

## 1. Introducción y Justificación

La asignatura *Actividad Física, Hábitos Saludables y Calidad de Vida* se convierte en un espacio pedagógico clave para construir propuestas motrices orientadas al bienestar, la salud y la equidad. El marco normativo actual (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre o LOMLOE) refuerza esta perspectiva, situando la coeducación y la inclusión como principios transversales del sistema educativo.

En este contexto, el manual proporciona los fundamentos necesarios para comprender el impacto de la actividad física en la construcción de la identidad, la socialización y la promoción de hábitos saludables desde una mirada crítica e inclusiva.

### 1.1. ¿Por qué un manual para derribar estereotipos de género en Educación Física?

La Educación Física es mucho más que movimiento. Es relación, identidad, cuerpo, emoción, cooperación y desafío. Es, por tanto, un espacio educativo privilegiado para reflexionar sobre cómo nos miramos, nos expresamos y nos vinculamos con los demás. Por esa misma razón, también puede ser un lugar donde se perpetúan *estereotipos de género* si no se interviene de manera consciente.

Durante décadas, el área de Educación Física ha reproducido ciertos imaginarios sociales en los que el deporte se asocia con lo masculino, la fuerza con los chicos, y la expresión emocional o estética con las chicas. Las actividades competitivas, los agrupamientos segregados y la falta de referentes diversos han contribuido a reforzar la idea de que no todos los cuerpos son válidos ni tienen el mismo valor dentro del aula.

Esto tiene consecuencias reales: niñas que se sienten excluidas o poco capaces, niños que reprimen su sensibilidad, alumnado no binario que no se reconoce en ninguna propuesta, profesorado que actúa por inercia. La escuela —y especialmente la Educación Física— tiene el reto urgente de convertirse en un espacio inclusivo, donde cada estudiante pueda desarrollar su potencial sin las limitaciones que impone el género.

Este manual nace con una intención clara: acompañar al profesorado de Primaria en el proceso de identificar, analizar y transformar esas dinámicas sexistas que, muchas veces, se reproducen de forma inconsciente. No se trata solo de cambiar contenidos, sino de repensar metodologías, lenguaje, roles, materiales y formas de evaluar. Se trata de mirar la Educación Física con otros ojos: más críticos, más empáticos, más justos.

En sus páginas encontrarás propuestas didácticas, herramientas de evaluación, experiencias reales y, sobre todo, una invitación a transformar la práctica educativa desde el compromiso con la equidad. Porque una *Educación Física coeducativa* no es una utopía: es una necesidad pedagógica y una responsabilidad ética.

Este es un manual para quienes creen que otra Educación Física es posible. Y están dispuestos a mover, también, las ideas.

## **1.2. Estereotipos de género: definición y consecuencias**

### **Qué son los estereotipos de género**

Los *estereotipos de género* son creencias culturalmente compartidas que asignan roles, cualidades o comportamientos esperables a las personas según el sexo, estableciendo lo que deben “ser” o “hacer”. Estas construcciones emergen de patrones históricos de división del trabajo. *La teoría del rol social* de Eagly (1987) muestra cómo las expectativas sobre fuerza, liderazgo o sensibilidad derivan de circunstancias sociales pasadas, y aún hoy influyen en la forma en que percibimos la actividad física. Por su parte, la *teoría del esquema de género* de Bem (1981) explica cómo desde edades tempranas se interiorizan esquemas identitarios que filtran la percepción y condicionan decisiones y conductas.

### **Manifestaciones en Educación Física**

Estas ideas se concretan en la práctica pedagógica de varias maneras:

- Roles diferenciados por género: los niños suelen asumir liderazgo o roles de contacto físico (por ejemplo, equipos o deportes de oposición) y las niñas tareas de apoyo, organización o expresividad corporal.
- Invisibilización de niñas en actividades intensas: a pesar de los avances en la sociedad, aún se mantienen segregaciones evidentes en la participación femenina en prácticas deportivas consideradas de intensidad alta.
- Percepción corporal limitada: las niñas se identifican menos con el movimiento expresivo intenso, construyendo una imagen corporal restringida.
- Lenguaje y agrupamientos sexistas: comentarios frecuentes como “*juegas como una niña*” o la costumbre de dividir clases por sexo refuerzan roles tradicionales y jerarquías implícitas.

### **Consecuencias educativas y emocionales**

La persistencia de estos estereotipos tiene múltiples efectos en el alumnado:

- Autoestima motriz reducida en niñas: al subestimar sus capacidades percibidas, disminuyen su participación y disfrute en las clases de Educación Física.
- Identidad corporal limitada y falta de referentes: la ausencia de modelos femeninos visibles y la presión normativa promueven una autoimagen restringida y poco empoderada.

- Expectativas docentes sesgadas: sin formación especializada, el profesorado tiende a aplicar criterios distintos según el género del alumnado, generando impactos sutiles pero permanentes.
- Estudios amplios también evidencian que estas percepciones influyen en la trayectoria académica, las decisiones profesionales y niveles posteriores de liderazgo femenino.

**Tabla 1. Manifestaciones y efectos**

| Manifestación concreta                        | Consecuencia educativa o emocional            |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Roles y agrupamientos diferenciados           | Exclusión de niñas y alumnado no normativo    |
| Participación desigual en actividades físicas | Disminución de autoestima y disfrute corporal |
| Referentes limitados                          | Fortaleza de estereotipos vocacionales        |
| Expectativas docentes diferenciadas           | Normalización de desigualdad estructural      |

**En síntesis**

Los estereotipos de género no son meras opiniones, sino sistemas simbólicos estructurales que configuran la cultura escolar, las prácticas docentes y la vida emocional del alumnado desde edades tempranas. En la Educación Física, estas creencias limitan el potencial pedagógico de una materia corporal e identitaria, impactando directamente en la participación y autopercepción motriz. Por eso, este manual propone:

- Comprender estos mecanismos desde una base teórica sólida.
- Intervenir estratégicamente mediante estrategias coeducativas.
- Aplicar propuestas prácticas orientadas al cambio real en el aula.

### **1.3. Coeducación como enfoque transformador**

#### **¿Qué es la coeducación?**

La *coeducación* no es simplemente la coexistencia de niños y niñas en un aula, sino una propuesta pedagógica comprometida con la *igualdad efectiva*, la justicia social y la inclusión consciente. Busca cuestionar y transformar los roles de género, los estereotipos y las dinámicas de poder presentes en la escuela.

Se fundamenta en estudios que indican que los estereotipos de género en la Educación Física surgen de prácticas institucionales y sociales históricas. Por tanto, la coeducación exige analizar *qué se enseña, cómo se enseña y para quién se enseña*, con un enfoque que pone el cuerpo, la identidad, la emoción y la diversidad en el centro.

#### **Coeducación en Educación Física: implicaciones prácticas**

En el contexto de Educación Física, implementar la coeducación implica:

- Diseñar propuestas de contenido diversas: incluir deportes no estereotipados, cuerpos variados, y cuestionar los referentes tradicionales.
- Adoptar metodologías activas y cooperativas, con agrupamientos mixtos y rotativos para asegurar participación equitativa.
- Utilizar lenguaje inclusivo y visibilidad de referentes diversos, promoviendo la reflexión crítica sobre normas sociales.
- Comunicar espacios seguros y emocionalmente respetuosos, donde alumnado de todos los géneros y capacidades pueda expresarse libremente.

#### **Evidencia empírica sobre su eficacia**

- Una revisión sistemática de Salvatori et al. (2024) encontró que las estrategias coeducativas (agrupamientos mixtos, materiales neutrales, reflexión sobre género) reducen las brechas de participación y mejoran el clima en aulas de Educación Física.
- En España, una intervención educativa de Pérez-Torralba et al. (2022) utilizando fútbol en clave crítica y aprendizaje cooperativo permitió una mayor presencia de niñas en roles de liderazgo y mejoró la percepción de justicia en la clase.
- Un estudio llevado a cabo por Valdivia-Moral et al. (2018) en la provincia de Jaén, con 176 docentes de Educación Física y 1 136 estudiantes de Secundaria, reveló diferencias de género en la implementación de metodologías coeducativas: las chicas perciben un

mayor nivel de igualdad en las normas, roles y responsabilidades cuando las docentes son mujeres, en comparación con los profesores.

### **Barreras y retos docentes en la implementación de la coeducación**

A pesar de su potencial transformador, la coeducación en Educación Física sigue enfrentando importantes obstáculos estructurales y culturales:

- Formación docente insuficiente: gran parte del profesorado no ha recibido formación específica en perspectiva de género o metodologías coeducativas, lo que limita su capacidad para identificar y transformar dinámicas sexistas presentes en la práctica docente.
- Inercia pedagógica: en muchos casos, se mantienen modelos “mixtos” que reproducen estereotipos y normas simbólicas del deporte competitivo tradicional, sin cuestionar las relaciones de poder o las formas de expresión corporal dominantes.
- Resistencia institucional o cultural: en algunos centros persisten barreras ideológicas o normativas que dificultan la implantación efectiva y sostenida de propuestas coeducativas, especialmente cuando estas cuestionan tradiciones o privilegios establecidos.

**Tabla 2. Dimensiones clave de la coeducación en Educación Física**

| Dimensión             | Descripción transformadora                                            |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Diseño curricular     | Diversidad corporal, reflexión crítica sobre roles y contenidos       |
| Metodología           | Cooperación, aprendizaje activo, roles mixtos y rotativos             |
| Materiales y lenguaje | Inclusión explícita, referentes no estereotipados, lenguaje inclusivo |
| Organización del aula | Agrupamientos mixtos, espacios respetuosos y seguros                  |
| Evaluación            | Autoevaluación, coevaluación e indicadores de equidad                 |

### **En síntesis**

La coeducación en Educación Física es un enfoque pedagógico *propositivo y transformador*, que no solo aspira a la igualdad formal, sino a la equidad real en el día a día del aula. Implica repensar prácticas docentes, evaluar críticamente la cultura escolar y movilizar diseños pedagógicos orientados a la justicia social.

## 1.4. La LOMLOE y el compromiso institucional

La *LOMLOE* plantea un cambio profundo en el sistema educativo español, al establecer como principios rectores la *coeducación*, la *igualdad efectiva* y la *inclusión como ejes transversales* de todo el currículo.

### 1.4.1. Eliminación de estereotipos y violencia de género

La LOMLOE exige que los centros públicos desarrollen el principio de *coeducación en todas las etapas educativas*, sin segregar al alumnado por género. También obliga a incluir en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) medidas específicas para fomentar políticas de igualdad, eliminar estereotipos sexistas y prevenir la violencia de género. Estos requerimientos dotan a la institución educativa del *deber explícito de revisar la documentación didáctica y los rituales de aula* bajo la lógica coeducativa.

### 1.4.2. Participación igualitaria en todo el currículo

La ley reivindica que las materias transversales —como *Valores Éticos o Educación Cívica*— deben promover la igualdad de género en todas las áreas, incluyendo la Educación Física. Además, insta a las administraciones educativas a garantizar una orientación académica y profesional con perspectiva inclusiva, sin sesgos de género.

### 1.4.3. Educación emocional, valores y perspectiva de igualdad

El artículo contemplado en la LOMLOE promueve el desarrollo de la *educación emocional, social y cívica*, integrando valores como la empatía, la corresponsabilidad y la convivencia. Este marco exige que cada materia, incluida la Educación Física, se configure como un espacio no solo de aprendizaje físico, sino también de desarrollo emocional y crítico.

### 1.4.4. Impacto específico en Educación Física

Las implicaciones concretas para el diseño de las clases de Educación Física resultan muy significativas:

- Agrupamientos mixtos que promuevan interacción diversa y no segregada.
- Materiales y recursos no sexistas, representativos de una diversidad de cuerpos e identidades.
- Un enfoque evaluador que refleje criterios de equidad, autoconsciencia y habilidades sociales.
- Forma parte del deber institucional justificar y evidenciar en el PEC cómo se implementan estas prácticas coeducativas.

## Tabla 3. Compromisos institucionales y Educación Física

| Aspecto legislativo                                | Implicación en Educación Física                               |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Coeducación y eliminación de estereotipos sexistas | Revisión del lenguaje, agrupamientos y materiales             |
| Igualdad transversal en todas las materias         | Inclusión explícita del enfoque de género en Educación Física |
| Educación emocional y en valores                   | Educación Física como espacio crítico y emocionalmente seguro |
| Obligación de justificar prácticas coeducativas    | Evidencia y coherencia institucional en el PEC                |

### **En síntesis**

La LOMLOE no solo promueve la igualdad formal, sino que exige una *transformación institucional y pedagógica en profundidad*. Para la Educación Física, esto supone un cambio en el diseño, el lenguaje, los materiales, los agrupamientos y la evaluación con una mirada crítica y coeducativa. Este manual ofrece las herramientas necesarias para alinear la práctica docente con la legislación vigente y garantizar que la Educación Física sea un espacio de igualdad, inclusión y reflexión desde la infancia.



## **1.5. Finalidad del manual**

Este manual nace como una herramienta de acompañamiento y transformación para docentes de Educación Física comprometidos con la equidad. Su propósito no es solo aportar recursos prácticos, sino activar una reflexión crítica sobre el rol que la Educación Física desempeña en la reproducción —o superación— de estereotipos de género desde la infancia.

### **Objetivos clave:**

- Ofrecer estrategias didácticas coeducativas aplicables a todos los ciclos educativos, que combinen eficacia pedagógica y sensibilidad inclusiva.
- Estimular el pensamiento crítico del profesorado y del alumnado frente a las normas de género implícitas en la cultura motriz escolar.
- Impulsar entornos escolares más justos y diversos, donde todas las identidades se sientan reconocidas, seguras y participes.
- Contribuir a la formación docente en igualdad de género, dotando de herramientas, fundamentos teóricos y recursos validados para la intervención educativa.

Más allá de una recopilación de propuestas, este documento es una invitación a construir, desde el movimiento, una escuela más democrática y equitativa.

## 2. Marco Normativo y Pedagógico

### 2.1. Legislación Educativa Española: LOMLOE y coeducación

La *LOMLOE* sitúa la equidad, la inclusión y la igualdad de género como principios transversales del sistema educativo. En su artículo 1 se reconoce expresamente la igualdad de trato y oportunidades y la necesidad de eliminar desigualdades por razón de sexo, orientación sexual o identidad de género. El artículo 8 establece que el currículo debe integrar de forma transversal la igualdad, la prevención de la violencia de género, la educación emocional, para la paz y para la salud, garantizando además una orientación académica y profesional no sexista.

El *Real Decreto 157/2022*, que regula las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, desarrolla este marco e incorpora en todas las áreas —incluida la Educación Física— situaciones de aprendizaje que promuevan igualdad, corresponsabilidad y respeto a la diversidad. Además, introduce la materia de *Educación en Valores Cívicos y Éticos* en el tercer ciclo de Primaria, con contenidos específicos sobre igualdad y derechos fundamentales.

En el ámbito autonómico, comunidades como Andalucía refuerzan estas disposiciones mediante planes estratégicos específicos, como el *III Plan Estratégico de Igualdad de Género en Educación (2024–2028)*, centrado en la coeducación y la prevención de la violencia de género.

#### 2.1.1. Implicaciones para la Educación Física

La aplicación de este marco normativo exige que la Educación Física incorpore medidas concretas:

1. Organización de agrupamientos mixtos y cooperativos, evitando segregaciones por sexo.
2. Selección de materiales y recursos libres de estereotipos, representativos de la diversidad corporal y cultural.
3. Planificación de programaciones con objetivos coeducativos, en coherencia con el PEC.
4. Impulso de la formación docente en igualdad y coeducación.
5. Evaluación desde una perspectiva de género, centrada en participación, esfuerzo y cooperación.
6. Transformación de los espacios escolares, garantizando su accesibilidad e inclusión para todo el alumnado.

### **En síntesis**

La LOMLOE no se limita a declarar la igualdad formal, sino que obliga a transformar en profundidad las prácticas educativas. En Educación Física, este cambio afecta directamente a metodologías, contenidos, evaluación y formación docente, alineando la práctica con un compromiso legal y ético con la coeducación.