



**Universitat de les
Illes Balears**

**Títol: ESTEREOTIPS DE GÈNERE EN L'ACTIVITAT
FÍSICA I L'ESPORT. PROPOSTA PILOT: ANÀLISI DE LA
PARTICIPACIÓ I ACTUACIONS**

NOM AUTORA: Marina Bennasar López

Memòria del Treball de Final de Màster

Màster Universitari de Formació del Professorat
(Especialitat/Itinerari d'Educació Física)
de la

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Curs Acadèmic 2016 – 2017

Data: 17/02/2017

Signatura de l'autora

Nom Tutor del Treball: Marco Antonio Alarcón Zamora

Acceptat pel Director del Màster Universitari de Formació del Professorat

Signatura

ÍNDEX

RESUM	2
PARAULES CLAU.....	2
1. JUSTIFICACIÓ	3
2. OBJECTIUS.....	5
3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ	6
3.1. La dona i l'esport a la història	6
3.2. Estereotips de gènere	18
3.3. Projectes similars	22
4. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA.....	28
4.1. Plantejament de la proposta.....	28
4.2. Disseny de les activitats	29
4.3. Disseny de les proves d'avaluació.....	40
4.3.1. Criteri d'elecció de tipus de prova	40
4.3.2. Criteri d'elecció de preguntes.....	41
4.3.3. Les proves	42
4.3.4. Avaluació (anàlisi dels resultats).....	44
4.3.5. Actuacions	46
5. REFLEXIONS	49
6. CONCLUSIONS	51
7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	52
8. ANNEXES.....	58
8.1. Síntesi bàsica del reglament oficial del Colpbol	58

RESUM

Aquest Treball de Fi de Màster es basa en una proposta pilot de treball documental i de camp. S'analitzen els estereotips de gènere relacionats amb l'activitat física i l'esport; també s'analitza el grau de participació en activitats fisicoesportives dels adolescents i, per finalitzar **es realitza una actuació en base a tota a la informació adquirida.**

La participació a activitats fisicoesportives disminueix durant l'adolescència, amb majors taxes en nines. Per això es veu la necessitat de crear programes fisicoesportius des dels centres escolars, adequats als seus interessos, per beneficiar-se dels seus resultats positius per a la salut.

En el moment de dur a terme l'actuació es posaran en escena tres sessions amb diferents tipus d'activitats, per tal que els alumnes les realitzin i per poder observar de la manera que es desenvolupen en cadascuna d'elles amb la finalitat d'observar com responen tots els alumnes en les mateixes; així com les actituds, l'acceptabilitat social de les activitats en els alumnes. D'aquesta manera es podran extreure uns resultats comparables amb tota la informació obtinguda anteriorment i arribar a unes conclusions, després d'aquesta posta en pràctica.

Per finalitzar es farà una avaluació de les activitats dissenyades. Hi haurà dos tipus d'avaluació, una autoavaluació per part dels alumnes (inicial i final) i, una altra, per part del docent. Una vegada el docent tingui el desenllaç de les avaluacions es podran executar aquelles actuacions pertinents que siguin necessàries per disminuir i/o eradicar tots els estereotips de gènere que es torben presents en les classes d'Educació Física.

PARAULES CLAU

Estereotips, gènere, activitat física, adolescents, actuacions.

1. JUSTIFICACIÓ

En el perquè de la temàtica del TFM, s'ha volgut englobar una sèrie d'aspectes que han interessat i que s'han treballat al llarg dels 5 anys d'estudis.

A mesura que passa el temps hi ha certs aspectes de la vida que sí que evolucionen totalment, altres els quals es veuen uns certs canvis i uns altres que no canvien res. En l'àmbit de l'Educació Física es demana si els estereotips de gènere persisteixen alhora de realitzar les diferents activitats proposades pel docent d'un centre escolar.

És un tema bastant obert en el sentit de que hi ha hagut una gran evolució des dels seus inicis fins a l'actualitat però, en quin moment es troba ara? Com ha estat aquesta evolució i com es senten els adolescents? Sorgeixen una sèrie de qüestions relacionades amb el tema a tractar ja que encara persisteix, tant en les aules, com fora d'elles i, per aquest motiu es vol realitzar un treball exhaustiu per tal de poder arribar a una sèrie de conclusions després d'haver-se informat i realitzat un anàlisi de la situació.

D'aquesta manera es vol centrar dins l'àmbit de l'educació, ficar-se en les classes d'Educació Física i observar la manera que els alumnes les realitzen, així com tots els seus comportaments en relació als seus companys, al docent i a l'assignatura en sí. Les diferències entre nins i nines és un tema bastant ampli amb moltes connotacions per damunt. Fascina el perquè han d'haver certes activitats per a nins i altres per a nines, així com també, les actituds que adopten tots els participants de les classes en relació al tema a tractar. Per aquest motiu, s'ha volgut investigar de quina manera han augmentat o disminuït aquests estereotips i del mal que han i segueixen fent a la societat, aquests també relacionats amb l'activitat física i l'esport, els quals tanques barreres a activitats fisicoesportives als dos gèneres, que es redueixen a unes pràctiques "per a nins" i unes altres "per a nines".

Unes altres qüestions com quines són les motivacions principals que porten als adolescents a la pràctica d'activitat fora del context curricular; esbrinar quins són els agents que influencien a aquesta població a participar a aquestes

activitats i quines són les motivacions que porten als adolescents a la pràctica esportiva. També interessen els motius de la no pràctica o l'abandonament d'aquestes. Totes aquestes i més preguntes són les que es volen resoldre mitjançant un primer estudi i poder arribar a una resolució a través de la pràctica.

Per una altra banda, el fet de dur a terme una part pràctica en aquest treball ajuda a que els alumnes arribin a interioritzar una sèrie de valors els quals estaran implícits en aquestes activitats dirigides pel docent. Amb aquestes activitats el que es pretén és que l'alumnat deixi de banda totes aquelles desigualtats que veuen entre nines i nins per tal de poder dur a terme una pràctica comuna entre tots sense tenir cap diferència entre ells, veient a les nines de la mateixa manera que veuen als nins. La inclusió, tant per part del docent com per part de l'alumnat s'ha de tenir present i en compte en tot moment perquè la pràctica sigui efectiva i poder arribar a una igualtat de gènere en la pràctica esportiva.

2. OBJECTIUS

En aquest apartat es citaran els objectius d'aquest treball. Hi hauran dos tipus d'objectius, en primer lloc estaran els objectius generals i dintre dels generals es trobaran els objectius específics. D'aquesta manera, els objectius són els següents:

1. Realitzar un estudi sobre els estereotips de gènere relacionats amb l'activitat física i l'esport.
 - 1.1. Recollir informació sobre els estereotips gènere i la pràctica d'activitat física del gènere femení.
 - 1.2. Analitzar diferents estudis relacionats amb el present per saber de quina manera han evolucionat aquests estereotips i com es mantenen en l'actualitat.
 - 1.3. Comparar els diferents estudis analitzats per poder fer una reflexió en relació al nostre estudi.
 - 1.4. Identificar les possibles diferències existents en la percepció d'estereotips cap a l'activitat física.
 - 1.5. Obtenir informació relacionada amb els pensaments sobre l'activitat física i els estereotips d'esport i gènere sobre la població a investigar.

2. Crear una proposta pilot a partir de l'anàlisi de la participació de l'alumnat en activitats fisicoesportives adolescents i les seves actuacions.
 - 2.1. Organitzar una sèrie d'activitats per tal que l'alumnat les realitzin a les classes d'Educació Física.
 - 2.2. Desenvolupar les activitats pràctiques, per tal del docent a l'alumnat, per aconseguir de deixar de banda els estereotips.
 - 2.3. Analitzar les pràctiques segons les peculiaritats de cada context i els factors que les faciliten.
 - 2.4. Avaluar la proposta realitzada per part del docent i arribar a unes conclusions finals.

3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

3.1. La dona i l'esport a la història

Al llarg de la història la dona relacionada amb l'esport ha viscut diferents etapes, les quals estan molt marcades pel tema del sexisme cap a elles, és a dir, que en un principi a les dones no se les deixava participar en certs esports i no se les qualificava de la mateixa manera que als homes. En aquest apartat, es vol plasmar la manera en que la dona ha anat evolucionant, des dels seus inicis fins a l'actualitat i en quin moment es troba a dia d'avui.

Des de la història, les activitats físiques i l'esport han tingut un tractament sexista a la societat occidental, caracteritzada per patriarcal, on dona un paper secundari a la dona i una posició dominant a l'home. Per això, no resulta estrany que s'hagin desenvolupat esports propis d'homes on les dones han hagut de passar molts d'obstacles per accedir a la seva pràctica. (Antúnez, 2012; Ramírez i Piedra 2011; Rodríguez, Martínez, Mateos, 2005).

“Ja, des de la societat victoriana, la imatge femenina obligava a que fos delicada, fràgil, elegant, dependent i submisa, unes qualitats antagòniques dels valors que es pretenien desenvolupar a través de l'esport: la virilitat, l'ombria, el coratge, el caràcter, etc. que s'expressaven a través dels seus aspectes externs més definitoris com són la força, velocitat, resistència i potencia”. (Rodríguez et al., 2005)

El propi Baron Pierre de Coubertin, pare dels Jocs Olímpics estava imbuït de la misogínia existent de la societat victoriana i s'oposava sempre a la participació de les dones als Jocs, al 1912 escrivia: *“Estimem que els Jocs Olímpics han d'estar reservat per homes. És possible acceptar que les dones participin en totes les proves? No... doncs, per què autoritzar-les a fer-ho a algunes i prohibir-ho a altres?”* (Rodríguez et al. 2005, p.112).

D'aquesta manera, aquest mateix autor exposa que el paper que haurien de desenvolupar en la seva creació seria el mateix que suposadament haurien desenvolupat a l'Antiga Grècia: *“Les dones sols tenen una funció a l'esport, coronar als vencedors”.* (Rodríguez et al., 2005, p.112). No fou fins al 1900

quan les dones van poder participar a dues disciplines dels JJOO, golf i tennis, dos esports considerats adequats per la suposada "naturalesa femenina".

Les dones no es consideraven atletes, ni persones capacitades per realitzar certs tipus d'esports que només estaven vinculats als homes d'aquella època, ja que sinó les dones eren menyspreades. Com a justificació, es basava amb la fisiologia femenina, que permetia definir a les dones com a deficientes, desviades o anormals i, en el millors dels casos, com a malaltes. Els processos físics de l'embaràs es relacionaven, com ocorre amb moltes altres cultures, com la imatge i la idea d'impuresa i malaltia; però, en especial, el caràcter cíclic i regular de la menstruació s'exhibia com a prova de la constitució malaltissa de la dona. (Rodríguez et al., 2005)

Avançant en el temps d'una manera lenta es poden observar algunes modificacions en l'aspecte de la inclusió de la dona en l'esport, en el sentit de incloure una sèrie d'esports que les dones podrien realitzar sense exclusió.

Es van anar creant activitats pròpies per a les dones, basades en les diferències fisiològiques i biològiques (Antúnez, 2012). Així es va difondre la creença de que sols aquells exercicis que fossin aptes des de la perspectiva de la funció maternal o, en el seu defecte, que servissin per exaltar els aspectes artístics i expressius serien adequats per les dones. (Rodríguez et al., 2005)

Fins a aquest moment, podem veure que ja des de la història, existeixen uns estereotips molt marcats i resistents al canvi per a que la dona pugui ser inclosa en un món on l'esport no estigui marcat per tots aquests estereotips.

Parlant d'estereotips, per a Antúnez (2012) són representacions repetides que simplifiquen lo complex a una generalització; són models rígids aplicables a tots els individus que formen part d'una categoria. A força de repetir-se, aquestes representacions, adquireixen el valor de vertaderes característiques d'aquell grup. Es transmeten tant en l'educació formal com la informal, la família i els mitjans de comunicació, i aquests alhora són potents agents del seu manteniment.

De la mateixa manera que comenten Gutiérrez Aguilar i López Ruiz, 2006, citat a Antúnez, 2, els estereotips s'adquireixen a l'aprenentatge social, ja que justifiquen les desigualtats i són considerats justs i apropiats pels membres del grup. Tenen funcions individuals: categoritzen, simplifiquen, preserven un sistema de valors, mantenen les ideologies socials i creen i valoren les diferències entre individus; però també compleixen funcions socials: diferencien grups, justifiquen accions, i intenten comprendre fets socials i la seva casualitat.

Com a conseqüència dels estereotips, es veuen marcats per els comportaments de les persones limitant-les a cert grau d'espontaneïtat i llibertat. I suposen associar a cada sexe una sèrie de característiques que els identifiquen, relacionant lo masculí amb la competitivitat i l'agressivitat i d'independència entre altres, i lo femení a la submissió, l'ordre i la passivitat. (Rodríguez et al., 2005)

Així doncs, existeixen els estereotips socials de gènere associats a la valoració del cos:

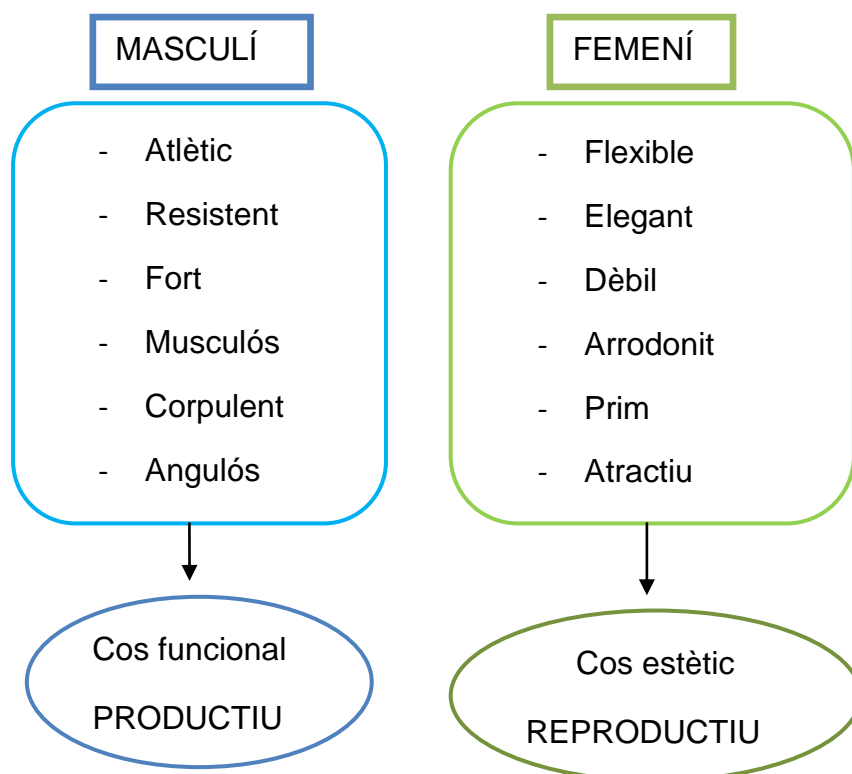


Fig.1. Diferències morfològiques entre sexes

Font: Alfaro, E. Seminario Permanente Mujer y Deporte Fac. C.C. Actividad Física y Deporte – INEF. Universidad Politécnica de Madrid.

Les dones han de desenvolupar cert grau de feminitat i quedar lligades a activitats que siguin representatives del seu sexe, i els homes queden enllaçats als valors masculins, relacionats a la força, valentia, i competitivitat amb activitats més brusques. Cada dona i cada home es comportarà a la vida quotidiana segons aquests rols sexuals apresos d'acord a lo que se considera adequat per a ells i la societat a la qual viuen. (Antúnez, 2012). Les activitats físiques també es creen "sexuades", lligant les activitats, també socials o culturals, a les característiques pròpies del gènere, associant lo esportiu i competitiu al gènere masculí i al gènere femení com a delicades i menys competitives.

- El cas d'Espanya

Al cas d'Espanya, seria plenament assumit pel règim de Franco, de la Falange Espanyola a més dels prejudicis de profunda arrel cristiana: les idees biològiques o irracionals configurades als segle XIX. El discurs situava a la dona a l'àmbit de la llar i defensava la submissió als pares primer i a l'home més tard, allunyant-la per complet de la vida pública i el treball fora de la llar. (García i Ruiz, 2001, citat a Rodríguez et al., 2005).

La dona no tenia cap tipus de poder, en el sentit de fer alguna cosa per ella mateixa, sinó les tasques que havien estat imposades pel règim de l'època però, des d'una altra perspectiva, el règim franquista (1939-1975) entenia a la dona en certa manera com a un ser superior a l'home, per les seves virtuts físiques, és a dir, per la seva capacitat de tenir fills.

S'haurà de tenir en compte que aquesta consideració servia de base a la seva exclusió de la vida pública; un aspecte on l'Església es convertia amb un gelós guardià d'unes pautes de comportament en relació amb la mortalitat pública que pren atenció a la manera de vestir o al comportament social. No és estrany doncs, que les activitats esportives considerades adequades per les dones no fossin més enllà d'aquella gimnàstica practicada amb "pololos": una falda-pantaló elàstica que servia per preservar de la lascívia el cultiu del cos femení.

Durant tot el Franquisme les normes socials van ser imposades des de les altes esferes, sense possibilitat de rèplica i tots els membres les havien d'assumir.

En aquesta mateixa etapa Franquista es van indicar com activitats físiques més adequades al cos i la dona, segons reflexa Manrique (2007): la gimnàstica, la dansa (clàssica i regional), el ritme, a més d'altres esports que van anar ampliant l'oferta de els anys successius: natació a 1938, hockey, tenis i bàsquet al 1939, handbol a 7 i a 11 al 1940 i vòlei al 1953. Aquestes activitats i altres esports com el tenis i la natació es consideraven pràctiques apropiades per les dones principalment perquè no entraven en condició amb l'estereotip dominant de la feminitat, ja que afavorien a la delicadesa, pel que els seus membres van haver d'assumir-les i acatar-les.

En concret, a la dona li van assignar una sèrie de valors que la predisposaven a exercir les seves obligacions dins l'àmbit provat, deixant l'esfera pública entre els homes, que ocupaven la majoria dels alts càrrec de l'administració, Església i Exèrcit. Aquest determinisme al que les van obligar, va estar marcat per uns estereotips que van determinar quin era el comportament apropiat que hauria d'exercir: submissió a l'home, inferioritat intel·lectual, impressionabilitat i fragilitat (Pastor i Homs, 1984). A més, Mosquera i Puig (2002) citats a García, Puig i Lagardera (2009) indiquen com l'esport modern, als seus orígens no era un món de dones i, a més, els homes no toleraven la seva presència. La posició de rebuig respecte la incorporació de la dona a l'esport se basava amb el discurs patriarcal que dictava lo que les dones podien o no fer en aquest i altres àmbits.

José María Cagigal, un dels fundadors de l' Institut Nacional d'Educació Física, a les seves obres va desenvolupar forts estereotips de gènere a la societat espanyola. Per a Cagigal, existien unes característiques femenines i unes masculines, per tant, és fàcil pensar que l'esport es veu influenciat per aquests estereotips. Els estereotips lligats als homes eren la brutalitat, la duresa, l'agressivitat i l'autoritat. Aquestes característiques estaven unides a la masculinitat, sigui a l'esport com a la vida quotidiana. (Ramírez i Piedra, 2011)

Al camp de l'activitat física i l'esport, la Secció Femenina era l'encarregada de formar a les dones espanyoles amb dos objectius: aconseguir estètica corporal i desenvolupar una constitució física forta que les hi permetés engendrar, criar fills sans i robustos (Zalagaz, 2001). Aquest organisme governamental va tenir el càrrec de formar tota la població femenina espanyola, mitjançant l'educació física i l'activitat esportiva competitiva i recreativa, tant dins com fora l'àmbit educatiu. El pla de formació va recollir els assessoraments d'especialistes, normalment masculins, entre esportistes, metges, assessors religiosos i polítics. (Manrique et al., 2009)

Es va plantejar una educació física i uns esports que no traspassessin les fronteres morals de la feminitat instaurada, i per això, es van ajustar a uns plantejaments que provenien de diferents autoritats com l'Església i la part científico-mèdica. Des d'aquí, els seus plantejaments primaris a l'hora d'establir un programa d'actuació relatiu a l'ús apropiat del cos femení, van estar condicionats pels arguments que provenien de la classe mèdica, que definien les característiques fisiològiques entre l'home i la dona. Des d'aquesta postura higiènica i de salut corporal, la Medicina va dictar una sèrie d'asseveracions que van reduir bastant les possibilitats de desenvolupar un ampli ventall de possibilitats al camp de l'activitat física. Aquests suposats van servir per perpetuar una ideologia conservadora, amb respecte al marc d'actuació que la dona podia exercir ja que la maternitat s'oferia com l'objectiu més important que havia de complir (García, 1990, citat a Manrique et al., 2009).

La part mèdica va tenir un paper molt important per a que les dones comencessin a incloure's al món de l'esport en l'època en la qual es trobava, encara que tots els estereotips entre homes i dones segueix molt marcat, tenint uns esports predeterminats per a cada sexe.

Es pretenia que l'exercici servís de medicina preventiva al servei de la salut, posat que la major preocupació que havia de tenir una dona era la de no posar en risc la seva funció procreadora per la que havia estat destinada, segons el concepte religiós cristià. Aquesta situació va contribuir, encara més, a afavorir l'estereotip que es va fixar per al gènere femení, al qual se la caracteritzava de

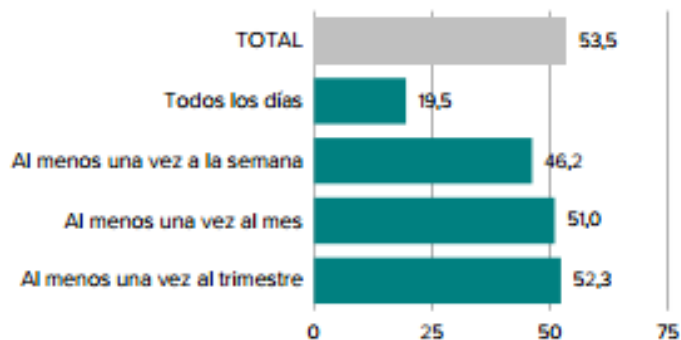
fràgil i delicada; per lo tant, poc capaç de realitzar activitats de gran exigència física. (Manrique et al., 2009).

En resum, es pot dir que tots aquells esports en els quals la duresa i l'agressivitat tenien un paper fonamental estaven prohibits per les dones.

Seguint amb la història, s'ha de dir que sí que existien unes activitats físiques les quals eren adequades per a les dones. Durant l'etapa Franquista, es van indicar com activitats físiques més adequades al cos i la dona, segons reflexa Manrique (2007): la gimnàstica, la dansa (clàssica i regional), el ritme, a més d'altres esports que van anar ampliant l'oferta de els anys successius: natació a 1938, hockey gracilitat, l'armoria, l'elegància, la flexibilitat, l'agilitat i la bellesa de les dones. A més, van desaconsellar exercicis que la podria portar a l'extenuació, com l'atletisme, que no fou permesa la seva pràctica fins a 1961. Rara decisió quan aquesta activitat es la base de qualsevol altre pràctica física. Pel contrari, durant el franquisme, es varen prohibir alguns esports com el futbol, el rem, la boxa i ciclisme. (Martín, Mocosó, Martínez, Bernabéu, 2009).

Segons Garcia Ferrando, M. (2006), al llarg dels darrers anys s'observa un increment en la pràctica d'activitats físiques i esportives entre la població espanyola tenint en compte que els homes segueixen sent els que realitzen principalment aquest tipus d'activitats. El creixement percentual de les dones que practiquen esport és major al dels homes i, també, l'increment en la realització de les activitats físiques entre les dones espanyoles ha suposat un canvi de gustos i comportaments de la demanda del mercat esportiu, fent-se necessària una adaptació del servei.

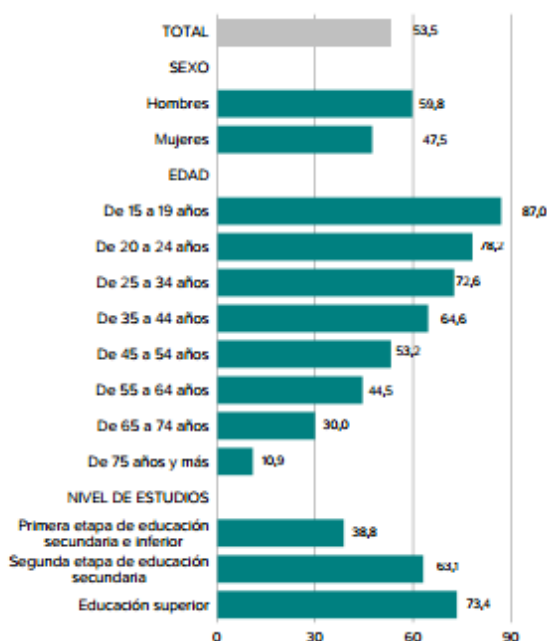
Tal i com es pot veure al següent gràfic (gràfic 1), extret de l'enquesta d'hàbits esportius a Espanya 2015, més de la meitat de la població de 15 anys endavant va practicar esport en el darrer any (53,5%) ja sigui de forma periòdica o ocasional.



Gràfic 1. Persones que practicaren esport a l'últim any segons freqüència

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya 2015

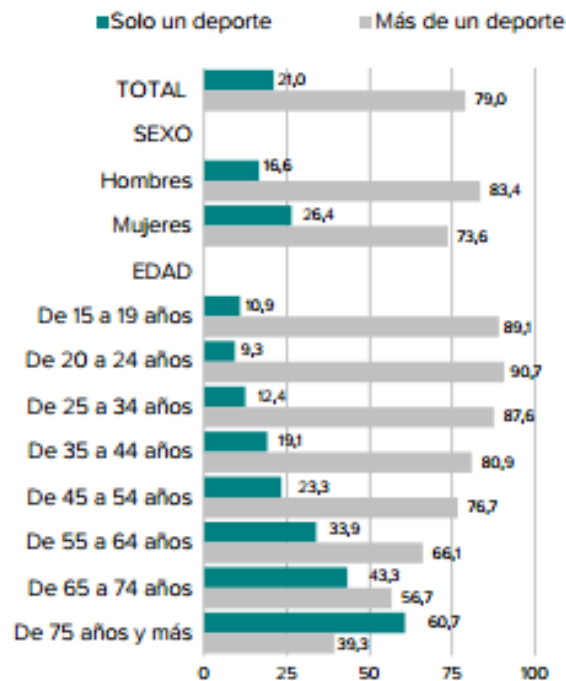
Seguint amb les dades obtingudes de l'enquesta d'hàbits esportius a Espanya, 2015, els ítems de l'edat, el sexe i el nivell d'estudis són variables determinants. Entre elles s'ha de remarcar l'edat, arribant-se a las major taxes de pràctica esportiva en la població més jove que va ser analitzada, de 15 i 19 anys (87%), taxa que descendeix fins situar-se al 10,9% entre aquelles persones de 75 anys i més. Tenint en compte el sexe, s'observen notables diferències que mostren que la pràctica esportiva continua sent superiors en els homes (59,8%) en relació a les dones (47,5%). Això es pot observar al següent gràfic (gràfic 2):



Gràfic 2. Persones que practicaren esport a l'últim any segons sexe, edat i nivell d'estudis.

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya 2015

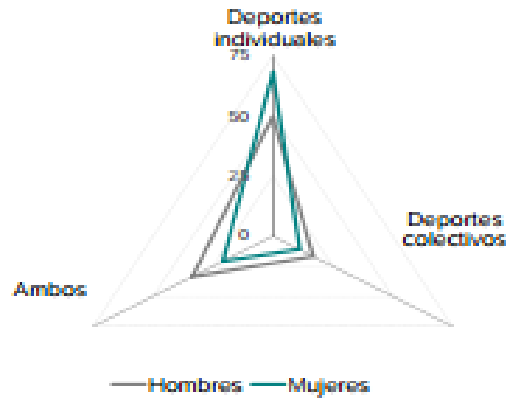
Per una altra banda, en quant al tipus de modalitat esportiva, el 79% d'aquells que varen practicar esport en el darrer any ho varen fer en més d'una modalitat esportiva i, només en una modalitat esportiva, el 21% restant. Entre les dones resulta més freqüent que entre els homes la pràctica d'una sola modalitat (gràfic 3).



Gràfic 3. Persones que practicaren esport a l'últim any segons el nombre de modalitats esportives.

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya 2015

En quant al tipus d'esport, els esports individuals són els més freqüentats en la població que va practicar en el darrer any i, a més, també existeixen notables diferències per gènere, aconseguint la preferència per esport individual el 68,1% entre les dones enfront al 49,7% entre els homes (gràfic 4).



Gràfic 4. Persones que practicaren esport a l'últim any segons solen practicar esports individuals o col·lectius.

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya 2015

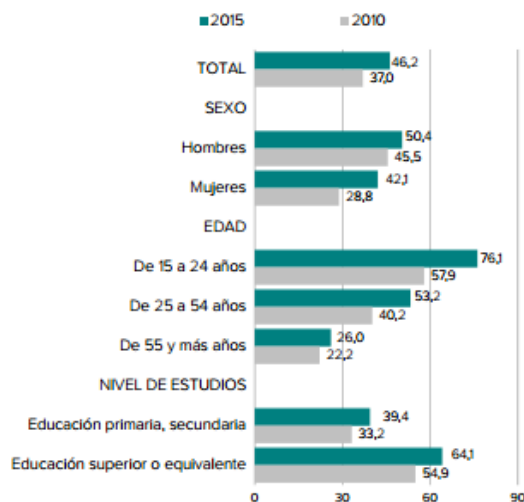
Al gràfic 5, es pot observar com existeixen importants diferències per sexe. Es destaca que entre els homes és molt més freqüent la pràctica de futbol, bàsquet, tennis, ciclisme o pàdel, mentre que s'observen taxes molt superiors en les dones de qualsevol tipus d'esport de gimnàstica o de natació.



Gràfic 5. Persones que practicaren esport a l'últim any en les modalitats més freqüents segons sexe.

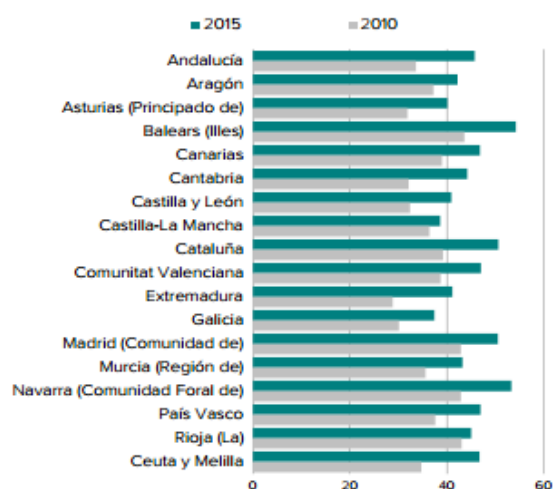
Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya 2015

Per finalitzar, és important destacar que des de la darrera enquesta realitzada, amb referència a 2010, es pot observar un notable creixement en les taxes de pràctica esportiva, superior en les dones i en els joves. El comportament per sexe explica en gran mesura aquesta favorable evolució, ja que si bé les taxes de pràctica augmenten tant entre els homes (increment de 4.9 punts percentuals), com entre les dones (ascens de 13.3 punts percentuals) és molt superior. De fet, la bretxa per gènere estimada en la pràctica esportiva al 2010, de 15 punts percentual, ha disminuït notablement fins a situar-se la distància de taxes de pràctica setmanal per sexe en 8 punts percentuals (gràfic 6 i 7).



Gràfic 6. Evolució de la pràctica esportiva setmanal.

Font. Enquesta d'hàbits esportius a Espanya



Gràfic 7. Persones que practiquen esport setmanalment segons comunitat autònoma

Font. Enquesta d'hàbits esportius a Espanya 2015

- Conseqüències de la història a l'actualitat

Aquests estereotips esportius, tant de nins com de nines han anat formant patrons culturals i des de molt petits se'ls hi ha registrat i és allò el que s'espera d'ells.

A conseqüència dels estereotips d'anys enrere, s'espera que les nines no s'interessin per jocs molt dinàmics i els nins no puguin parar de córrer. Els jocs des de la infància de les nines, també és diferent a la de les dones. Aquesta formació va anar marcant una motivació diferenciada per a nines i nins; pareixia que les dones tenen menor interès per a les activitats relacionades a lo físic,

especialment a aquelles on el contacte corporal i la posada en joc de competències motrius a certes accions i habilitats siguin necessàries al moment de jugar. (Antúnez, 2012)

De manera progressiva, van caient alguns mites relacionats amb el cos de les dones i el cuidat de la seva feminitat. Les barreres van disminuint, degut als canvis socials ocorreguts i amb l'avanç de la pròpia dona en la consecució dels seus drets. Això ha permès a la dona realitzar un enfocament de la seva vida d'una manera més àmplia i superar els límits de la llar amb la participació de la vida social, al món laboral, a la cultura i a la política, així com també les resistències a d'ingrés de les dones al camp esportiu. Així la dona ha pogut accedir poc a poc a la pràctica d'activitats físiques de tot tipus intentant superar les barreres que impedièn la seva plena realització. (Antúnez, 2012; Rodríguez et al., 2005).

Actualment no s'han eliminat les discriminacions, ja que el desenvolupament i l'evolució de l'esport segueix unes pautes i valors més amb relació amb l'home, de tal manera que les esportistes s'han d'adaptar a aquest model sorgit d'una cultura androcèntrica i patriarcal.

S'intenta avançar cap a la igualtat però baix unes condicions i uns models masculins, el que porta a la dona que es planteja si realment li és necessari demostrar que pot estar a l'altura de les exigències que la pròpia societat li demana en virtut d'uns patrons que el propi status de l'esport i la pròpia societat li han imposat. (Rodríguez et al., 2005)

“Els mitjans de comunicació, pel·lícules, notícies, diaris, etc., reforcen constantment aquesta models i influeixen en les motivacions dels nens i nenes, i també en l'elecció de les pròpies pràctiques”. (Julià i Prat, 2013, p. 52)

3.2. Estereotips de gènere

En aquest apartat és necessari tenir una sèrie de conceptes clars per poder entendre i diferenciar-los per tal de no crear confusions.

El gènere fa referència a les actituds, sentiments i conductes que una determinada cultura associa amb el sexe biològic d'una persona. Aquest comportament és compatible amb les expectatives culturals que fan referència a la normativa del gènere; els comportaments que es consideren incompatibles amb aquestes expectatives constitueixen la no conformitat de gènere. (American Psychological Association, n.d, p.1)

La definició donada pel Medical Dictionary és: *“El gènere és la categoria que s'assigna a una persona per sí mateix o a altres, en base al sexe”*.

A diferència del gènere, **el sexe** és: *“El caràcter biològic o qualitat que diferencia als mascles i les femelles entre sí segons lo expressat per l'anàlisi de les gònades de la persona, morfològiques (interna i externa), de cromosomes i les característiques hormonals”*. (Medical Dictionary)

Per a Rodríguez et al. (2005, p.1) entenen com a **estereotips**:

Aquelles creences, valors i normes que porten implícites una definició social que, comunament acceptades per la majoria de membres de la societat, mostren els papers que els tenen assignats a homes i dones. Aquests estereotips varien, lògicament, en funció de l'estructura social en que es sostenen. Des d'aquest punt de vista, a les discussions que s'han anat establint sobre el concepte de “naturalesa femenina” i els caràcters definits com femenins, es fa evident que aquests no son sinó producte d'un determinat context històric, cultural i social.

A l'àmbit de l'educació física i l'esport es configura com uns dels entorns en que les desigualtats de gènere i els estereotips sexistes són altament visibles i significatius. (Soler, 2007)

Els estereotips de gènere són els més forts i més resistents al canvi, descriuen a dones i homes amb característiques ben diferenciades. També consideren que hi ha esports més apropiats per a dones i per a homes. D'aquesta manera, el sexe es converteix en una variable discriminatòria en relació a la participació a activitats esportives: pertànyer al sexe masculí afavoreix, sense dubte, aquesta participació. (Antúnez, 2012; Rodríguez et al. 2005)

Tal i com assenyala Macías (1999, p. 304) a la seva tesis sobre estereotips i esport femení, *“l'esport no té gènere intrínsicament. Les definicions de masculinitat i feminitat estan imposades socialment sobre les activitats esportives”*. Així doncs, encara ara hi ha activitats considerades “de nins” i altres activitats considerades “de nines”. Gairebé totes les pràctiques esportives poden ser practicades per nins o nines de manera indistinta, però moltes activitats esportives socialment se'ls ha assignat una etiqueta de gènere, fet que suposa una barrera per nins i nines que no es senten atrets per certes activitats pel simple fet de les considerin del sexe oposat.

Encara, hi ha representacions socials de la població sobre l'esport relativament complexes en les quals, d'una part s'estableix una relació relativament estable entre esport i competició, i, més estreta encara, entre esports d'equip i competició, que són vistos com a masculins.

Als resultats de l'estudi de Blández, Fernández i Sierra (2007), de 8 escoles de primària i secundària de Madrid i Castella la Mancha, passant qüestionaris i realitzant grups de discussió, destaca la representació de que encara hi ha determinades activitats fisicoesportives que continuen sent específiques de gènere; la percepció de que els nins fan més quantitat d'activitat física és per qüestions de competència motiu; la percepció de desigualtats de gènere a les classes d'educació física principalment és pels continguts del programa que s'imparteix.

A la nostra societat encara persisteix la idea de que hi ha un tipus de pràctiques esportives considerades més adequades per “als nins” (futbol, esports, lluita, rugbi, etc.) mentre que hi ha altres pràctiques que són socialment considerades pròpies “de nines” (gimnàstica, patinatge o aeròbic, per exemple). Al seu torn,

hi ha altres pràctiques que tenen un caràcter més neutre, ja que les realitzen ambdós sexes indistintament (bàsquet, voleibol, natació). (Julià i Prat, 2013, pp.49-50).

Tenint en compte tot el que s'ha dit als apartats anteriors, es pot observar com a l'actualitat encara existeixen uns esports estereotipats, és a dir, uns que desenvolupen els nins i uns altres les nines. Però, en el punt al qual ens troben, ambdós gèneres poden desenvolupar qualsevol tipus d'esport.

Seguint els estudis de Blández et al. (2007) i Moreno, Martínez i Alonso (2006) els esports d'implement s'han identificat amb la masculinitat i els característics d'expressió amb la feminitat. Es segueix vinculant als nins amb activitats que requereixen força, resistència, que són activitats més actives, agressives o de risc, mentre que a les nines se les segueix vinculant amb activitats de ritme, expressió, elasticitat, flexibilitat i coordinació. La competició i l'equip també s'atribueix als nins, i en canvi la cooperació i major tranquil·litat a les nines. (Macías, 1999; Vila, 1998)

De la mateixa manera que comenta Blández, et. al., (2007), la tradicional divisió entre esports masculins i esports femenins ja està menys accentuada, observant-se un grup major d'activitats fisicoesportives acceptades i compartides pels dos sexes. No obstant, aquesta situació es deu especialment a l'apropament de les nines cap a lo que ha estat tradicionalment masculí.

El paper de la dona en l'àmbit de l'esport ha anat evolucionat amb els anys, després del mal que han fet certes èpoques de la història. Estudis recents han considerat que les activitats esportives i els esports ja no són exclusius en funció del sexe. A una enquesta realitzada als Jocs Nacionals Evita, a les edicions 2006-2007, tant nines com nins entre 12 i 16 anys sostenen que no hi ha esports exclusius segons el sexe. (Egea, Miranda, i Antúnez, 2007, citat a Antúnez, 2012)

Tot i això, s'ha observat com a les activitats més practicades per nins i nines segueix havent estereotips associats al gènere: els esports d'equip i de



contacte són practicats amb major mesura pels homes, i els esports individuals i amb suport musical per dones.

El tipus de pràctica esportiva portada a terme per la població escolar adolescent, diferenciada pel gènere, també torna a posar de manifest les activitats lligades tradicionalment als estereotips masculins i femenins.

3.3. Projectes similars

L'estudi que presentem basat en els estereotips de gènere en l'activitat física i l'esport ha estat molt estudiat al llarg dels anys per diversos autors els quals, mitjançant uns estudis, exposen unes idees i unes conclusions relacionades amb l'estudi actual. En la taula següent (taula 1), es realitza un resum dels treballs citats i s'observen els resultats obtinguts en cada cas. S'han escollit aquest treballs perquè són els que es relacionen amb aquest estudi.

PROJECTE DESTACAT Nº1	QUI PROMOU LA INVESTIGACIÓ?	RESUM DEL PROJECTE	RESULTATS RELLEVANTS DEL PROJECTE
Guía PAFIC, para la promoción de la actividad física en chicas.	Ha estat realitzat pel Grup d'investigació "Estudis de Gènere en l'Activitat Física i l'Esport" de la Universitat Complutense de Madrid amb la finançament de l'Institut de la Dona del Ministeri d'Igualtat.	<p>La guia PAFIC és el resultat del treball sobre els estereotips de gènere i activitat física en els centres escolar d'Educació Primària i Secundària.</p> <p>PAFIC sorgeix com una proposta per a la intervenció educativa al centre escolar que intenta donar resposta a aquesta problemàtica. Es presenta com una eina pràctica per a que el professorat d'Educació Física pugui promoure la igualtat d'oportunitats entre nins i nines i la transmissió de valors i actituds igualitàries en l'Educació Física escolar i l'activitat físic-esportiva.</p>	En els resultats més rellevants d'aquesta investigació constaten que encara continuen existint desigualtats entre els nins i les nines en la pràctica d'activitats físic-esportives i que persisteixen molts dels estereotips de gènere tradicionals d'aquest àmbit.



PROJECTES DESTACATS	QUI PROMOU LA INVESTIGACIÓ?	RESUM DEL PROJECTE	RESULTATS RELLEVANTS DEL PROJECTE
<p>Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado</p>	<p>Aquest estudi ha estat realitzat per Julia Blández, Ángel Emilia Fernández García i Miguel Ángel Sierra Zamorano de la Universitat Complutense de Madrid, el qual va ser publicat a la revista de currículum y formación del profesorado, 11, 2 (2007)</p>	<p>L'estudi recull part dels resultats d'una investigació més àmplia relacionada amb l'estudi dels estereotips de gènere vinculats amb l'activitat física i l'esport als centres escolar docents. S'identifica la percepció que posseeixen els escolars d'Educació Primària i Secundària dels estereotips més tradicionalment relacionats amb l'activitat física i l'esport així com les seves manifestacions en l'entorn del centre.</p> <p>El propòsit general és el de indagar i identificar la percepció que tenen els escolars d'Educació Primària i Secundària sobre els estereotips de gènere vinculats amb l'activitat física i l'esport.</p> <p>El procediment que es va seguir va ser un anàlisi de contingut sobre la transcripció de les entrevistes.</p>	<p>Als resultats obtinguts es pot destacar: la representació que determinades activitats físic-esportives continuen sent específiques de gènere; la percepció que els nins realitzen més quantitat d'activitat física; la percepció de desigualtats de gènere en les classes d'EF principalment en relació amb els continguts del programa que s'imparteix; i la major manifestació i consistència dels estereotips en les zones rurals que en les zones urbanes.</p>



PROJECTES DESTACATS	QUI PROMOU LA INVESTIGACIÓ?	RESUM DEL PROJECTE	RESULTATS RELLEVANTS DEL PROJECTE
Actividad física y percepciones sobre deporte y género	La investigació ha estat realitzada per Myriam Alvariñas Villaverde, M ^a de los Ángeles Fernández Villarino i Cristina López Villar de la Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte (Universidad de Vigo) i publicat a la Revista de Investigación en Educación, nº6, 2009, pp. 113-122.	<p>L'objectiu d'aquesta investigació va consistir en descriure i analitzar el grau de participació de 263 estudiants d'Educació Secundària en activitats fisicoesportives extraescolars, així com les raons que motiven aquesta participació o l'absència d'ella. Així mateix es varen estudiar les seves percepcions respecte a alguns estereotips de gènere vinculats a l'esport.</p> <p>En quant a la metodologia que s'utilitza és descriptiva i s'utilitza el qüestionari com a eina de recollida de dades.</p>	Els resultats principals obtinguts en aquesta investigació es relacionen amb l'existència d'aquest estereotips; però, s'aprecia certa progressió respecte a algunes qüestions que donen a pensar que el pensament dels joves està evolucionant positivament.

PROJECTES DESTACATS	QUI PROMOU LA INVESTIGACIÓ?	RESUM DEL PROJECTE	RESULTATS RELLEVANTS DEL PROJECTE
<p>Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante</p>	<p>L'estudi realitzat per Juan Antonio Moreno Murcia (de la Universitat de Murcia); per Celestina Martínez Galindo i Néstor Alonso Villodre (de la Unitat d'Investigació en Educació Física i Esports).</p> <p>Publicat a la Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Volum II, nº3, 2006, pp.20-43.</p>	<p>L'objectiu principal de l'estudi es examinar les actituds cap a la pràctica físic-esportiva segons el sexe del practicant, amb el fi de conèixer i comprendre els diferents motius que condueixen a practica activitats fisicoesportives. D'aquesta manera, s'analitzen les diferents valoracions atorgades per l'alumne a l'Educació Física, les pràctiques físic-esportives atenent a les diferències existents per sexe, la importància de la motivació i la diversió en la pràctica d'activitat física regular, l'acceptació social de les dones en l'esport i, a més, l'establiment d'algunes perspectives d'estudi.</p>	<p>Els resultats dels estudis mostren que les preferències dels nins cap a la pràctica físic-esportiva corresponen a les activitats col·lectives i competitives (futbol i bàsquet), en canvi, les adolescents i dones mostren, tant en l'etapa educativa com post-educacional, actituds positives cap a les activitats de tipus individual i estètiques (aeròbic i natació), activitats no ofertades en les classes d'Educació Física. Aquest aspecte ha estat considerat pels experts com fomentador de desigualtat d'oportunitats així com de discriminació del sexe femení.</p>



PROJECTES DESTACATS	QUI PROMOU LA INVESTIGACIÓ?	RESUM DEL PROJECTE	RESULTATS RELLEVANTS DEL PROJECTE
<p>Coeducación vs. Estereotipos sexistas. Análisis de la educación actual. Propuestas coeducativas para Educación Física y la Escuela</p>	<p>Investigació realitzada per Lluís Ballber Pinet de la Universitat Internacional de La Rioja (UNIR).</p> <p>Es troba en la línia d'investigació d'Educació, política i societat. Presentat a Barcelona al 2012</p>	<p>L'objectiu principal del treball es analitzar els estereotips sexistes que mostra l'alumnat, especialment en l'àrea d'Educació Física i mostra que l'eina clau pel canvi de l'actitud social és la coeducació. Per això, es fa un estudi de les diferències històriques entre dones i homes, mostrant com el androcentrisme, el sistema sexe-gènere i el patriarcat són les seves principals causes. S'exemplifica com els estereotips sexistes es perpetuen en la nostra societat i es donen propostes de millora generals per a la ciutadania, i altres més específiques pels centres educatius.</p>	<p>Els resultats obtinguts mostren que un 78-75% dels centres no treballa de forma coeducativa. Per aquest motiu, el treball insisteix en la importància de coeducar i de valorar a totes les persones a través de les paraules, les accions i les relacions (independentment del sexe). És a dir, es demostra com el professorat pot arribar a canviar alguns valors socials, deconstruint estereotips sexistes i preparant a l'alumnat per a un futur millor.</p>

PROJECTES DESTACATS	QUI PROMOU LA INVESTIGACIÓ?	RESUM DEL PROJECTE	RESULTATS RELLEVANTS DEL PROJECTE
<p>Plan integral para el fomento y el desarrollo del deporte español.</p> <p>UNIVERSO MUJER</p>	<p>Socis institucionals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consejo Superior de Deportes - Federación Española de Baloncesto <p>Empreses col·laboradores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caixa Bank - Endesa - Danone - Dia % - Quirónsalud <p>Col·laboradors projectes UM:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelayo - Kerin Pharma 	<p>UNIVERSO MUJER és un programa integral pel desenvolupament de la dona i la seva evolució personal dins la societat, que neix per desenvolupar iniciatives que contribueixin a la millora i transformació social a través dels valors de tot l'esport femení.</p> <p>Pretén aprofundir en la dimensió social i cultural de l'esport per impulsar un canvi en l'estil de vida dels espanyols i activar la promoció de l'esport femení mitjançant la realització d'esdeveniments i desenvolupaments comunicatius tots els mesos que abati aquesta iniciativa.</p>	<p>Es materialitzarà en la posta en marxa de diversos projectes que cercaran la difusió i promoció de l'esport femení a través de sis pilars d'actuació.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ El lideratge de la dona en la societat. ○ La formació com element d'excel·lència per les esportistes. ○ El rol de l'esportista espanyola en la història. ○ Responsabilitat social i la importància de la dona en aquests projectes. ○ Pla esportiu des de la base a la elit. ○ Accions de comunicació i promoció de valor de l'esport femení i els seus èxits.

Taula 1: Projectes similars

Font: Elaboració pròpia

4. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA

4.1. Plantejament de la proposta

Tal i com s'ha explicat als apartats anteriors, existeixen una sèrie d'estereotips de gènere en el moment de realitzar activitat física. És per aquest motiu que l'Educació Física constitueix un espai privilegiat dins l'àmbit escolar per rompre amb aquests prejudicis i ampliar les possibilitat de desenvolupament corporal de tots els alumnes, amb un treball basat en l'equitat i igualtat d'oportunitats.

Avui dia la integració dels sexes en les classes d'Educació Física és insuficient, però molt necessària per aconseguir un canvi de mentalitat i transformar les relacions de desigualtat en les relacions igualitàries entre els sexes.

En aquest apartat, el que es vol plantejar és una proposta per tal que tots els alumnes realitzin una sèrie d'activitats sense que hi hagi cap tipus de discriminació, de tal manera, tant els nins com les nines, hauran de participar en les activitats amb l'objectiu que hi hagi una mescla entre cadascun dels alumnes de la classe.

La proposta es aplicada a un centre escolar on els alumnes són de 1er d'ESO i es basarà en 3 sessions amb unes activitats diferents dins cada sessió per tal de fomentar la participació de tots els alumnes.

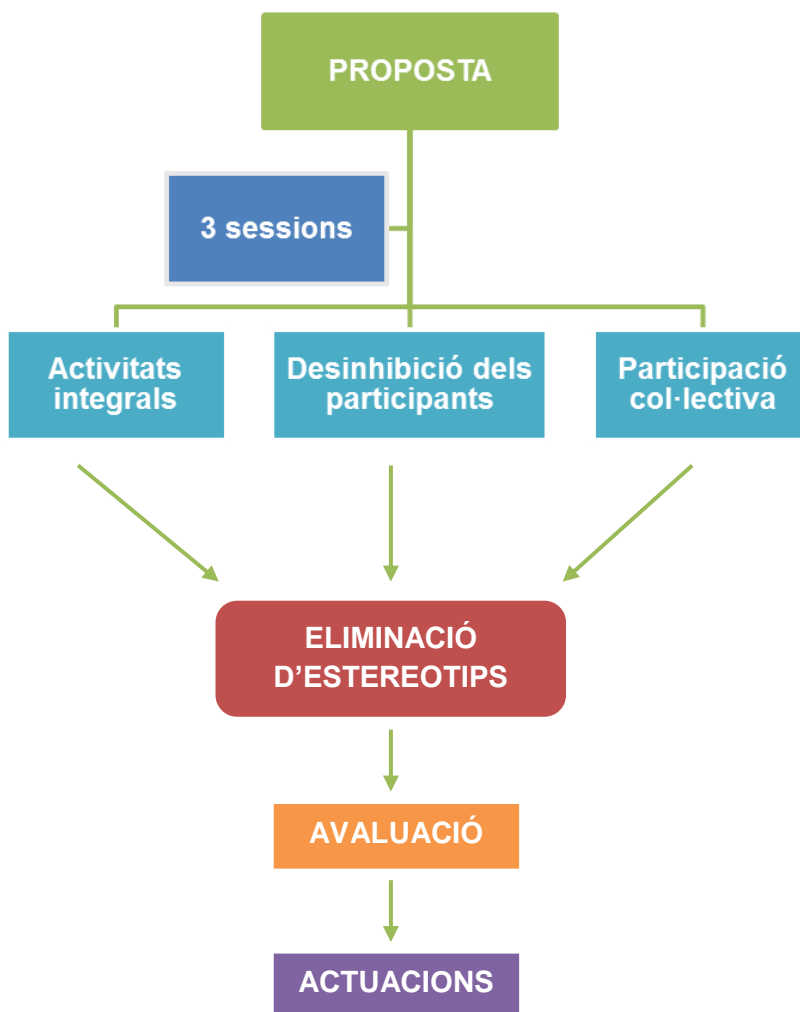


Figura 2: Resum de la proposta del treball

Font: Elaboració pròpia

4.2. Disseny de les activitats

Les activitats proposades es dividiran dins 3 sessions d'Educació Física. D'aquesta manera, les activitats proposades seran les següents:

1. La primera sessió anirà destinada als jocs cooperatius entre els alumnes de la classe.
2. La segona sessió està destinada a l'expressió corporal i l'acroesport, realitzant una sèrie de moviments amb el cos amb el component musical i, a més, el fet de realitzar una sèrie de figures, en equip i alternatives a les mateixes.

3. En la darrera sessió, els alumnes es desenvoluparan un esport, el qual és el Colpbol (Reglament del Colpbol adjunt a la part dels annexes – annexe 8.1)

4.2.1. Per què he escollit aquestes activitats?


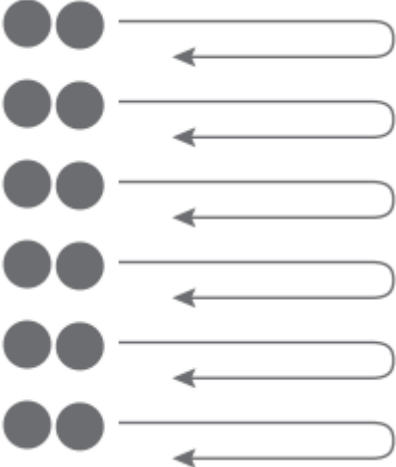
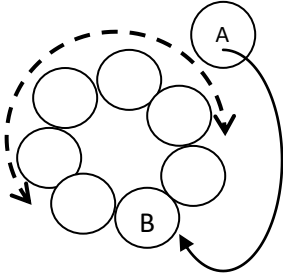
El fet de realitzar, primerament, la sessió dels jocs cooperatius ajuda a que **els alumnes s'integrin en el grup**. D'aquesta manera, mitjançant una sèrie de jocs i activitats on el component cooperatiu amb els companys i el treball grupal ajuda a que es sentin més còmodes i no hi hagi, en principi, discriminació per part dels alumnes i hi hagi un reforçament de la confiança de grup, a més, del treball en equip no competitiu i sí de l'afany col·lectiu.

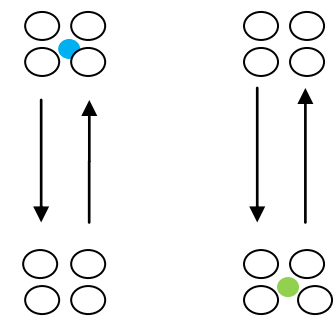
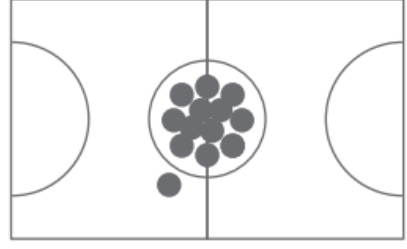

En segon lloc, l'expressió corporal i l'acroesport són dues activitats que **fomenten la desinhibició de les persones**. S'ha pensat que, després d'una primera sessió destinada als jocs i, un poc, a la diversió conjunta de tots els membres de la classe, aquesta segona va destinada a la participació del cos en gran mesura. La llibertat d'expressió del cos al ritme de notes musicals. Així doncs, els alumnes podran expressar-se i, a més, podran interactuar entre ells amb l'acroesport, que és una activitat on podran desenvolupar una sèrie de figures acrobàtiques i innovar amb imaginació i l'ajuda del docent.

Per finalitzar, la darrera sessió (Colpbol) que és una modalitat esportiva en la qual serà **necessària la cooperació de l'equip per aconseguir un objectiu comú**. Aquesta modalitat es basa en un joc col·lectiu que fomenta la màxima participació possible de tots els jugadors, sigui quin sigui el seu nivell físicomotor i les seves condicions; que redueixi al mínim les diferències individuals i exigeixi una imprescindible col·laboració i comunicació col·lectiva per aconseguir l'objectiu final del joc, el gol; és a dir, un vertader i autèntic joc d'equip.

4.2.2. LES SESSIONS


SESSIÓ 1: JOCS COOPERATIUS
<p>Objectius específics:</p> <ul style="list-style-type: none">- Practicar activitats que requereixen d'una gran component coordinatiu com a mitjà de superació de reptes col·lectius.- Fomentar l'afany de superació i constància aplicant esforços submàxims continuats.- Fomentar la capacitat de diàleg, d'assertivitat, en la resolució de problemes.- Valorar el plaer de jugar per jugar, al marge del sentiment competitiu.- Desenvolupar la confiança en el grup, l'autoestima i la iniciativa personal.
<p>Contribució a la proposta:</p> <ul style="list-style-type: none">- Integració dels alumnes al grup eliminant la discriminació d'alumnes.- Reforç de la confiança grupal
<p>Continguts:</p> <ul style="list-style-type: none">- Execució d'exercicis d'aplicació a l'escalfament general.- Jocs cooperatius.- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctiques d'un esport individual, d'adversari i col·lectiu.- Acceptació del repte que suposa competir amb els demés sense que impliqui actituds de rivalitat, entenent a la oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els semés.- Acceptació i valoració de les normes.
<p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cons- Fitball (si no hi ha fitball, qualsevol pilota d'espuma)

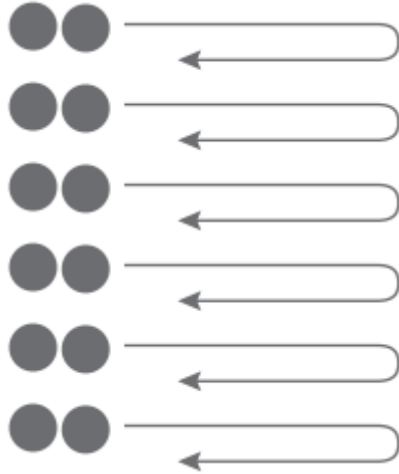
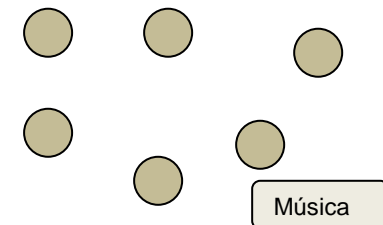
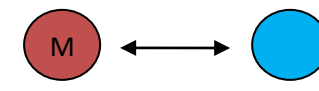
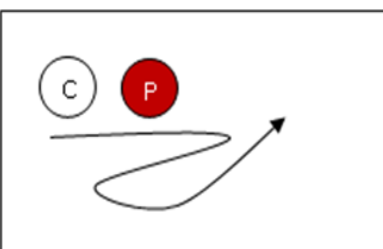
Activitats		Gràfic
ACOLLIDA (5')	Agrupació de la classe i breu explicació del que es realitzarà durant la sessió	En cercle 
ESCALFAMENT (10')	Mobilitat articular, desplaçaments i estiraments. *JOC: Els alumnes dispersos per la classe. Un d'ells haurà de pillar als demés. Abans que l'alumne que està pillant toqui a l'altre, aquest darrer haurà de dir el nom d'un dels companys. Quan hagi dit el nom, el nomenat serà qui comenci a pillar però si l'alumne ha estat tocat abans de dir el nom haurà de fer el que el professor/a digui ("càstig").	
PART PRINCIPAL (30')	Els alumnes estaran agrupats en diferents grups, en funció del nombre d'alumnes que hi hagi en la classe. Tots els alumnes agrupats s'ajuntaran i un d'ells quedarà fora del cercle format. L'alumne que quedi fora del cercle haurà d'anar a tocar a un alumne nomenat pel professor/a amb l'objectiu que tots els seus companys evitin que l'alumne situat fora del cercle aconseguixi tocar-ho.	



	<p>Els alumnes, agrupats per equips, amb una pilota, hauran d'aconseguir transportar-la (sense tocar-la amb els braços ni les mans) a l'altre costat del camp. En aquest punt, hauran de passar la pilota a l'altre grup per tal de retornar-la a l'inici.</p>	
<p>PART PRINCIPAL (CONTINUACIÓ) (30')</p>	<p>Tot el grup de classe, excepte un, es situa a l'interior del cercle de mig camp. Dependent de la superfície de joc i estat de la mateixa, es podran col·locar dempeus o asseguts, però fortament units de braços, mans i cames. L'alumne que queda fora del cercle tractarà de desfer el cercle humà, llevant un a un de la unió. Els que surtin del cercle passen a desfer-ho.</p>	<p>En gran grup</p> 
<p>TORNADA A LA CALMA (5')</p>	<p>Estiraments i recollida de dades.</p> <p>Els alumnes, situats en cercle, realitzaran una sèrie d'estiraments proposats pel professor/a mentre es fa una posada en comú de la sessió que s'ha realitzat.</p>	

Taula 2. Sessió 1: Jocs Cooperatius

Font: Elaboració pròpia


SESSIÓ 2: EXPRESSIÓ CORPORAL I ACROSPORT		
<p>Objectius específics:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar activitats que requereixen d'una gran component coordinatiu com a mitjà de superació de reptes col·lectius. - Fomentar la capacitat de diàleg, d'assertivitat, en la resolució de problemes. - Reconèixer les avantatges de la diversitat i heterogeneïtat físiques. - Desenvolupar la confiança en el grup, l'autoestima i la iniciativa personal. 		
<p>Contribució a la proposta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desinhibició de tots els alumnes de forma individual i col·lectiva. - Interacció entre els alumnes per fomentar la capacitat d'interacció i expressió entre ells, oblidant les diferències de gènere amb l'expressió corporal. 		
<p>Continguts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Execució d'exercicis d'aplicació a l'escalfament inicial. - Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport individual, d'adversari i col·lectiu. - Acceptació i valoració de normes. 		
<p>Materials:</p> <p>Cons, pilotes Aparell musical</p>		
Activitats		Gràfic
ACOLLIDA (5')	Agrupació de la classe i breu explicació del que es realitzarà durant la sessió	En cercle 

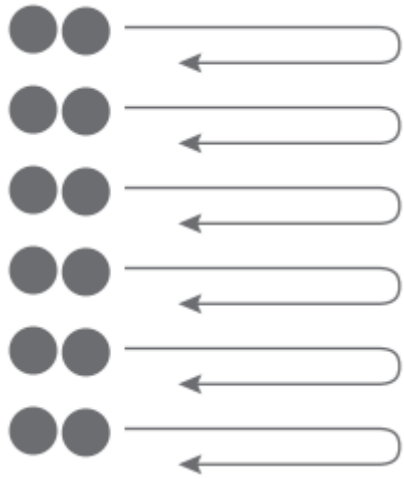
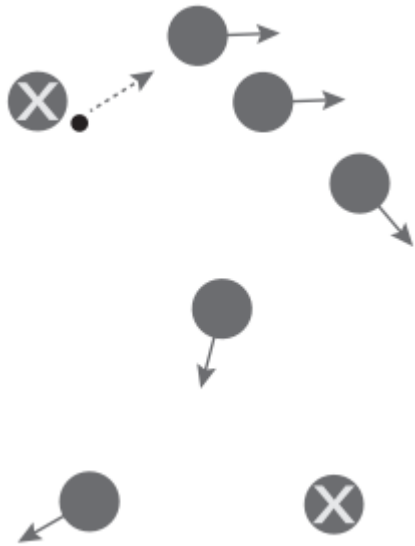
<p>ESCALFAMENT (10')</p>	<p>Mobilitat articular, desplaçaments i estiraments.</p> <p>*JOC: Els alumnes, per parelles, hauran d'intentar tocar el genoll del company sense que l'altre arribi a tocar la seva. Si el genoll de l'alumne es tocat, haurà de fer cinc salts obrint i tancant les cames.</p> <p>Variació 1: canvi de parelles.</p> <p>Variació 2: tots contra tots.</p>	
<p>PART PRINCIPAL (30')</p>	<p>Exercici de desinhibició corporal a través de la música. Treballem el sentit del ritme, l'activitat individual i la interacció grupal.</p> <p>Exercici del mirall. Per parelles, un de la parella comença a realitzar una sèrie de moviments i el/la company/a l'imita davant seu.</p> <p>Exercici del cec i el pigall. Es realitza per parelles. Un és el cec, l'altre el pigall i es tracta de deixar-se conduir per l'espai seguint les indicacions del company (superant alguns obstacles posats en l'espai utilitzat).</p>	  

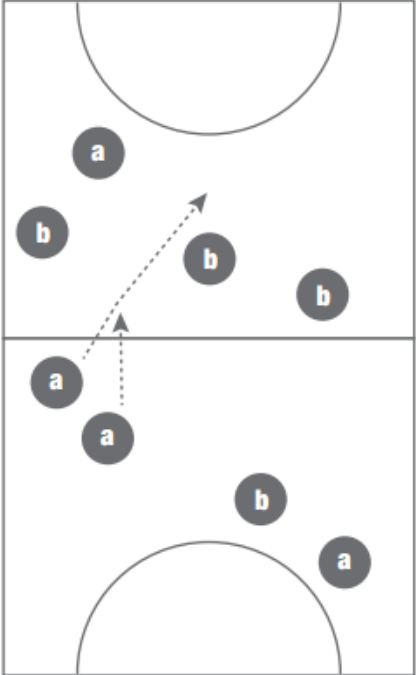
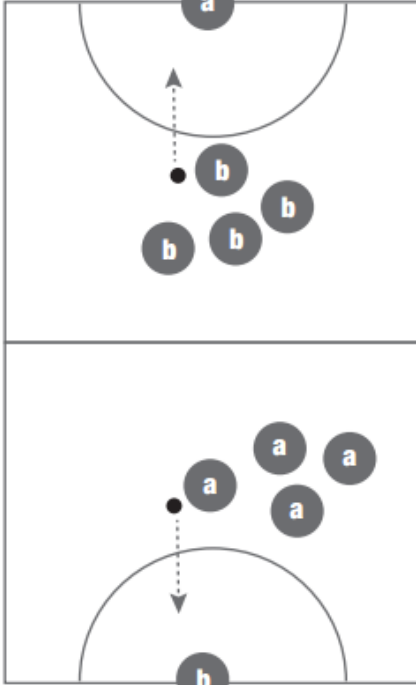
<p>PART PRINCIPAL (CONTINUACIÓ) (30')</p>	<p>Breu introducció a l'acrosport mitjançant l'observació, en paper, d'exemples de possibles castells piramidals. Els alumnes han d'intentar reproduir les figures proposades i crear alternatives a les mateixes.</p>	<p>Grups de 6 – 8 alumnes</p> 
<p>TORNADA A LA CALMA (5')</p>	<p>Estiraments i recollida de dades.</p> <p>Els alumnes, situats en cercle, realitzaran una sèrie d'estiraments proposats pel professor/a mentre es fa una posada en comú de la sessió que s'ha realitzat.</p>	


Taula 3. Sessió 2: Expressió corporal i acrosport

Font: Elaboració pròpia

SESSIÓ 3: COLPBOL		
<p>Objectius específics:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implementar el desenvolupament de la resistència aeròbica com capacitat física bàsica associada a la salut a través del Colpbol. - Respectar i acceptar les diferències corporals i estètiques. - Col·laborar amb el grup en la consecució d'un objectiu comú per damunt dels interessos personals. 		
<p>Contribució a la proposta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperació de tot l'equip per aconseguir l'objectiu comú. - Màxima participació de tots els jugadors independentment del seu nivell físicomotor i condicions. - Reducció al mínim de les diferències individuals dels jugadors. - Col·laboració i comunicació col·lectiva 		
<p>Continguts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Execució d'exercicis d'aplicació a l'escalfament general. - Reglament, normes i valors del Colpbol. - Acceptació del repte que suposa competir amb els demés sense que impliqui actituds de rivalitat, entenc la oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els demés. - Acceptació i valoració de les normes. 		
<p>Materials:</p> <p>Pilotes de Colpbol o similars.</p>		
Activitats		Gràfic
ACOLLIDA (5')	Agrupació de la classe i breu explicació del que es realitzarà durant la sessió	En cercle 

<p>ESCALFAMENT (10')</p>	<p>Mobilitat articular, desplaçaments i estiraments.</p>	
<p>PART PRINCIPAL (30')</p>	<p><u>Caça.</u></p> <p>Dos alumnes de la classe intenten tocar, amb la pilota, a la resta. Qual els alumnes són tocats, passen a intentar tocar als altres alumnes que no han estat tocats per la pilota. Només es podrà colpejar la pilota amb la mà oberta, no amb el puny. L'alumne que té la pilota no pot desplaçar-se amb ella.</p> <p>*Si els alumnes no han jugat al Colpbol prèviament seran necessaris uns minuts fins que entenguin la dinàmica del joc. Una vegada ho entenguin, el professor/a pot afegir una altra pilota per aconseguir una major activació dels alumnes.</p>	

<p style="text-align: center;">PART PRINCIPAL (CONTINUACIÓ) (30')</p>	<p><u>Una de Colpbol.</u></p> <p>Professor/a divideix la classe en dos grups. Una vegada dividits, disputaran un partit de Colpbol amb les normes que els hi hagi explicat el professor/a. Les normes bàsiques són: només es pot colpejar la pilota i no es pot tornar a colpejar fins que ho faci un altre company/a; només es pot colpejar la pilota amb la mà oberta; no es pot agafar la pilota (el porter tampoc), encara que pot colpejar-la amb qualsevol part del cos.</p> <p>Cada 5 minuts es canvia de porter per a que tots els alumnes participin en el joc.</p>	<p style="text-align: center;">En 2 grups</p> 
	<p><u>Penal Colpbol</u></p> <p>Els equips juguen una ronda de penals. Per llançar un penal, el jugador ha de botar la pilota al terra i, després, colpejar-la amb la mà.</p> <p>Per evitar que aquesta activitat s'allargui molt, cada equip llançarà penals en una de les porteries o dividirem cada equip en dos (amb dos porters) per a que llancin penals en les dues porteries a la vegada.</p>	<p style="text-align: center;">En 4 grups</p> 

<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>(5')</p>	<p>Estiraments i recollida de dades.</p> <p>Els alumnes, situats en cercle, realitzaran una sèrie d'estiraments proposats pel professor/a mentre es fa una posada en comú de la sessió que s'ha realitzat.</p>	
---	--	---

Taula 4. Sessió 3: Colpbol

Font: Elaboració pròpia

4.3. Disseny de les proves d'avaluació

4.3.1. Criteri d'elecció de tipus de prova

Per poder avaluar les diferents sessions a realitzar, s'ha escollit una avaluació basada en la relació de professor – alumne (sistema tradicional) i, per una altra banda, l'autoavaluació, la qual fomenta l'esperit crític de l'alumne. D'aquesta manera es valorarà la forma en el coneixement de les possibilitats i limitacions, respecte als objectius plantejats i resultats obtinguts.

D'aquesta manera, es realitzarà primerament una autoavaluació inicial, la qual es realitzarà abans del desenvolupament de les sessions on els alumnes (de forma individual) hauran de contestar a unes qüestions sobre com es perceben ells/es mateixos en relació als diferents exercicis a desenvolupar. Una vegada finalitzin les sessions, es farà una post-autoavaluació on els alumnes tornaran a contestar les mateixes qüestions en base a com s'han sentit una vegada han realitzat les sessions.

S'ha de tenir en compte que aquesta autoavaluació serà anònima. Els alumnes hauran de contestar les qüestions però només posaran el seu gènere. Això es fa perquè, normalment, els alumnes tendeixen a contestar de forma no sincera si no es fa de forma anònima. Per aquest motiu, com el que importa són els estereotips de gènere que encara persisteixen, el millor per contestar de forma sincera i clara, serà mitjançant l'anonimat i posant el gènere de cada un dels alumnes.

Per una altra banda, el professor avaluarà la conducta dels alumnes (hetero-avaluació), de forma individual, després de cada sessió desenvolupada, tenint el mateix model en tot moment.

4.3.2. Criteri d'elecció de preguntes

Cada una de les proves dissenyades contenen una sèrie de preguntes i/o ítems a contestar per tal d'obtenir una informació rellevant sobre el comportament dels alumnes entre ells mateixos.

D'aquesta manera, s'ha escollit una sèrie de preguntes per obtenir diferent tipus d'informació en base a l'autoavaluació dels alumnes i, per una altra banda, a la pròpia avaluació del docent, en cada una de les sessions, a cada alumne.

Per una banda, amb l'autoavaluació inicial el que es pretén és saber la percepció amb la qual es conceben cadascun dels alumnes, és a dir, si els hi agrada o no el treball en equip o si els hi agrada més treballar de forma més individual. També, si normalment s'impliquen en les tasques proposades pel docent o no volen formar part de la tasca a desenvolupar i es desenten. Així com si es senten valorats o no pels demés i l'esforç amb el qual senten que desenvolupen cada un dels exercicis.

També, amb l'autoavaluació final (amb els mateixos ítems a contestar) es vol saber si hi ha hagut algun canvi respecte a l'autoavaluació inicial i després d'haver realitzat totes les sessions. Les respostes seran molt comparables i es podran extreure unes conclusions rellevants en funció de com s'han sentit en el desenvolupament dels exercicis.

Per una altra banda, amb l'avaluació que realitza el docent a cada un dels alumnes el que es pretén és arribar a saber si l'alumne en qüestió es troba integrat en el grup; si s'aparta del grup perquè no vol participar en els exercicis o si es discriminat pels seus companys/es. A més, s'ha de comentar que en aquest tipus d'avaluació en concret, hi haurà dues "parts" destinades als ítems ja que, per una part, les sis primeres preguntes aniran destinades a l'avaluació dels continguts destinats a les sessions específiques d'Educació Física i, per

una altra part, les cinc darreres qüestions aniran destinades a l'avaluació dels estereotips de gènere que s'observen a cadascuna de les sessions. Així doncs, es podrà obtenir dos tipus d'informació diferent en una mateixa taula.

4.3.3. Les proves

4.3.3.1. Autoavaluació individual inicial i final

AUTOAVALUACIÓ INDIVIDUAL	INICIAL <input type="checkbox"/>			
	FINAL <input type="checkbox"/>			
SEXE	Masculí <input type="checkbox"/>			
	Femení <input type="checkbox"/>			
ÍTEMS	Sempre	A vegades	Casi mai	Mai
M'agrada treballar en equip				
Treballar en equip implica dialogar i arribar a acords				
Participo i m'implico en tots els exercicis proposats				
Em sento valorat/a pels meus companys				
M'esforço per un be comú				
Tots podem practicar qualsevol tipus d'esport				
Tant nins com nines poden formar part d'un equip per fer una activitat fisicoesportiva				
El tipus de pràctica fisicoesportiva no depèn de si ets nin o nina				
Un nina que fa molt d'esport és menys femenina				
Una nina pot ser igual de bona que un nin jugant a qualsevol esport				
Hi ha esports que són més apropiats per a nins que per a nines o a la inversa				

Taula 5. Autoavaluació individual (inicial i final)

Font: Elaboració pròpia



4.3.3.2. Avaluació per sessió del docent als alumnes

NOM I COGNOMS		DATA	
GRUP		Nº SESSIÓ	

AVALUACIÓ PER SESSIÓ	Sempre	A vegades	Casi mai	Mai
Es coneixedor/a que la dinàmica del repte està en superar-lo, no en guanyar als altres.				
Gaudeix de cada intent d'assoliment com a membre de l'equip.				
Realitza una escolta activa als seus companys.				
Manifesta una actitud flexible i dialogant en situacions problemàtiques.				
Busca alternatives i pren decisions.				
Transmet expectatives positives respecte al treball en grup.				
Participa de forma activa en tots els exercicis amb el grup.				
No s'aparta del grup per realitzar els exercicis proposats.				
No fa cap discriminació als seus companys per realització dels exercicis.				
Està integrat/da amb el grup i no s'aparta en la realització dels exercicis proposats.				
Realitza, tant els exercicis individuals com grupals, de la mateixa manera, sense sentir-se amb vergonya ni exclòs/a.				

Taula 6. Avaluació del docent per sessió

Font: Elaboració pròpia

4.3.4. Avaluació (anàlisi dels resultats)

Després d'haver proposat i dut a terme els exercicis amb els fulls d'avaluació es poden obtenir diferents tipus de resultats en funció de la resposta de cada un dels alumnes. D'aquesta manera, alguns possibles resultats que es podrien obtenir serien els següents:

- Seguint el full d'autoavaluació individual
 1. L'alumne pot sentir que s'esforça en la realització dels exercicis proposats a classe encara que no sent que sigui valorada pels seus companys.
 2. L'alumne, en funció del tipus d'esport que hagi de realitzar, es sent incòmode pel fet que no és un esport per a ell/a i es pot extreure que té al "que diran" els seus companys si realitza l'exercici en qüestió.
 3. L'alumne no rep cap tipus de discriminació ni rebuig per part dels seus companys encara que ell/a no s'esforça en realitzar les tasques.
 4. L'alumne no vol participar en els exercicis perquè no es sent acceptada pels seus companys, sent que està discriminat/da pels demés.

- Seguint el full d'avaluació del docent

En quant als ítems destinats als continguts de les sessions d'Educació Física:

1. Aconsegueix de forma correcta complir amb els continguts que han estat proposats en les diferents sessions.
2. Compleix una part dels continguts proposats.
3. No aconsegueix complir amb els continguts que han estat proposats en les diferents sessions.

En quant als ítems destinats, d'una forma més específica, als estereotips de gènere que hi ha en les classes d'Educació Física:

1. Els exercicis individuals els realitza d'una manera més còmode que no els grupals o a la inversa .
2. No està integrat/da amb el grup de treball de la classe però no s'aparta en el desenvolupament de les tasques.



3. Realitza els exercicis acord amb els seus companys encara que la seva participació no sigui activa, sinó que passiva.
4. Els companys no ajuden a que s'integri dins el grup de treball i ell/a s'aparta ja que els demés no volen realitzar-ho amb el/a company/a.

4.3.5. Actuacions

Es faran diferents tipus d'actuacions en funció dels resultats obtinguts per a cada situació. Tenint en compte els possibles casos que es poden donar en aquest tipus de situacions, les actuacions seran les següents:

CASOS	ACTUACIONS
<p><u>CAS 1</u></p> <p>L'alumne pot sentir que s'esforça en la realització dels exercicis proposats a classe encara que no sent que sigui valorada pels seus companys.</p>	<p><u>ACTUACIÓ 1</u></p> <p>Pel docent resulta interessant que el seu alumnat conegui i millori les habilitats implicades en els diferents exercicis a realitzar però, sobretot, li hauria de preocupar que aquests nins i nines passin per l'experiència de "poder fer" per a que sentin el plaer de créixer, de millorar i controlar la seva forma de ser. Per això, és indispensable crear ambients i habilitar estratègies que permetin una pràctica despenalitzada, sense cap tipus de pressió, en les que se pugui repetir més d'una vegada obtenint dades sobre la teva actuació però no retrets sobre la mateixa. Així mateix, es podran fer diferents grups de treball, començant per parelles i anar augmentant el nombre de companys per realitzar l'activitat per tal que l'alumne es senti còmode i els seus companys la valorin des d'una altre perspectiva, anant combinant els alumnes de treball i les tasques a realitzar.</p>



<p><u>CAS 2</u></p> <p>L'alumne, en funció del tipus d'esport que hagi de realitzar, es sent incòmode pel fet que no és un esport per a ell/a i es pot extreure que té al "que diran" els seus companys si realitza l'exercici en qüestió.</p>	<p><u>ACTUACIÓ 2</u></p> <p>En el moment en que el docent observa que un alumne està sent discriminat pels seus companys i que l'alumne en qüestió es sent inhibit i/o incòmode pel tipus d'activitat a realitzar, el docent haurà d'intentar facilitar al llarg de la sessió temps i organitzacions en les que aquest alumne (discriminat) pugui augmentar el seu protagonisme. Pot ser, la seva actuació milloraria en unes situacions de menor complexitat, sense la pressió dels seus companys que li retreguin els seus errors i en les que no sigui important guanyar o perdre. A més de reduir el nombre de participants es podria clarificar el que poden fer i els elements que poden utilitzar per realitzar les seves estratègies. Si l'alumne en qüestió arriba a tenir un tipus de llenguatge específic amb els seus companys arribaran a augmentar les seves possibilitats de sentir-se més valorada pels companys i dur una participació molt més activa i constant en el joc.</p>
<p><u>CAS 3</u></p> <p>L'alumne no rep cap tipus de discriminació ni rebuig per part dels seus companys encara que ell/a no s'esforça en realitzar les tasques.</p>	<p><u>ACTUACIÓ 3</u></p> <p>El docent hauria d'incentivar a l'alumne per a que participi en els exercicis. Per una part, fer una xerrada, amb l'alumne i saber el perquè no vol realitzar la classe i, a més, fer un possible canvi d'exercicis per a que es pugui sentir més còmode en la seva realització. Una de les barreres bastant potents que es troba en l'àmbit de l'Educació Física sol ser la desmotivació dels alumnes i, aquest, seria un dels casos a tenir en compte ja que l'alumne no rep cap tipus de discriminació. Fomentar l'activitat física lúdica i arribar a aconseguir els objectius de les sessions és un repte que el docent ha de saber resoldre. El docent haurà de proposar diferents tipus d'activitats per tal que l'alumne es senti motivat realitzi les sessions pràctiques.</p>



<p><u>CAS 4</u></p> <p>L'alumne no vol participar en els exercicis perquè no es sent acceptada pels seus companys, sent que està discriminat/da pels demés.</p>	<p><u>ACTUACIÓ 4</u></p> <p>Concretament, s'hauria de saber (mitjançant l'observació en les sessions) quines són aquelles persones que discriminen a l'alumne i, així, poder xerrar amb ells/es i arribar a una solució. En molts de casos, en funció del que observen els alumnes a les seves cases i la forma d'educar-los fóra del centre escolar propícia a que actuïn de diferents maneres. El cas de la discriminació de la dona, sol estar molt present fóra del centre. Per aquest motiu, en el cas d'observar quins són els alumnes que discriminen, després d'haver fet una xerrada i seguir observant que no hi ha canvis es procediria a parlar amb el/la director/a del centre en qüestió i, així, arribar als pares per tal de fer-los veure que tots hem de ser valorats per igual i tots tenim les mateixes capacitats per desenvolupar els exercicis. Actuant d'una forma conjunta es poden obtenir uns resultats molt potents per ajudar a eliminar els estereotips que encara persisteixen.</p>
---	---

Taula 7. Actuacions enfront als diferents casos

Font: Elaboració pròpia

5. REFLEXIONS

Com a resum i conclusions dels resultats obtinguts referents als estereotips de gènere, es pot confirmar que encara existeixen en les activitats físicoesportives.

Es pot identificar que encara hi ha reptes a superar per poder arribar a una consciència social, sobretot a aquesta edat, i s'hi ha de treballar a partir d'una edat primerenca, per tal de que ja de ben petits, tots aquests estereotips no es difonguin.

Aquests estereotips de gènere s'han anat difonent a través de diferents fonts com són els mitjans de comunicació, la societat, el centre escolar i la família. Per tant, si aquestes són les fonts més potents, és a partir d'aquí el punt de partida per reduir-los i eliminar-los.

Els professionals de l'activitat física i l'esport vinculats en l'àmbit educatiu tenen un paper fonamental. És qui fa la figura de mediador, tractant l'educació física com a un mitjà de coeducació, per a la reducció i eliminació d'aquests estereotips de gènere vinculats amb el tipus d'activitat física i l'esport. A la vegada també per a donar a conèixer realment els efectes beneficiosos de l'activitat física, donant a conèixer diferents activitats i esports, facilitant l'accés a elles i divulgant models femenins de pràctica esportiva i una cultura esportiva més àmplia.

Com s'ha comprovat, altres influències també són importants per millorar aquest camí. El paper que juga la família a les primeres edats, que és quan es creen aquestes normes socials, que és lo "femení" i lo "masculí", és determinant per a l'alumne. Així com passen els anys, tant en les influències per practicar com per el tipus de pràctica l'entorn familiar és un ambient determinant, que donarà efectes a l'adolescent i després a l'edat adulta.

Es pot confirmar que l'adolescència és un tram en el que aquesta població abandona l'activitat física i, amb major grau, la població femenina. El motiu més destacat és la falta de temps. Els estereotips que persisteixen no són el motiu principal per la no realització d'activitat física, però sí que influencien a l'hora d'escollir les activitats.

Al saber tots els beneficis de l'activitat física, és necessari que el centre escolar, ja que és una de les influències més potents per a la població estudiada, difongui aquests efectes positius, des de les classes d'educació física, cartells publicitaris, des de la pàgina web de l'escola, per tal de conscienciar a les alumnes, familiars i a les influències més properes, de tal manera que vegin la necessitat de practicar-ne.

Per tant, per aconseguir incrementar l'accés i la participació de les nines adolescents a les activitats fisicoesportives com a activitat d'oci destinades a la salut és necessària la promoció de campanyes sobretot des de la institució escolar, ja que és de les fonts més properes i per tant influenciable. S'ha d'incidir creant actituds positives cap a l'exercici físic, ja des de la infància, evitant caure amb estereotips de gènere, insistint que el centre escolar i la família són de les fonts més influenciadores, les quals han d'estar informades i orientades correctament.

Cada centre escolar ha de proposar una sèrie d'activitats que s'adeqüin a les demandes i als interessos de l'alumnat. És real que hi ha una problemàtica en la població femenina, i per això és necessari actuar en funció dels seus interessos, demanant-ho, ja que un cop expressats els seus gustos i preferències es podran crear activitats exclusives per a elles. S'han d'aplicar unes càrregues, duracions, freqüències i intensitat ideals perquè permetin gaudir dels beneficis resultants de l'activitat física, juntament amb la millora de la qualitat de vida i de la salut.

S'ha d'incentivar que les alumnes utilitzin les ofertes d'activitats físiques i esportives donades pel centre escolar. Les quals segueixin les demandes de les nines i més aspectes importants per a elles com: la proximitat, els horaris i preus assequibles. Realitzar una oferta de programa que contengui les activitats que resultin interessants per a les nines i així, a poc a poc, augmentar el seu ventall de possibilitats i el propi concepte de capacitat i possibilitats de l'exercici físic.

Si l'interès és que les nines practiquin activitat física, i s'han de seguir les seves demandes, es donarà el cas de que les activitats oferides no trenquen amb els

estereotips que durant tota l'obra s'han comentat. Per això, el centre escolar també ha de donar l'oportunitat de donar a provar tot tipus d'activitat a totes les edats.

6. CONCLUSIONS

Després de la realització del Treball de fi de Màster, s'arriba a una sèrie de conclusions en relació al que és realitzar un treball d'aquest tipus.

Al llarg de la carrera i del màster en qüestió, s'han realitzat molts treballs per a la majoria de les assignatures cursades. Tots ells han servit per aprendre sobre la temàtica donada i agafar experiència a l'hora de realitzar-los. Per realitzar aquest treball s'ha hagut de demostrar tots els coneixements a partir de les experiències, aplicant els coneixements adquirits a les assignatures cursades.

També ha servit per tenir una petita experiència de realitzar una investigació, a nivell de treball documental i a nivell més pràctic realitzant un treball de camp, portat a terme amb una població real, encara que aquesta mostra de població no hagi estat en gran nombre i estigui fet com una "proposta pilot". Aquesta tasca, ha fet que s'hagi de centrar amb la serietat d'un treball amb aquestes característiques.

En el moment de realitzar alguna comparació amb altres investigacions i treballs similars, s'ha de tenir en compte que la nostra població és molt petita relacionada amb les altres investigacions consultades, però d'aquesta manera s'ha pogut provar aquest món de la investigació i ha resultat molt interessant.

S'ha de comentar que la realització del treball s'ha fet amb certa autonomia tenint present que el tutor ha estat en tot moment disponible per demanar el possibles dubtes que podien sorgir i realitzant les tutories necessàries i pertinents per poder anar avançant i arribar al punt actual.

Durant tot aquest temps de treballar amb el TFM s'han arribat a assolir unes competències que són necessàries per optar a tenir el títol de Màster en Formació del Professorat i, per tant, necessari per a l'aprovació del mateix.

7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Alfaro, E. Las mujeres y el deporte: Evolución y situación actual. Seminario Permanente Mujer y Deporte. Fac. C.C. Actividad Física y Deporte – INEF. Universidad Politécnica de Madrid. Recuperat de <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20100805132024Elida%20Alfaro.pdf>
- Alvariñas Villaverde, M., Fernandez Villarino, M., & López Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de investigación en educación*, 6, 113-122. Recuperat de <http://reined.webs.uvigo.es/ojs/index.php/reined/article/view/58/52>
- Antúnez, M. (2012). Actividad física y género. *Red nacional actividad física i dearollo humano. Boletín electrónico Redaf.*, 18. Recuperat de http://www.redaf.gob.ar/articulos/actividad-fisica-genero_c28e.pdf
- Ballber-Pinet, L. (2012). Coeducación Vs. Estereotipos sexistas Análisis de la educación actual. Propuestas coeducativas para Educación Física y la Escuela. Recuperat de http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/694/2012_10_03_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1
- Blández Ángel, J., Fernández García, E., i Sierra Zamorano, M. Á. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. Profesorado. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 11, 2. Universitat Complutense de Madrid. Recuperat de <https://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART5.pdf>
- Blández, J., Fernández, E., Sierra, M. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Revista del currículum y formación del profesorado*, 2, 11. Recuperat de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART5.pdf>

- Encuesta de hábitos deportivos 2015 (estadística 2015). Elaborat per la Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Diciembre 2015. Recuperat de: <http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta de Habitros Deportivos 2015.pdf>
- Fernández, E (Dir.), Camacho, M.J., Vázquez, B., Blández, J., Mendizábal, S., Rodríguez, M., Sánchez, F., Bañuelos, Sánchez, M., Sierra, M. (2010). *Guía PAFIC, para la promoción de la actividad física en chicas*. Madrid: Consejo superior de deportes. Recuperat de http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/CarreraMujer/GUIA_PAFiC.pdf
- García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles. Avance de resultados*. Madrid: C.I.S i C.S.D.
- García Ferrando, M., Puig, F. Lagardera, F. (2009). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza.
- Julià, A. i Prat, M. (2013). *Esport i valors. Avaluació del programa FutbolNet de la Fundació FC Barcelona a Catalunya, 2012-2013*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill.
- Macías, V. (1999). *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. Tesis doctoral. Universitat de Granada. Recuperat de <http://hera.ugr.es/tesisugr/15755368.pdf>
- Manrique, J.C. (2007). *La actividad deportiva femenina durante el franquismo y sus campeonatos escolares. VII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Pontevedra. Recuperat de <http://altrendimiento.com/la-actividad->

[deportiva-femenina-durante-el-franquismo-y-sus-campeonatos-escolares/](#)

- Manrique, J.C., Torrego, L., López, V., Monjas, R. (2009). Factores que determinaron una educación física y deportiva de género durante el franquismo. *Revista Apunts; educación física y deportes*, 98, 5-14. Recuperat de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/44672/01520123000178.pdf?sequence=1>

- Martín F. J. (2009). Coeducación y educación física. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas*, 15, 1-8. Recuperat de http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/VERONICA_HERNANDEZ_1.pdf

- Martín, M., Mocosó, D., Martínez, J., Bernabéu, J. (Novembre, 12 i 13, 2009). Las actividades de expresión corporal y danza en la práctica de actividades físicas de las españolas. *Actas del I Congreso Internacional de Cultura y Género: La Cultura en el Cuerpo. Universidad Miguel Hernández*. Recuperat de http://oa.upm.es/5571/1/INVE_MEM_2009_65983.pdf

- Moreno, J. A., Martínez, C., Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (2), 20-43. Recuperat de <http://www.cafyd.com/REVISTA/art2n3a06.pdf>

- Murcia, J. A. M., Villodre, N. A., & Galindo, M. C. M. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43. Recuperat de

[file:///C:/Users/Marina/Downloads/Dialnet-ActitudesHaciaLaPracticaFisicodeportivaSegunElSexo-1465624%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Marina/Downloads/Dialnet-ActitudesHaciaLaPracticaFisicodeportivaSegunElSexo-1465624%20(2).pdf)

- Pastor i Homs, M.I. (1984). *La educación femenina en la postguerra (1939-1975), el caso de Mallorca*. Madrid: Ministerio de Cultura.

- *Plan Integral para el Fomento y Desarrollo del Deporte Español*. Consejo superior de deportes. Madrid.

- Ramírez, G. i Piedra, J. (2011). Análisis de la obra de José María Cagigal en relación con el concepto de mujer y su inclusión en el deporte. *Apunts: Educación Física y Deportes*. 105, pp. 67-72. Recuperat de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1499>

- Rodríguez, D., Martínez, M.J., Mateos, C. (2005). *Identidad y esteretipos de la mujer en el deporte. Una aproximación a la evolución histórica*. *Revista de Investigación en Educación*. 2, 109-126. Recuperat de <http://reined.webs.uvigo.es/ojs/index.php/reined/article/viewFile/16/7>

- Soler, S (2007). *Les relacions de gènere en l'educació física a l'escola primària. Anàlisi dels processos de reproducció, resistència i canvi a l'aula*. Tesis doctoral. Departament de Teoria i Història de l'Educació, INEF Catalunya. Recuperat de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/43078/1/SSP_TESI.pdf

- Soler, S. (coord.) (2009). *Plan integral para la actividad física y el deporte. Igualdad efectiva entre mujeres y hombres*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Recuperat de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/igualdad.pdf>

- Vila, I. (1998). *L'ús del temps de la població infantil i juvenil: els hàbits esportius*. Congrés de l'educació física i l'esport a la ciutat de Barcelona.
- Vílchez, S., Sánchez, I., Abril, S. (2001). Abandono de la actividad física según el género. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 161. Recuperat de http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CD8QFjAC&url=http%3A%2F%2Fdigitalnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4189784.pdf&ei=tdl5U_-VM6X40gWus4GwDg&usq=AFQjCNGsXYrLmDNVzdcnrfrDVGhQ0lfBfA&sig2=7nnZ4LZOAgqxZaBRAyyzDw&bvm=bv.66917471,d.ZGU
- Zalagaz, M^a.L. (2001). La educación física femenina durante el franquismo. La sección femenina. *Apunts; Educación Física y Deportes* (65), 6-16. Recuperat de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=534>

Altres:

- Definition of Terms: Sex, Gender Identity, Sexual Orientation. American Psychological Association. Recuperat de <http://www.apa.org/pi/lgbt/resources/sexuality-definitions.pdf>
- Estudi dels hàbits esportius escolars a Barcelona. (2008) Institut Barcelona Esports, Ajuntament de Barcelona. Recuperat de <http://ajuntament.barcelona.cat/esports/sites/default/files/Estudi%20dels%20h%C3%A0bits%20esportius%20escolars%20a%20Barcelona.pdf>
- Library information common. APA Citation Style. References and in-text citations for APA 6th edition.
- MEDICAL DICTIONARY: <http://www.medilexicon.com/>



- Reglament Colpbol. Recuperat de <http://www.colpbol.es/es/reglamento.html>

8. ANNEXES

8.1. Síntesi bàsica del reglament oficial del Colpbol

Definició:

El Colpbol és un esport col·lectiu d'invasió disputat per dos equips mixtes formats per 7 jugadors, en un espai clarament definit, la finalitat dels quals es introduir, a base de cops amb les mans, una pilota en la porteria contrària.

Regles principals:

L'Habilitat bàsica del Colpbol és el colpeig. És la base del joc. La pilota sols es pot jugar a força de cops amb les mans, braços o part superior del cos. A més (regla fonamental del joc) mai, cap jugador pot colpejar la pilota dues vegades consecutives (dobles).

Està prohibit:

- ❖ Fer doble toc.
- ❖ Toc intencionat amb les cames o peus.
- ❖ Colpejar la pilota amb el puny tancat.
- ❖ Retenir, agarrar o llançar la pilota amb una o dues mans.
- ❖ Empènyer o agafar al contrari.
- ❖ No respectar les distàncies en els serveis.

Totes aquestes infraccions es resolen amb falta: totes les faltes s'executen amb una sacada efectuat per l'equip que l'ha rebut des de la línia de banda, del lloc més proper on s'ha produït la infracció.

Cap jugador pot colpejar la pilota amb el peu, excepte, exclusivament, el porter, dins la seva àrea de meta (definida reglamentàriament com a

àrea de 9 metres) i només en situació defensiva (quan la pilota ve impulsat en ultima instància per un jugador contrari).

Sobre la intencionalitat del doble toc o toc amb els peus ha una regla específica:

"7:2. L'àrbitre serà l'encarregat de decidir la intencionalitat o no dels tocs amb les cames i peus determinant si és o no en falta. Si és un toc intencionat es resoldrà amb servei de falta a la banda; si no ho és l'àrbitre cridarà la paraula "rebot, continuem" i realitzarà un gest amb les mans indicant que el joc continui".

Serveis:

- ❖ De falta: es realitza sempre des de la línia de banda.
- ❖ Fora des de la línia de banda: servei de banda.
- ❖ Fora des de la línia de fons: córner, o servei de porta des de l'interior de la línia de "puntets" (solament poden estar dins el/la porter/a i el/la llançador/a).
- ❖ Servei de centre: després d'un gol.
- ❖ Servei de l'àrbitre: en començar la trobada i després de joc parat.

Tots els serveis s'efectuen amb un colpeig a la pilota i els altres jugadors, obligatòriament a 3 metres de distància.

No hi ha penals. Manca dins la àrea, s'executa igual que qualsevol altra.

Terreny de joc: pista poliesportiva de 20mx40m. amb porteries de 2 metres d'alt i 3 metres d'ample. Línies: línies de banda, línies de fons i línia de l'àrea de 9 metres, delimitada per una línia discontinua.

Pilota: La pilota és de forma esfèrica de plàstic, goma o material sintètic i de bot dinàmic. La pilota usat tindrà de 65 a 72 cm. de circumferència.

Nombre de jugadors: 7 jugadors (6 i el/la porter/a) al camp. Un equip consta de 12 jugadors/es com a màxim. Equips obligatòriament mixtes.

Durada de la trobada: Per equips de més de 18 anys, la durada de la trobada és de dos temps de 25 minuts amb 10 minuts de descans. La durada de la trobada per equips d'edats inferiors a 18 anys és de 2x20 minuts si tenen de 18 a 13 anys i de 2x12 minuts de 8 a 12 anys, en aquests dos casos amb un descans de 5 minuts.