un futuro donde todos puedan vivir libres de discriminación y prejuicios independientemente de su género.

El proyecto que presentamos e implementamos representa solo un pequeño abordaje hacia la comprensión de los estereotipos de género en nuestra sociedad pues hemos de enfatizar en que esta problemática merece una atención más profunda y acciones más significativas. Aunque este proyecto proporciona una visión preliminar, queda claro que se necesitan esfuerzos continuos y colaborativos para desafiar y cambiar estas percepciones arraigadas.

En este proyecto, hemos encendido una chispa de conciencia sobre los estereotipos de género que persisten en nuestra sociedad y aunque nuestro abordaje es modesto, cada pequeño paso hacia la comprensión y la acción cuenta.

Nos comprometemos a seguir adelante con determinación y empatía, sabiendo que cada voz elevada, cada conversación difícil y cada acto de resistencia contribuye a un cambio más amplio y significativo. Recordemos que el progreso no se mide solo en resultados tangibles, sino en el coraje de desafiar lo establecido y en la esperanza de un futuro donde la igualdad de género sea una realidad palpable para todos. Juntos, podemos transformar nuestros sueños de justicia en una hermosa realidad compartida.

## Referencias

Alianza para la Paz. (2019). *Introducción Al Enfoque De Género Guía Teórica Y Metodológica*.

Recuperado de

<https://acortar.link/UsUaiH>

Antolín, L. (2013). *La mitad invisible género en la educación para el desarrollo*. Editorial

ACSUR-Las Segovias

<https://acortar.link/hviUep>

Apolinar, M. (2016). La falta de reconocimiento del otro afecta la convivencia escolar. *Revista*

Ra Ximhai, 12(3), 1-12. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/461/46146811031.pdf>

Benavente, M., y Valdés, A. (2014). Políticas públicas para la igualdad de género. Un aporte a la

autonomía de las mujeres. CEPAL. Recuperado de

[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37226/1/S1420372\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37226/1/S1420372_es.pdf)

Castro, D., García, J., y Gonzales, J. (2021). *Estereotipos de Género. Una Mirada Reflexiva*

*Desde la Educación Física*. Editorial Universidad Pedagógica Nacional

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/13360>

Constitución Política de Colombia. (1991). *Artículo 13*. Recuperado de

<https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-1/articulo-13>

Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer

(CEDAW). (1981, 3 de septiembre). Recuperado de

<https://acortar.link/XXVRWh>

Creel, M. (1997). *La construcción de género en el curriculum escolar*. En Academia.edu,

<https://acortar.link/2Mi9Ng>

Crisosrio, R. (2013). *Practicas Corporales en Educación Corporal*. Universidad Nacional de la Plata

<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.4874/pm.4874.pdf>

Dewey, J. (2010). *Experiencia y educación* (2ª ed.). Biblioteca Nueva, Almagro, 38, Madrid.

<https://tecnoeducativas.files.wordpress.com/2015/08/dewey-experiencia-y-educacion.pdf>

El servicio de innovación Educativa, Universidad Politécnica de Madrid. (2008). *Aprendizaje Cooperativo*. Recuperado de

[https://innovacioneducativa.upm.es/sites/default/files/guias/Aprendizaje\\_cooperativo.pdf](https://innovacioneducativa.upm.es/sites/default/files/guias/Aprendizaje_cooperativo.pdf)

Freire, P. (2002). *Educación y cambio*. Los Editores Buenos Aires.

<https://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/cd2/index/assoc/az0009.dir/az0009.pdf>

Gadotti, M. (1998). *Historia de las ideas pedagógicas*. Siglo XXI Editores

<https://acortar.link/d15E22>

Gallo, L. (2007). *Apuntes hacia una educación corporal, más allá de la educación física*.

Expomotricidad. Recuperado

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/335309>

Gallo, L. (2009). *El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal*. Estudios pedagógicos (Valdivia) , 35(2), 232-242.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052009000200013>

Gallo, L. (2012). *Las practicas corporales en la educación corporal*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 34(4), 825-843.

<https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338573003.pdf>

Gómez, I., Lledó, A., Perandones, T., y Herrera, L. (2014). *El empoderamiento como estrategia de éxito en la formación inicial del profesorado*. Revista de Psicología, 7(1), 151-160

<https://acortar.link/I4WJ4w>

Gonzales, A. (2013). *La educación física, promotora de la equidad de género*. Editorial Universidad Pedagógica Nacional.

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2886>

Johnson, D., Johnson, R., y Holubec, E. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. ASCD.

Recuperado de

<https://acortar.link/QADed>

Lamas, M. (1996). *La perspectiva de género*. CONAPO & MEXFAM. Recuperado de

<https://www.osplad.org.ar/generos/pdf/Perspectiva-Genero-Marta-Lamas.pdf>

Lagarde, M. (2004). *Vías para el empoderamiento de las mujeres*. Proyecto EQUAL I.O.

METAL. Recuperado de

<https://www.diariofemenino.com.ar/documentos/empoderamiento.pdf>

Martínez, B. (2013). *La coeducación en educación primaria: una propuesta de intervención*.

Universidad de Valladolid

<https://acortar.link/bm7gVX>

Narváez, M. (2013). *Género y Prácticas corporales “una relación para reflexionar*. Universidad Pedagógica Nacional

<https://acortar.link/LDP8wb>

Padrón, V., y Pérez, J. (2020). *El Papel De La Mujer En La Enseñanza De La Educación Física En España: Diferencias De Género*. Universidad de la Laguna

<https://acortar.link/CZYQ2B>

Pérez, A., Hortigüela, D., y Fernández, J. (2020). *Evaluación formativa y modelos*

*pedagógicos: Estilo actitudinal, aprendizaje cooperativo, modelo comprensivo y*

*educación deportivizada*. Revista Española de Educación Física y Deportes, 428, 47-66

[https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5510/Hortiguela-reefdn\\_2020.pdf](https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5510/Hortiguela-reefdn_2020.pdf)

- Pérez, E. (1983). *Agricultura y capitalismo análisis de la pequeña producción campesina*.  
Editorial: INSTITUTO DE ESTUDIOS AGRARIOS PESQUEROS Y ALIMENTARIOS.  
[https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/Biblioteca/fondo/pdf/564\\_all.pdf](https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/Biblioteca/fondo/pdf/564_all.pdf)
- Ríos, L. (2017). *El rol de la mujer en la clase de educación física, de la básica primaria del colegio María Reina del Mermelo de Medellín*. Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Educación, Medellín.  
<https://acortar.link/o6AaiE>
- Rivera, J. (1927). *Martin Heidegger. Ser y tiempo*. Editorial Max Niemeyer Verlag  
<https://acortar.link/8nhQ41>
- Rodríguez, S., y Triana, F. (2015). *Educación Física para fortalecer las relaciones de género*.  
Editorial Universidad Pedagógica Nacional  
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/2941>
- Sánchez, A. (2002). *Dispositivos de empoderamiento para el desarrollo psicosocial*. Universitas Psychologica, 1(2), 39-48  
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64701206.pdf>
- UNESCO. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*.  
UNESDOC. Recuperado de  
[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)
- Urquijo, M. (2014). *La teoría de las capacidades en Amartya Sen*. Edetania: estudios y propuestas socio-educativas  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5010857>