



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## “LA IGUALDAD Y LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA”

|   |
|---|
| AUTORIA:<br>M <sup>º</sup> ÁNGELES BENJUMEA ÁLVAREZ<br>JOSÉ A. PALMA DURÁN<br>ROCÍO FERNÁNDEZ GÁLVEZ<br>Coordinador: Jesús Fernández Bedmar |
| TEMATICA<br>LA IGUALDAD DE GÉNERO Y LA EDUCACIÓN SEXUAL<br>EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA DE LA ESO.<br>(EDUCACIÓN FÍSICA)                        |
| ETAPA:<br>Educación Secundaria Obligatoria  |

### Resumen:

La materia de *Educación física* se presta a un intercambio continuo de relaciones entre adolescentes que permiten aprovecharlas para, sin necesidad de hacer mención, educar positivamente tanto en la “sexualidad” como en la “igualdad”. Al mismo tiempo, permite trabajar con todos en un plano de absoluta normalidad, sin necesidad de forzar situaciones incómodas. Por otro lado, chicas y chicos están en la edad en que se hace más patente el cambio hormonal: la menarquia en las chicas y la efervescencia de la espermatogénesis en los chicos es una muy buena ocasión para educar sin necesidad de proponérselo. Las actitudes, las referencias más o menos intencionadas, el trato y la conducta del profesor pueden ser la mejor receta para una correcta formación y una mejor educación en las dos propuestas. Con el fin de ayudar en esta tarea, aquí se proponen una serie de actividades.

### Palabras clave:

EDUCACIÓN SEXUAL  
EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD  
EDUCACIÓN FÍSICA



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## 1. INTRODUCCIÓN

El área de Educación Física no tiene contenidos específicos relativos a los valores que aquí se analizan. Pero no parece necesario porque la Introducción de la LOE está cargada de referencias en uno y otro sentido, de modo que la “educación sexual” y la “igualdad” se convierten en objeto de trabajo para los docentes que hacen de la Educación Física su trabajo. Es una materia en cuya clase chicas y chicos se relacionan, juegan y hablan más que en otras dando lugar a conductas que tienen mucho que ver con la igualdad y pueden ser aprovechadas para la educación sexual.

Por su parte, la Introducción del Decreto Andaluz 148/2002 (BOJA 14.05.02) dice que el cuerpo y el movimiento son ejes básicos del área de Educación Física para que el alumnado adquiriera una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades. También resalta la importancia educativa del conocimiento corporal y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas, en la línea marcada por la OMS, en 1975 al considerar que la salud sexual es “la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor” <sup>(1)</sup>

Durante la ESO, nuestros alumnos acceden a la pubertad y adolescencia, etapas de importantes cambios físicos, con la aparición de los llamados caracteres sexuales secundarios; etapas también marcadas por cambios psicológicos, por significativas crisis y, sobre todo, por el inevitable paso hacia la madurez. Chicas y chicos muestran más interés por la propia presencia y por el atractivo personal, surgiendo los *primeros amores* que tanto marcan sus vidas. Por todo ello, es el momento de hacerles participar en actividades y juegos que no den origen a ningún tipo de discriminación en función del sexo y, al mismo tiempo, empiecen a sentirse satisfechos con su propia identidad sexual. En definitiva, la Educación Física tiene como obligación la educación a través del cuerpo.

Con estas premisas, los objetivos del Decreto 148 se orientan a: 1) “*Conocer y valorar su cuerpo con el fin de contribuir a mejorar sus cualidades física y sus posibilidades de coordinación y control motor*”: al margen de la edad en que comienzan los cambios físicos, lo más importante es la propia aceptación, es decir, que se perciban con un sentimiento básico de confianza y de respeto por parte de los demás; 3) “*Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento personal*”: de algún modo, la práctica deportiva es esencial al valorar las posibilidades del cuerpo, y es este el momento para orientarles en un determinado deporte, cada cual en función de sus deseos y posibilidades. Ciertamente, la afición y práctica de un deporte alejan a chicas y chicos de otras actividades que suelen ser nocivas para unas y otros.

También las orientaciones metodológicas insisten en el conocimiento del cuerpo, aspecto que no puede desvincularse de las vivencias del alumnado, ni supeditarse a la consecución del éxito, sino al desarrollo armónico de la propia capacidad. Incluso, recalca la importancia de favorecer hábitos encaminados al aseo corporal, alimentación adecuada, etc. sabiendo que “*el papel del profesorado es*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

*básico para la eliminación de estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos*”, aspecto este que se ha tenido muy en cuenta al proponer las actividades.

Los contenidos no se refieren a conceptos y procedimientos sino a las actitudes que generan. Con esta finalidad, se insiste en la *condición física*, de donde se deriva el cuidado corporal; se habla de *cualidades motrices*, señalando la importancia que tienen los cambios anatómicos y fisiológicos de la adolescencia; y se hace referencia a la *expresión corporal*, insistiendo en la comunicación como elemento determinante de las relaciones.

## 2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE AMBOS VALORES

Tras una ojeada a la Introducción del Decreto 148/2002 respecto a la Educación Física, pensamos que de ella se deriva la necesidad de una imprescindible formación para nuestros alumnos; formación que tiene mucho que ver con los cambios de la pubertad, el funcionamiento del propio cuerpo, su aceptación y valoración y, por supuesto, con la igualdad y la sexualidad, como medio de comunicación. Ahora bien, no hay una sola forma de encarar la pubertad o la adolescencia; los modelos no son únicos, dependen del criterio con que se consideren estas etapas y de lo que se quiera resaltar en cada caso.

Cronológicamente, esta etapa se delimita entre los diez y dieciocho años, más o menos, con una amplitud que deja margen para evitar el encasillamiento o la preocupación por parte de algunos adolescentes respecto a la normalidad o no-normalidad de lo que a ellos les ocurre. Tanto si se adelantan las manifestaciones como si se atrasan hay que estar convencidos de que es algo que entra dentro de lo posible y así hay que decírselo a ellos. La pubertad, con las primeras reglas en las chicas, y las poluciones, voluntarias o involuntarias en los chicos, marcan desde la biología el comienzo del período. Por su parte, la adquisición de la propia identidad (quién soy, qué quiero ser, hacia dónde quiero ir...) marca el criterio psicológico con el que finaliza la adolescencia, periodo que tiene visos de pesadilla para los padres por las constantes y continuas disputas con los hijos, provocadas mucho más por el deseo de tomar las riendas de la personalidad que por otros motivos. También es cierto que, cada vez más se acentúa el problema porque la adolescencia, como tránsito de la pubertad a la adultez, es una etapa relativamente moderna. No existía en los pueblos primitivos donde los niños, después de unos ritos de iniciación, se convertían en adultos dispuestos para realizar las tareas propias de los adultos; en la actualidad y en nuestro ámbito cultural, la preparación de los jóvenes, tanto laboral como académicamente, se retrasa tal vez de manera excesiva.

Esta etapa tiene también importancia porque en ella, y desde un punto de vista sociológico, se definen y consolidan los roles que impone la cultura. Tales patrones no están determinados por el nacimiento, se aprenden en sociedad. Lo estamos viendo sistemáticamente a través de cómo la sociedad de consumo ejerce su influjo en los jóvenes: los ha convertido en consumidores de todo aquello que interesa vender, los ha hecho admiradores de modelos caducos con el fin de tenerlos siempre “enganchados”, les hacen vestirse “a la moda” siempre propuesta por los gustos de los mayores pero, eso sí, con el fin de subrayar la propia originalidad e independencia... Estos aspectos deben ser tenidos en cuenta para entender el momento y las enormes influencias que viven nuestros



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

alumnos y que, gracias a los medios de comunicación, llegan a todos los rincones. Así, el género, que no tiene que ver con la biología del sujeto, se va construyendo de manera artificial con las actitudes y con las valoraciones también de los educadores, en el más amplio sentido del término.

Ahora bien, sería erróneo considerar a los adolescentes como un grupo homogéneo. Existen diferentes etapas, cada una marcada por situaciones especiales y diferentes que repercuten mucho en la sexualidad y en la aceptación de los otros como iguales.

La primera es de cierto aislamiento, aproximadamente entre los 12-13 años o algo antes en las chicas. En el chico se puede identificar con el desorden, como reacción a los cambios que su cuerpo empieza a manifestar, no siempre de forma proporcionada, de igual modo que le inquieta el mínimo problema físico que se nota, como puede ser el acné, esos pequeños granitos que tanto le molestan y que sólo son consecuencia de su edad, o el molesto sudor de las axilas que se manifiesta con olor desagradable y para el que hay que aconsejarle una conveniente higiene corporal; suele rechazar a las chicas para unirse estrechamente a la pandilla, como una manera de superar la dependencia paterna, cosa que no sucede en las chicas respecto a ellos; su actividad sexual suele ser la masturbación que, como diría E. Amezúa, es “*el balbuceo gestual de la heterosexualidad aún no lograda*” o, “*el acto solitario que clama por la solidaridad*”<sup>(2)</sup>. Es decir, empieza a experimentar conscientemente con su propio cuerpo la posibilidad del placer sexual.

La segunda etapa es de incertidumbre, suele estar entre los 13-14 años. En este caso, quien tiene mayor importancia es el grupo de iguales, dependiendo muchas veces las decisiones personales de las tendencias del grupo y, por supuesto, es en el grupo donde encuentran el desahogo para todas sus inquietudes y problemas. Esto es comprensible porque saben que el cariño paterno no les va a faltar, incluso en los momentos más difíciles, pero necesitan el afecto y la aceptación del grupo o pandilla para no sentirse aislados. Las manifestaciones de tipo sexual se orientan hacia las expresiones, los chistes o las conversaciones más genitalizadas.

En la tercera etapa, los 14-16 años, se da la clara apertura hacia lo que consideramos modos -femenino y masculino- del hecho sexual humano, como consecuencia de la *sexuación* o diferenciación biográfica del sujeto, producida por el resultado de tal proceso. En este contexto, como recuerda E. Amezúa, el “*término sexual* no se refiere ya a la anterior entelequia del singular –la del *locus genitalis*– sino a los sexos en plural”<sup>(3)</sup>, o sea, viene a significar, de forma más amplia, a uno y otro de los dos sexos, porque el sujeto sólo tiene dos modos de *sexuarse* o de *experimentarse* como tal, el masculino y el femenino. Es claro que, lo que nos interesa es la construcción de los sujetos de manera individual. Cuestión importante pero diferente es la relativa a los matices que los modos pueden adquirir: concretamente, homosexual o heterosexual, porque en Sexología no existe un tercer sexo. Es también la época de los amores “eternos”, aunque pronto es posible verlos cambiar de pareja, es decir, mucha intensidad y poca duración, lo que no opta para que su vivencia se convierta en algo único e irrepetible. Aún así, es una etapa difícil por la incompreensión de las personas que suelen rodear al adolescente, queriéndole hacer ver que su “problema” no es tal, precisamente cuando es su único problema o, al



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

menos, el más acuciante. No es extraño que se idealice a la otra persona, que surja el deseo y la atracción, y que, como consecuencia, se hagan más intensas las fantasías masturbatorias.

Cuando el adolescente pasa esta edad puede decirse que está en vías de consolidar su identidad, de saber quién es, qué quiere y hacia dónde se encamina. Y las relaciones afectivas son más estables. Según lo dicho, la Educación Física tiene una importante tarea cuyos logros pueden ayudar a una buena solución de la crisis adolescente. Entre los logros que podría ayudar a resolver, estarían:

- a) Separación e independencia de los padres.
- b) Establecimiento de la propia identidad y control sobre su conducta.
- c) Establecimiento de la orientación sexual.
- d) Desarrollo de un sistema personal de valores humanos, normas y hábitos.
- e) Capacidad para establecer vínculos duraderos y responsables con otra persona.
- f) Retorno emocional a los padres sobre la base de una relativa igualdad.

No es infrecuente olvidar que los adolescentes son personas en desarrollo que, si bien deben construir su personalidad en libertad, para hacerlo también necesitan límites que les ayuden a ubicarse en sociedad. Ni un marco rígido que ahogue su crecimiento, ni una libertad sin responsabilidad le ayuda en la búsqueda del equilibrio y la madurez necesaria. Por ello, la misión de los docentes es importante, sencillamente porque chicas y chicos suelen aceptarnos a su lado con relativa facilidad; para ello basta con que nos sientan cercanos y dispuestos a escucharles.

Por último, recordar que, aunque se habla de adolescencia, la realidad es muy concreta: hay que hablar de este adolescente, fruto de una familia determinada y con una historia concreta que le va a influir poderosamente en la definición específica de su propia personalidad. Sobre esta base real hay que cimentar una escala de valores así como sus opciones políticas, culturales y sexuales. Al final el criterio para medir el óptimo desarrollo no es que sean como nosotros lo hemos soñado sino que sean felices de la manera que ellos elijan. Con este objetivo nos proponemos lo que sigue.

### 3. MENS SANA IN CORPORE SANO

Esta frase del poeta latino Juvenal (60-140 d. C) resume la importante labor de la Educación Física según el Decreto 148/2002 al establecer las enseñanzas de la ESO en Andalucía. Al margen de otras interpretaciones, sabemos que la base de un espíritu sano, de una persona sana en el más amplio sentido, se encuentra (al menos, más fácilmente) en un cuerpo sano. De ahí que, la tarea de esta materia sea doble: valorar el propio cuerpo y considerarlo como base de una persona sana; si se prefiere, interesarse por la salud integral de la persona, *“como respuesta a la demanda social, las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud, de la mejor corporal y de la utilización constructiva del ocio, han de tenerse en cuenta en el área de la Educación Física”*.

Ya hemos dicho que “somos a través de nuestro cuerpo”. Reiteramos que no se trata de defender un materialismo exagerado con el que no estamos de acuerdo. Ahora bien, reconociendo que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

somos “algo más” que los “x” kilos que pesa, queremos darle la importancia que tiene y merece el cuerpo, simplemente porque, sin él, no seríamos lo que somos. Por ello, es útil insistir en la importancia de esta realidad humana, aunque sólo sea porque, también durante años, se empeñaron en hacernos creer que era una pesada carga que nos impedía avanzar con la velocidad deseada en el proceso de perfección. Somos, pues, una realidad psicofísica, pero corpórea. Bien lo saben los profesores de Educación Física y lo constatan, cuando ponen metas concretas a chicas y chicos, sobre todo si pretenden exigirles más de lo que ellos están dispuestos a dar. Desde la filosofía, Merleau-Ponty <sup>(4)</sup> afirma: “Yo observo los objetos exteriores con mi cuerpo, los manipulo, los examino, doy la vuelta a su alrededor, pero mi cuerpo no lo observo: para poder hacerlo sería necesario disponer de un segundo cuerpo, a su vez tampoco observable”. Julián Marías <sup>(5)</sup>, dice: “la manera concreta como el hombre está en el mundo es *corporalmente*”. J. Gevaert <sup>(6)</sup>, expresa la corporeidad diciendo: “*el ser con los demás y para los demás es una coexistencia de seres corpóreos*”. Y Laín Entralgo <sup>(7)</sup>: “*No `mi cuerpo y yo´, sino `mi cuerpo´: yo*”. Es decir, el cuerpo representa al individuo, es “símbolo del yo, de la personalidad”; es también la frontera entre el yo y el mundo, la primera cosa que el otro ve, se quiera o no <sup>(8)</sup>, al margen de que se trate de una realidad dinámica, que evoluciona día a día.

Estos ejemplos avalan lo que nos hemos propuesto: hacer ver que el dualismo cuerpo-alma es un mal compañero, que no ayuda a la comprensión del ser humano y que da más problemas de los que resuelve. Quiriendo entender al hombre como unión de dos realidades distintas y contrapuestas, resulta imposible no caer en posturas que se resisten a ser justificadas. Además, el sentido común no permite otra interpretación sino la de que el ser humano es una realidad única e indiscutible; sujeto y actor de acciones que pueden ser calificadas de diferentes modos pero, plenamente consciente de que esa realidad concreta es responsable de sus actos y omisiones, de sus posibilidades y de sus carencias, de sus virtudes y sus defectos, de sus momentos de optimismo y también de aquellos en que todo se ve más oscuro; en definitiva, de lo que hace, de lo que puede hacer y de lo que debe hacer, tanto en positivo como en negativo. Por otro lado, qué pensemos sobre el ser humano nos va a condicionar acerca de nuestra actuación sobre él.

Ahora bien, sobre ese cuerpo-personalidad que constituye al ser humano, sobre ese cuerpo humano que, a veces, quiere o se resiste, es sobre el que los profesores de Educación Física han de trabajar para motivar y mantener en la acción a los jóvenes adolescentes. No cabe duda de que la labor es prioritaria en todos los casos; más aún para los más jóvenes en proceso de formación, cuando su equilibrio personal y afectivo va a depender en gran medida de la propia aceptación y autoestima.

A veces se dice que nuestro cuerpo se asemeja a una máquina extraordinariamente compleja; con seguridad, nos quedamos cortos en la alabanza. Somos un perfecto organismo a cuya organización colaboran todos y cada uno de los elementos que lo conforman; la totalidad de sus células y tejidos se comunican entre sí; tanto en aparente actitud de descanso como en cualquier acción, todas las partes del cuerpo, incluidas en sus diferentes sistemas orgánicos, locomotor, órganos internos, sistema nervioso u órganos sensoriales, están en actividad, desde el punto de vista fisiológico, y en estrecha interconexión. Basta el más mínimo problema, del tipo que sea, en una parte del cuerpo, para que todo él acuda en ayuda confirmando ese todo del que venimos hablando. Por ello, la mejor forma de valorar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

lo que somos y lo que encarna nuestro cuerpo es mediante su conocimiento, así como el de las funciones que tienen las distintas partes que lo constituyen. Así, estaremos más dispuestos a hacer lo posible por su mantenimiento y, si fuera posible, por su mejora.

Una ojeada introspectiva basta para darnos cuenta de nuestra compleja e interesante realidad humana: la piel, ese fantástico y amplio órgano sensual y sexual, que nos ayuda a dar y sentir afecto y placer, y a regular la temperatura interior en relación con la del medio ambiente; el esqueleto, enorme cantidad y variedad ósea, que permite y mantiene la compostura, además de todo tipo de movimientos con ayuda de los músculos; el sistema endocrino que suministra los productos necesarios para que cada órgano cumpla su misión, y el sistema exocrino que regula el equilibrio de las secreciones y permite eliminar los productos desechables; el sistema cardiovascular y respiratorio que oxigenan las células y les dan vida; el sistema nervioso coordinando y dirigiendo toda la actividad del organismo; el sistema reproductor, esa maravilla que posibilita la unión de células diferentes y el nacimiento de un nuevo ser, distinto y semejante a los padres; en fin, un complicado conjunto de sistemas y aparatos del que tenemos que sentirnos orgullosos y que sirve de fundamento a nuestra realidad humana y viviente.

Pues bien, siendo nuestro cuerpo esa realidad maravillosa, convencidos de que él es el que nos permite una vida sana y en perfecto equilibrio, sabedores de que es nuestro mejor medio de placer y de comunicación, persuadidos de que con él somos y sin él no somos nada, bueno será sentirlo, en el más amplio sentido de la palabra, valorar todas las sensaciones que permite y conocerlo porque eso será como saber cuáles son nuestras posibilidades. Identificarnos con nuestro cuerpo y vivir nuestra realidad corpórea es el comienzo para elaborar la clase de persona que pretendamos ser.

Hasta aquí hemos hablado del ser humano en general, pero no es ocioso resaltar que los seres humanos, siendo iguales, somos diferentes<sup>(9)</sup>: nacemos sexuados en masculino y en femenino. Por supuesto, no se trata de buscar razones para el debate acerca de por qué las mujeres no consiguen los resultados que los varones en las diferentes pruebas deportivas; nos vale constatar que ellas han empezado mucho más tarde que ellos a competir en las diferentes especialidades y, tal vez, deban pasar algunos años aún para que las diferencias se vayan limando, cosa que ocurre paulatinamente. De todos modos, sólo a partir de la pubertad, como consecuencia del influjo que ejercen las hormonas sexuales, es cuando podemos encontrar diferencias anatómicas claras en ellas y en ellos, en el tamaño y en la composición corporal que, de alguna manera, pueden llevar a diferencias de resultados.

El siguiente cuadro muestra, de manera resumida, diferencias y semejanzas anatómico-fisiológicas que han de tenerse en cuenta en la tarea educativa:

| <b>CARACTERÍSTICAS ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DIFERENCIALES ENTRE CHICAS Y CHICOS A PARTIR DE LA PUBERTAD</b> |   |
|--|---|
| <b>CHICAS</b><br>Crecimiento rápido:<br>mayor desarrollo de la pelvis  | <b>CHICOS</b><br>Crecimiento rápido:<br>menor desarrollo de la pelvis |

|  |   |
|--|---|
| <p>menor desarrollo del tórax<br/> aumento del volumen cardíaco<br/> menor masa muscular<br/> mayor cantidad de grasa<br/> aumento de las mamas<br/> posible aparición de acné<br/> aparición de vello púbico y axilar<br/> movimientos suaves<br/> mayor facilidad y gracia motora<br/> preferencia por la actividad rítmica<br/> interés por ser atractiva<br/> aumento del sudor<br/> los genitales se engruesan y<br/> oscurecen<br/> aumento de estrógenos<br/> madurez sexual: menarquia<br/> ... </p> | <p>mayor desarrollo del tórax<br/> aumento del volumen cardíaco<br/> mayor masa muscular<br/> menor cantidad de grasa<br/> cambio de la voz<br/> posible aparición de acné<br/> aparición de vello púbico, facial y axilar<br/> acentuación de la fuerza<br/> mayor dificultad motora<br/> mayor interés por el deporte<br/> interés por ser atractivo<br/> aumento del sudor<br/> aumenta el tamaño de pene y<br/> testículos<br/> aumento de testosterona<br/> madurez sexual: espermatogénesis<br/> ... </p> |
|--|---|

#### 4. CAMBIOS FÍSICOS EN LA PUBERTAD

Las características diferenciales del cuadro precedente surgen desde la pubertad y tienen gran importancia en la actividad y en el rendimiento físico. El conocimiento de por qué surgen y una correcta preparación para su llegada, como paso necesario hacia la madurez, ayudará a que los alumnos tengan una visión más real de sí mismos y una mejor aceptación en todos los casos. Por nuestra parte, es necesario saber que los más jóvenes han de cimentar su personalidad en el mejor estado físico de su cuerpo: un ejercicio adecuado en cada caso, unido a una dieta sana, son los mejores aliados para un crecimiento óseo apropiado y éste, a su vez, será garantía de los mejores rendimientos; incluso, parece evidente que la práctica deportiva consigue altos niveles de autoconfianza y eliminación de ansiedad, razones más que importantes para evitar el sedentarismo.

Cierto que, hasta hace poco tiempo, a las niñas apenas se les animaba a la práctica del deporte, actividad que era considerada como típicamente masculina <sup>(10)</sup>. En el fondo latía la idea de que el deporte era una actividad para la cual se necesitaba fuerza y potencia de la que carecían las chicas. No es extraño ver cómo, en las clases de Educación Física, las actividades se diferenciaban para unas y otros. Pero, las cosas han cambiado para bien de todos y, aunque las chicas no suelen competir con los chicos en las mismas pruebas, están apareciendo importantes atletas femeninas, cuyas marcas poco tienen que envidiar a las de los varones y que, sólo hace unos años, eran impensables.

Hasta la pubertad, el cuerpo masculino y femenino se diferencia poco en estatura, peso, anchura de huesos o distribución de grasa; desde el punto de vista motor, sí que se observan diferencias en los juegos de niñas y niños, quizás por una mayor dosis de agresividad (importancia de la testosterona) existente en los chicos. En la pubertad empiezan a manifestarse y acentuarse las diferencias físicas,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

expuestas más arriba y que tanto van a influir en las chicas y en los chicos. La aceptación de los cambios físicos, la superación de la etapa infantil en la que todo se les daba hecho por los padres o las personas del entorno, el inicio de otra etapa en la que se hace preciso tomar las riendas de la propia madurez, la posibilidad de error al asumir las propias decisiones, la incertidumbre de ser atractiva o atractivo para los demás, el deseo de agradar, el cambio de aspecto, los primeros amores, el interés sexual..., son muchas experiencias concentradas en poco tiempo y con posibilidad de significaciones ambivalentes. De ahí que una correcta preparación puede eliminar muchos temores y falsas creencias que pueden dar al traste con el equilibrio que para afrontar la madurez con posibilidades de éxito.

Todos estos cambios se inician y se producen, gracias a la influencia que ejercen las hormonas segregadas por el sistema endocrino. En la pubertad, la hipófisis comienza a segregar estos productos químicos que tienen gran trascendencia en la evolución y desarrollo del ser humano así como en su conducta sexual y genital. En las chicas las hormonas FSH (hormona folículoestimulante) y LH (hormona luteinizante) hacen que comience el desarrollo de los ovarios y la secreción de estrógeno que, a su vez, influirá en el ensanchamiento de la pelvis, distribución de la grasa y desarrollo de los pechos, entre otras manifestaciones. En los chicos, las hormonas FSH y LH tienen como resultado el desarrollo de los testículos y la secreción de testosterona, hormona que ayudará a una mayor formación ósea y a una mayor masa muscular, entre otras manifestaciones.

#### **4.1. Los cambios físicos en las chicas**

Importante manifestación de las chicas en esta etapa de crecimiento es la menarquia o comienzo de la regla, es decir, la confirmación de su llegada a la madurez sexual y, con ella, la posibilidad de que suceda un embarazo, si existen relaciones sexo-genitales; desde ese momento, se producen en ellas una serie de cambios periódicos que les afectan profundamente. Por ello, el conocimiento cabal de lo que es y significa la menstruación debe evitar los tradicionales malentendidos que tanto inquietan a las chicas y eliminar así la falsa creencia de que, durante esos días, no deben realizar ningún tipo de actividad física. Desde el punto de vista deportivo, parece existir una relación entre las chicas, deportistas de élite, que entrenan de manera regular y el retraso en el comienzo de la regla, incluso cuantificado en cinco meses por año de entrenamiento previo a la menarquía <sup>(11)</sup>, sobre todo, en la gimnasia. No se conoce de forma clara por qué sucede este retraso, aunque podría estar en relación con el hecho de que la pérdida de peso puede producir anomalías en la producción de las hormonas que provienen de la hipófisis.

Por lo que sabemos, muchas chicas desconocen el mecanismo de la menstruación. Así, cuando aparece se desorientan, se extrañan o comienzan a vivir situaciones que no tienen nada que ver con la realidad de los hechos. Aunque se puede decir que ya pasó el tiempo en que la regla era como un “castigo”, sin embargo, sentimientos de vergüenza, temor, enfermedad, peligro, a veces pecado, se mezclan con la idea de desagrado y rechazo porque sólo la tienen las mujeres. Más aún, el hecho de que se manifieste a través de los órganos genitales y mezclado con sangre aumenta las sensaciones de las que hablamos, sencillamente por falta de claridad o del conocimiento de la menstruación. Por si



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

esto fuera poco, se complica con los mitos en torno a la regla vividos por algunas personas como dogmas científicos cuando, en realidad, sólo son fruto de la ignorancia; uno de los más extendidos es la creencia de que, durante los días de la regla, no es conveniente una higiene corporal adecuada; más bien, hay que decir que no existe problema ninguno, siempre que se tomen las medidas adecuadas. Incluso, parece que todo lo dicho avala el que la menstruación tenga que estar acompañada de dolor, lo que puede justificar el tener que “guardar cama”. En este sentido, no hay dudas acerca de que es muy útil el inicio de un proceso de normalización o desdramatización de la regla; animar a las chicas a que, si tienen que ausentarse de clase, lo hagan pero no “porque se han puesto enfermas” sino porque “les ha venido la regla”, sin más, puede ser una buena fórmula para considerarla como un hecho natural.

Ahora bien, ¿en qué consiste la regla? Sencillamente es la maduración cíclica de un óvulo y la preparación del organismo femenino para su recepción, una vez fecundado, o bien su posterior fracaso en la función reproductora. En todo caso, se trata de un maravilloso proceso en el que, por supuesto, pueden existir ciertos trastornos porque se produce un cambio hormonal importante que afecta al organismo femenino. Como consecuencia, puede producirse cierto malestar o cambios de humor, pueden acentuarse ciertos estados anímicos o puede sentirse cierto cansancio, pero no hasta el extremo de impedir una vida normal.

Más en detalle, la regla se produce porque el hipotálamo, órgano central de todo el proceso <sup>(12)</sup>, segrega una hormona que llega a la hipófisis y provoca la liberación de FSH y la LH que, a su vez, hacen su labor en los ovarios. En la menarquia, los órganos femeninos, que aún eran infantiles, están llegando a la madurez. Cuando la hormona FSH se encuentra en cantidad elevada, tal como su nombre indica, estimula el crecimiento de un folículo dentro del cual se encuentra el óvulo; por otra parte, al aumentar la segunda, como hormona luteinizante, provoca la aparición del cuerpo lúteo o cuerpo amarillo haciendo que el folículo alcance su mayor crecimiento y, en las siguientes 24-36 horas, se rompa, dando lugar a la ovulación, al liberar el óvulo que lleva dentro, destinado a su posible fecundación. Una vez liberado el óvulo, durante una semana, el cuerpo lúteo produce progesterona para preparar el revestimiento interior del útero, con el fin de recibir al óvulo fecundado en su anidación y para que le sirva de alimento. Si el óvulo es fecundado, continúa el cuerpo lúteo la producción de progesterona y, junto con otra hormona llamada prolactina, propiciará el desarrollo de las mamas como órganos productores de leche; en caso contrario, disminuye la producción de progesterona y, después de dos semanas, se produce la menstruación.

Es decir, la menstruación es un fenómeno completamente natural, más o menos regular, que se produce cada vez que no se produce un embarazo. Sin embargo, cuando hablamos de naturalidad o normalidad, no significa que siempre se produzca sin la mínima posibilidad de algún trastorno para la mujer; de hecho, junto a posibles alteraciones del estado de humor general y a la acentuación de pequeños trastornos de lo que ya hemos hablado, es posible cierta irritabilidad sin motivo aparente que la justifique, hinchazón de las mamas u otras posibles alteraciones, algunas de las cuales mencionamos a continuación, por la incidencia que suelen tener en la práctica deportiva:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- **Amenorrea:** Ausencia de menstruación o regla. Se produce de forma esporádica, al comienzo de la menarquía o cuando se aproxima la menopausia; también es posible por alteraciones en el ritmo de vida u otras causas. A veces, sobre todo cuando sucede en chicas muy jóvenes, puede ser la manifestación de alguna alteración que debe ser tratada por el médico especialista, aunque pueda deberse a la aparición de estímulos emocionales que le afecten de manera intensa. Si una chica pierde peso sin motivo, podría sobrevenir cierta anomalía en la producción de hormona hipofisiaria y, como consecuencia, generarse una amenorrea. Como dato curioso, también interesante, podemos decir que la falta de regla o el retraso de la menarquía supone cierta “ventaja” a las chicas, porque les permite un hematocrito más elevado y, con él, un mayor rendimiento físico. Precisamente, cuando tanto se habló del posible aumento artificial del hematocrito del ciclista italiano Marco Pantani (desgraciadamente perdido para siempre), en el “Giro `99”, encontramos que, de manera natural, una chica amenorréica obtendría los mismos beneficios, mientras que la regla regular puede reportar desventajas para otras chicas. De todos modos, conviene ser conscientes del peligro que supone el incremento exógeno del hematocrito, debido al riesgo de trombos y a la posibilidad de infarto de miocardio o embolia cerebral, entre otras peligrosas consecuencias.

- **Dismenorrea:** Dolor de la regla y trastornos que pueden acompañarla como estreñimiento, dolor de espalda, de cabeza, calambres o sensación de hinchazón. La dificultad de diferenciar la incomodidad de la regla del dolor menstrual en las diferentes personas impide una delimitación clara en este sentido. A veces, suele afectar desde la primera regla, aunque algo más el primer día que los restantes. No hay razones que justifiquen el dejar de llevar una vida normal, tanto en la actividad física como en el aseo personal; de todos modos, en deportes como la natación, la sensación de frío puede ser responsable de cierto malestar o dismenorrea. A veces, la no aceptación, más o menos velada, de la condición femenina o una vida excesivamente estresante puede producir este trastorno. En todo caso, si fuera necesario, habría que consultar el médico especialista.

- **Menorragia:** Trastorno que consiste en hemorragia o en duración anormal de la menstruación, debido a desarreglos hormonales o al uso de dispositivos intrauterinos; no suele ser un problema que afecte de modo claro a las chicas por hacer deporte, pero siempre es conveniente animarlas a que visiten al especialista.

- **Metrorragia:** Aunque no muy relacionada con la menstruación, es la pérdida de sangre en pequeñas cantidades que tiene lugar entre regla y regla, y que suele coincidir con el momento de la ovulación. En algunos casos, puede estar relacionada con un embarazo, amenaza de aborto, embarazo ectópico, etc.; también puede deberse a problemas de tipo orgánico.

- **Oligomenorrea:** Menstruación que dura tres o menos días y que suele aparecer en atletas que han empezado su entrenamiento antes de la primera regla; por ejemplo chicas que hacen ballet y gimnasia. A veces, la anemia, como enfermedad caracterizada por la reducción de glóbulos rojos, puede ser causa de este trastorno menstrual. Debe consultarse al médico especialista en estos casos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- **Polimenorrea:** Menstruación abundante que sobrepasa seis días y que puede confundirse con otros trastornos ginecológicos, como hemorragia uterina abundante e indolora, porque el endometrio prolifera bajo la influencia de una producción sostenida de estrógeno.

- **Síndrome premenstrual:** Molestias que algunas mujeres sienten, días antes de comenzar la regla. Sus causas no son muy bien conocidas, aunque pueden deberse a los cambios hormonales que se producen en esos días. No se puede generalizar, pero se considera un hecho claro el que, antes de la regla, el rendimiento físico femenino desciende de forma considerable; sin embargo, después de la regla es cuando la chica consigue su mayor capacidad y potencia en el deporte.

En definitiva y de forma general, el deporte no tiene por qué afectar negativamente a la regla. Más aún, hay autores que afirman lo contrario: que la actividad física puede regular la menstruación y evitar molestias. Desconocemos estudios posteriores pero, en la Olimpiada de Tokio, en 1964, de entre las participantes, el 70% reconoció un rendimiento normal, el 15% dijo haber superado su rendimiento y otro 15% afirmó no haber llegado a su rendimiento normal durante los días de la regla. Por otro lado, parece claro que el retraso de la regla para las chicas es beneficioso, desde el punto de vista deportivo.

Otro suceso que puede dar lugar a situaciones de incertidumbre es el pecho. Sin apenas darse cuenta, las chicas observan que su pecho va haciéndose más prominente y, ante este hecho, las sensaciones suelen ser contrapuestas: resulta atractivo porque les gusta sentirse mayores, tienen posibilidad de parecerse a las modelos comercializadas, les agrada sentirse observadas y deseadas por los chicos, notan que su cuerpo adquiere formas de las que antes carecía etc.; pero, al mismo tiempo, no todo les resulta agradable: es un hecho que se presta a bromas y hay chicas que sienten dejar de ser niñas y empezar a ser mayores, por lo que representa de responsabilidad, que les gustaría ocultar “eso extraño” que les está apareciendo y llegan a arquear su cuerpo con esa intención y, por si fuera poco, comienzan los problemas de aceptación de la propia figura.

En todo caso, es necesario hacerles entender la importancia del paso por las distintas etapas de la vida, algo inevitable para no quedarnos estancados en épocas anteriores, por muy agradables que lo fueran. La vida consiste en asumir el tiempo que pasa y las transformaciones que produce en nuestro cuerpo. En referencia al tamaño, existe una gama importante de gustos y opiniones, lo que lleva a que las chicas tampoco estén muy de acuerdo sobre su propio modelo; el volumen depende en mucho de la herencia y, en realidad, poco se puede hacer, salvo el recurso a la cirugía. Precisamente, el deporte es una actividad que, eliminando ansiedad, generando autoconfianza, proporcionando una distribución armónica de la grasa, da a quien lo practica la agradable sensación de sentirse bien consigo mismo y con los demás, al margen de modas poco duraderas.

#### 4.2. Los cambios físicos en los chicos

La aparición de caracteres sexuales secundarios en los chicos comienza hacia los 10-12 años. Los más significativos son: el crecimiento físico rápido y el desarrollo de la musculatura, mayor anchura de pecho y hombros, aparición de vello en cara, pubis y axilas, cambio de voz que se hace más grave, posible



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

salida de acné, aumento del sudor y crecimiento del tamaño del pene y testículos, que adquieren ya su función reproductora.

También en ellos, las hormonas inician el desarrollo de los genitales y de los caracteres sexuales señalados más arriba y que colaboran a la madurez física, dándoles aspecto de persona mayor. Lo mismo que en las chicas, durante la pubertad, el hipotálamo inicia el proceso enviando mensajes precisos a la hipófisis para que comience la producción de FSH y LH. Así, las hormonas llegan a los testículos para inaugurar respectivamente la producción de gametos masculinos y testosterona.

De este modo comienza la producción de células germinales, cuyo proceso aproximado es de 74 días y en el que para nada tiene influencia la actividad sexual. Tampoco la espermatogénesis tiene influencia en la actividad deportiva, ni representa pérdida de energía la realización de actividad sexual. Ahora bien, el hecho de que las hormonas sexuales masculinas aumenten la resistencia y la agresividad, ha permitido que algunos entrenadores quisieran aprovecharlas para mejorar el rendimiento de sus atletas. Su ingesta es una práctica completamente desaconsejada por las graves consecuencias que puede acarrear a quien las toma.

Algunos cambios en los chicos pueden acarrear pequeños problemas que, resueltos a tiempo, evitarán secuelas posteriores nada agradables para quien las padece. Por ejemplo, el “problema” del tamaño del pene: hay chicos que viven con cierta angustia y preocupación pensando que el tamaño del suyo es menor que el de sus amigos o compañeros de deporte. Cuando, después del ejercicio, van a la ducha tratan de ocultar sus genitales, no por pudor sino para evitar comparaciones que les resultan molestas. En verdad, no debería preocuparles el hecho; pero, las preguntas que hacen, indagando la “normalidad” en centímetros, y las sonrisas de quienes las escuchan avala la existencia de cierta inquietud, que puede eliminarse con cierta facilidad. Veamos: sin duda existe cierta falocracia entre los chicos, a veces fomentada por algo de machismo que se resiste a abandonarnos. La pornografía, en todas sus manifestaciones, buscando el “más difícil todavía”, tratando de dar respuesta a mentes morbosas, intentando provocar el mayor grado posible de excitación sexual en quienes tienen dificultades para ella, encuentra la fórmula en la exaltación y en la exageración. No es extraño, pues, que algunos chicos se sientan “menos dotados” frente tales modelos.

Ahora bien, ante la posibilidad del caso, ¿cuál es la respuesta más correcta? Para evitar divagaciones que sólo ayudarían a crear mayor confusión, citamos las palabras de quienes han sido considerados como padres de la sexología moderna, los sexólogos norteamericanos Masters y Johnson: *Si bien el tamaño del miembro, cuando no está erecto, arroja considerables diferencias según los individuos (la longitud del pene es, por término medio, de unos 9,5 cm.), en el estado adulto las diferencias no son tan marcadas cuando el pene está erecto. Cabe afirmar que la erección es `el gran igualador`, puesto que los hombres con un pene más pequeño en estado de flacidez suelen mostrar un porcentaje más elevado de incremento del volumen durante la erección en relación con aquellos que exhiben un miembro mayor*<sup>(13)</sup>. Sólo añadir que son posibles ciertas diferencias, como en cualquier otro órgano corporal, nariz, manos o el tamaño del pie; pero tales diferencias no afectan a la relación coital, dado que la vagina es un órgano elástico que se adapta a cualquier tamaño.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Otro pequeño problema es el de la fimosis o estrechez del prepucio que impide de manera total o parcial la exteriorización del glande. Cuando esto ocurre, el médico especialista debe practicar la circuncisión o extirpación del prepucio, tanto para evitar el dolor que le produciría el coito como por higiene; también evita infecciones por la acumulación de restos de orina o de esperma en la base del glande. En ocasiones, un pudor mal entendido, por los padres o por los hijos, propicia el que algunos chicos callen este pequeño problema que es fácil de solucionar y no produce dolor.

Interesante también conocer el tema de las poluciones nocturnas. Aparecen por acumulación de semen y espermatozoides; es un hecho natural en el que no interviene la voluntad del sujeto, pero sí están relacionadas con sueños de contenido más o menos erótico. Al principio, mientras el chico está dormido, eyacula sólo semen y a los pocos meses es cuando ya el semen va acompañado de espermatozoides. Si, además, los chicos conocen que, en ocasiones, se producen erecciones involuntarias en lugares y momentos inesperados o inoportunos, habrán aprendido a conocerse un poco mejor. Incluso, puede ser útil el eliminar todas las preocupaciones, miedos y situaciones raras que se producen con motivo de la normalidad-anormalidad de la masturbación <sup>(14)</sup>. La práctica deportiva crea momentos donde es fácil hablar sobre estos y otros temas que pueden ser aprovechados para una correcta formación sexual y que, al tiempo, sea eliminadora de actitudes sexistas.

## 5. LA SEXUALIDAD COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

La sexualidad es la manifestación de nuestro ser sexuado. Pero, manifestación que no se orienta en un único sentido, porque tiene o puede tener diversas funciones, todas importantes, y no hay razón para entrar en clasificaciones que conducirían a resaltar lo que se quiere demostrar. Ciertamente que la función procreativa ha sido tradicionalmente destacada sobre otras posibles; cierto también que hasta se le ha querido considerar como la única función válida. En la actualidad, las cosas no van por ese camino; más bien, a la sexualidad se le asignan diversas funciones, entre las cuales está la comunicativa.

Ahora bien, no somos tan ingenuos para pensar que las cosas son tan fáciles de asumir como de decir. La realidad es diferente: se necesita una continua y machacona tarea formativa, una constante y correcta formación que se inicie desde el primer momento educativo para evitar malas interpretaciones y, sobre todo, el convencimiento pleno de que una base fundamental de respeto es imprescindible a la hora de iniciar el proceso. Por ello, toda educación, también la sexual, que no esté fundamentada en la aceptación de sí mismo, en la responsabilidad y en el respeto al otro, está dirigida al fracaso. Tener en cuenta estas cualidades y fomentarlas es tarea educativa.

Dicho esto, afirmamos nuestro convencimiento en la función comunicativa del cuerpo por medio de la sexualidad; creemos que es una importante función para la mejor comprensión de las personas y, por supuesto, de la pareja; aseguramos que nuestro cuerpo expresa sensaciones y sentimientos, aceptaciones y rechazos, amores y desamores, sin necesidad de palabras. Más aún, afirmamos sin temor a error que el cuerpo difícilmente puede engañarnos, mientras sabemos que las palabras pueden



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

ser embaucadoras, esquivas, desconcertantes... Cuestión distinta es conocer el lenguaje del cuerpo, saber interpretar los mensajes que envía o impedirle que se exprese con franqueza. Esto lo saben muy bien todas las personas que nunca desean una conversación por teléfono pudiendo hacerla cara a cara. Por ello, mantener a nuestro cuerpo en la más alta estima, ayudarlo a que exprese sus sentimientos y afectos con el debido respeto, facilitarle el contacto o la cercanía para eliminar tensiones, también es una tarea importante de la Educación Física, tal como su nombre indica.

Algunos autores afirman que, aparte lo estrictamente biológico, hombres y mujeres aprendemos a serlo imitando, potenciando conductas, rechazando gestos, aprobando o reprobando mediante simples ademanes o actitudes, en definitiva, utilizando un lenguaje corporal que nada tiene que ver con el lenguaje oral. Desde que los niños nacen, aprende sin necesidad de decírselo que ser varón es algo completamente distinto a ser hembra, que hay actitudes y conductas, gestos y movimientos, que un chico puede hacer pero que una chica no debe hacer, también al contrario; que, si bien algunos se empeñan en presentarnos un mundo “unisex” al que parecemos avocados, la realidad respecto a la hombría y a la feminidad no parecen ir por el mismo camino, aunque las cosas sean distintas a lo que hace años había. En cierto modo, aunque los sexos biológicamente considerados están claros, los géneros culturalmente hablando no lo están tanto; en gran parte dependen de la cultura en la que se desarrolla el individuo, de la permisividad o fijación de los roles establecidos, de las amistades o, incluso, de los medios de comunicación. Y eso es algo que se aprende a través del lenguaje corporal. Pero, también se puede aprender en positivo o en negativo y manifestarse como discriminación por razón del sexo. Cuando están aprendiendo, cuando son educandos es el mejor momento de evitar situaciones porque, después, sólo queda la opción de lamentar.

No es fácil saber cuándo aprendemos a ser lo que somos; sin embargo, sí podemos decir que, en la adolescencia queda prácticamente estructurada nuestra personalidad, pendiente de los matices que introduce la madurez. Por ello, nuestros alumnos tienen casi la definitiva oportunidad de aprender lo necesario para afrontar su futuro con garantías de éxito.

Siguiendo la obra de Flora Davis <sup>(15)</sup>, reconocemos la existencia de una serie de manifestaciones de tipo sexual que nada tienen que ver con los caracteres secundarios y que ayudan a hacer más masculinas o más femeninas a ciertas personas. A veces, no sabríamos dar explicación de nuestras expresiones corporales, incluso pueden pasar desapercibidas para espectadores menos avezados pero, sin duda, son mensajes enviados con la intención de resultar más atractiva/o: el brillo en la mirada o la mirada de reojo, la sonrisa en la cara, la postura cuidada, el nerviosismo, la atención prestada o la predisposición a responder, el juego con el cabello, el paso firme aparentemente ajeno a todo, el continuo movimiento de las manos, el acercamiento o el distanciamiento, el beso, el tacto o la caricia, el afán por exhibir un olor determinado que nada tiene que ver con el propio, el aspecto estudiadamente descuidado, son algunas de esas manifestaciones corporales de la sexualidad, difíciles de manifestar de manera oral. Son gestos que sirven para entender que el mismo cuerpo es el mensaje y no sólo que a través de él nos comunicamos. Ahora bien, si esto es así, no cabe duda de que nuestro aspecto exterior cuidado, presentado con decisión, sin complejos, tal como somos, es nuestro mejor mensaje,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

sea o no entendido; y también vale lo contrario, porque un mensaje emitido sin convencimiento de que merece la pena ser escuchado está condenado al fracaso.

Lo importante es que todo esto se aprende y, cuando se aprende, se incorpora a las propias actitudes de forma positiva o negativa, en función de cómo lo hayamos aprendido. En nuestra cultura, empieza a ser raro hablar de este tipo de manifestaciones de la sexualidad, tal vez, porque se vive con demasiada prisa; se prefiere el placer de la llegada, mucho más efímero, más que el placer del camino con todas las posibilidades que ofrece; se vive más pensando en consumir que disfrutando lo que se tiene; en el fondo, se está prefiriendo la parte en lugar del todo, confundiendo sexualidad con genitalidad y eso supone un grave defecto, fácil de asumir, difícil de eliminar y generador de futuros problemas. O, tal vez ocurre que, se quiere dar una impresión diferente a la que se está expresando; de hecho, cada vez con más frecuencia, muchas personas de ambos sexos acuden a mensajes ambivalentes de manera completamente estudiada, aunque bajo el aspecto de naturalidad.

La Educación Física promoviendo la valoración del cuerpo en un momento tan significativo como es la adolescencia, favoreciendo hábitos de higiene y de alimentación sana, potenciando relaciones no discriminatorias y la expresión de sentimientos, propiciando la expresión corporal como parte importante de la comunicación humana, haciendo entender que el propio cuerpo es la clave para el desarrollo de otros aprendizajes, eliminando tensiones y facilitando una vida más saludable, puede tener la certeza de estar colaborando a una correcta educación sexual.

## **6. LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA EDUCACIÓN SEXUAL**

La Educación Física es una materia tal vez con más contenido oculto que manifiesto, porque alude a aspectos antropomórficos profundos, como la conciencia y valoración del propio cuerpo, su lugar en la cultura, usos y técnicas corporales según el sexo y la edad, modelos dominantes para ambos sexos, etc., que son transmitidos a través del refuerzo de los estereotipos corporales masculinos o femeninos.

Nuestra cultura ha identificado el morfotipo masculino con cualidades físicas tales como potencia, resistencia, velocidad, etc., y en la educación física del niño se han valorado y, a veces, se siguen valorando sobre todo estas cualidades. Por el contrario, el morfotipo femenino se ha identificado con lo frágil, lo flexible, lo coordinado, lo rítmico, etc., y en la educación física de las niñas se ha tendido a desarrollar estas cualidades. En consecuencia, uno y otro sexo se han visto normalmente impedidos o con dificultades para desarrollar cualidades de género asignadas culturalmente al sexo contrario.

Así, el sistema sexo / género ha condicionado y, lo que es peor, en muchos casos sigue con el desarrollo corporal de unas y otros, de manera que la aceptación del propio cuerpo y de sus posibilidades ha estado manipulada y limitada por falsas creencias y tabúes sin sentido. Por ejemplo:

Se ha considerado que biológicamente las chicas tienen limitadas ciertas capacidades físicas y, por tanto, es imposible que obtengan el mismo rendimiento físico que los chicos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Según quien dicta la moda, se han aceptado, rechazado o fomentado distintas características corporales, como tamaño del pecho, más o menos altura, delgadez, gordura, etc. Incluso, se han asignado colores por razón del sexo.

Se ha posibilitado el desarrollo de capacidades diferentes en función del papel que, como mujeres o varones, debían desempeñar socialmente. Ha habido mayor reticencia para que mujeres ocupen puestos de trabajo que tradicionalmente los habían ocupado varones.

Se ha promovido el uso de juegos y juguetes diferentes para niñas y niños, con los que se han reforzado los “clichés” relativos al género. Juegos que, a su vez, han supuesto espacios diferentes: para niñas, la comba, la goma, la rayuela..., juegos que las han obligado a ocupar espacios más reducidos que ellos; para niños, juegos con balón, juegos de “policías”, de correr y saltar, etc., con la consiguiente distribución del espacio que se mantendrá a lo largo de la vida.

Según el sexo, se ha potenciado la participación en actividades públicas diferentes, como los deportes o el expresarse a través del cuerpo (sentimientos, danza, ballet, etc.)

Y, cuando desde uno u otro sexo se transgredía la usual “normativa”, se castigaba a los infractores con perder los atributos de su propia identidad, con el consiguiente desprestigio social.

Desde la Educación Física es posible compensar y eliminar estos condicionamientos, siempre que se produzca la incorporación explícita, reflexiva, crítica y constructiva del análisis sexo / género y de sus repercusiones en el desarrollo personal de los alumnos de uno y otro sexo. Lo hemos dicho ya, no importa insistir, se trata de promover el conocimiento y la aceptación del propio cuerpo y de los cambios que progresivamente va experimentando; se trata de propiciar el análisis de las características culturales que la sociedad ha ido asignando a mujeres y varones, desligadas de las características biológicas propias de cada sexo; se trata también de fomentar habilidades y destrezas que impliquen el desarrollo integral de la persona, contrarrestando las tendencias que, por imitación o estimulación, potencien modelos estereotipados según el sexo; y se trata, finalmente, de potenciar la autoestima física y deportiva en las chicas y la expresión rítmica en los chicos, así como actitudes de solidaridad y cooperación en los grupos mixtos y en las actividades que realicen, al margen del sexo que se tenga.

Pensamos que lo dicho es el criterio en torno al cual ha de girar la construcción de conocimientos coeducativos en el área de Educación Física a través de los dos ciclos que conforman esta etapa. De todos modos, sea cual sea la opción de selección y secuencia de los contenidos de esta área, se trata de conseguir una práctica educativa (tanto explícita como implícita) que esté encaminada a la *Igualdad de oportunidades educativas para ambos sexos*.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Por lo que se refiere a la *Educación sexual*, los contenidos girarán en torno a la comprensión y valoración de la sexualidad humana como fuente de comunicación, afecto, salud y placer, y, cuando así se quiera, de procreación, asumiendo positivamente los cambios de la pubertad y adolescencia, tal como se ha explicado más arriba. Los procedimientos estarán encaminados a adquirir y vivenciar las capacidades y habilidades corporales necesarias para la mejora de las relaciones personales (expresar y recibir sentimientos, emociones, afectos...; enriquecer las posibilidades perceptivas y sensitivas del cuerpo...), intentando que sean más satisfactorias y mejoren la calidad de vida individual y colectiva.

## 7. LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA IGUALDAD DE GÉNERO

Dado que el ser humano siempre es sexuado en masculino o femenino y que las personas que tenemos frente a nosotros, nuestros alumnos, siempre se nos manifiestan como cuerpos sexuados, desde la Educación Física hemos de trabajar por la *igualdad* de ambos sexos tratando de:

Detectar posibles diferencias como consecuencia de la diferenciación sexual. Sólo sacando a la luz las desigualdades por razón de sexo estaremos en condiciones de eliminarlas haciéndoles ver, como dice E. Fromm que “la polaridad masculino-femenino constituye el núcleo de la necesidad de fusión de que depende la vida de la especie humana”<sup>(16)</sup>

Desarrollar principios de acción para buscar situaciones de igualdad, mediante actividades en las que afloren sentimientos y emociones por parte de los chicos.

Favorecer la creación de grupos heterogéneos animando, aunque no obligando, a la constitución de grupos mixtos.

Desarrollar actividades físicas para chicas y chicos, desde las consideradas “típicamente femeninas”, como danza o expresión corporal, a las consideradas “sólo para hombres”, como la iniciación de ciertos deportes, por ejemplo el fútbol.

Adaptar las reglas de algunos juegos para promover la participación de todo el alumnado, favoreciendo la superación de las situaciones de desigualdad y dando más ventaja a los que les cueste trabajo desenvolverse en ellos.

Potenciar situaciones donde chicas y chicos deban cooperar para la consecución de objetivos comunes, tal como se fomenta en las actividades propuestas más adelante.

## 8. - SEXUALIDAD Y DEPORTE

La investigación sexológica está cambiando la idea sobre este tema, pero siguen las concentraciones previas a las competiciones deportivas. Hoy no hay dudas acerca de que una actividad sexual



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

moderada, en un clima tranquilo y de afecto, ayuda a calmar la ansiedad inevitable antes de la competición. La antigua práctica lleva a que algunas personas, a quienes la actividad sexual les ayuda como método de descarga de tensiones, tengan la tentación de escaparse para buscar fuera la manera de satisfacerse. Esta situación, más que apaciguar, agrega tensión tanto por el hecho de escaparse como porque no exista afecto en la relación, lo que hace que sea menos eficaz.

En la mujer persiste el mito de que la menstruación es un impedimento para la práctica deportiva. Ciertamente que algunas chicas ven disminuido su rendimiento pero en otras, como ya se ha explicado anteriormente, se da el efecto contrario. Mejor sería decir que no afecta al rendimiento, aunque habrá que estar pendiente de que no se presente en los momentos más inoportunos, cosa que es relativamente fácil previendo cuándo se puede presentar. Otro mito es el del gasto energético de una relación genital. Si es vivida en un clima adecuado, sin agregar tensiones externas (temor a ser descubierto o cualquier otra) es equivalente a un suave ejercicio que se puede recuperar fácilmente. Por otro lado, conviene no olvidar la connotación erótica de la actividad deportiva: la exposición del cuerpo a la vista de los demás o el contacto con los otros hacen que se convierta en una actividad estimulante.

Y, sobre todo, no hay que olvidar que la salud sexual es parte importante de una vida plena y el deporte ayuda a lograrla. Sexualidad y deporte, más que enemigos, son complementarios.

## 9. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

En el área de la Educación Física nos ha parecido oportuno ofrecer sugerencias de actividades que van encaminadas tanto a fomentar actitudes de respeto hacia los otros, al margen del sexo, como a procurar que la educación sexual sea algo completamente normal, en el sentido de que se ofrezca en un ambiente de normalidad por parte del profesorado. El mismo Decreto 148/2002 renuncia a “reducir los contenidos a simples enunciados que desembocan en saberes efímeros y desprovistos de significado”. Por ello, “la selección de contenidos así como su organización en diferentes núcleos temáticos debe entenderse como un referente inicial a partir del cual los centros y el profesorado deberán elaborar sus propios proyectos curriculares y programaciones de aula atendiendo a la singularidad de su alumnado”.

Por ello, hemos creído útil sugerir juegos y actividades en los que tengan cabida las actitudes que queremos desarrollar en nuestros alumnos: juegos de expresión y contacto corporal, actividades con parejas chica-chico, actividades en las que no siempre destaquen los chicos o, incluso, que el jefe o quien lleve la dirección pueda ser una chica; en definitiva, formas de relación entre unas y otros que potencien la igualdad, la colaboración, la ayuda, la superación, y, al mismo tiempo, eludan todo tipo de discriminación entre ellas y ellos. Ofrecemos unos ejemplos, orientados en este sentido<sup>(17)</sup>:



1. **La ventana.** Es un juego de habilidad, en el que se pretende desarrollar la flexibilidad. No precisa material ni espacio específico para su ejecución. Puede realizarse por parejas chica-chico o cualquier otra fórmula de manera que, colocados en posición lateral y cogidos de la mano, formen el hueco de la ventana.

El desarrollo consiste en, partiendo de la posición inicial, pasar las piernas por el hueco de la “ventana” hasta que haya pasado todo el cuerpo, para llegar a la posición inicial. Las reglas fundamentales son dos:

- a) la pareja no puede soltarse de las manos y
- b) la pareja debe terminar en la misma forma que comenzaron.

La pareja ganadora será la que haya realizado más ciclos completos del juego.

2. - **La trepa.** Es un juego de habilidad-equilibrio. No precisa material ni espacio particularmente adaptado. Puede realizarse por parejas chica-chico o cualquier otra fórmula. Uno de los dos miembros de la pareja se coloca semi-flexionado frente al otro, de manera estable y equilibrada, con el fin de mantener al compañero trepador.



El desarrollo consiste en que el trepador debe subirse sobre el muslo del que sirve de apoyo de forma que no desequilibre al compañero. La norma básica es que el compañero-apoyo no ayude al trepador, aunque éste sí puede servirse del compañero. Gana la pareja que realice más “trepas” sin desequilibrarse. Se pueden realizar con diferentes variantes, en función de los apoyos permitidos para subir.

3. - **La araña.** Se trata de un juego de habilidad y de equilibrio, susceptible de ser realizado en cualquier lugar y sin necesidad de material. Se realiza por parejas chica-chico, chica-chica o chico-chico en las que uno de los dos se coloca con los brazos en forma de cruz y las piernas abiertas y semi-flexionadas; el otro miembro de la pareja debe intentar escalar por él con el suficiente cuidado como para no desequilibrarlo.



El desarrollo consiste en que el que hace de “araña” debe dar la vuelta alrededor del compañero-a de manera cuidadosa para evitar que se desequilibre y caigan. El escalador-araña no puede tocar el suelo, una vez que ha



iniciado la operación, y el que sirve de soporte no puede ayudar a su compañero-a.

4. - **La trampa.** Es un juego de habilidad en el que pueden intervenir chicas o chicos indistintamente y no precisa de útiles especiales ni espacio adecuado para su desarrollo. Se realiza por grupos de tres personas; dos de ellas se cogen de las manos formando un espacio dentro del cual se coloca el tercero y cuya misión será escapar de tal situación.

Los dos compañeros que permanecen cogidos de las manos deben realizar movimientos hacia arriba y hacia abajo para que, el que está en “la trampa” no pueda salir. La habilidad del que está dentro es la que debe hacerle salir. Se puede convenir un tiempo prudencial para escapar de la trampa; en caso de no conseguirlo, queda eliminado.

5. - **La historia.** Se trata de un juego para desarrollar la habilidad, la creatividad y la atención de los participantes. Pueden jugar todas las personas que quieran, aunque preferentemente pueden hacerlo un número entre 4-5, además de un narrador. La organización del mismo consiste en lo siguiente: el narrador inventa una historia y a las otras personas participantes en el juego se les asignan palabras del tipo, “camarero”, “café”, “leche”, “azúcar”, “pesetas” “cuánto es”...

El desarrollo consiste en que el narrador inicia la historia que tenga que ver con las palabras asignadas y el resto ha de estar muy atento para que, tan pronto sea nombrada la palabra que le corresponde, pueda contestar. En caso contrario es eliminada/o. El objetivo del narrador es intentar engañar a los jugadores. Cada vez que se inicia el juego, pueden cambiarse las palabras para que la atención deba ser mayor.

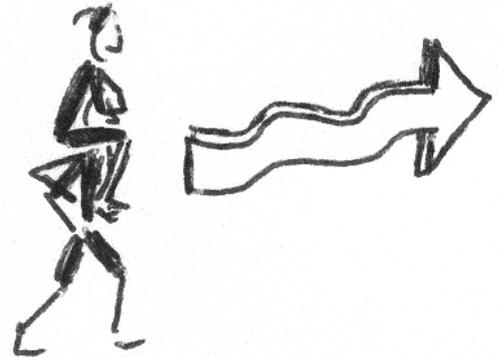
6. - **El encuentro.** Con este juego se pretende desarrollar la habilidad y la percepción espacial. Debe realizarse con un numeroso grupo de personas de las que se elige a una pareja que, situados cada una de los miembros de la misma en el extremo más opuesto del lugar en que estén jugando, han de intentar reunirse esquivando la oposición del numeroso grupo que trata de impedirse.



otra pareja para intentarlo.

La regla fundamental consiste en que ninguno podrá utilizar las manos para impedir que la pareja se reúna. Las manos deben ir cogidas a la espalda. Si no lo consigue en un tiempo determinado, la pareja entrará a formar parte del número de los que impiden el proceso y se elige a

7. - **El camello ciego.** Juego para desarrollar habilidad, equilibrio, control del movimiento, capacidad para emitir mensajes precisos y emociones. No necesita espacio ni material especial. Se realiza por parejas y uno de los miembros debe subirse sobre el otro y tapar los ojos al que hace de “camello”. A partir de aquí, se trata de que el “guía” conduzca al “camello ciego” para llegar a un lugar determinado sin chocar con las otras parejas y sólo con los mensajes que le dicte con su voz.



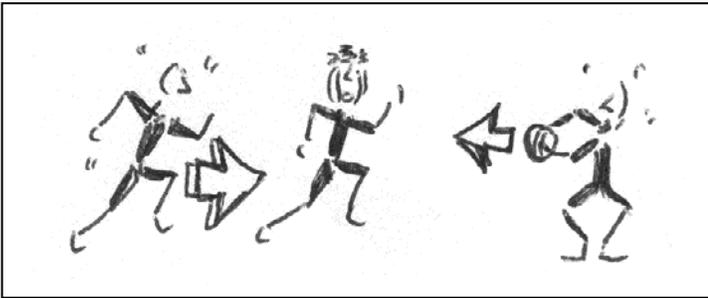
La dificultad aumentará en función del número de parejas, del tiempo que se establezca para realizar el trayecto y la velocidad que se determine. Se puede introducir variantes reduciendo el espacio o colocando obstáculos que dificulten la tarea del “camello ciego”; se pueden limitar los mensajes que el “guía” puede emitir tanto en cantidad como en calidad de los mismos.

8. - **La estatua.** Es un juego para desarrollar fundamentalmente la reacción, la expresividad y la velocidad. Se hace por parejas y consiste en que uno de los dos tiene que coger al otro. Pero, con la particularidad de que, si el perseguido se detiene, el compañero perseguidor debe detenerse también y adoptar la misma postura que él.



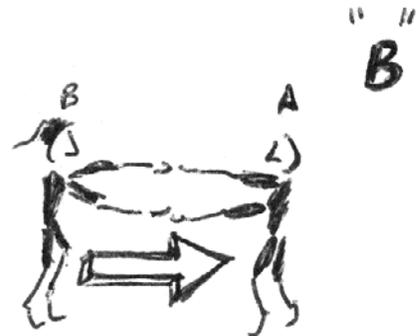
En ningún caso, cuando se detiene el perseguido, el perseguidor puede aprovechar para aproximarse. Cuando el primero toca o coge al segundo, se produce el cambio de pareja.

9. - **La pelota salvadora.** Con este juego se puede desarrollar la percepción, la habilidad y la velocidad. Pueden jugar todos los componentes de un grupo y sólo se precisa de un balón o una pelota.



El juego consiste en que uno de los participantes se queda y debe coger a uno que le sustituirá en el juego, cuando lo consiga. Pero, los compañeros irán pasando la pelota a quienes han sido cogidos para “salvarse”. En caso de que se le caiga la pelota o no le llegue después de ser “tocado” pierde y sustituye al que encargado de coger a los demás.

10. - **¿Dónde vas?** Juego para desarrollar el equilibrio, la velocidad e, incluso, la orientación. Se distribuyen los componentes del grupo por parejas y a uno se le asigna **A** y al otro **B**. Los dos miembros de la pareja se cogen de las manos y empiezan a dar vueltas sobre el eje vertical de los pies. En un momento determinado, el profesor nombra **A** o **B**. El nombrado tendrá que coger o tocar al compañero que intentará ponerse a salvo, colocándose en un lugar determinado previamente. Los ganadores irán enfrentándose en rondas sucesivas hasta que terminen todos los componentes del grupo. De esta forma se determina un único ganador-a.



Es evidente que la relación de juegos puede ampliarse enormemente. Creemos, no obstante, que los mencionados dan una idea de que es posible establecer contactos de igualdad, en que chicas y chicos pueden participar sin necesidad de que nadie se sienta ganador/a por razón de su fuerza o agresividad.



11. - **Merlín.** El objetivo de este juego es fomentar la expresión corporal y la capacidad de inventiva o creadora. Cualquier espacio es bueno para hacerlo y no precisa de material alguno.

En grupos de cinco u ocho personas de ambos sexos, una de ellas hace de mago Merlín. Éste se coloca en el centro del grupo y los demás sentados en círculo. Merlín nombrará animales,

plantas u objetos y los demás tendrán que convertirse en aquello que vaya ordenando el mago. Condición imprescindible es que los actores no podrán dejar de simular lo que están interpretando hasta que el mago Merlín no diga otra cosa.

12. - **Calixto, Calixto...** Este juego es una variante del anterior, que también pretende fomentar la expresión corporal y la capacidad creadora de los alumnos. Se puede practicar en cualquier lugar, aula o gimnasio, y no precisa de material específico.

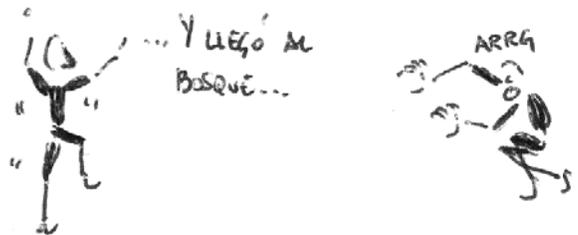
En grupos de cinco o más personas, se elige a uno que hará de Calixto. El resto de los alumnos se sienta en torno a él. Cada miembro del grupo, irá preguntando a Calixto por su oficio y éste tendrá que explicarlo con movimientos y gestos. Después de una ronda, otra persona del grupo asumirá el papel de Calixto e interpretará su oficio. No se trata sólo de poner en aprieto a Calixto sino de fomentar la creatividad de los jugadores.

13. - **Mi tío de América.** Como variante de los juegos anteriores, éste quiere fomentar la expresión corporal y la capacidad creadora de las chicas y chicos. Tanto el gimnasio como el aula son lugares idóneos para realizarlo y no precisan de material adecuado, basta con el carácter simbólico que los alumnos sepan imprimirle al juego.

En grupos de cinco o más personas, todos se sientan en corro. Uno del grupo se levanta y los demás le preguntan, ¿qué te ha traído tu tío de América? El interrogado inventará cualquier cosa...; el siguiente hará lo mismo pero antes deberá realizar los gestos que, anteriormente, han ido haciendo los compañeros que le han precedido. De esta manera se irá complicando cada vez más el juego. Cuando ya no sea capaz de recordar todos los gestos de cada compañero, puede ser ayudado por los otros con el fin de recordar todos los gestos posibles.

14. - **Conclusión de historias.** Son juegos para fomentar la creatividad y la relación entre los participantes. No precisan material especial ni espacios determinados, incluso sirven para los días en que no pueden salir a practicar fuera de clase, debido a la lluvia o a otras circunstancias adversas.

Se distribuye la clase en pequeños grupos. Una vez establecidos estos grupos, el profesor explica una historia en la que no hay final. A partir de ahí, cada grupo debe inventar el final y lo debe representar. Como sugerencia, las historias pueden estar relacionadas con la igualdad de oportunidades.



15.- **Continuar la historia.** Como el anterior, sirve para fomentar la creatividad y la confianza entre los diferentes alumnos de clase. Tampoco precisa material específico ni espacios determinados y sirve para ser practicado en clase.

El desarrollo consiste en que una chica o un chico empieza inventando una historia y la representa con gestos. A un tiempo determinado (puede cambiarse cada minuto, más o menos), la interrumpe y debe continuarla el siguiente (puede ser de manera aleatoria o de manera ya preestablecida). Así, sucesivamente, hasta que todos hayan representado su parte correspondiente de la historia. Como sugerencia, las historias pueden estar relacionadas con los temas propuestos de la igualdad de género o cualquier otro tema que tenga que ver con la sexualidad.



16. - **Reconocimiento del propio cuerpo.** Con este juego se pretende desarrollar la capacidad de observación, de reproducir un movimiento, cooperación, búsqueda de posturas y control de las mismas, creatividad y comunicación con los otros. El lugar idóneo puede ser el gimnasio o un aula cerrada. Como material pueden usarse pinzas de tender la ropa, esterillas o colchonetas y música de relajación.

Una vez repartidas dos pinzas a la mitad de las chicas y de los chicos, la información consiste en que se las coloquen en una parte visible de la camiseta o pantalones. Los alumnos que no tienen pinzas eligen a uno que las tenga y deben seguirle haciendo todos los ejercicios o movimientos que realice el primero. Los movimientos pueden ser acciones que habitualmente realizamos (atarse el zapato, meter las manos en los bolsillos, sentarse, cruzar las piernas, leer, coger cosas del suelo o de cualquier otro lugar,...). Se combina con el trote y, de vez en cuando, se para y se hacen varios movimientos. Como sugerencia, en caso de que no se les ocurra nada, puede comenzar con ejercicios de calentamiento, siempre de menor a mayor intensidad, con el fin de que la otra persona le pueda seguir. En un tiempo que se acuerde, se cambian los papeles.

17. - **La estatua.** Se puede entender como variante del anterior, lo que valen todas las observaciones y material del anterior juego. Se trabaja también por parejas, uno de ellos debe tener pinzas.

Se realiza acompañado de música y, cuando ésta se detiene, las personas que llevan pinzas deben adoptar una determinada posición y quedarse como estatuas. La otra persona de la pareja que no tiene pinzas buscará a su pareja e intentará adoptar la misma posición. Se realiza varias veces y luego cambian los papeles. Como variante, se puede trabajar también en parejas pero buscando una postura que signifique algo (una profesión, una acción cotidiana, una sensación...) que el compañero/a debe intentar interpretar. En todos estos casos, se trata de trabajar:

- 1) Músculos en movimiento (contracción, distensión controlada, actividad tónica, actividad cinética y plasticidad)
- 2) Esquema corporal (simetría corporal)

3) Tonicidad muscular y su relación con los estados afectivos (posturas y actitudes psíquicas).

18. - **El imán.** Otra variante del anterior. Las personas que llevan pinzas deben buscar a otra que no las lleve y ponerle la mano sobre la cabeza, sin presionar; la idea es la del “hierro e imán”; éste debe dirigir los movimientos y llevar al compañero sin pinzas por donde quiera, buscando cuantas más posibilidades mejor. La persona con pinzas debe acompañar el movimiento. No se utilizan palabras; cambian los papeles y pueden realizarse cambios de pareja. También como variante, puede realizarse en tríos y una persona dirige a las otras dos. En este caso, lo que se trabaja es:

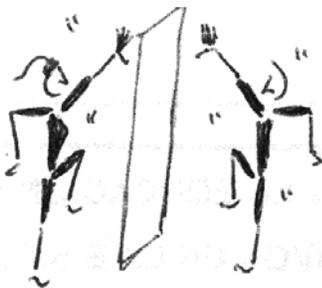
- 1) Músculos en movimiento (independencia e interrelación muscular y segmentaria)
- 2) Equilibrio dinámico en las coordinaciones globales (recorrido y duración del movimiento, espacialidad del movimiento, musicalidad del movimiento)

19. - **Mi escultura.** Por parejas, una persona simula ser de barro y se deja modelar por su compañero. Buscará crear su obra para mostrarla al resto de sus compañeros. Se da un tiempo determinado para cada uno. En este juego, los conceptos que se trabajan son:

- 1) Esquema corporal (imagen corporal)
- 2) Kinesfera (ejes corporales, posibilidad de movimiento en las articulaciones...)



20. - **Segmentación, dirección del cuerpo y relación con los otros.** Es un juego para desarrollar la imaginación y la capacidad creadora. Puede realizarse en el aula o en el gimnasio sin necesidad de un material específico. De todos modos, puede ser interesante acompañarlo de música instrumental.



Colocados en parejas, mixtas o no, uno de ellos toma la iniciativa y comienza a moverse y a realizar gestos que el otro debe ir repitiendo como si de un espejo se tratara. Se trata de tomar conciencia de la autonomía de cada una de las partes del cuerpo y de los diferentes puntos de articulación. Se precisa gran concentración para percibir de manera instantánea una idea.

21. - **El mensajero.** Se trata de un juego de habilidad y memoria en el que tendrá mucha importancia la imaginación de los jugadores. En él pueden participar grupos de chicas y chicos de 7-9 personas que se colocan en círculo. A mayor número de personas en el juego aumenta la dificultad. Se puede realizar en cualquier espacio y no precisa de material alguno. Uno de los componentes del grupo hace de mensajero y manda una señal al resto (por ejemplo, un abrazo, un determinado gesto, una expresión...) por medio del jugador que tiene junto a él; los mensajes pueden ir en ambos sentidos y ser de ida y vuelta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

22. - **El asesino.** Es un juego que potencia la habilidad, la observación y el envío de mensajes, que no precisa un espacio especial ni material específico. Se debe jugar en grupos numerosos de chicas y chicos, eligiendo un “asesino” o “asesina” (sin que sea conocido) que sólo podrá matar al resto de los jugadores con un *guiño*. Empieza el juego y los componentes del grupo se van desplazando por el lugar de juego mientras que el “asesino” va matando. Con el fin de no conocer al asesino, el que cae “muerto” lo hará después de dar tres pasos y lo indicará en voz alta. Si uno cree saber quien es el “asesino” puede decirlo pero, si falla, “morirá”. Los que vayan cayendo permanecerán tumbados hasta que finalice el juego. Como variante, pueden elegirse varios “asesinos”.

23. - **Perro y gatos.** Es un juego donde está presente la emoción y la agilidad de los jugadores; se puede practicar en cualquier espacio y no precisa material ninguno. Todos los jugadores, en el espacio delimitado, se colocaran a cuatro pies. Uno jugador (chica o chico) hace de “perro” y llevará los ojos vendados. El resto hace de “gatos” El objetivo del “perro” es coger a los “gatos”; para ello, el “perro” dirá “guau” y los “gatos” responderán “miau”. Cuantos más ladridos dé el “perro” más maullidos deben dar los “gatos”. En función de los jugadores, se puede ampliar o recudir el espacio para jugar.

24. – **Que te cojo, que me pillan.** En este juego se potencia la emoción y la velocidad. No precisa un espacio concreto ni material específico. El grupo de jugadores está esparcido por el terreno, mas o menos enrollados o agachados. Se elige a una-o que hace de perseguidor y a otra-o que hace de perseguido. El perseguidor intentará coger al perseguido y éste intentará salvarse saltando por encima de los que están en el suelo agachados. De vez en cuando, el perseguido se agacha y el perseguidor pasa a ser perseguido, lo que da emoción y confusión al juego.

25. – **A escena. Caperucita.** Es un juego para potenciar la imaginación y la creatividad, que puede realizarse en cualquier espacio y sin material específico. En grupos de ocho personas, se dividen en dos mezclando chicas y chicos o de cualquier otra manera y se deja un espacio en medio con el fin de que pueda ser utilizado como escenario. Cada miembro del grupo tendrá asignado un personaje del cuento y un número (del 1 al 4) y saldrá a representarlo cuando digan su número, coincida o no con el de su compañero.

En este caso, las variantes son tantas como los posibles cuentos o historias a representar.

26. – **Interpretación.** Sin espacio específico y prácticamente sin material puede jugarse, en este caso, con grupos numerosos, aunque pueden formarse grupos más pequeños con chicas y chicos para interpretar, a través de la danza, por ejemplo, el amor, la lluvia, la caza, la guerra., la casa, el aula.. A cada grupo pequeño se le dejan cinco minutos para preparar la “interpretación” de lo que le corresponda y los otros grupos serán espectadores. La danza o interpretación debe tener un minuto, por ejemplo, de duración.

Como variante, puede hacerse la interpretación a través de mímica, de canto, de baile, etc.

-----



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

### **Notas:**

- (1) PERE FONT, *Pedagogía de la sexualidad*, Graó, Barcelona 1990.
- (2) AMEZÚA, E., *Otra sexualidad*, Sedmay, Madrid 1975.
- (3) Ver AMEZÚA, E., *Teoría de los sexos. La letra pequeña de la sexología*, R.E.Sex. nn, 95-96.
- (4) MERLEAU-PONTY, M., *Fenomenología de la percepción*, Península, Barcelona 1975.
- (5) MARÍAS, J., *Antropología metafísica*, Alianza, Madrid 1987.
- (6) GEVAERT, J., *El problema del hombre*, Sígueme, Salamanca 1976.
- (7) LAÍN ENTRALGO, P., *Cuerpo y alma*, Espasa Calpe, Madrid 1992.
- (8) UREÑA, F. y otros, *La Educación Física en Secundaria*, INDE Public. Barcelona 1997.
- (9) FERNÁNDEZ BEDMAR, J., *Educación afectivo sexual*, Proyecto Sur, Granada 1997.
- (10) J.H. WILMORE y D.L. COSTILL, *Fisiología del esfuerzo y del deporte*, Paidotribo, Barcelona 1998
- (11) Más información en J.H. WILMORE y D.L. COSTILL, *Fisiología del esfuerzo y del deporte*, Paidotribo, Barcelona 1998.
- (12) Ver USANDIZAGA, J.A., *Bases anatómicas y fisiológicas de la sexualidad y de la reproducción humanas*, Fundación Universidad-Empresa, Madrid 1990.
- (13) MASTERS, W., JOHNSON, V., KOLODNY, R., *La sexualidad humana*, 1, Grijalbo, Barcelona 1988.
- (14) Más información en FERNÁNDEZ BEDMAR, J., *Educación afectivo sexual*, Granada 1997,
- (15) DAVIS, F., *La comunicación no verbal*, Alianza Madrid 1982 [60 edic.]
- (16) Fromm, E., *El corazón del hombre*, México 1966.
- (17) En las propuestas de juegos hemos usado las fichas realizadas por Pablo Fernández Gálvez, como alumno en la F.CC.A.F.D., de la Universidad de Granada, en la asignatura *Juegos Motrices*.

### **Bibliografía interesante**

- ALBERONI, F., (1993) *Enamoramiento y amor*, Barcelona, Gedisa.
- BARYLKO, J., (1995) *El miedo a los hijos*, Barcelona, Elipse.
- BARRALLO VILLAR, G., (1989) *Sexo y deporte*, Bilbao, Desclee de Brouwer.
- COMFORT, A y J., (1986) *El adolescente, sexualidad, vida y crecimiento*, Barcelona, Blume.
- JORDÁ, P., (1992) *Psicología aplicada al deporte*, Madrid, Acción Divulgativa S.L.
- KATHLEE MAHAN, L., y ESCOTT-STUMP, S., (1999) *Nutrición y dietoterapia de Karuse*, México McGraw-Hill, Interamericana.
- LAÍN ENTRALGO, P., (1989) *El cuerpo humano. Teoría actual*, Madrid, Espasa.
- PALACIOS, J., MARCHESI, A., y COLL, C., *Desarrollo psicológico y educación. I. Psicología evolutiva*, (1996) Madrid, Alianza.
- PETIT, C., *El diálogo entre padres e hijos*, (1986) Barcelona, Martínez Roca.
- WILMORE, J.H., y COSTILL, D.L., (1998): *Fisiología del esfuerzo y del deporte*, Barcelona, Paidotribo.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

#### Autoría

---

· Nombre completo

- BENJUMEA ÁLVAREZ, M<sup>a</sup> ÁNGELES, [bmariangeles@hotmail.com](mailto:bmariangeles@hotmail.com)
- PALMA DURÁN, J. A. Centro: : I.E.S. "P. MANJÓN" C/ Gonzalo Gallas s/n 18003 GRANADA
- FERNÁNDEZ GÁLVEZ, ROCÍO Centro: Virgen de la Paz de GOJAR (Granada)

Coordinación:

- FERNÁNDEZ BEDMAR, JESÚS: [jesús.fernandez.bedmar@gmail.com](mailto:jesús.fernandez.bedmar@gmail.com)
- CENTRO: I.E.S. "PADRE MANJÓN" de GRANADA C/ Gonzalo Gallas s/n 18003 GRANADA