

Capítulo 6 Metodologías para la educación integral de la sexualidad

Propuesta metodológica para la educación de la sexualidad desde la asignatura educación física. Una herramienta indispensable para el docente

MSc. José Alejandro Puerta Travieso, MSc. Omar Rodríguez Pérez.

Introducción

Es la escuela uno de los más significativos espacios de socialización y como tal una importante transmisora de modelos de ser hombre o mujer. Educar desde una perspectiva de género significa ir más allá de establecer la igualdad de derechos y oportunidades y brindar igual trato para hombres y mujeres. Se trata de promover un profundo cambio cultural que contribuya a borrar perjuicios, estereotipos y desigualdades.

La concepción educativa cubana asume el proceso de educación de la sexualidad con enfoque de género y derechos sexuales desde una perspectiva integral, transversalizada que, promueva la utilización de metodologías inclusivas, integradoras, participativas derivadas del diagnóstico de las necesidades educativas de la vida personal de cada estudiante, y del diseño y desarrollo del currículo escolar, sobre la base del principio de la atención a la diversidad humana, sexual, etaria, de género y sociocultural en un contexto de aceptación de las diferencias y la búsqueda de unidad y afinidad con los otros/as . Vivenciar y expresar relaciones con los seres de su sexo y el otro sexo basadas en el amor , la equidad, la igualdad de derechos y oportunidades, la reciprocidad, respeto, colaboración y plena participación de todos y todas por igual constituye objetivo fundamental en este contexto.

La identidad de género se manifiesta en todas sus dimensiones, el individuo, la pareja, la familia y la sociedad; es parte indisoluble de la identidad individual del yo y por lo tanto en ella se manifiestan regularidades y características de la personalidad. Influye en la conducta, en las relaciones con los demás, matiza, mediatiza y regula toda la actuación, de ahí que sea considerada como el núcleo básico de la

sexualidad que se integra como un sistema motivacional regulador con los restantes componentes psicológicos, el rol de género y la orientación sexo – erótica.

“En el sentido martiano, educar es preparar al hombre para la vida”. Ello implica capacitar al hombre y a la mujer para vivir en un mundo con otros hombres y mujeres, donde se busque la felicidad, la equidad y la libertad con responsabilidad, desechando las conductas agresivas y no asertivas por una cosmovisión humanista sustentada en una práctica por la paz y la democracia.

Actualmente se realizan significativos esfuerzos en Cuba para lograr en corto plazo la transformación de la enseñanza secundaria básica lo cual se viene realizando de forma escalonada, lo que de hecho constituye uno de los acontecimientos más significativos en la educación cubana. La tendencia a priorizar la instrucción que prevaleció durante algunos años, hoy se destierra de este nivel de educación, donde se refuerzan las acciones educativas según las particularidades psicológicas de los estudiantes.

Independientemente de la concepción asumida por el MINED y de las orientaciones para desarrollar la educación de la sexualidad desde los enfoques de género, de derechos y sociocultural, la existencia de amplia literatura y documentos que norman el trabajo, la realización de exposiciones y trabajos científicos, en un estudio exploratorio realizado a los escuelas de la secundaria básica del municipio Consolación del Sur se ha detectado al visitar las clases que en ocasiones no se aprovechan todas las potencialidades que brindan los contenidos de la asignatura Educación Física para fortalecer el desarrollo de la educación de la sexualidad, es entonces que a partir de nuestra experiencia y trabajo, modestamente intentamos contribuir a resolver esta problemática.

Desarrollo

Algunas consideraciones acerca de la educación de la sexualidad

La educación de la sexualidad es parte orgánica inalienable de la preparación del ser humano para la vida, del aprender a ser, mediante la cual cada individuo tiene que aprender a ser sexuado, a construir de forma personalizada su masculinidad y femineidad y a apropiarse creativamente de valores, conocimientos y habilidades, así como de recursos personológicos eficientes, con vistas a vivir su sexualidad de modo autodeterminado y enriquecedor de sí mismo y de su contexto. En este proceso, las personas hacen suyos aquellos aprendizajes básicos que las arman para el encuentro con el otro sexo o el mismo, y con la propia sexualidad satisfacen sus necesidades en esta esfera y se forman en el ejercicio de sus derechos sexuales.

La educación de la sexualidad puede considerarse como una preparación del niño y el adolescente para la vida adulta independiente, con los recursos de personalidad que posibiliten al individuo dar solución satisfactoria a los diversos problemas que le pueda plantear la vida; y lograr su realización en lo personal, lo familiar y lo social, aspectos estrechamente relacionados. Esta labor va dirigida a influenciar educativamente en la capacidad de amar, contribuir a ese conjunto de sentimientos, motivaciones y actitudes; así como la capacidad de dar amor, y el disfrute de la felicidad en el amor. Es, también, preparar al niño y al adolescente para que desempeñen su futuro papel como padres.

Desde nuestro punto de vista, la educación de la sexualidad debe partir de un modelo verdaderamente flexible donde se integren los más elevados valores, cualidades, rasgos y formas de comportamiento que el ser humano ha alcanzado en su desarrollo, sin distinción de género, y ser capaz de personalizar sus influencias, estimulando al educando para que se convierta en el sujeto activo de su propia formación sexual y personal.

La institución escolar concreta su influencia formativa sobre la sexualidad a través de la inclusión de los grupos de coetáneos que tienen un común desarrollo personológico en un sistema de actividades educativas. La escuela incide sobre la educación sexual de los adolescentes desde la clase,

en las actividades educativas extradocentes y las extraescolares; en numerosos aspectos de la organización escolar.

A lo largo de la historia de las distintas sociedades patriarcales, ha quedado profundamente arraigada la tendencia a vincular la sexualidad masculina y femenina, como señalamos previamente, con patrones simplificadores y esquemáticos que norman rígidamente desde la vestimenta, los juegos, las actividades, roles y profesiones que debe desempeñar cada sexo, hasta los rasgos y cualidades psíquicas y los modos de expresión de los sentimientos y la ideas. De acuerdo a esta visión, un retrato del hombre y la mujer prototípicos sería el siguiente:

HOMBRE (roles instrumentales)	MUJER (roles asistenciales) expresivo-
Fortaleza	Debilidad
Independencia	Dependencia
Agresividad	Pasividad
Autoridad	Aceptación
Dominio	Sumisión
Decisión	Indecisión
Seguridad	Inseguridad
Violencia	Ternura
Razón	Espontaneidad
Inteligencia	Intuición
Valentía	Cobardía
Inconformismo	subjetividad

Estas cualidades contraponen a ambos sexos de modo antagónico y bipolar, separándolos como opuestos y tomando siempre al hombre como punto de referencia primario a partir del cual se define y evalúa a la mujer. De esta forma, al igual que se consideran antónimos lo bueno y lo malo, el día y la noche y lo claro y lo oscuro, lo son también el hombre y la mujer, correspondiendo al primero los roles protagónicos en la vida sexual, familiar, laboral y social, mientras que para ella quedan aquellas funciones de orden secundario, que "complementan" las masculinas.

Al nacer se es biológicamente sexuado/a, lo que no implica que de forma espontánea el individuo se convierta en hombre o mujer, sino que se produce un proceso de construcción individual a través del cual se aprende a pensar, sentir y actuar, según el sexo (lo que demuestra el principio de la Naturaleza Social de la Psiquis Humana), constituyéndose así el núcleo

central de la sexualidad: la identidad de género definida en la obra “Desarrollo de la sexualidad humana”, por Money y Ehrhardt, como “... la unidad y persistencia de la propia individualidad como varón o mujer en grado mayor o menor en especial tal como se experimenta en la conciencia acerca de sí mismo y en la conducta”.

En la construcción de la identidad de género, la interiorización de los atributos sexuales biológicos y la apropiación de los modelos y patrones de conductas sexuales, socialmente aceptados para uno y otro sexo, no es un proceso mecánico, sino que cada persona lo interioriza en dependencia de sus particularidades, es decir que para que esa categoría que es el género se evidencie de manera particular en el individuo tiene que ser asumida por la persona en el contexto socio- histórico y cultural concreto, como algo propio, que le es inherente, como parte del concepto de sí mismo (haciéndose evidente el principio de la Unidad de la Psiquis y la Actividad).

El sentido de la existencia, implica la vivencia de sus deseos, intereses, motivaciones, conocimientos, conductas relativas a ser hombre o mujer, implica sentir, actuar, pensar y vivir de acuerdo con lo masculino y lo femenino, en relación con el contexto social que es quien dicta los modelos genéricos. En la medida en que se construye la propia identidad, se aprende a ser psicológicamente sexuado/a, a partir del proceso de identificación con el cuerpo sexuado y de una elaboración activa y personalizada de los conocimientos y valores relativos a los atributos sexuales pautados por la sociedad para uno u otro sexo.

La educación física. Potencialidades para el trabajo con la educación de la sexualidad

Las relaciones de desigualdad entre los géneros tienen sus efectos de producción y discriminación. Ellas adquieren expresiones concretas en todos los ámbitos de la cultura, trabajo, familia, política, arte, educación, salud, ciencias, sexualidad, historia y la actividad física y el deporte no escapan a este fenómeno al contrario es este uno de los escenarios donde se llegan a manifestar con mayor frecuencia las relaciones de desigualdad entre géneros dado por la marcada diferencia entre el desarrollo físico entre los hombres y la mujeres, y si tenemos en cuenta que en todos los escenarios hay que demostrar convencer y hacer visibles los vínculos de paridad que favorezcan la igualdad de géneros los valores y la igualdad social es

entonces que instrumentar metodologías que contribuyan a esto en la actividad deportiva reviste vital importancia.

A nivel continental La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y La Organización Mundial de la Salud (OMS) han potenciado y desarrollado un enfoque integral de la educación y promoción de salud que incluye la salud sexual y reproductiva como parte de un estilo de vida que propicie el crecimiento pleno e integral de todos y todas en igualdad de condiciones, este enfoque integra abarca los procesos de educación y aprendizaje de las Habilidades para la Vida (HpV). La propuesta inicial de la OMS consistió en un grupo de las siguientes diez habilidades psicosociales, las que a partir de entonces se conocen como habilidades para la vida: conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación afectiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo efectivo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. Si analizamos cada una de estas habilidades y tratamos de encontrar en la escuela un espacio para su desarrollo desde el espectro curricular que enfrentan los estudiantes, que mejor escenario que la clase de educación física donde el educando manifiesta a plenitud los rasgos insipientes de su futura personalidad dado esto por el lugar privilegiado que ocupa la actividad física y el deporte dentro de la jerarquía motivacional del adolescente.

La autoestima como parte fundamental de la identidad (núcleo de la personalidad) de cada ser humano deberá ser desarrollada como la condición de hombre o mujer integral y autónomo/a. La autoestima positiva, justa, acorde con los rasgos y potencialidades de la persona ya sea hombre o mujeres el requerimiento fundamental para lograr una vida libre, sana, plena y responsable que favorezcan las formas de desarrollo y relaciones sociales armónicas equitativas y enriquecedoras para el desarrollo para el individuo y para aquellos con que se relaciona, dentro de los sucesos que pueden, debilitarlo fortalecer la autoestima podemos encontrar:

- Ser excluidos o marginado/a, minimizado /a en una actividad del grupo, el medio familiar o social al que pertenece.

-Intervenir con buen desempeño y una actitud participativa, dinámica, asertiva, proactiva en las actividades con el grupo al que pertenece como vía de lograr su adecuada inserción y aceptación.

Si analizamos estos dos factores causales fácilmente nos podemos percatar que dado las características actuales de la organización de la clase de educación física donde a pesar de las diferencias entre el desarrollo físico entre niñas y varones que a partir de los 10 a 13 años comienzan a ser más notables, estos participan en conjunto de forma mixta en la clase , entonces se puede afirmar que un adecuado o inadecuado tratamiento metodológico de los métodos , procedimientos , formas organizativas y evaluación en las clases de educación física constituye un factor de considerable importancia para debilitar o fortalecer la autoestima en el ámbito escolar.

En la edad escolar temprana existen diferencias poco significativas del desarrollo de capacidades físicas a favor de los varones. Alrededor de los 13 años las diferencias entre ambos sexos se acentuarán sobre todo en lo que respecta a la capacidad física fuerza alcanzando rangos de fuerza entre un 20% y 40% superiores en los varones. Las razones biológicas de estas diferencias se encuentran en el marcado desarrollo y diferenciación de la masa muscular durante la pubertad en el sexo masculino, junto a la marcada tendencia al cúmulo de grasa en el tejido adiposo de las muchachas sobre todo en los miembros inferiores, abdomen y glúteos, en detrimento de la proporción de masa muscular activa que conlleva a relaciones de palancas de movimientos desventajosas desde el punto de vista biomecánico, con predominio en las caderas y miembros inferiores, por lo que la fuerza en los miembros inferiores en las niñas va a ser menor que en los varones, ya a partir de los 13 años marcado por los cambios hormonales más sustanciales, comienza un mayor crecimiento es decir estatura en los varones el ancho de los hombros o diámetro biacromial se acelera, en el peso corporal y en la tendencia a la meso morfía o desarrollo de la masa muscular. Todos estos factores conllevan a que las posibilidades para realizar con éxito o desempeñarse satisfactoriamente en disimiles actividades físicas o deportivas no sean las mismas para muchachas o muchachos aspecto a tener sosteniblemente presente más si tenemos en cuenta que ambos sexos reciben el mismo contenido en el mismo espacio

de tiempo y terreno en las clases de educación física. Todas estas diferencias entre los dos sexos que a medida que se avanza en la edad se acentúan, al conjugarse con las formas en que se organiza la clase de educación física donde tanto hembras como varones la reciben al unísono constituyen factores primordiales a tener en cuenta para un acertado y eficaz desarrollo de la educación de la sexualidad en las escuelas.

Caracterización del estudiante de secundaria básica

A la edad escolar le sigue la adolescencia, que constituye un período decisivo en el desarrollo del individuo. Se extiende desde los once o doce años hasta los quince años, aproximadamente cuando se inicia la juventud. Este esquema de desarrollo está sujeto a variaciones individuales, porque todos los estudiantes no arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan notablemente, mientras otros se retardan.

Esta situación, muy evidente, en el séptimo grado, se observa también en las aulas de octavo, donde no es extraño encontrar alumnos con características típicas de adolescentes, junto a otros que aún conservan rasgos y conductas propios de la niñez, por supuesto, que ya en octavo grado esto es menos frecuente que en séptimo, pues ha transcurrido todo un curso escolar durante el cual el estudiante no sólo se desarrolla físicamente, sino también en sus experiencias y vivencias.

Resulta evidente la necesidad de que los educadores de este nivel, conozcan profundamente las características de la adolescencia y de la juventud, y sepan reconocerlas en los estudiantes, con sus particularidades individuales y con sus rasgos comunes. Esto constituye, sin duda, una premisa para la elevación de la calidad del trabajo docente - educativo.

La adolescencia es un período de reelaboración y reestructuración de diferentes esferas de la personalidad, ya que alcanza durante esta etapa un matiz personal.

Numerosos cambios cualitativos se producen en corto tiempo, los cuales tienen en ocasiones el carácter de ruptura radical con las particularidades, intereses y relaciones que tenía el niño anteriormente. Este es un momento del desarrollo en el que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad.

El adolescente, aunque vive en el presente, ya comienza a soñar con el futuro, ocupa gran parte de su tiempo en la actividad escolar y el estudio,

pero siente necesidad de otros aspectos de la vida, sobre todo de relacionarse con compañeros de su edad, aprecia cómo se producen en su cuerpo una serie de transformaciones anatomofisiológicas, arriba a nuevas cualidades de sus procesos cognoscitivos, a una mayor definición y estabilidad de los componentes de su esfera moral y a un nivel superior en el desarrollo de la autoconciencia, formación psicológica central en esta edad.

Cambios anatomofisiológicos de la adolescencia

En la adolescencia desempeñan un papel muy importante las transformaciones corporales determinadas por cambios en la producción hormonal, las cuales se evidencian fundamentalmente en: la maduración sexual, las variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada. El período más intensivo de estos cambios tiene lugar en las niñas entre los once y los trece años, y en los niños entre los trece y quince años y alcanzan una relativa estabilidad, al final de esta edad e inicios de la juventud.

La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente, en los que se observa actualmente una aceleración o adelanto, tienen significación importante para él, y, a menudo, motiva inquietudes y preocupaciones, dadas las diferencias con se presentan en cada uno de ellos, tanto en su forma como en el momento en que ocurren.

Estos cambios estimulan el interés por el otro sexo, aparecen nuevas sensaciones, sentimientos y vivencias, conversaciones con sus compañeros acerca del amor y el sexo, un mayor interés por la parte íntima de las relaciones amorosas, tendencias eróticas y, a veces, sexualidad temprana.

Estas cuestiones exigen la atención y orientación del adolescente por parte de los adultos que lo rodean, a fin de dirigir la formación de sentimientos y actitudes positivas en relación con el sexo y el amor.

En la adolescencia se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral propia del escolar. Continúa en aumento la fuerza muscular, aunque los músculos del adolescente todavía se fatigan más rápido que los de los adultos. El educador debe tener continuamente presente todo esto, para exigir la postura correcta de los alumnos y analizar el tipo de actividad que se les plantea en Educación Física, talleres o actividades productivas, así como su tiempo de duración y los momentos de recuperación física necesarios.

Desarrollo social y afectivo

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, el escolar, el de amigos, el del círculo de interés y otros. El grupo preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo.

Es importante que padres y profesores no obstaculicen la participación del adolescente en grupos de su edad, ya que de no lograr una relación positiva con el grupo, el adolescente se afectará en su estabilidad y bienestar emocional y, posiblemente, en su rendimiento académico.

En estos casos algunos alumnos se encuentran inhibidos en extremo en el grupo, se sienten infelices, otros se valen de diferentes mecanismos para llamar la atención del grupo y ganar su simpatía (hacer gracias, cometer indisciplinas, etc.).

En casos extremos, algunos adolescentes, movidos por esta necesidad no satisfecha de pertenecer al grupo de coetáneos, buscan esta relación con otros grupos que, lamentablemente, no tienen valores sociales positivos y los incitan a alejarse de la escuela, del estudio y hasta pueden presentar graves desviaciones en su conducta social.

Es conveniente utilizar este afán de comunicación de los adolescentes con fines docentes y educativos. Los educadores deben manejar con flexibilidad el desarrollo de las actividades, eliminar la rigidez y el formalismo en su realización, deben tener claro que ya no son niños pequeños sino que tienen mayores posibilidades de hacer, de decir y debe propiciarse que lo hagan. Esto contribuye a un mejor desarrollo del grupo y evita situaciones de enfrentamiento profesor – alumno. La posición del adulto no es frenar, prohibir, sino facilitar la realización y creación de actividades por los estudiantes, siempre que influyan en la transformación de cada grupo de alumnos en un verdadero colectivo escolar, capaz de asumir nuevas tareas que contribuyan al desarrollo de su personalidad y a prepararlos para su participación, cada vez más activa, en la vida social.

En investigaciones efectuadas en nuestro país se ha detectado que la comunicación profesor – alumno se restringe excesivamente a los problemas de carácter docente y de la disciplina escolar, y quedan al margen otros asuntos de interés que preocupan e inquietan a los

estudiantes de estas edades, lo que limita el aprovechamiento de las posibilidades educativas que pueda tener la influencia del profesor en esta etapa.

Naturalmente, hay otros grupos con los cuales interactúa el adolescente y cuya influencia es importante para él. Entre estos se encuentran la familia y el grupo de profesores de la escuela a que asiste, como factores importantes de su educación. Es necesario analizar la actividad del adolescente en cada uno de estos grupos, las exigencias que se le plantean y el tipo de relación que caracteriza su vida en ellos, pues en este sentido es de esperar que se muestren diferencias significativas en comparación con los grupos de menor edad.

En edades anteriores generalmente se aceptaban las exigencias del adulto, ahora ya se tienen opiniones sobre estas exigencias, que a veces no se aceptan, se critican y también se critica al adulto.

La familia fue el primer grupo de interacción del niño en las etapas iniciales del desarrollo, el centro de la vida infantil. Al arribar a la adolescencia la familia pierde un tanto esta posición.

En cuanto a la escuela, la situación es similar, el atractivo del ingreso a la escuela, de alcanzar la posición escolar, se ha quedado atrás y esto se expresa a veces en el rendimiento académico de los estudiantes en su disciplina.

Principales resultados del diagnóstico

Los resultados que se presentan fueron obtenidos durante un estudio desarrollado en el Centro Mixto Defensores de Luanda del municipio Consolación del Sur en el periodo comprendido entre septiembre del 2015 y junio de 2016, durante la revisión de documentos, observación de clases y actividades del deporte para todos, además de aplicárseles encuestas y entrevistas a estudiantes y maestros, permitiendo la obtención de los siguientes resultados:

- No aparecen en las orientaciones metodológicas de secundaria básica, preuniversitario y enseñanza técnica profesional sugerencias dirigidas al docente sobre cómo dar tratamiento desde la asignatura Educación Física a la educación de la sexualidad.

- La dinámica y formas de organización que se aplican en las clases de educación física en ocasiones no propician la igualdad de oportunidades, derechos e inclusión para todos los estudiantes.
- Los juegos deportivos al no tratarse metodológicamente de forma correcta no propician relaciones de reciprocidad, respeto, colaboración y plena participación para ambos sexos.

Con el objetivo de resolver esta problemática se persigue realizar esta propuesta dirigida a elaborar un conjunto de acciones metodológicas teniendo en cuenta las características actuales de la clase de Educación Física que propicien una adecuada educación de la sexualidad y que sirvan de referente a los profesores para su puesta en práctica.

Propuesta de orientaciones metodológicas para fortalecer la educación de la sexualidad desde la asignatura Educación Física.

Grado: 7mo; 8vo

Unidad. Baloncesto.

Orientaciones Metodológicas.

✓ **Juego con tareas.**

Dentro de estos juegos es importante que la tarea que se proponga tribute en una participación más activa de las niñas, propiciando la igualdad de oportunidades en aras de la inclusión, una actitud participativa, dinámica, proactiva en función del desarrollo.

Ejemplo de tarea:

- . La canasta para ser validada después de una acción de equipo o grupo debe tener participación activa de una o más integrantes del sexo femenino.
- . Dentro de esta modalidad de juegos se aplican aquellos con tareas diferenciadas dentro del mismo para determinados alumnos propiciando su participación.

Ejemplos:

- . María va a ser la protagonista de hacer transitar el balón de la zona defensiva a la zona ofensiva.
- . Alberto le dará la oportunidad a Isabel de cobrar los dos tiros libres después de la infracción cometida contra él.
- . Lourdes y Rosa disputaran el balón para cada uno de su equipo en el salto inicial del juego.

✓ **Juego con reglas especiales.**

En estos juegos se va más allá de la asignación de tareas específicas a cumplir, en esta modalidad de juegos el profesor podrá variar uno o más disposiciones oficiales de la actividad o de la dinámica normal de la misma propiciando una mayor paridad en el desenvolvimiento de niñas y varones, tratando de no alejarse demasiado de la dinámica normal y oficial del juego de baloncesto.

Ejemplos

- La falta antideportiva contra una niña será sancionada con la expulsión del infractor del juego.
- La falta cometida contra una niña por parte de un varón en acción de tiro será cobrada con 3 ó 4 tiros libres en dependencia del lugar del terreno donde se cometió.
- La canasta lograda por una niña durante el juego duplicará su valor.
- La defensa personal contra las estudiantes del sexo femenino solo podrá ser en medio terreno.
- La canasta lograda con participación mixta tendrá un punto adicional de premio.
- Se demarcarán áreas en el terreno para el transito con el balón (drible) de las niñas sin la presión de una defensa del sexo opuesto de forma activa y acercar al aro los límites permisibles de intentos de 3 puntos o el cobro de tiros libres. **(Anexo 1)**

Importante en esta unidad tratar el tema de la violencia contra la mujer en sus diferentes modalidades por las características del juego de baloncesto de constantes contactos personales estimulando el juego limpio, la caballerosidad y resaltando el desempeño acertado del sexo femenino.

Grado 7mo; 9no

Unidad: Fútbol

Orientaciones Metodológicas.

Como contenido teórico se aborda en esta unidad el tema de la práctica del fútbol por el sexo femenino en el mundo y en Cuba su desarrollo actual, así como la violencia en sus diferentes manifestaciones dentro y fuera del juego.

✓ Juegos con tareas :

Ejemplos:

-Para que el gol sea validado debe tener la participación activa de una o más estudiantes del sexo femenino del equipo.

-Se establecen una cantidad de toques determinadas del balón donde intervengan las niñas antes de culminar una acción de grupo.

-Asignación de tareas diferenciadas propiciando el rol protagónico de determinados estudiantes.

✓ Juegos con reglas especiales.

Ejemplos:

-El gol logrado o propiciado por la participación activa de las estudiantes del sexo femenino duplicara su valor.

-Las faltas graves cometidas contra una estudiante por parte del sexo masculino se cobrará penal sin tener en cuenta el área del terreno donde se cometió y será amonestado el infractor con tarjeta roja.

-Se demarcarán áreas en el terreno para el tránsito de las estudiantes con el balón (conducción) sin la presión activa de un estudiante del sexo opuesto (Anexo 2).

-Se disminuirá la distancia del punto de penal para las estudiantes del sexo femenino cuando el portero sea del sexo contrario. **(Anexo 2)**

-La asistencia por parte de un varón a una estudiante desmarcada se estimulará evaluativamente, al igual que el término tarjeta blanca estimulando la caballerosidad y el juego limpio.

- Adquiere gran importancia en esta unidad estimular el juego limpio, la caballerosidad, amabilidad y resaltando el desempeño acertado del sexo femenino durante las diferentes modalidades de juego.

Grado 8vo; 9no

Unidad: Voleibol

Orientaciones metodológicas.

- ✓ Resaltar el rol de las morenas del caribe dentro del deporte cubano y mundial, abordando el desempeño de jugadoras como. Regla Torres y Mireya Luis.
- ✓ Resaltar la única regla que cambia entre el voleibol para hombres y mujeres (la altura de la red).
- ✓ Diferenciar la altura de la red por un lado del terreno facilitando las acciones de ataque o envió del balón hacia el terreno contrario por parte de las niñas. **(Anexo 3).**

- ✓ Juego con asignación de tareas.

Ejemplo:

Para validar un punto en ataque debe existir como mínimo uno de los tres contactos con una estudiante del sexo femenino.

- ✓ Juego con reglas especiales

Ejemplos:

-El envío hacia el campo contrario en el tercer contacto donde intervenga una niña con resultado satisfactorio duplica su valor.

Punto logrado con la participación de forma mixta de los integrantes de un equipo duplica su valor.

-Se demarcarán zonas en el terreno por el lado más bajo de la red de donde los varones no podrán atacar, así como de donde podrán las niñas sacar más cerca de la red .(Anexo3).

- Se resaltarán los resultados acertados durante el juego o en las diferentes actividades de la clase.

Grado: 7mo; 8vo.

Unidad: Atletismo

Orientaciones Metodológicas.

Contenidos teóricos:

Participación de las mujeres en el atletismo de los juegos olímpicos, abordar la hazaña de María Caridad Colón , primera campeona olímpica de Latinoamérica , los resultados deportivos de Ana Fidelia Quiroz y su actitud ante las adversidades de la vida. Debatir sobre el uso de sustancias ilegales (doping) para mejorar los resultados deportivos.

- ✓ Diferenciar el peso de las balas para niñas y varones y documentar biológica y fisiológicamente por qué debe pesar menos la bala para el sexo femenino. **(Anexo 4)**
- ✓ Acercar la tabla de despegue al cajón de saltos en el salto de longitud para las estudiantes del sexo femenino.
- ✓ Cuartetas mixtas en los eventos de relevo.

Grado. 7mo; 8vo; 9no.

Unidad: Gimnasia Básica.

Orientaciones Metodológicas:

Dentro de los contenidos teóricos que se pueden abordar en esta unidad se encuentran:

- ✓ Papel de las hormonas sexuales en el desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ Las medidas antropométricas (peso, talla) variabilidad en el transcurso de la etapa entre las niñas y los varones.
- ✓ Características del corazón en ambos sexos.
- ✓ Determinadas aptitudes que poseen ambos sexos para el desarrollo de algunas capacidades físicas y la práctica de determinados deportes.
- ✓ Las normativas para las pruebas de eficiencia físicas, por qué a pesar de similares edades varían para los dos sexos.
- ✓ Ejercicio físico en el embarazo.
- ✓ El ejercicio físico y el período menstrual.
 - ✓ La práctica actual de determinados deportes por parte de la mujer que tradicionalmente no practicaba, ejemplos: el levantamiento de pesas y el boxeo.
 - ✓ Historia de la mujer en su participación en los juegos olímpicos.
 - ✓ Participación de la mujer cubana en el deporte.

Es importante en esta unidad poner en práctica a la hora de calcular los % de trabajo para los estudiantes en el desarrollo de capacidades físicas la diferenciación entre niñas y varones en lo que respecta al valor pulsaciones máximas.

Una vez aplicadas estas sugerencias metodológicas en la práctica pedagógica se obtienen los siguientes **resultados**:

- Mayor inserción de los contenidos de la educación de la sexualidad a través de la clase de Educación Física lo que se evidencia en las visitas realizadas a las mismas por la dirección de la escuela y metodólogos de la Dirección Municipal de Educación.
- Los profesores y alumnos muestran un aumento significativo de los conocimientos relacionados con el programa de educación de la sexualidad y temas vinculados al mismo.
- Se evidencia un marcado incremento en el desarrollo de habilidades motrices deportivas y capacidades físicas de los integrantes de la muestra seleccionada.
- Los modos de actuación de los estudiantes evolucionaron hacia conductas responsables, solidarias, honestas, de respeto, afecto e inclusión para todos.

Conclusiones

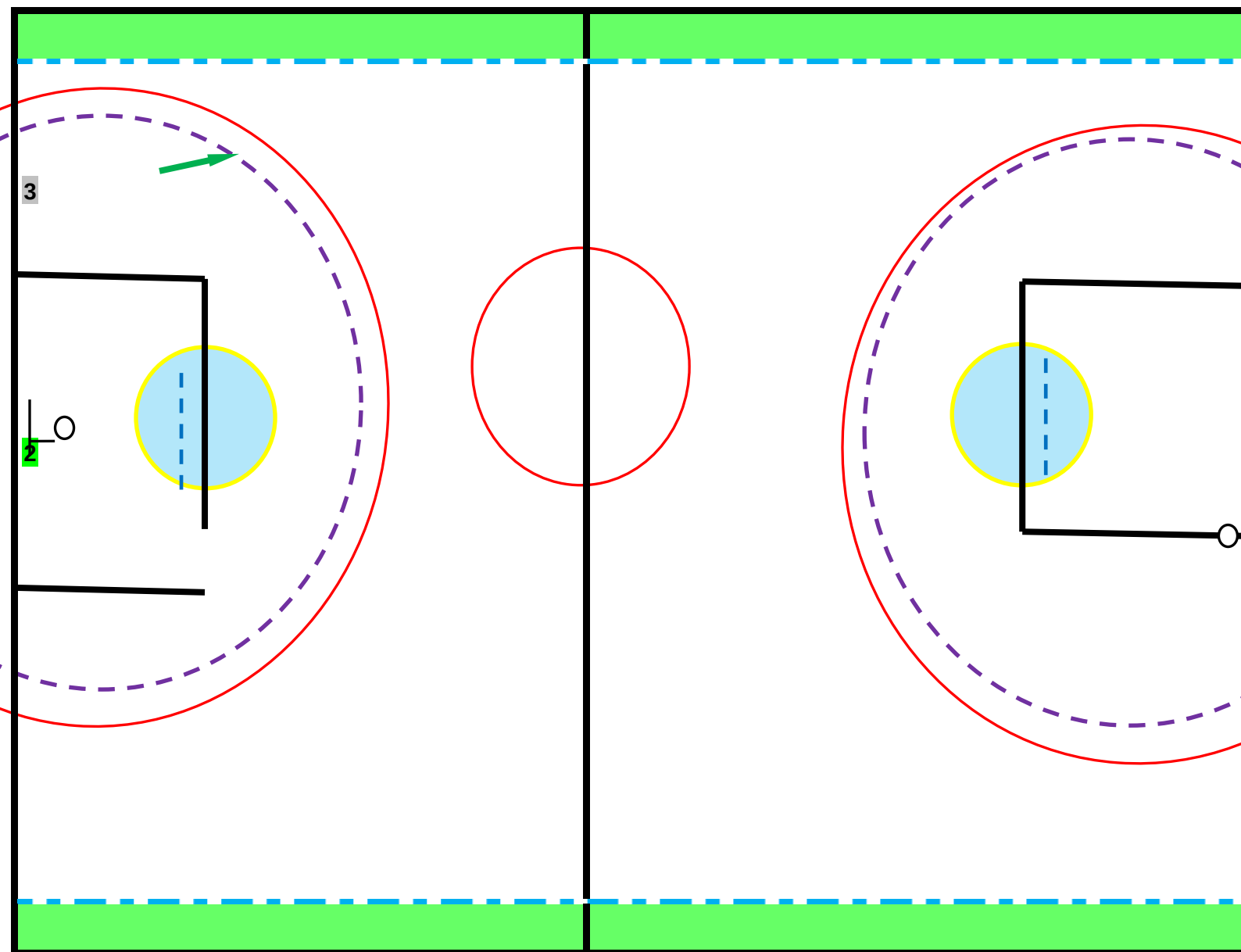
- La puesta en práctica de las sugerencias metodológicas desde la asignatura Educación Física en la secundaria básica constituye una herramienta útil para el docente permitiendo dar tratamiento a la educación de la sexualidad desde los enfoques de género, de derechos y sociocultural.
- El empleo de los diferentes instrumentos investigativos posibilitó el diagnóstico de las problemáticas detectadas en cuanto a la educación de la sexualidad desde los enfoque de género, de derechos y sociocultural a través de la clase de educación física actual.
- La educación de la sexualidad desde los enfoque de género, de derechos y sociocultural reviste de gran importancia en la formación de la personalidad integral de los estudiantes en nuestra sociedad socialista, fomentando en los mismos las relaciones de igualdad, inclusión, solidaridad, respeto y cooperación.

Bibliografía

- ACEVEDO, JUAN. La Convención sobre los derechos del niño desde América Latina. Suecia: Ed. Radela, 1993.
- ALFONSO FALCÓN, RANDY. Sin derecho a la vida. —En Juventud Rebelde.— La Habana(26-1-2003.)
- ALVARÉ ALVARÉ, LAURA ELENA. Colección conversando con el adolescente varón. — La Habana, Editorial. Científico Técnica;2004. — 85 p.
- ÁLVAREZ GONZÁLEZ, MIGUEL A. Stress: un enfoque integral. La Habana: Ed, Ciencia y Técnica, 1998.
- ÁLVAREZ, C: Didáctica: La Escuela en la Vida, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1999, Pág.16
- BARBANY, J.R. Fundamentos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento: Barcanova. -- Temas Universitarios. – Barcelona, 1990
- BARCELÓ, C: Estudio de los factores físicos para la valoración higiénica del medio residencial. Selección de Artículos (10) [et al],-- La Habana, 1989. 136 p.
- BÁXTER PÉREZ, ESTHER: La educación de las nuevas generaciones. En compendio de Pedagogía._ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2003._ 354p.

- BETANCOURT, DANIA: Serie de Educación para la Salud [Et. Al] –La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1988. – t.
- CÁNOVAS, LESBIA. Los Niños y sus derechos 1/ Lesbia Cánovas; Sergio González;
- CARVAJAL RODRÍGUEZ, CIRELDA. Educación para la salud en la escuela. – La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2000.
- CASTELLANOS SIMONS, DORIS: Aprender y enseñar en la escuela._ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002._ 105 p.
- COLLAZO MACÍAS, ADALBERTO. - Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. – La Habana: Pueblo y Educación, 2006. _ 297p.
- FLEITAS, ISABEL. Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices.-- material mimeografiado.-- Departamento de Gimnasia, SCF Manuel Fajardo.-- La Habana, 1983. — 43p.
- FUNG, GOIZUETA, T. La habilidad deportiva: su desarrollo.-- La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 1999. —23 p.
- GARCÍA BATISTA, G. ADOLESCENCIA Y DESARROLLO. – La Habana: Editprial. Pueblo y Educación, 2002. —32p.
- GONZÁLEZ, VIVIANA... [et, al]. Psicología para educadores.-- La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 2001
- — — — —.Orientaciones Metodológicas Educación Secundaria Básica, Preuniversitaria, Técnica y Profesional y Adultos. —p.13-74. — En Educación de la sexualidad y prevención de ITS y el VIH/ SIDA desde los enfoques de géneros, de derechos y sociocultural. — La Habana: Editorial. Ministerio de Educación, 2011.
- — — — —.Resolución Ministerial: 139/ 2011. Programa de Educación de la sexualidad con enfoque de género y derechos sexuales en el Sistema Nacional de Educación, 2012— 12 p.
- ROCA ZAYAS, ALCIDES ALEJANDRO. La educación de la Sexualidades de los enfoques de género, de derechos y sociocultural en la Promoción de Salud sexual y Reproductiva. —La Habana: Editorial Ministerio de Educación; 2012. — 117p.

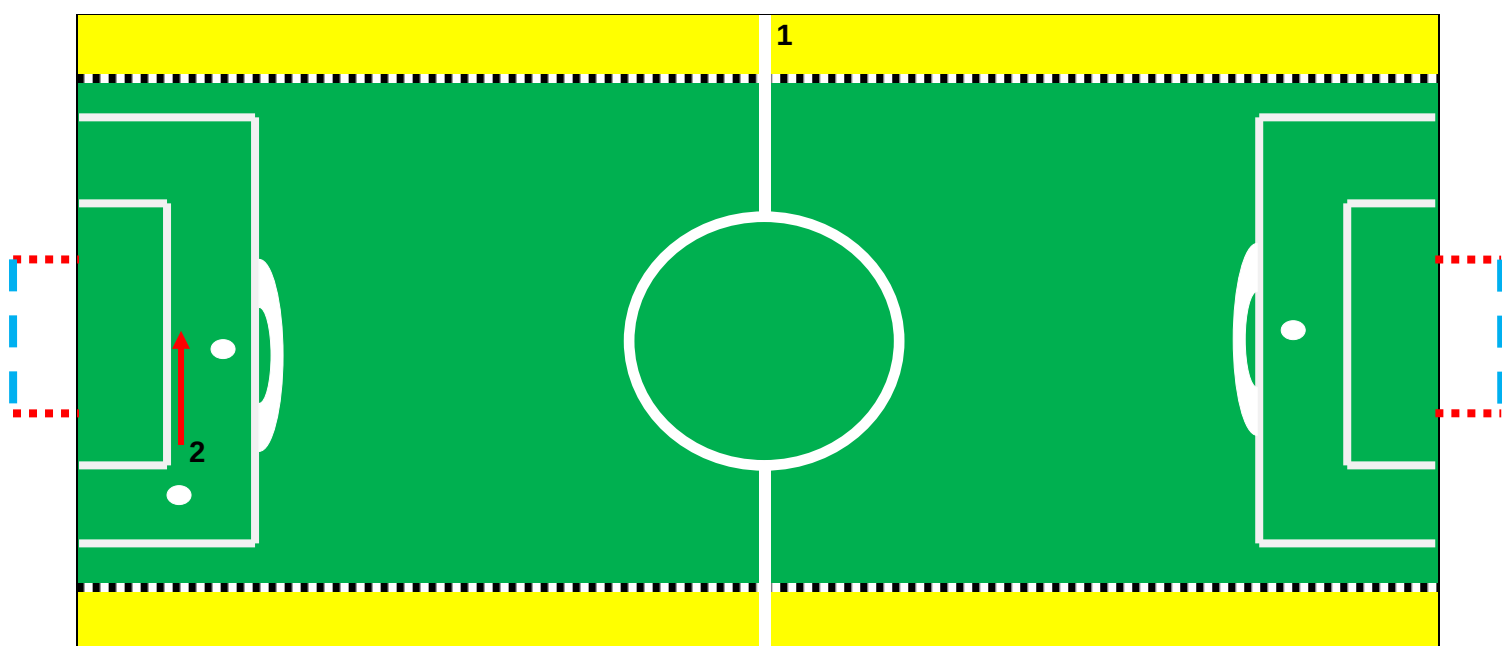
Anexos
ANEXO: 1



- 1.** Área del terreno para el desplazamiento de las jugadoras del sexo femenino con el balón (Drible) sin la presión de un defensa activo del sexo opuesto.
- 2.** Línea de tiro libre para las jugadoras del sexo femenino.
- 3.** Línea de tiro de 3 pts para las jugadoras del sexo femenino.



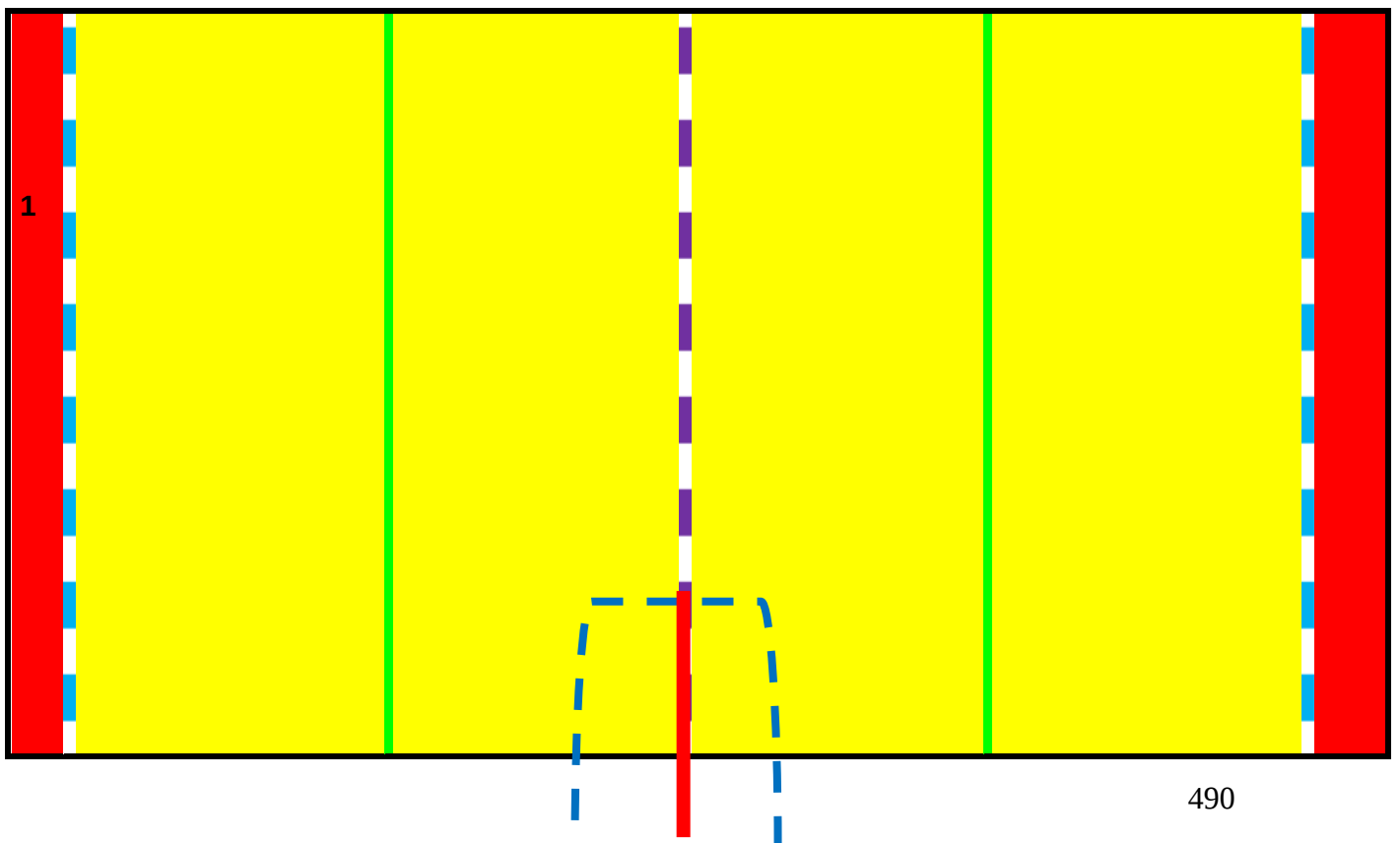
ANEXO: 2

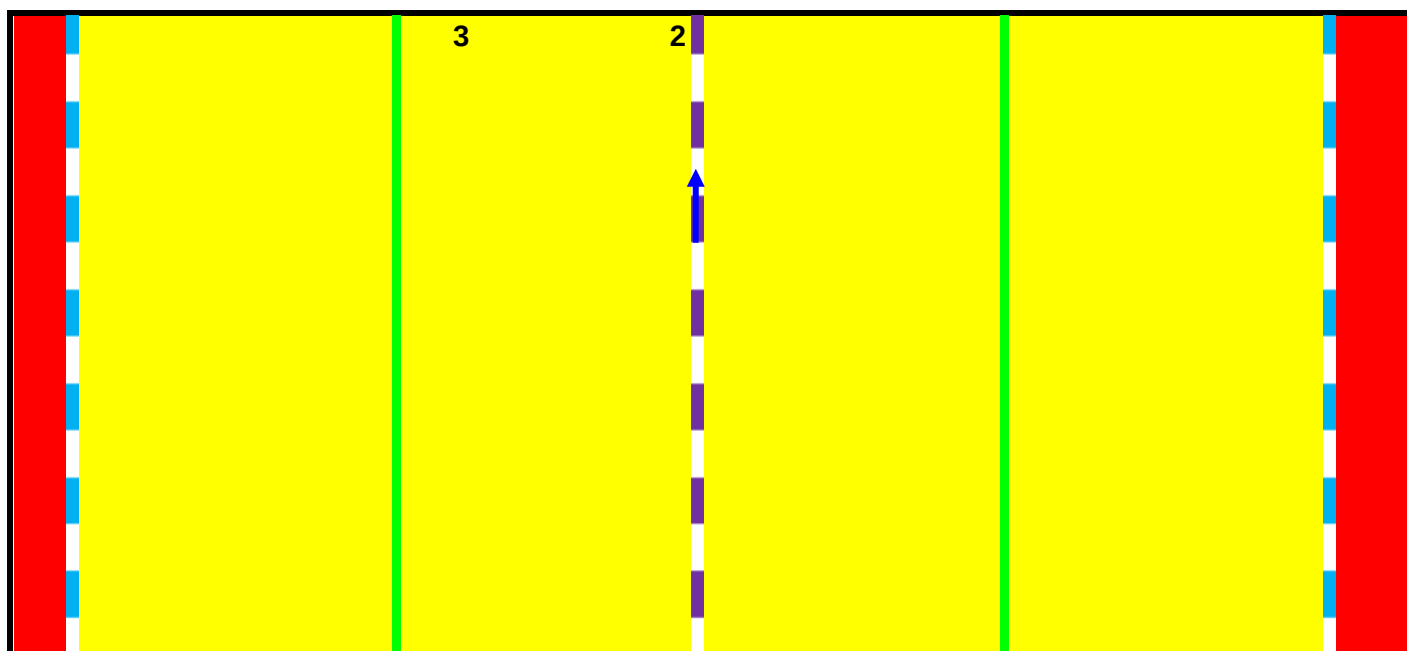


1. Espacio del terreno para el desplazamiento de las jugadoras del sexo femenino con el balón (conducción), sin la presión de un defensa activo del sexo opuesto.
2. Tiro de penal para las jugadoras del sexo femenino.



ANEXO. 3



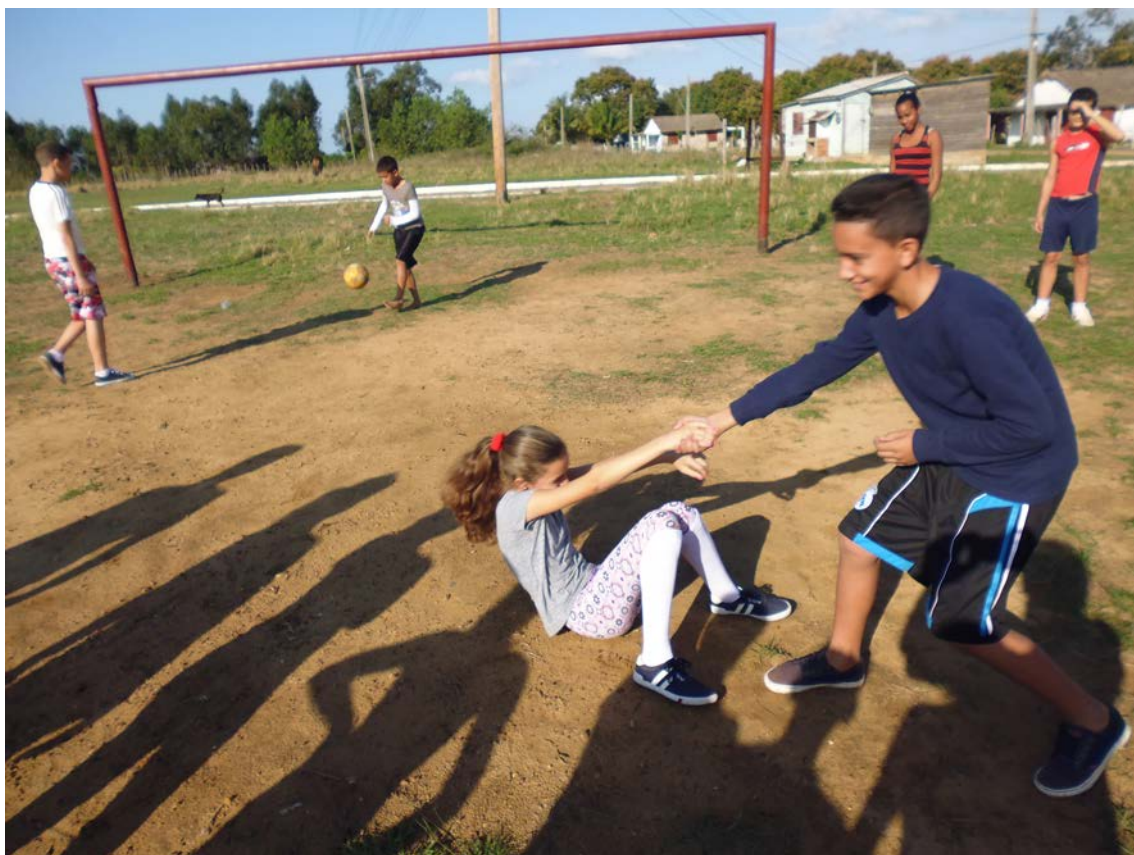


4

1. Zona de saque para las jugadoras (F).
2. Zona de ataque para las jugadoras (F) por el lado más bajo de la red.
3. Zona de ataque para los jugadores (M) por el lado más bajo de la red.
4. Lado más bajo de la red.



Anexo: 4 Diferenciación en el peso y diámetro de las balas.



ANEXO: 5 La caballerosidad y el juego limpio se materializan en el fútbol.



ANEXO: 6 Se resalta a las jugadoras más destacadas durante el juego.