

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

Más allá de las cintas y los aros: Coeducación y equidad de género desde la gimnasia rítmica

Beyond ribbons and hoops: Coeducation and gender equality in rhythmic gymnastics

Autor/es

Sofía Haltih Montoya

Director/es

Natxo Sorolla Vidal

FACULTAD DE EDUCACIÓN
2024-2025

Agradecimientos

Este trabajo final de grado no es sólo el cierre de una etapa académica, sino también un homenaje íntimo y personal de las personas que han sostenido mi camino, con mucho amor, fuerza y confianza que a veces ni yo misma encontraba.

Quiero comenzar dedicando este trabajo, con todo mi corazón, a mi hermano. A ti, que viviste en carne propia el peso injusto de los prejuicios y el juicio ajeno, simplemente por ser tú en un entorno que no siempre supo entenderte. Admiro profundamente tu valentía, tu capacidad de resistir y tu decisión de seguir adelante con aquello que te apasiona, a pesar de todo. que no haya renunciado al deporte que amas, aunque no siempre te hayan comprendido, me enseña cada día el verdadero sentido del coraje. Este proyecto nace de tu historia, de tu valor, de cada lágrima y de cada lucha que nunca debiste atravesar solo. Si este TFG sirve para que un solo niño o niña no se sienta nunca más señalado para moverse o expresarse con libertad, entonces habrá valido la pena.

A mi madre, gracias por ser mi refugio, por tu amor incondicional, por estar siempre sin pedir nada a cambio. Gracias por tu paciencia infinita, por cada palabra de aliento cuando todo parecía cuesta arriba, y por enseñarme que la sensibilidad también es fuerza. Este logro también es tuyo.

A mi padre, gracias por darme siempre tu apoyo y confiar siempre en mi capacidad para transformar las cosas. Por estar ahí haciendo todo esto posible. Tu forma de acompañar y tu confianza han sido esenciales para que haya llegado hasta aquí.

A mi pareja, gracias por ser mi calma en el caos, por tu apoyo constante, por abrazarme en mis dudas y celebrar conmigo cada pequeño paso. Has sido mi motor y mi paz en muchos momentos y no hay forma de agradecerte suficientemente todo lo que has significado en ese proceso.

A mi tutor, por su orientación constante, su mirada crítica y constructiva, y por darme la libertad para crear una propuesta tan personal como transformadora. Gracias por acompañarme desde el respeto y por confiar en el enfoque que quise dar a este trabajo desde el principio.

Gracias a mi familia, a mis amigas y amigos, que creyeron en esta idea incluso antes de que tuviera forma. En especial, a mis amigas de la universidad, con las he compartido estos cuatro años de aprendizaje, esfuerzo, risas, lágrimas, exámenes y sueños. Gracias por haber sido un equipo inmejorable, por la complicidad y por enseñarme que también se crece juntas fuera del aula.

Y por supuesto, gracias a cada niño y niña que inspiró este trabajo: ojalá el mundo que construyamos para vosotros esté cada vez más libre de etiquetas y más lleno de respeto.

RESUMEN

Este trabajo fin de grado analiza cómo la gimnasia rítmica puede utilizarse como herramienta pedagógica para fomentar la igualdad de género en el ámbito escolar. A partir de una mirada crítica, se cuestionan los estereotipos de género históricamente asociados al deporte y se propone una práctica coeducativa que promueva la inclusión de todos los géneros. Por otro lado, se examina como la gimnasia rítmica, tradicionalmente considerada como un deporte femenino, ha contribuido a reforzar estos estereotipos en sus beneficios motrices, cognitivos y emocionales para ambos géneros. A través de un marco teórico sobre género, deporte y coeducación, así como la propuesta didáctica concreta y una unidad didáctica inclusiva, el trabajo demuestra que esta disciplina puede ser una herramienta eficaz para transformar la educación física en un espacio más justo, y equitativo y libre de prejuicios. Por otro lado, se destaca la importancia de la formación docente en perspectiva de género y la implementación de estrategias inclusivas en el aula que permite a todos los alumnos explorar libremente distintas disciplinas deportivas sin condicionamientos de género.

ABSTRACT

This thesis analyzes how rhythmic gymnastics can be used as a pedagogical tool to promote gender equality in the school environment. From a critical point of view, it questions the gender stereotypes historically associated with sport and proposes a coeducational practice that promotes the inclusion of all genders. It examines how rhythmic gymnastics, traditionally considered a feminine sport, has contributed to reinforce these stereotypes in its motor, cognitive and emotional benefits for both genders. Through a theoretical framework on gender, sport and coeducation, as well as a concrete didactic proposal and an inclusive didactic unit, the work demonstrates that this discipline can be an effective tool to transform physical education into a fairer, more equitable and prejudice-free space. On the other hand, it highlights the importance of teacher training in gender perspective and the implementation of inclusive strategies in the classroom that allow all students to freely explore different sports disciplines without gender conditioning.

PALABRAS CLAVE: Coeducación / Género / educación física / Estereotipos / Gimnasia Rítmica / Igualdad

KEY WORDS: Coeducation / Gender / Physical Education / Stereotypes / Rhythmic
Gymnastics / Equality

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| Introducción..... | 8 |
| Marco Teórico..... | 11 |
| 1. Deporte, género y educación..... | 11 |
| 1.1 Género como construcción social y estereotipos de género..... | 14 |
| a. Género como desigualdad social..... | 16 |
| 1.2 El género en el deporte..... | 18 |
| a. Masculinidad y feminidad en el deporte..... | 19 |
| b. Género, deporte y relación entre iguales..... | 20 |
| 1.3 Coeducación en educación física..... | 23 |
| 1.3.1 Género, educación y deporte. Estrategias pedagógicas para la equidad de género. | 25 |
| 2. Gimnasia rítmica..... | 26 |
| 2.1 Historia y evolución de la gimnasia rítmica: una disciplina marcada por el género...26 | |
| 2.1.1 Intentos de inclusión masculina y barreras existentes..... | 29 |
| 3. La gimnasia rítmica en el ámbito escolar..... | 33 |
| 3.1 Beneficios motores, cognitivos y emocionales de la gimnasia rítmica para ambos géneros..... | 33 |
| Revisión de propuestas didácticas para el implemento de la gimnasia rítmica..... | 35 |
| Introducción..... | 35 |
| Propuesta 1. Igualdad en movimiento: una mirada coeducativa desde la gimnasia rítmica..... | 36 |
| Propuesta 2. Desmontando roles: la educación física como motor de cambio..... | 37 |
| Propuesta 3. Cinco pasos hacia la igualdad. Claves para una educación inclusiva..... | 39 |
| Propuesta 4. Expresión y equidad: la gimnasia rítmica como herramienta para la inclusión..... | 40 |
| Propuesta 5. Transformar con ritmo. La transformación de estereotipos a través de la gimnasia rítmica..... | 42 |
| Propuesta 6. Visibilizar y romper barreras en la gimnasia rítmica masculina..... | 44 |
| Propuesta de unidad didáctica para implementar la gimnasia rítmica en el aula de manera deconstruida..... | 47 |
| Introducción..... | 47 |
| Unidad Didáctica..... | 49 |
| Evaluación..... | 53 |
| Conclusiones..... | 56 |
| Anexos..... | 60 |
| Bibliografía..... | 62 |

Introducción

En el contexto educativo, en concreto la educación física, desempeña un papel esencial en la transmisión de valores, actitudes y roles de género. Con el tiempo, ciertas disciplinas deportivas han sido socialmente asociadas a un género determinado, reproduciendo estereotipos que limitan la participación del alumnado. En concreto, la gimnasia rítmica ha sido tradicionalmente asociada con lo femenino, lo que ha generado una escasa presencia masculina en todos los ámbitos. Este sesgo no sólo restringe el acceso a esta disciplina por parte de los chicos sino que también refuerza la idea de que ciertas actividades son propias de un género, acentuando así dinámicas de desigualdad en el ámbito educativo y deportivo.

Ese trabajo no tiene sólo un interés académico sino que parte de una vivencia personal que está conectada con el objeto de estudio del trabajo. Llevo más de cinco años sin entrenadora de gimnasia rítmica nivel nacional y previamente a esto fui también gimnasta de nivel nacional. Esto me ha permitido observar los múltiples beneficios que aporta esta disciplina al desarrollo integral de las personas como también las desigualdades de género que persisten aún. Además, mi hermano también practica gimnasia rítmica y ha sido víctima de comentarios y actitudes discriminatorias en el centro educativo por el hecho de dedicarse a un deporte considerado como femenino. Esto me ha impulsado a reflexionar sobre lo importante que es visibilizar la gimnasia rítmica y otros deportes asociados a un género determinado como un espacio válido para todos los géneros creando una escuela más igualitaria donde cada alumno tenga la libertad de elegir su camino deportivo sin etiquetas ni prejuicios

La gimnasia rítmica, además de su valor pedagógico, ha tenido una influencia notable en el ámbito social, actuando como un espejo de los valores, creencias y estereotipos presentes en la sociedad. A lo largo del tiempo, esta disciplina ha estado culturalmente vinculada a lo femenino, consolidando una imagen que refuerza dicha asociación. En consecuencia, la gimnasia rítmica ha influido en la construcción social de género, delimitando lo que se considera apropiado para niños y niñas en términos de actividad física.

Pregunta inicial

¿Cómo puede la gimnasia rítmica ser utilizada como herramienta pedagógica para fomentar la igualdad de género en la educación?

El ámbito de la educación es uno de los ámbitos de socialización donde se reproducen y consolidan roles de género. Dentro de este ámbito, la educación física tiene un papel clave en este proceso, ya que a través del deporte se transmiten valores, normas y expectativas sobre lo que se considera apropiado para un género. Por otro lado, la gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina la motricidad, la expresión corporal y la coordinación por lo que es una actividad con múltiples beneficios para el alumnado tanto físicos como cognitivos y emocionales. A pesar de esto, su asociación con la feminidad ha limitado su acceso y participación de los niños reforzando la idea de que algunos deportes son exclusivos para un género. Este trabajo fin de grado busca analizar como la gimnasia rítmica puede utilizarse como una herramienta pedagógica para romper con los estereotipos de género tanto en el deporte como en la educación. El objetivo es mostrar que si se implementa de manera inclusiva e igualitaria en el aula esta práctica puede ayudar a fomentar la igualdad de oportunidades entre niños y niñas promoviendo un sistema educativo igualitario y deconstruyendo estereotipos de género relacionados con el deporte.

El deporte como buen parte del ámbito social ha sido históricamente un espacio de segregación de género, donde ciertas disciplinas han sido consideradas propias de lo “masculinas” y otras “femeninas”. Sin embargo, el principio olímpico establece que “la práctica deportiva es un derecho humano. Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio”. (Comité Olímpico Internacional (COI, 2021)). La gimnasia rítmica, el ajedrez y el atletismo por ejemplo, representan tres casos donde la división por género ha sido cuestionada en distintos niveles. Mientras que la gimnasia rítmica ha sido históricamente considerada femenina, el ajedrez ha segregado sus competiciones sin razones físicas evidentes, y el atletismo ha comenzado a introducir pruebas mixtas de alto nivel.

Tradicionalmente la gimnasia rítmica se ha consolidado como una disciplina femenina desde su incorporación a los Juegos Olímpicos en 1984 debido a que su práctica competitiva ha estado restringida a las mujeres en la mayoría de los países (Matus & Freundt, 2022). Con el paso de los años esta visión y restricción ha ido cambiando progresivamente. A nivel competitivo se han dado pasos importantes para incluir a los hombres en este deporte. En España, desde 2009, la gimnasia rítmica masculina es considerada un deporte federado (Sexto Anillo, 2018). Sin embargo, la falta de reconocimiento por parte de la Federación Internacional de Gimnasia sigue siendo una barrera para la equidad y participación en esta disciplina (Matus & Reyno, 2022).

Tras analizar el papel de la gimnasia rítmica en la reproducción de estereotipos de género, resulta pertinente ampliar la mirada hacia otras disciplinas, como el ajedrez y atletismo para que desde diferentes enfoques se puedan analizar las diferentes dinámicas de segregación y desigualmente en el ámbito deportivo. De manera contraria a la gimnasia rítmica, el ajedrez es un deporte que no requiere capacidades diferentes entre hombres y mujeres de manera física pero históricamente hay una segregación en las competiciones masculinas y femeninas (Vega Ramírez *et al.*, 2013). Esta cuestión ha sido objeto de mucho debate ya que muchos sostienen que esta división perpetua o incrementa la idea de que las mujeres son menos capaces en el ajedrez que los hombres cuando la realidad es que no existe una justificación biológica para esta separación (García, 2020). Un ejemplo claro es el de Judith Polgar que ha competido con éxito contra los mejores jugadores masculinos del mundo demostrando así que esta segregación no es necesaria. Pese a esto las Federaciones Internacionales de ajedrez siguen organizando torneos separados lo que limita el desarrollo del talento femenino en igualdad de oportunidades y condiciones (El País, 2025).

En el atletismo por ejemplo, las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres, han sido el argumento y la justificación para realizar competiciones diferentes. Sin embargo, en los últimos años se han implementado iniciativas para promover la igualdad de género, como la inclusión de eventos mixtos en competencias internacionales (Scielo México, 2021). Un ejemplo de esto fue la introducción del relevo mixto 4x400 metros en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, donde equipos integrados por hombres y mujeres compitieron juntos por primera vez en la historia de esta disciplina (Mundo Deportivo, 2024). La integración de pruebas mixtas en el atletismo

representa un avance significativo hacia la igualdad de género en el deporte y demuestra que la colaboración entre hombres y mujeres es posible dentro de un contexto competitivo.

La igualdad de género del deporte a día de hoy aún sigue siendo un reto en algunas disciplinas como por ejemplo la gimnasia rítmica, el ajedrez y el atletismo. En el caso de la gimnasia rítmica esta todavía se esfuerza por integrar a los hombres en las competiciones. Sí es cierto que en España ya se puede observar algunos avances como por ejemplo el Campeonato de España masculino, la Copa de la Reina masculina y los conjuntos mixtos que ya pueden participar en todas las competiciones oficiales, cosa que hace unos años no se permitía. En el caso del ajedrez este recibe críticas por la división por género que realiza en las competiciones debido a que esta separación no está argumentada con bases biológicas sólidas. Por último y en cuanto al atletismo ya se ha empezado a llevar a cabo pruebas mixtas con bastantes buenos resultados. La competición de alto nivel se rige por los principios del Comité Olímpico Internacional que estos destacan que es fundamental eliminar las barreras de género en el ámbito deportivo para asegurar la igualdad en el deporte sin ninguna discriminación. Considero que, aunque estos principios representan un avance importante, en la práctica aún queda mucho camino por recorrer para que se apliquen de forma real y efectiva. La persistencia de barreras estructurales y culturales demuestra que la igualdad de género en el deporte sigue siendo más una meta que una realidad.

Marco Teórico

1. Deporte, género y educación

El deporte es entendido como una actividad física reglada es decir, se rige por una serie de reglas, que puede tener tanto fines recreativos, como competitivos, como educativos. Desde sus orígenes ha sido una poderosa herramienta de socialización, expresión y desarrollo personal. Más allá de sus beneficios físicos el deporte también cumple un rol simbólico en la construcción cultural transmitiendo valores y actitudes. Su influencia va mucho más allá del rendimiento físico o la competición. A través del deporte se pueden configurar identidades o incluso roles sociales. Es por ello que en el contexto educativo el deporte se convierte en un espacio estratégico para trabajar competencias relacionadas con una sociedad más justa e igualitaria.

El deporte históricamente ha sido un espacio clave en la reproducción de roles de género, perpetuando estereotipos que asignan disciplinas deportivas como “apropiadas” para cada sexo (Pérez-Ugena, 2020). Aunque en la actualidad ya se ha visto reflejado un gran cambio, la educación física ha sido una de las áreas educativas donde el sexismo y la reproducción de estereotipos tradicionales de género se hacen más visibles (Soler, 2006). Según Saraví (1995), a través de la realización de actividades físicas y deportivas separadas por sexos, es decir, donde hombres y mujeres realizan su trabajo de manera aislada durante todo el año, se mantienen patrones y hábitos laborales discriminatorios que refuerzan los antiguos estereotipos machistas de varones o niños fuertes y dominantes, y de mujeres o niñas frágiles y vulnerables. Las instituciones educativas desde los inicios, prescribieron en sus planes tareas y asignaturas diferentes para cada sexo. La educación física, reproduciendo esta modalidad, prescribió por separado las tareas para niños y para niñas, donde los ejercicios fueron muy diferentes, así como también la dirección de la enseñanza y los fines que perseguía la educación para las mujeres y para los hombres. Tradicionalmente se destinaban a los hombres actividades que impliquen la fuerza como los ejercicios militares tales como marchas, alineaciones, entre otros; y a las mujeres se las orientaba a actividades más relacionadas con la comunicación gestual, como la danza donde se privilegiaba lo estético y expresivo.

Los fundamentos que apoyaban dicha separación entre los sexos se afirmaban en posturas de corte biológico positivista. En un estudio realizado por Belotti en Milán publicado el año 1974 da cuenta del condicionamiento social diferenciado que se ejerce en la escuela sobre el varón y sobre la mujer, alineado con un rol futuro dependiente de los estereotipos de lo masculino y de lo femenino, y que orienta las maneras de educar a niños/as según estereotipando lo que es esperado de él o de ella. Se evidencia de esta forma que las configuraciones históricas, constituyeron una división netamente sexista.” (Saraví, 1995:3)

Por un lado, determinadas disciplinas deportivas han sido vinculadas a características tradicionalmente consideradas masculinas, como la fuerza, la resistencia y la competitividad, mientras que otras, como la gimnasia rítmica o la danza, han sido asociadas a la feminidad, la elegancia y la expresión artística (Gómez & Ramírez, 2020; Meirone Matus y Reyno Freundt,

2022). De ahí su catalogación como deportes masculinos o femeninos y su directa influencia a quien practica en dichos deportes (Rodríguez Galán, 2016:10).

La separación simbólica de la que hemos estado hablando ha potenciado algunas desigualdades y limitaciones en el deporte. Estas desigualdades se refieren, por ejemplo, a la distribución inequitativa de oportunidades, reconocimiento y recursos entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo. El deporte femenino recibe menos apoyo institucional, mediático y social que el deporte masculino, lo que influye directamente en la percepción de que es menos relevante que el masculino. Esto también afecta directamente al aspecto económico, ya que aspectos como patrocinadores, publicidad o becas deportivas son menores que las proporcionadas al deporte masculino.

En segundo lugar, es fundamental señalar otra forma de desigualdad: las distintas expectativas que se asignan a cada género en el ámbito deportivo. desde edades muy tempranas, se transmite la idea de que los varones deben ser fuertes, resistentes y competitivos, mientras que a las mujeres se les atribuyen características como la elegancia, la suavidad y la preocupación por la estética. estas concepciones, moldeadas por influencias culturales y sociales, no solo afectan a la elección de las disciplinas deportivas, sino también a la manera en que se interpreta y valora el rendimiento de cada género dentro de ellas (Meirone Matus & Reyno Freundt, 2022, p. 6). En este marco, resulta especialmente relevante el llamado efecto Pígalión, que plantea que las expectativas que otros proyectan sobre una persona pueden incidir directamente en su desempeño, consolidando así los roles y límites asociados al género.

Por otro lado, otro aspecto potenciado son las limitaciones al acceso según el género, viéndose reflejado en la diferencia en la participación de ambos géneros en los diferentes deportes. Estas limitaciones se refieren a los obstáculos que impiden o dificultan que hombres y mujeres accedan libremente a ciertos deportes sin enfrentar prejuicios o barreras sociales. También es un factor clave el interés o preferencia personal, que en muchos casos evidentemente está influenciado por la socialización temprana. Desde la infancia, niños y niñas están expuestos de manera diferente a los deportes según su género, lo que moldea sus intereses y los hace menos propensos a incursionar en disciplinas fuera de esas tendencias preestablecidas (Pérez-Ugena, 2020,p.

223-224). Por ejemplo, si en la escuela las niñas tienen más estímulos hacia la gimnasia y los niños al fútbol, esto refuerza sus inclinaciones hacia esos deportes, limitando su diversidad de opciones y experiencias. Algunas limitaciones que podemos destacar son: la presión social, ya que los hombres o mujeres interesados en deportes considerados del género opuesto pueden ser objeto de burlas, rechazo o cuestionamiento sobre su identidad de género. La falta de modelos a seguir así como la ausencia de referentes masculinos en deportes como la gimnasia rítmica y de referentes femeninos en deportes por ejemplo de contacto hace que quienes quieren participar en esta disciplina se sientan desmotivados o sin apoyo social y cultural. Esto se debe a que, a lo largo del tiempo, la educación física ha sido influenciada por una estructura social que ha reforzado la división de género en el deporte, asignando actividades específicas según normas y expectativas culturales impuestas a hombres y mujeres. Desde temprana edad, se suele animar a los niños a practicar deportes considerados de alto rendimiento, competitivos y de contacto, como el fútbol o el baloncesto, mientras que a las niñas se les orienta hacia disciplinas que enfatizan la estética, la flexibilidad y la gracia, como la gimnasia rítmica o la danza. Esta separación no sólo afecta a la participación de ambos géneros en diversas disciplinas, sino que también influye en la percepción de lo “apropiado” para cada sexo en el ámbito deportivo.

Aunque a día de hoy encontramos numerosos avances en la igualdad de género dentro del deporte, esos estereotipos siguen presentes en el área de educación física condicionando la forma en la que los estudiantes interactúan con el deporte que se esté trabajando y su nivel de confianza y motivación para explorar diferentes actividades.

1.1 Género como construcción social y estereotipos de género

A diferencia del sexo, el concepto de género no es una categoría biológica sino que es considerada como una construcción social que asigna características roles y expectativas diferentes a hombres y mujeres (Connell, 1997). A lo largo de los años el debate sobre el concepto de género ha evolucionado con el tiempo y autoras como Judith Butler han cuestionado la propia noción de un sistema de género estrictamente binario. En su obra *Gender in Dispute* (1990), Butler sostiene que el género no es una esencia fija, sino más bien un aspecto que se construye y se reproduce a través de normas sociales. A través de su obra lo que consigue es abrir las posibilidades de identidad más allá del binario hombre- mujer

A pesar de estos enfoques más amplios, en este trabajo fin de grado (TFG) nos centraremos en el análisis del género desde una perspectiva binaria, es decir, en cómo se han construido la masculinidad y la feminidad dentro del ámbito deportivo. Aunque se está prestando más atención a las identidades no binarias en los estudios de género y en la sociedad, este trabajo se enfoca en las desigualdades y limitaciones que han impactado en hombres y mujeres en el deporte a lo largo de la historia, especialmente en áreas donde los estereotipos de género han influido en su participación. En el ámbito deportivo estas expectativas de las que hablamos han influido en la participación de ciertas disciplinas creando ciertos estigmas sociales para quienes desafían estas normas (Pérez-Ugena, 2020:3-4). En particular, las mujeres que practican deportes considerados masculinos representan un desafío y se enfrentan directamente a las normas de género, ya que no solo deben probar su habilidad en el deporte, sino que también deben soportar la presión social que se ejerce sobre ellas. De igual manera, los niños que se identifican como masculinos y que están interesados en la gimnasia rítmica o en disciplinas vistas como femeninas tienen que superar obstáculos sociales y culturales para poder participar (Rodríguez Galán, 2016, pág.18). En el contexto del que estamos hablando, la exclusión de hombres en deportes tradicionalmente asociados con las mujeres y lo femenino, como por ejemplo la gimnasia rítmica, impide el avance de estas disciplinas ya que limitan su acceso a un grupo de la población .

El concepto de masculinidad y feminidad, se da como respuesta a un modelo social que marca lo que se considera como femenino y masculino. Estudios recientes como el de Vega Ramírez *et al.* (2013 pág 4 y 5) destacan que los estereotipos de género siguen presentes en el ámbito deportivo. Estos estereotipos no sólo afectan la participación de los hombres, sino que también limitan el desarrollo integral de los estudiantes, privándolos de experiencias motrices enriquecedoras y diversas. Por otro lado, la segregación de género en el deporte no sólo influye en la participación individual, sino que también limita el desarrollo colectivo e inclusivo de los estudiantes. Al disminuir la experiencia motriz del alumnado en disciplinas consideradas como no apropiadas por su género, se les priva de una formación completa e integral que podría proporcionarles beneficios físicos emocionales y cognitivos de manera igualitaria. Para transformar esta realidad, es fundamental que la educación física promueve estrategias pedagógicas que permitan a todos los estudiantes explorar y probar diferentes disciplinas sin el peso de los estereotipos.

a. Género como desigualdad social

El género es una de las principales fuentes de desigualdad social. En el ámbito deportivo como se ha mencionado anteriormente esta desigualdad se traduce en una menor visibilidad y reconocimiento de las mujeres deportistas, así como la exclusión o impedimento de la participación de los hombres en disciplinas tradicionalmente femeninas. Este dato se ve reflejado en la participación y el desarrollo de los atletas en los diferentes deportes.

Las competiciones deportivas masculinas, especialmente en disciplinas muy relevantes para la sociedad como lo son el fútbol, el baloncesto o el tenis, reciben una cobertura masiva en televisión, prensa y redes sociales. Mientras que la mayoría de disciplinas femeninas suelen tener una cobertura limitada o nula. Un ejemplo claro de esto es la retransmisión de los Juegos Olímpicos 2024 en la que la mayoría de deportes masculinos se transmitieron, pero por ejemplo la participación del conjunto español de gimnasia rítmica no se retransmite en la televisión, ya que en ese momento estaban retransmitiendo el piragüismo en el que no había ningún participante español. Además de la falta de exposición mediática de la que se habla otro factor clave es el menor interés social que tradicionalmente ha despertado el deporte femenino. La escasa cobertura mediática contribuye a que haya menos referentes visibles, lo que a su vez desincentiva a las mujeres a participar en el deporte desde edades tempranas. Al haber menos mujeres implicadas en determinadas disciplinas, también se reduce la audiencia potencial, lo que refuerza la idea de que estos deportes “no generan interés” y, por tanto, reciben menos inversión y patrocinio.

La coeducación es un modelo educativo que busca garantizar la igualdad de oportunidades entre géneros, eliminando las barreras impuestas por los estereotipos y roles tradicionales (Pérez-Ugena, 2020, págs. 223-224). Su principal objetivo es que niños y niñas reciban una educación en condiciones de equidad, sin segregación ni diferenciación por razón de género, promoviendo así una formación basada en la diversidad, el respeto y la inclusión (Rodríguez Galán, 2016, p. 18). En el ámbito del deporte y la educación física, la coeducación implica que todo el alumnado tenga acceso a las mismas actividades sin distinción, fomentando la participación conjunta en disciplinas que históricamente han estado asignadas a un solo género (Vega Ramírez *et al.*, 2013, pp. 4-5). Para lograrlo, se implementan metodologías inclusivas,

como la enseñanza cooperativa, la visibilización de referentes diversos y la creación de espacios seguros donde cada persona pueda desarrollarse libremente sin miedo a la discriminación o al juicio social (Chávez Ligña, 2023, p. 3). De esta forma, la coeducación no solo combate la desigualdad en las aulas y en el deporte, sino que contribuye a construir sociedades más justas y equitativas, donde el género no sea un factor limitante en el desarrollo personal y profesional de cada individuo. Esto no solo impacta en las decisiones de los docentes a la hora de estructurar las clases, sino también en la actitud de los estudiantes y familias, quienes pueden mostrar resistencia a practicar deportes considerados poco convencionales para su género (Rodríguez Galán, 2016, p. 18)

Además, la falta de formación específica en perspectiva de género del profesorado de educación física es otro de los factores que influye en la persistencia de prácticas segregadoras. Aunque muchos educadores están dispuestos a promover cambios, la falta de una formación adecuada dificulta la aplicación de metodologías verdaderamente inclusivas (Pérez-Ugena, 2020, págs. 223-224). Podemos seguir viendo que en muchos casos se prioriza la competición sobre la cooperación del alumnado, lo que refuerza la exclusión de ciertos grupos y limita el acceso igualitario a diversas experiencias motrices (Rodríguez Galán, 2016, p. 18). Otro aspecto muy relevante es la falta de modelos y referencias deportivas diversas, la visibilidad de las mujeres en deportes tradicionalmente masculinos y de los hombres en disciplinas consideradas femeninas sigue siendo limitada, lo que refuerza la idea de que existen deportes específicos para cada género (Meirone Matus & Reyno Freundt, 2022, pág. 6). Sin el centro escolar no se fomenta la exposición o visualización de una variedad de referencias en los diferentes deportes, el alumnado seguirá reproduciendo estos estereotipos lo que dificultará la aceptación de cambios en la estructura de la educación física .

Para concluir este apartado quiero destacar que la educación física ha dado pasos muy importantes hacia la igualdad de género, pero el cambio real o necesario requiere de una transformación cultural más profunda donde se cuestionen los estereotipos existentes, tratando de disminuirlos. Por otro lado, una mayor formación de los docentes en metodologías coeducativas y se les enseñen estrategias que puedan implementar en el aula que permitan al alumnado participar libremente en cualquier disciplina deportiva sin condiciones de género.

1.2 El género en el deporte

La construcción de la masculinidad y la feminidad de los individuos ha jugado un papel clave en el deporte. Esta división simbólica se ha basado en la diferencia de características físicas y emocionales masculinas o femeninas. De hecho, esta construcción de la masculinidad y la feminidad que son una construcción social del género ha llegado a establecer límites artificiales sobre qué deportes son adecuados para cada género.

Para eliminar esta separación, es importante impulsar una educación física que permita a los alumnos investigar y explorar libremente diversas disciplinas sin temor a ser juzgados negativamente o estigmatizados por los demás debido a el deporte o actividad que elijan. El reflejo de distintos modelos deportivos, la reducción de barreras estructurales y la concienciación desde edades tempranas pueden ayudar de manera significativa a transformar cómo se define la masculinidad y feminidad en el entorno deportivo .

Ahora bien, el hecho de que se garantice y se ampare la inclusión y la participación de todas las personas en las competiciones deportivas independiente de su identidad del género, no implica que las categorías por sexo biológico se tengan que dejar de considerarse relevantes. Tal y como dijo Beth Stelzer de Save Women's Sports y como se recoge en el artículo *“Por qué deben existir las categorías deportivas divididas por sexo biológico”* elaborado por Irene Aguiar en la revista *IUSPORT* en el deporte compiten los cuerpos, no las identidades. Las diferencias que se aprecian en el rendimiento deportivo fundamentadas por el “dimorfismo sexual”, que hace que dentro de la especie humana hombres y mujeres sean diferentes hacen que sea más evidente que haya un división objetiva, en este caso por sexos, de las competiciones deportivas, al igual que se establece por peso o edad entre otros criterios objetivos.

a. Masculinidad y feminidad en el deporte

Históricamente la construcción de la masculinidad y feminidad se ha reforzado a través del deporte. La gimnasia rítmica es un ejemplo, este deporte se ha vinculado a lo femenino creando barreras para la participación masculina (Chávez Ligña, 2023, p. 3) . Como resultado de esto los niños que han practicado gimnasia rítmica se enfrentan al estigma social de ser percibidos como menos masculinos lo que puede generar burlas discriminación y rechazo por parte de sus

compañeros, compañeras, entrenadores e incluso miembros de la familia. Ligada a esta barrera tenemos la falta de modelos *masculinos*, en la gimnasia rítmica, lo que dificulta la visibilidad y aceptación de los hombres en este deporte. Sin modelos a seguir los niños interesados pueden sentirse desmotivados o inseguros acerca de participar en este deporte. Asimismo, Piedra (2017) propone que la presencia de hombres en la gimnasia rítmica desafía construcciones tradicionales de género en el deporte, evidenciando la necesidad de repensar y ampliar la categoría de masculinidad y feminidad en contextos deportivos. Además existen ciertas barreras institucionales ya que en muchos países la gimnasia rítmica aún no es reconocida como disciplina mixta lo que limita las oportunidades de desarrollo de los hombres que se han ingresado por este deporte. Por otro lado, en el ámbito educativo muchos programas de educación física siguen priorizando actividades agregadas por género restringiendo el acceso de los niños a esta disciplina desde edades tempranas.

A través de estudios recientes se ha demostrado que las percepciones estereotipadas a través de intervenciones pedagógicas específicas contextualizadas en esta problemática pueden cambiar (Rodríguez Galán, 2016 pág 23). Estas intervenciones se centran en la implementación de unidades didácticas o propuestas didácticas en las que se fomenta la participación de todos los estudiantes en diversas disciplinas sin distinción de género promoviendo romper los prejuicios. Otra estrategia clave es el uso de modelos y referencias diversas, presentando figuras masculinas en gimnasia rítmica y figuras femeninas en deportes como el fútbol o el baloncesto. Esto contribuye a normalizar la presencia de ambos géneros en todas las disciplinas deportivas y romper con los estereotipos establecidos. Asimismo, la metodología basada en la enseñanza cooperativa es efectiva, ya que promueve el trabajo en equipo en lugar de la competencia segregada por género. Al realizar actividades donde niños y niñas colaboran en igualdad de condiciones, se refuerza el respeto mutuo y se reduce el sesgo sobre qué deportes son adecuados para cada género. Sin embargo, en la práctica, la implementación de estos enfoques enfrenta diversas dificultades. Si bien en algunos países se han incorporado contenidos de perspectiva de género en los grados de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y en los programas de formación profesional su aplicación sigue siendo desigual. En estos programas se forma el profesorado sobre el impacto que tienen los estereotipos en el deporte a través del diseño de actividades coeducativas y actividades centradas en la enseñanza cooperativa.

No obstante, la formación en aspectos de género aún no es suficiente. Aunque algunos docentes ya implementan enfoques coeducativos en sus clases, su efecto se ve limitado si el resto de sistema educativo y deportivo continúa operando bajo una lógica que reproduce la segregación. Para conseguir el cambio que buscamos, es muy importante que los gobiernos y las instituciones educativas, den prioridad a la formación del profesorado en perspectiva de género para que puedan aplicar dichos conocimientos a su labor cotidiana. Solo de esta manera será posible construir un entorno educativo justo, en el que se reconozca y valore el rendimiento del alumnado sin prejuicios ni etiquetas basadas en estereotipos de género.

Estas intervenciones no sólo modifican las percepciones de los estudiantes sobre ciertos deportes, sino que también contribuyen a una educación física más inclusiva y equitativa, donde el acceso y la participación no estén limitados por constructos de género dando valor a las habilidades de la gimnasia rítmica mostrando esta disciplina desde una manera deconstruida.

b. Género, deporte y relación entre iguales

La preferencia de los chicos por deportes como el fútbol está influenciada por construcciones sociales que asocian ciertas disciplinas deportivas con un género específico. Es por ello que la gimnasia rítmica enfrenta diversos desafíos para atraer y aumentar la participación masculina debido a estos estereotipos. Según Inglés *et al.* (2024 p. 1-2), la gimnasia rítmica se creó exclusivamente para mujeres, desarrollándose bajo estereotipos de feminidad establecidos socialmente. La inclusión de los hombres en la gimnasia rítmica ha generado diversos debates y estudios relacionados con el género, el deporte y las dinámicas sociales. Además, Kamberidou *et al.* (2008 pág 5) comparte la idea de que la gimnasia rítmica se desarrolló enfocándose en la feminidad, lo que ha contribuido a su percepción como un deporte exclusivamente femenino.

La configuración que encontramos del deporte hoy en día y en nuestra sociedad implica que no solo las mujeres se ven afectadas por ideologías sexistas sino que los hombres también están bajo la influencia de estereotipos y de roles que se encuentran arraigados en nuestra sociedad. Un estudio realizado por Gallardo *et al* (2021 p. 5-8) analizó las experiencias de chicos que practican

gimnasia rítmica en Andalucía, revelando que estos gimnastas se ven muy influenciados por su entorno social más cercano para comenzar y mantener la práctica de este deporte. Aunque al principio se sentían observados y fuera de lugar, con el tiempo desarrollaron una mayor confianza en su participación. Por otro lado, también señala que la gimnasia rítmica es considerada por muchos padres y madres como un deporte marcado como femenino, lo que la sociedad asocia erróneamente con una orientación sexual determinada en los chicos que la practican. Esta percepción contribuye a la discriminación y al uso de términos despectivos hacia los varones gimnastas.

Por otro lado, la segregación que encontramos por género en actividades extraescolares también perpetúa estas dinámicas sociales que limitan la participación de chicos en deportes como la gimnasia rítmica. Algunas investigaciones como la de Inglés *et al.* (2014 pág. 1-2) sugieren que es esencial trabajar con las familias para derribar estos estereotipos y prejuicios, promoviendo la gimnasia rítmica entre los niños para facilitar su integración en este deporte. En el contexto de la gimnasia rítmica, esta segregación refuerza la idea de que es un deporte exclusivamente femenino, dificultando su inclusión. Kamberidou *et al.* (2008 pág 7) señalan que la exclusión explícita de hombres en la gimnasia rítmica refuerza la segregación de género en el deporte.

El caso de Martín Lépre, campeón autonómico de gimnasia rítmica masculina, ejemplifica cómo los chicos que se aventuran en deportes tradicionalmente femeninos enfrentan desafíos, pero también pueden convertirse en referentes positivos. Lépre comenzó en la gimnasia rítmica a los nueve años y, a pesar de las críticas y la falta de competiciones internacionales masculinas, ha logrado destacarse y motivar a otros niños a seguir sus pasos (Radio Benidorm, 2025)

Las regulaciones internacionales pueden imponer barreras significativas para los gimnastas masculinos. Gonzalo García, campeón mundial de gimnasia estética de grupo mixto, se vio impedido de competir debido a una nueva normativa que exige al menos dos gimnastas masculinos por equipo mixto. Esta situación refleja cómo las políticas pueden limitar la participación masculina en ciertos deportes y destaca la necesidad de adaptar las normativas para promover la igualdad de género en el deporte (El País, 2024).

El estudio de Gallardo *et al.* (2021) refleja que los gimnastas masculinos enfrentan dificultades debido a la creencia social de que la gimnasia rítmica es un deporte femenino, lo que alimenta asociaciones erróneas con la orientación sexual y que puede llevar a episodios de agresión verbal o aislamiento social. El uso de términos despectivos y la feminización de nombres para referirse a chicos que practican gimnasia rítmica refleja la discriminación basada en estereotipos de género. Esta situación se debe a la percepción errónea de que están realizando actividades inapropiadas para su género, lo que puede afectar a su desarrollo social y emocional. Otro aspecto a tener en cuenta, es que la gimnasia rítmica plantea debates sobre la subjetividad de los estilos permitidos y valorando así la música utilizada para chicos y para chicas. Esta subjetividad que encontramos dentro del deporte sobre los tipos de bailes y la música que se pueden o no utilizar en gimnasia rítmica puede influir en las percepciones de género que encontramos en este deporte. Es esencial cuestionar y redefinir estos criterios para fomentar una mayor inclusión y equidad. Además la indumentaria ajustada y brillante, característica de este deporte, puede generar incomodidad en algunos varones debido a las normas de género impuestas socialmente. Estos aspectos resaltan la necesidad de cuestionar y redefinir las normas estéticas en la gimnasia rítmica para fomentar una mayor inclusión y comodidad para todos los participantes. (Piedra, J. 2017 p. 3-4)

No existen datos concluyentes que indiquen una mayor prevalencia de homosexualidad entre los chicos que practican gimnasia rítmica y aunque los hubieran, los estereotipos encontrados, limitan el acceso de hombres homosexuales. Asociar la orientación sexual con la elección deportiva es un estereotipo infundado que contribuye a la discriminación y dificulta la inclusión de los hombres en este deporte. En deportes como el fútbol, la expresión de la identidad sexual es reprimida debido a la cultura de hipermasculinidad y los estereotipos asociados. Esto contrasta con disciplinas como la gimnasia rítmica, donde la expresión artística y la sensibilidad son más valoradas, aunque también enfrentan prejuicios, (Piedra, J. 2017 p. 7-8). La apertura sobre la orientación sexual puede, en algunos casos, aliviar ciertas tensiones relacionadas con la participación en deportes estereotipadamente femeninos. Kamberidou *et al.* (2008, p. 7) destacan que la participación del género masculino en el deporte gimnasia rítmica si desafía las normas tradicionales de género que encontramos en nuestra sociedad, pero no está vinculado a la orientación sexual de quienes lo practican. A pesar de esto la discriminación por prejuicios sigue

existiendo y es fundamental promover un entorno inclusivo que valore la diversidad. La gimnasia rítmica combina elementos de baile, acrobacia y expresión artística, utilizando aparatos como cinta, pelota aro y mazas. Esta combinación de movimientos suaves y expresivos así históricamente asociada con la feminidad lo que ha contribuido a la percepción de que son deportes exclusivamente femeninos. Sin embargo, cada vez más chicos están desafiando esos estereotipos y participando activamente en la gimnasia rítmica (Inglés *et al.* 2014 p. 13-15). Los hombres que participan en gimnasia rítmica desafían las normas tradicionales de género, lo que puede generar controversia y resistencia social Kamberidou *et al.*(2008 pág 6) .

1.3 Coeducación en educación física

La coeducación es una herramienta clave para promover la igualdad de género en la educación física . Concibe un modelo educativo centrado en el respeto a la diversidad, proporcionando igualdad de oportunidades teniendo como objetivo principal la formación social del alumnado, eliminando las barreras de género en el aprendizaje integrando a ambos géneros en igualdad de condiciones, conocimientos, recursos y experiencias. Según Pérez-Ugena (2020 p. 12), la participación en actividades mixtas permite romper con estereotipos y fomentar una educación más inclusiva. De esta forma, la división de género en el deporte no sólo excluye a las mujeres de determinadas disciplinas competitivas, sino que también limita la libertad de elección de todas las personas en su práctica deportiva, impidiendo que el talento y el esfuerzo sean los únicos criterios que determinen el acceso a cualquier disciplina.

Por otro lado, los esfuerzos por promover una educación más inclusiva e igualitaria basada en la coeducación pueden ayudar a reducir estas desigualdades y ofrecer al alumnado una visión más inclusiva del deporte promoviendo una mayor igualdad de oportunidades (Martínez, 2019).

En el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, establecidos por la Asamblea General de la ONU, el objetivo 5 se centra en la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Los integrantes de esta Asamblea expresan que: “Estamos determinados a enfrentar, de aquí a 2030, las desigualdades tanto dentro de los países como entre ellos, a edificar sociedades pacíficas, justas e inclusivas, a defender los derechos humanos y fomentar la igualdad de géneros y el empoderamiento de mujeres y niñas, así como a asegurar una protección sostenible del planeta y sus recursos naturales”.

En España, la Constitución de 1978 impide toda forma de discriminación por razón de sexo y fomenta que la igualdad sea auténtica y efectiva. En la actualidad, desde el surgimiento de la LOGSE (1990) y la vigente LOE (2006) con sus respectivas actualizaciones posteriores (LOMCE, 2013; LOMLOE, 2020), la coeducación y la equidad de género son elementos fundamentales en estas normas. Asimismo, es necesario señalar la Ley Orgánica 3/2007, del 22 de marzo, para la igualdad real entre mujeres y hombres, y no dividirá al alumnado según su género.

Desde este punto, la educación y, más específicamente, la educación física, tienen mucho que ofrecer, ya que la EF es una de las áreas donde más estereotipos sexistas se ponen de manifiesto. A través de la coeducación, se ofrece un nuevo modelo donde las intenciones y la finalidad sea el conocimiento corporal y la mejora psico-física y en consecuencia la mejor calidad de vida, pero socializando al alumnado en comportamientos de respeto, solidarios, igualitarios y justos (Subirats, 2017). Las agrupaciones mixtas pueden ser un recurso que contribuya a la docencia a promover una escuela más coeducativa, evidenciándose cómo este tipo de labor impacta de forma favorable en la creación de una realidad más justa. Bajo estos preceptos, es necesario tener en cuenta los principios psicopedagógicos, metodologías y estilos de enseñanza que servirán de base para la construcción y análisis del currículo.

Según Esteve *et al.* (2022), la coeducación en relación a los principios pedagógicos debe estar orientada a la práctica deportiva y a la participación, cooperación y tolerancia y no a la competición; es decir priorizar los juegos cooperativos frente a los juegos competitivos, otorgando prioritariamente un enfoque lúdico a las actividades. En esta línea es beneficioso incluir contenidos novedosos para los alumnos y alumnas, de manera que no tengan una carga sexista previa para el alumnado. Siguiendo las premisas del modelo cooperativo (Arday, Pellicer, y Collado, 2020), los pequeños grupos deben ser heterogéneos y permanecer fijos para garantizar la máxima participación, estimular la comunicación y aumentar la posibilidad de desarrollar habilidades sociales.

A pesar de los progresos en la igualdad de género dentro de la educación física, la integración total del alumnado en todas las actividades deportivas todavía se enfrenta a una oposición

cultural y social. De acuerdo con Meirone Matus y Reyno Freundt (2022), los docentes han empezado a transformar sus métodos de enseñanza e incorporar propuestas que fomenten una participación más igualitaria y justa. Aun así hay que tener en cuenta que la aplicación de estas propuestas va definida por elementos estructurales y socioculturales que sirven perpetuando la división de género en el ámbito deportivo escolar .

El estudio de Vega Ramírez *et al.* (2013 p. 8-9) Señala que, al concluir una intervención práctica en el aula de la disciplina gimnasia rítmica, las percepciones de los estudiantes sobre estas disciplinas cambiaron significativamente. conceptos estereotipados asociados a la feminidad como el ritmo, la danza y el baile perdieron importancia mientras que aspectos como la coordinación, la agilidad, el equilibrio y el trabajo en equipo fueron mejor valorados por el alumnado.

1.3.1 Género, educación y deporte. Estrategias pedagógicas para la equidad de género.

Las propuestas pedagógicas que se planteen para promover la igualdad de género deben basarse tanto en la inclusión del alumnado como en la participación de todos los estudiantes. Uno de los pilares claves de esta transformación es la implementación de programas diseñados para integrar a todos los estudiantes en las mismas actividades sin segregación de género. En este sentido, incluir disciplinas como la gimnasia rítmica en el currículum de educación física , con un enfoque mixto, puede ayudar a eliminar prejuicios y promover una mayor igualdad en la práctica deportiva

Además, es importante que las metodologías utilizadas en las clases promuevan un ambiente de respeto y colaboración. Estrategias como la enseñanza cooperativa, donde los estudiantes trabajan en equipo para lograr objetivos comunes, pueden ser muy efectivas para derribar las barreras de género y construir relaciones igualitarias (Pérez-Ugena, 2020, págs. 242-244). También es útil la incorporación de diversos modelos y referentes en el deporte, visibilizando tanto a hombres como a mujeres en disciplinas tradicionalmente estereotipadas (Rodríguez Galán, 2016, p. 23).

Uno de los mayores desafíos es la percepción social que clasifica ciertos deportes como propios de un género específico. A pesar de que la legislación educativa fomenta la coeducación y garantiza el acceso igualitario a todas las disciplinas, aún persiste la creencia de que algunas actividades son más “adecuadas” para las niñas y otras para los niños. (Meirone Matus & Reyno Freundt, 2022, p. 6)

2. Gimnasia rítmica

2.1 Historia y evolución de la gimnasia rítmica: una disciplina marcada por el género

La gimnasia rítmica surgió a finales del siglo XIX como una manifestación artística y pedagógica, evolucionando hacia la disciplina deportiva que conocemos hoy partiendo desde la “Gimnasia Femenina” hasta la actual gimnasia rítmica (Matus y Freundt, 2022 p. 3; (Chávez Ligña, 2023 P. 3). En sus inicios, esta disciplina se asociaba exclusivamente a la feminidad, destacando los movimientos suaves y expresivos. Sin embargo, desde los años 70, países como Japón comenzaron a promover la gimnasia rítmica masculina, aunque su reconocimiento ha sido limitado a nivel internacional (Vega Ramírez *et al.*, 2013) pág 2.

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que en su base tiene elementos relacionados con el ballet y la danza y que requiere el uso de diferentes aparatos como la cuerda, las mazas, la cinta , la pelota y el aro. La expresión corporal sincronizada con el ritmo de la música es su característica fundamental, esta característica convierte esta disciplina en un deporte técnico y artístico. Además es una modalidad que requiere de gran coordinación, flexibilidad, fuerza y equilibrio, ya que es necesario que los movimientos se ejecuten con precisión y fluidez para lograr composiciones armoniosas y dinámicas.

En el ámbito competitivo, la gimnasia rítmica se puede practicar de forma individual o en grupo. En la modalidad individual, cada gimnasta realiza una rutina con uno de los aparatos antes mencionados, mientras que en la modalidad de conjunto, cinco gimnastas coordinan sus movimientos y pueden combinar diferentes aparatos en una misma presentación.

Con el paso de los años, la gimnasia rítmica ha experimentado un notable cambio y transformación. Ha pasado de ser una práctica únicamente con fines educativos y expresivos a una práctica que ha llegado a considerarse como un deporte olímpico, siendo uno de los pocos deportes sin participación masculina. Sus orígenes se sitúan entre finales del siglo XIX y principios del siglo XX. En este momento, en Europa surgieron diversas corrientes gimnásticas que buscaban resaltar la expresión corporal, la armonía del movimiento y todo esto relacionado con la música. Algunos autores como François Delsarte, Rudolf Bode y Georges Demeny, sentaron las bases de lo que luego conocemos a día de hoy como gimnasia rítmica. A lo largo del siglo XX esta disciplina comenzó a estructurarse como un deporte competitivo donde se desarrollaron las primeras reglas y competiciones oficiales. En 1963 se celebró en Budapest el primer campeonato del mundo, lo que marcó un punto de inflexión en su ámbito profesional. Su reconocimiento internacional creció rápidamente ya que en 1984 fue incluida por primera vez en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles consolidándose como una disciplina de alto rendimiento .

Este deporte, ha sido una forma de empoderamiento femenino ya que históricamente ha sido una disciplina dominada por las mujeres que ha permitido visibilizar su talento en competencias de nivel mundial. Sin embargo, esta fuerte asociación con la feminidad ha creado desafíos y barreras en la inclusión de los hombres en esta disciplina restringiendo su acceso y reconocimiento en el ámbito profesional. Aunque en países como España y Japón han ido surgiendo iniciativas para promover la agencia rítmica masculina, la falta de reconocimiento por parte de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) sigue siendo un obstáculo para su desarrollo global.

En la actualidad la gimnasia rítmica está avanzando de manera rápida con transformaciones ya no solo en las coreografías sino también en el reglamento, el código y los requisitos técnicos lo que la ha convertido en una disciplina que valora no solo la excelencia sino también la creatividad y la expresión artística. Estos cambios se manifiestan no solamente en el área competitiva sino también en el la formación tanto de los gimnastas como de los entrenadores dado que fomentan principios como la disciplina la perseverancia y la colaboración promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

En el caso concreto de España, gimnastas como Rubén Orihuela han jugado un papel importantísimo en la participación y normalización de la gimnasia rítmica masculina. Desde un principio han desafiado los estereotipos ligados a esta disciplina. A pesar de sus esfuerzos y del creciente número de gimnastas masculinos que han demostrado su talento y habilidades en competiciones nacionales, la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) aún no reconoce oficialmente la gimnasia rítmica masculina, lo que representa un obstáculo importante (Matus & Freundt, 2022, p. 3). Por otro lado la falta de categorías masculinas en competiciones internacionales contribuye a consolidar la percepción de que la gimnasia rítmica es un deporte solo para mujeres lo cual desanima a muchos niños que podrían tener interés en participar en esta disciplina deportiva.

A nivel institucional, la exclusión de los hombres en la gimnasia rítmica también se traduce en una menor inversión en programas de formación y desarrollo lo que dificulta la creación de clubes y entrenamientos específicos para gimnastas masculinos. La labor de Orihuela y otros gimnastas que han impulsado la gimnasia rítmica masculina en España ha sido fundamental para romper barreras y promover la igualdad de género en el deporte. a medida que más chicos adoptan la práctica de esta disciplina se refuerza la necesidad de que la FIG y otras instituciones deportivas reconsideren su postura y den un paso hacia la inclusión permitiendo que la gimnasia masculina tenga lugar en el panorama deportivo mundial.

A día de hoy, gimnastas masculinos como Ander Olcoz y Eneko Lambea, gimnastas nacionales, siguen con la lucha por una gimnasia rítmica masculina que cuente con las mismas oportunidades que la gimnasia rítmica femenina. A nivel internacional un ejemplo de esta lucha y visibilización se pudo ver reflejado en uno de los torneos más reconocido y esperado a nivel nacional e internacional. El Euskalgym es una Gala Internacional de gimnasia rítmica que se celebra anualmente en el Bilbao Exhibition Center (BEC) de Barakaldo, España. Este evento no competitivo reúne a las mejores gimnastas del mundo ofreciendo un espectáculo que combina deporte y arte. Este torneo se divide en dos días: el sábado es el día de la gala en el que gimnastas de la selección española e internacionales muestran sus ejercicios. Esta gala es reconocida por su compromiso con la inclusión y visibilidad de la gimnasia rítmica masculina. En la edición celebrada el año 2023, se destacó a los gimnastas españoles Eneko Lambea y

Ander Olcoz, quienes presentaron una coreografía que simbolizaba la lucha de los chicos por participar en los Juegos Olímpicos. esta actuación fue un llamado a la igualdad de género en el deporte, reflejando la necesidad de reconocer y apoyar la gimnasia rítmica masculina a nivel internacional

Mahril (10 de noviembre de 2023. Euskalgym 2023. Youtube. https://youtu.be/zjmw_9sZ6rc?si=ReO79JytN2P0ZNE6 La coreografía aparece a las (2h:37 min:40)

2.1.1 Intentos de inclusión masculina y barreras existentes

Los niños que quieren empezar a practicar gimnasia rítmica a menudo deben superar el estigma social y el rechazo de sus iguales que aún a día de hoy encontramos enfrentándose a etiquetas despectivas. Estos estereotipos influyen negativamente en la autoestima y motivación de los niños interesados en esta disciplina resultando uno de los motivos más destacados para dejar de practicarla.

Meirone Matus y Reyno Freundt (2022 p. 3), explican que la percepción tradicional de la gimnasia rítmica como un deporte exclusivamente femenino ha limitado en gran número la participación masculina, especialmente en el ámbito escolar donde los alumnos interesados en ingresar a la práctica deportiva se enfrentaron al rechazo de sus compañeros y del entorno social. A pesar de estas dificultades, Vega Ramírez *et al.* (2013 p.9) observa que exponer a los estudiantes a experiencias prácticas en gimnasia rítmica puede reducir significativamente los prejuicios de género asociados a esta disciplina, al permitir que los estudiantes experimenten la práctica directamente formando, perspectivas nuevas, más inclusivas y menos estereotipadas.

En cuanto a la indumentaria reglamentaria en gimnasia rítmica, los gimnastas están regulados por normativas específicas que buscan mantener la uniformidad en el deporte. En los conjuntos donde participan gimnastas masculinos y femeninos, es decir, conjuntos mixtos, la vestimenta debe ser idéntica para todos los miembros. Sin embargo, hasta el anterior código, 2022-2024 se especificaba que los gimnastas masculinos no pueden usar monos con falda. En el actual código ya no aparece esta especificación por lo que los gimnastas masculinos siempre y cuando se cumplan los requerimientos de la falda, podrán hacer uso de ella.

10. INDUMENTARIA DE COMPETICIÓN DE LAS GIMNASTAS

10.1. Exigencias para la indumentaria de competición

10.1.1. Corte y material

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de **material** no transparente desde el pecho hasta la entrepierna. Por lo tanto, los maillots que tengan esas partes de material transparente deberán ir forrados.
- Todas las partes del maillot deben ser **ajustadas** para que los jueces puedan evaluar la posición correcta de cada parte del cuerpo.
- El **escote** de la parte delantera y trasera del maillot no debe sobrepasar la mitad del esternón ni la línea inferior de los omóplatos.
- El corte del maillot en la **parte superior de las piernas** no debe ir más arriba del pliegue de la entrepierna ni más abajo del nivel inferior de la entrepierna.
- La **zona pélvica/entrepierna** y las nalgas, hasta el punto superior del hueso de la cadera en la parte delantera (para referencia: espina iliaca anterosuperior), deben cubrirse con material no transparente y que no sea del color de la piel.
 - Se tolera una **pequeña** zona transparente/color piel para conexión/decoración en los laterales, si se respeta lo siguiente:
 - Se requiere una conexión sólida y de color entre el delantero y espalda del maillot.
 - La conexión puede ser de tejido o de aplicaciones, pero debe dar la impresión de un material entero/unificado (no de piezas separadas).
 - La conexión debe aparecer a la altura de los huesos de la cadera.
 - El Comité Técnico recomienda cubrir toda la zona pélvica/entrepierna con un material no transparente y que no sea del color de la piel.

10.1.2. Mangas

- Los maillots pueden ser con mangas de cualquier longitud, o sin mangas. También se permiten los tirantes estrechos.
- Las mangas pueden ser de material transparente.
- Todas las partes de las mangas deben ser ajustadas.

10.1.3. Piernas

- Está permitido llevar mallas largas sobre el maillot, mallas largas debajo del maillot, un maillot de cuerpo entero con largo de pierna hasta el tobillo (llámese 'mono' o 'unitardo') - o llevar las piernas desnudas.
- No se admiten pantalones cortos ('shorts'), ni mallas semilargas o prendas similares.
- Las piernas deben tener un aspecto similar: el color o colores del tejido que cubre las piernas y la longitud del tejido(s) de base deben ser idénticos en ambas piernas. Sólo el estilo (pequeños detalles de corte o adornos) puede ser diferente.

10.1.4. Faldita

- Se permite una faldita que no caiga más allá de la zona pélvica: Sobre el maillot, las mallas o el mono/unitardo.
- El estilo de la faldita (corte o adornos) es libre, pero el aspecto de 'tutú' de ballet queda prohibido.
- La faldita debe estar rígidamente unida a la cintura del maillot (no puede ser una pieza separada).

10.1.5. Diseño

- Los diseños que presenten palabras o símbolos están permitidos si el diseño respeta las *Reglas de Publicidad de la Indumentaria de Competición de la FIG* y el Código de Puntuación #.10.
- Se permiten apliques o detalles decorativos en la indumentaria de competición:
 - Los detalles decorativos no deben poner en peligro la seguridad de la gimnasta.
 - No está permitido decorar con diodos emisores de luz (LED).
 - Los apliques deben permanecer pegados a la base (quedar extendidos sobre el tejido) cuando la indumentaria esté inmóvil; no deben sobresalir excesivamente.



Tabla 1: Exigencias sobre la vestimenta. Fuente: Código de puntuación GR (2025-2028)

En cuanto a la normativa en peinado y maquillaje, se establece que los gimnastas masculinos deben cumplir con los mismos requisitos que en competiciones oficiales de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG), incluyendo la normativa en peinado y maquillaje. Esto implica

que cualquier restricción o directriz aplicada a las gimnastas femeninas en estos aspectos también es aplicable a los gimnastas masculinos.

10.1.6. Accesorios

- **La ropa interior** que se lleve debajo del maillot no debe ser visible más allá de las costuras del propio maillot.
- Excepto las eventuales mallas, el maillot debe ser de **una sola pieza**. No es posible llevar un maillot y 'medias', 'guantes', 'calentadores decorativos', cinturón, etc. adicionales por separado.

10.1.7. Control de la indumentaria de competición

- Toda indumentaria de competición será comprobada durante la presencia de la gimnasta en la sala de competición.
- Además, pueden realizarse controles aleatorios.



Penalización: 0,30 p. si el atuendo de competición de la gimnasta no se ajusta al reglamento.

10.2. Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios con **los pies descalzos o con zapatillas (llámense 'punteras') de gimnasia**. El Juez Responsable no penalizará si la puntera de gimnasia de una gimnasta se desata involuntariamente durante la ejecución.

10.3. Está prohibido llevar **joyas o piercings grandes/colgantes** que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta. Solo se permiten joyas y piercings pequeños y ajustados.



Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

10.4. El **peinado** debe ser cuidado y compacto. Los detalles decorativos están autorizados, pero no deben ser voluminosos y/o poner en peligro la seguridad de la gimnasta. Los adornos del pelo deben estar cerca del moño, compactos y no pueden extenderse desde el pelo sobre ninguna parte de la piel. No está permitido ajustar voluntariamente el peinado durante el ejercicio.



Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

10.5. El **maquillaje** debe ser claro y ligero. No se permiten máscaras teatrales. No está permitido ajustar voluntariamente el maquillaje durante el ejercicio.



Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

10.6. El **emblema nacional** y cualquier **publicidad** deberán ajustarse a las normas oficiales del evento.



Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

10.7. Las **vendas** o piezas de sujeción deben ser de cualquier color de piel disponible y no pueden ser de otros colores.



Penalización: 0,30 p. si no se cumple esta norma.

Tabla 2: penalización por incumplimiento de normativa. Fuente: Código de puntuación GR (2025-2028)

Es importante destacar que estas normativas pueden variar según la federación o el país, por lo que hay que consultar las regulaciones específicas de la competición o entidad correspondiente.

3. La gimnasia rítmica en el ámbito escolar

La implementación de la gimnasia rítmica en el ámbito escolar permite trabajar competencias motrices. Podemos resaltar: la coordinación (control del cuerpo en movimientos), la coordinación óculo-manual (precisión en el manejo de aparatos), el equilibrio (estabilidad en posturas estáticas, dinámicas y con diversos apoyos), fuerza (en piernas y brazos para realizar elementos como saltos), flexibilidad (elongación muscular en ejercicios de amplitud), velocidad y agilidad (reacciones rápidas y desplazamientos eficientes), orientación espacial (movimientos en relación con el espacio, el implemento y otros compañeros) y ritmo y sincronización (coordinación con la música y con el equipo en ejercicios de conjunto).

Las experiencias prácticas durante sesiones de educación física relacionadas con el reconocimiento y situación actual de deportistas masculinos y femeninos pueden cambiar las percepciones estereotipadas del alumno (Rodríguez Galán, 2016 p. 21). La implementación de la gimnasia rítmica en el ámbito escolar nos permite trabajar la motricidad y los valores de igualdad de género. Las experiencias prácticas pueden cambiar las percepciones estereotipadas de los estudiantes (Rodríguez Galán, 2016 p.21). El intento de incluir a los hombres en la gimnasia rítmica se ha topado con importantes barreras sociales y culturales.

3.1 Beneficios motores, cognitivos y emocionales de la gimnasia rítmica para ambos géneros.

Según Rodríguez Galán (2016 p.48) , esta disciplina mejora la coordinación, la agilidad y el trabajo en equipo, además de la autoestima y la expresión corporal. En el ámbito motor, esta disciplina permite mejorar notablemente la coordinación, la agilidad y el equilibrio ya que requiere una sincronización precisa de movimiento, el dominio del espacio y un control corporal. A través de ejercicios específicos con aparatos como la cinta, las mazas, la cuerda, la pelota o el aro, los participantes desarrollan habilidades que favorecen su destreza y capacidad de reacción lo que puede trasladarse a otros deportes y actividades cotidianas.

Desde el enfoque cognitivo la gimnasia rítmica como disciplina deportiva requiere aspectos como concentración, planificación y memoria motora ya que los deportistas deben recordar las

coreografías, las correcciones realizadas, adaptarse a los ritmos musicales y el estilo musical y coordinarse en equipo para que la coreografía salga adelante. Esto incrementa el desarrollo de habilidades mentales como la rápida toma de decisiones, la capacidad de anticipación debida a la cantidad de horas que se entrena y la creatividad en la ejecución de movimientos si algo no sale como se espera.

En el ámbito emocional, esta disciplina también juega un papel fundamental en la autoestima y la confianza personal. Por otro lado, en el ámbito emocional esta disciplina deportiva juega un papel fundamental en la autoestima, motivación y confianza personal de quienes la practican. Es un deporte que combina expresión artística como movimiento lo que permite que cada persona se exprese a través de su cuerpo y el movimiento esto ayuda a desarrollar una mayor confianza en uno mismo. Además hace una disciplina que en la mayoría de los casos se practica de manera grupal y eso favorece la socialización y el trabajo en equipo fomentando valores como el respeto la cooperación y la empatía. Numerosos estudios han señalado que la participación en actividades físicas y deportivas contribuye significativamente al bienestar emocional, favoreciendo una percepción positiva de uno mismo y reforzando la autovaloración global. En este sentido el estudio de Matrogrianni *et al.* (2020) demuestra cómo la práctica de la gimnasia rítmica especialmente en niveles competitivos está asociado a una mayor autoestima y percepción positiva del propio valor personal en adolescentes. Este trabajo revela que las gimnastas de nivel competitivo presentaron puntuaciones más elevadas en la dimensión de autoestima global (Global Self Worth) en comparación con el nivel recreativo reflejando como el compromiso con esta disciplina puede fortalecer la autoconfianza y la percepción emocional expositiva sobre uno mismo. Sí es cierto que este aspecto es bastante actual ya que los requerimientos corporales que se tenían antiguamente sobre las gimnastas eran muy estrictos respecto a su peso y complexión corporal hoy en día este aspecto ya no es tan relevante lo que permite que el autoconfianza y percepción positiva de las gimnastas aumente .

Como conclusión, destacar que la gimnasia rítmica no debería considerarse como una actividad única para un género, sino que debe entenderse como una oportunidad para todos permitiéndoles aprovechar los beneficios que aporta al desarrollo integral y crecimiento de las personas.

Revisión de propuestas didácticas para el implemento de la gimnasia rítmica.

Introducción

Las propuestas didácticas que se presentan en esta parte del trabajo no representan casos puntuales sino que están estrechamente vinculadas con los fundamentos planteados en el marco teórico. Se parte de una visión crítica del deporte como un ámbito donde se reproducen estereotipos de género. Estas iniciativas tienen como objetivo, transformar la educación física a un espacio más inclusivo, justo y orientado a la coeducación.

El marco teórico expone cómo el género ha sido socialmente construido a través del deporte (entre otros ámbitos), generando dinámicas que asocian ciertas disciplinas con lo masculino o femenino (Rodríguez Galán, 2016; Pérez-Ugena, 2020). En consonancia, las dos primeras propuestas de las seis que se han analizado, utilizan la gimnasia rítmica para romper con esa dicotomía tradicional, fomentando la participación igualitaria de niños y niñas. Ambas experiencias visibilizan la necesidad de eliminar los estigmas asociados a esta disciplina y de evaluar las creencias que la vinculan exclusivamente a lo femenino.

La propuesta de Bobo-Arce, M. & Morales Caneiro, R. (2014) introduce estrategias concretas como el aprendizaje cooperativo, el lenguaje inclusivo y la rotación de roles. Estas estrategias coinciden con los enfoques metodológicos coeducativos revisados en el marco teórico que priorizan la cooperación sobre la competición y la formación integral del alumnado. Además, se refuerza la necesidad de formar al profesorado en perspectiva de género, otra línea clave explorada en el punto 1.2 del marco teórico del TFG.

Por su parte, las propuestas centradas en la incorporación de la gimnasia rítmica masculina (Rodríguez Alcaide, 2023; Rodríguez Galán, 2016) se relacionan con el análisis histórico y sociocultural del deporte. Estas experiencias ponen en práctica el objetivo de deconstruir la feminización de este deporte, abriendo espacios para la participación masculina y mostrando el impacto positivo que estas prácticas tienen en la autoestima, la percepción social y el desarrollo motriz del alumnado.

Finalmente todas estas propuestas concluyen en el enfoque de coeducación en educación física, ampliamente desarrollado en este trabajo. Tal como se recoge en el punto 1.3 del marco teórico, la coeducación busca una educación sin barreras de género, centrada en el respeto, la inclusión y

la diversidad. Las actividades mixtas, el uso de referentes diversos y la reflexión crítica del alumnado son recursos clave presentes tanto en la teoría como en las intervenciones didácticas descritas.

En resumen, las propuestas analizadas validan empíricamente los fundamentos teóricos del TFG, evidenciando que la gimnasia rítmica, cuando se diseña e implementa desde una perspectiva inclusiva, puede ser una herramienta pedagógica poderosa para transformar la educación física en un espacio más justo, igualitario y representativo para todo el alumnado.

Propuesta 1. Igualdad en movimiento: una mirada coeducativa desde la gimnasia rítmica.

En la primera propuesta que se trata, titulada “*La gimnasia rítmica: una propuesta didáctica en primaria sobre coeducación*”, Inglés *et al.* (2024) parten de la afirmación que la gimnasia rítmica ha sido tradicionalmente asociada al género femenino, pero que esta puede utilizarse en el ámbito educativo para romper estereotipos de género y fomentar la participación igualitaria de niños y niñas en este tipo de actividades. La propuesta se centra en la necesidad de ofrecer diversas experiencias motoras que desarrollen habilidades físicas, sociales, emocionales y cognitivas de todo el alumnado independientemente de su género.

La experiencia se llevó a cabo con un grupo de 27 alumnos de 5º de Educación Primaria, formado por 12 niñas y 15 niños. Se diseñaron seis sesiones prácticas que se desarrollaron de forma progresiva. La primera sesión fue de iniciación, en la que se introdujeron los fundamentos básicos de la gimnasia rítmica, explicando su historia, los diferentes aparatos utilizados y su relación con la expresión corporal (ritmo y creatividad). Durante esta fase se trabajó para eliminar prejuicios y motivar al alumnado para que se implicara activamente en la propuesta.

Las sesiones siguientes se centraron en el desarrollo de habilidades específicas encontradas en esta disciplina. El alumnado practicó ejercicios específicos de coordinación, equilibrio y manejo y control de los diferentes aparatos de gimnasia rítmica: la cuerda, el aro, las mazas y la cinta. Además de esto a través de dinámicas grupales se promovió la integración de todos los participantes sin distinción de género. Por último, se incluyeron actividades de expresión

corporal para mejorar la comunicación del alumnado a través del movimiento reforzando no solamente la creatividad del alumno sino también su confianza.

La última sesión se basó en que el alumnado presentará una coreografía grupal en la que mostrarán todos los conocimientos adquiridos, tanto de habilidades como de aparato. Esta representación permitió consolidar no solamente los aprendizajes sino demostrar también sus avances en motricidad equilibrio coordinación y trabajo en equipo. Por último, se realizó una reflexión sobre la experiencia en la que el alumnado compartió sus impresiones y destacaron la importancia de la igualdad en la práctica deportiva.

La implementación de esta propuesta ha evidenciado un aumento significativo en la participación y motivación de los estudiantes incluso de aquellos que inicialmente mostraban rechazo a esta disciplina. Se observó que al diseñar e implementar actividades de gimnasia rítmica orientadas en la coeducación se favorece el desarrollo integral de los estudiantes y se promueve un ambiente educativo más inclusivo y equitativo además de una mejora en aspectos como la coordinación, el equilibrio y la creatividad en la expresión corporal.

Propuesta 2. Desmontando roles: la educación física como motor de cambio

La segunda propuesta didáctica de la que se va a hablar es un Trabajo de Fin de Grado *Una propuesta coeducativa para reducir los estereotipos de género a través de la educación física*, de Lucía García Moro (2020). Este trabajo aborda el problema de los estereotipos de género que encontramos en la educación y más concretamente en el área de educación física. El objetivo principal de la propuesta es diseñar planificar e implementar una propuesta didáctica que contribuya a minimizar esos estereotipos promoviendo la igualdad de género en el alumnado de Educación Primaria.

La autora parte de la idea de que la educación física al igual que otras áreas educativas puede ser un espacio donde se reproducen, pero también se pueden cuestionar y cambiar estereotipos de género. Debido a esto propone investigar cómo se transmiten esos estereotipos en la sociedad, cómo se transmiten en el entorno educativo y analizar su influencia en la formación de la identidad del alumnado evaluando a su vez el papel de los diferentes niveles curriculares en el

incremento de estas actitudes sexistas. A partir de este análisis propone diseñar estrategias coeducativas que promuevan la igualdad y el respeto entre géneros.

El enfoque didáctico planteado en este trabajo final de grado se basa en una unidad didáctica dividida en una serie de sesiones dirigidas a un alumno de primaria en el área de educación física con el objetivo de promover la coeducación y reducir los estereotipos de género encontrados en el deporte. Para conseguir este objetivo se diseñan actividades que fomentan la participación equitativa de niños y niñas, sin marcar las desigualdades de género.

En primer lugar, las sesiones comienzan con una fase de sensibilización donde mediante dinámicas grupales se reflexiona sobre la presencia o no de estereotipos de género en el deporte y en la vida cotidiana. En esta fase, se utilizan recursos audiovisuales y ejemplos de referentes femeninos y masculinos en diferentes deportes, destacando la importancia de la diversidad y la igualdad en la actividad física. A continuación, se realizan sesiones prácticas con juegos y deportes alternativos con la intención de romper la distinción tradicional entre "deportes masculinos" y "deportes femeninos". Las actividades que se incluyen en la propuesta son el rugby mixto adaptado, la gimnasia rítmica para todo el alumnado, juegos cooperativos no competitivos y deportes menos convencionales sin un fuerte componente de género estereotipado como lo es el *frisbee* o el *ultimate*. Por otro lado, se fomenta y desarrolla el trabajo de equipo mediante dinámicas en las que el alumnado debe colaborar favoreciendo la interacción entre los géneros. Se utilizaron estrategias como la rotación de roles dentro de los equipos para que todo el alumnado participará en todos los roles evitando que ciertas tareas recayeran en niños o niñas. Un aspecto que se enfatizó mucho fue la importancia del respeto y la empatía en las actividades cooperativas en las que el éxito del grupo y por tanto de la tarea depende de la colaboración de todos los miembros.

Finalmente la propuesta incluye una fase de evaluación y reflexión en la que el alumnado comparte su experiencia y analiza los cambios que han encontrado en su percepción de la igualdad de género, y sobre todo, de la educación física. Se utilizan cuestionarios, debates y autoevaluaciones para poder cuantificar el impacto de las sesiones y extraer las conclusiones pertinentes sobre cómo aplicar estas lecciones en su vida cotidiana.

Aunque el documento no muestra ni detalla los resultados de la implementación, se espera que a través de la misma el alumnado desarrolle una visión crítica de los estereotipos de género, mejores habilidades de trabajo en equipo y actitudes más igualitarias en su vida cotidiana. Por otro lado, también busca sensibilizar al profesorado sobre la importancia de la coeducación y la importancia de adoptar y generar prácticas pedagógicas que promuevan la igualdad de género en todas las áreas del currículum.

Propuesta 3. Cinco pasos hacia la igualdad. Claves para una educación inclusiva.

Esta tercera propuesta es un artículo, titulado "Estrategias Coeducativas en el Aula de educación física Formal", escrito por Bobo-Arce, M., & Morales Caneiro, R. (2014), se centra en la implementación y el diseño de estrategias coeducativas en las clases de educación física con el objetivo de mejorar la participación del alumnado femenino y promover la igualdad de género.

La investigación se basa en la observación de la baja participación de las niñas en clases de educación física atribuida a estereotipos de género y dinámicas de aula que no fomentan su participación. El objetivo principal es mejorar la participación del alumnado femenino mediante la implementación de cinco estrategias propuestas por la guía PAFIC (Programa de Actividad Física Cooperativa Igualitaria)

La propuesta se desarrolló en dos fases con estudiantes de primer curso de bachillerato. En la fase inicial, se recopilaron datos cuantitativos y cualitativos de ocho alumnas sobre su participación, comportamiento y estado de ánimo en las clases de educación física .

La propuesta se desarrolló solo con chicas porque respondía a un problema específico detectado en el aula: su baja implicación en educación física . Además, la aplicación de la Guía PAFIC también justifica el porqué la intervención se centró solo en chicas, ya que propone acciones específicas para fomentar la participación femenina en entornos educativos donde históricamente han estado infrarrepresentadas o invisibilizadas.

Las cinco estrategias coeducativas que se implementaron basadas en la guía PAFIC son:

- Aprendizaje cooperativo: Fomentar la colaboración entre el alumnado, promoviendo la interdependencia positiva y la responsabilidad individual en las actividades físicas.
- Rotación de roles: A través de la rotación de roles lo que se busca es que todo el alumnado asuman los diferentes roles que se pueden encontrar en las tareas evitando asignar ciertas tareas aún generen concreto basándonos en estereotipos de género
- Selección equitativa de actividades: Seleccionar actividades físicas atractivas y accesibles para ambos sexos, evitando aquellas que refuercen estereotipos.
- Uso de lenguaje inclusivo: Utilizar una comunicación que no se base en los estereotipos de género y que promuevan la inclusión de todo el alumnado
- Refuerzo positivo: Incrementar reconocer y valorar la participación así como el esfuerzo de todo el alumnado independientemente de su género

Los resultados de la implementación de estas estrategias fueron dispares. Si bien se esperaba una mayor participación de las niñas en las clases de educación física, los datos obtenidos mostraron información contradictoria sobre los beneficios de las estrategias implementadas. Esto sugiere que, además de implementar estrategias coeducativas, es necesario considerar otros factores que pueden influir en la participación del alumnado, como el contexto sociocultural, las experiencias previas y las percepciones individuales de la actividad física.

Como conclusión el estudio refleja la complejidad en el ámbito educativo de abordar y trabajar la igualdad de género. Aun así, remarca la necesidad de implementar estrategias coeducativas de forma contextualizada en el centro y adaptada a las características específicas del alumnado y del entorno educativo en el que se encuentran.

Propuesta 4. Expresión y equidad: la gimnasia rítmica como herramienta para la inclusión.

Esta cuarta propuesta es un trabajo fin de grado perspectiva de género a través de la gimnasia rítmica, que aborda cómo integrar la perspectiva de género en la enseñanza a través de la disciplina de gimnasia rítmica. Este trabajo parte de que esta disciplina ha estado históricamente asociada con el género femenino y ofrece la oportunidad de analizar y cuestionar los estereotipos de género que encontramos en este deporte dentro del ámbito educativo.

La disciplina de gimnasia rítmica se ha considerado tradicionalmente como una disciplina femenina por lo que la participación masculina se ha visto limitada aumentando así los estereotipos de género relacionados con el deporte. El objetivo principal de este trabajo es mostrar como la gimnasia rítmica puede servir de herramienta para promover la igualdad de género en la educación física fomentando la participación de todo el alumnado independientemente de su género.

La propuesta se centra en el diseño e implementación de una unidad didáctica de gimnasia rítmica que incorpora una perspectiva de género. Las actividades tienen como objetivo:

- Desmitificar estereotipos: A través de debates y reflexiones, se abordan los prejuicios asociados a la práctica masculina de la gimnasia rítmica, promoviendo una visión inclusiva del deporte.
- Fomentar la participación mixta: El diseño de los grupos será mixto para que el alumnado participe sin segregación por género promoviendo el respeto mutuo y la cooperación entre géneros
- Adaptar el contenido: Seleccionar ejercicios y coreografías que resulten atractivos y estimulantes para todo el alumnado, evitando enfoques que refuercen los roles de género tradicionales.

| CRONOGRAMA | | | | | | | |
|------------|--------|--------------------------|------------|---------|----------|--|--|
| SEMANA | SESIÓN | ACTIVIDAD | FECHA | HORARIO | AULA | CONTENIDOS SITUACIÓN APRENDIZAJE | RECURSOS MATERIALES |
| Semana 1 | 1 | Actividad inicial | 04/01/2023 | 08-10h | Aula | Introducción disciplina deportiva, cuestionario, búsqueda artículos | Ordenadores para los alumnos, proyector. |
| Semana 2 | 2 | Actividad desarrollo | 11/01/2023 | 08-10h | Pabellón | Sesión 1: Trabajo flexibilidad y control postural. | Esterillas |
| Semana 3 | 3 | Actividad desarrollo | 18/01/2023 | 08-10h | Pabellón | Sesión 2: Trabajo de dificultades y riesgos a través del ranking | Esterillas y checklist imprimido |
| Semana 4 | 4 | Actividad desarrollo | 25/01/2023 | 08-10h | Pabellón | Sesión 3: Trabajo de acrobacias, creación y diseño de su checklist | Esterillas y checklist imprimido y papeles en blanco |
| Semana 5 | 5 | Actividad desarrollo | 01/02/2023 | 08-10h | Pabellón | Sesión 4: Circuito con código QR para el manejo de las mazas | Mazas para todos, móvil, presentación QR |
| Semana 6 | 6 | Actividad desarrollo | 08/02/2023 | 08-10h | Pabellón | Sesión 5: Indagación por el código de puntuación y manejo del aro | Ordenadores, código puntuación preparado y aros para todos |
| Semana 7 | 7 | Actividad estructuración | 15/02/2023 | 08-10h | Pabellón | Día 1 diseño y práctica de coreografía | Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces |
| Semana 8 | 8 | Actividad estructuración | 22/02/2023 | 08-10h | Pabellón | Día 2: diseño y práctica de coreografía | Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces |
| Semana 9 | 9 | Actividad estructuración | 01/03/2023 | 08-10h | Pabellón | Día 3: diseño y práctica de coreografía | Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces |
| Semana 10 | 10 | Actividad aplicación | 08/03/2023 | 08-10h | Pabellón | Representación y evaluación coreografías | Altavoces y móvil para las grabaciones |
| Semana 11 | 11 | Actividad aplicación | 15/03/2023 | 08-10h | Aula | Trabajo grupal póster sobre la perspectiva de género en el ámbito educativo/deportivo. | Ordenadores para los alumnos y material para el diseño |
| Semana 12 | 12 | Actividad aplicación | 22/03/2023 | 08-10h | Aula | Cuestionario final y cierre del diario. | Ordenadores para los alumnos, cuestionario final preparado |

Imagen 1. Cronograma Unidad Didáctica

Se espera que la implementación de esta propuesta conduzca a:

- **Incremento de la participación masculina:** reduciendo la percepción de la gimnasia rítmica como una actividad exclusiva para mujeres.
- **Mejora de la convivencia:** eso se logrará a través de fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y la empatía entre el alumnado.
- **Desarrollo de habilidades motrices y expresivas:** beneficiando a todo el alumnado al ampliar su repertorio de movimientos y formas de expresión.

La idea de proyecto de esta intervención educativa es poder dar solución y sensibilizar y concienciar a los alumnos/as con los estereotipos y prejuicios que aparecen en las clases de educación física respecto al género y/o sexo. Dejando atrás los roles ya adquiridos o deportes adjudicados en función del sexo.

Propuesta 5. Transformar con ritmo. La transformación de estereotipos a través de la gimnasia rítmica.

Otra propuesta buscada que destaco en este apartado es un Trabajo Fin de Máster: *Percepción de estereotipos de género en educación física en alumnos de Secundaria. Implementación de una unidad didáctica de gimnasia rítmica* de Mónica Rodríguez Galán (2016). Este estudio analiza el impacto de la enseñanza de la gimnasia rítmica en la educación física de Educación Secundaria

Obligatoria con el objetivo de fomentar la igualdad de género y eliminar estereotipos en el deporte.

La gimnasia rítmica como se ha mencionado en anteriores propuestas y siendo la base por la que muchas trabajan este aspecto es que ha sido tradicionalmente considerada una disciplina femenina lo que genera barreras para la participación masculina y refuerza sesgos de género en el ámbito educativo y deportivo. Con este TFM su autora lo que ha buscado es demostrar que la implementación de esta humanidad didáctica bien diseñada puede cambiar la percepción y la asociación de los estudiantes, promoviendo así una educación más inclusiva y menos estereotipada. Se analizan estudios previos sobre la percepción de los estereotipos de género en la educación física, los cuales demuestran que muchos deportes siguen estando marcados por una diferenciación de género arraigada en la sociedad y reforzada por el sistema educativo.

Los objetivos de la propuesta son:

- Diseñar y planificar una unidad didáctica propia de la gimnasia rítmica dentro del currículum de educación física
- Incrementar la participación masculina en actividades consideradas como femenina
- Analizar el impacto de la intervención sobre la percepción del alumnado en concreto sobre los estereotipos de género en el ámbito deportivo
- Evaluar la opinión del profesorado sobre la efectividad de la propuesta

Como muestra del estudio, este se realizó en un centro educativo con estudiantes de tercero de la ESO, quienes participaron en una unidad didáctica de ocho sesiones sobre la gimnasia rítmica.

Proceso de evaluación:

1. Encuestas al alumnado antes y después de la unidad
 - Evalúan la percepción del alumnado sobre los estereotipos de género y la aceptación social frente a distintas disciplinas deportivas
 - Consta de una parte cuantitativa y otra cualitativa
2. Entrevistas al profesorado de educación física

- Recoge la opinión del docente sobre cómo se desarrolló la unidad didáctica y las actitudes del alumnado respecto al contenido trabajado
3. Diario de observación
- Recoge las percepciones directas del alumnado con la unidad y permite detectar posibles cambios de actitud y comportamiento durante las sesiones

En cuanto a la unidad didáctica, incluyó los siguientes aspectos:

- Enseñanza de habilidades gimnásticas básicas.
- Trabajo con aparatos de gimnasia rítmica como la cuerda, el aro y la pelota.
- Metodología inclusiva basada en el aprendizaje cooperativo.
- Formación de grupos mixtos y asignación de roles equitativos.

Los resultados que se obtuvieron lograron mostrar un cambio significativo en la percepción del alumnado con respecto a estos aspectos:

- La idea de que la gimnasia rítmica es un deporte exclusivamente femenino disminuyó en un 33.3 % entre los chicos y un 66.6% entre las chicas.
- Aumentó la aceptación de la gimnasia rítmica como una disciplina deportiva para ambos sexos.
- Los estudiantes mostraron mayor predisposición a participar en actividades gimnásticas y expresivas sin temor a ser juzgados.
- Se destacó la importancia de la formación del profesorado en igualdad de género para continuar con este tipo de iniciativas.

La propuesta tuvo un menor impacto en chicos. Esto se debe a una combinación de factores socioculturales, actitudinales y de resistencia al cambio asociados a su resistencia a abandonar estereotipos de género (creencias sobre qué deportes son “ para chicos” y cuáles “para chicas”), la presión del grupo de iguales que influye fuertemente la identidad y comportamiento (muchos chicos muestran miedo al rechazo y participan activamente en actividades asociadas a lo femenino) y la menor identificación con los contenidos alternativos (los chicos no se sienten identificados con las actividades propuestas como la expresión corporal, bailes o juegos cooperativos ya que no encajan con los valores deportivos que habitualmente consumen: fuerza, velocidad y competencia)

Sin embargo, el estudio demostró que la gimnasia rítmica en la educación física escolar contribuye de manera significativa a la igualdad de género en el deporte a través de la implementación de una metodología adecuada y la concienciación del alumnado con el objetivo de modificar las percepciones estereotipadas y fomentaron un ambiente más inclusivo. Remarca que es fundamental que los docentes reciban una formación y una concienciación en género para poder abordar estos temas de manera efectiva en sus clases.

Propuesta 6. Visibilizar y romper barreras en la gimnasia rítmica masculina.

Esta última propuesta, el TFG “Deconstruir para construir: propuesta de intervención educativa para romper con los estereotipos de género de la gimnasia rítmica masculina” tiene como finalidad romper con los estereotipos de género que históricamente han vinculado la gimnasia rítmica exclusivamente al ámbito femenino. A partir de una sólida revisión teórica y una propuesta didáctica específica, la autora plantea una intervención educativa centrada en fomentar la participación masculina en este deporte, sensibilizando al alumnado y la comunidad educativa sobre la importancia de la igualdad de género en el ámbito deportivo.

En la introducción, la autora contextualiza cómo a lo largo de la historia se han atribuido cualidades como la elegancia, la suavidad o la belleza exclusivamente al género femenino, relegando a los hombres fuera de espacios como la gimnasia rítmica. Señala además que, a pesar del creciente interés masculino por esta disciplina en los últimos años, siguen existiendo barreras sociales como institucionales y normativas, como el hecho de que a nivel internacional la Federación Internacional de Gimnasia no permite aún la competición masculina de gimnasia rítmica. Ante esta situación, se defiende la necesidad de actuar desde la escuela y la educación física como herramientas clave para desmontar estereotipos y promover un deporte igualitario. También se abordan conceptos como género, sexo, identidad de género, orientación sexual y rol de género, proporcionando un soporte conceptual que fundamenta la propuesta posterior.

El trabajo incluye el análisis de una entrevista realizada a un gimnasta masculino que compara y relata sus experiencias personales dentro de este deporte, las dificultades que ha presenciado y la falta de igualdad en las oportunidades de competición. Este testimonio real aporta valor al

trabajo permitiendo conocer de primera mano una situación actual de los chicos que practican gimnasia rítmica y evidenciando la necesidad de intervenciones educativas transformadoras

La parte final del TFG presenta una propuesta didáctica titulada “ Deconstruir para construir”, compuesta por diez sesiones dirigidas a centros educativos, y organizadas de forma progresiva. El objetivo es romper con los estereotipos de género asociados a la gimnasia rítmica en el contexto educativo. Está dirigida a alumnado de Educación Primaria del tercer ciclo y se integraría en el área de educación física. Se parte de que la escuela es un espacio clave para promover la igualdad y que el trabajo desde edades tempranas puede contribuir a eliminar prejuicios ligados al género y a la práctica deportiva. Además se promueve implicar activamente a las familias como agentes de cambio y apoyo de la coeducación.

Las sesiones combinan actividades de sensibilización y práctica motriz. Al principio se usan dinámicas participativas, charlas y juegos para reflexionar sobre los estereotipos de género.

Tras esto, se comienza a trabajar el componente técnico referente a la gimnasia rítmica con propuestas adaptadas a los intereses del alumnado. En las últimas sesiones, se crea una coreografía grupal que se presenta en una exhibición a las familias.

En las conclusiones la autora destaca la importancia de realizar propuestas de este tipo desde el centro educativo ya que en estas etapas se consolidan muchas creencias y estereotipos. por otro lado señala la necesidad de que las instituciones deportivas nacionales e internacionales reconozcan oficialmente la práctica masculina y el gimnasia rítmica. de este modo se reivindica el papel de la educación física no sólo como ámbito del desarrollo motriz sino también como un espacio para transformar actitudes y construir una sociedad más inclusiva.

Las propuestas que se han revisado coinciden en el objetivo de eliminar los estereotipos de género especialmente en el deporte y fomentar la participación de todo el alumnado libremente. En general, las propuestas se basan en dinámicas inclusivas utilizando referentes tanto masculinos como femenino y utilizando una enseñanza cooperativa con una posterior reflexión crítica. La mayoría de estas han tenido un impacto positivo ya que se ha podido observar una

mayor motivación y participación por parte del alumnado especialmente en disciplinas tradicionalmente feminizadas. Además, estas experiencias han contribuido a modificar las percepciones del alumnado valorando más la expresión corporal y el trabajo en equipo que los estereotipos asociados al deporte. sin embargo alguna de las propuestas aún no ha sido evaluada formalmente por lo que el impacto es más el esperado que el comprobado empíricamente

Hay que destacar que todas las propuestas parten de la idea de que este deporte, ha estado históricamente condicionado por estereotipos de género, que han limitado la participación masculina y han marcado qué actividades son propias de un género. Por tanto, todos coinciden en cuestionar estos prejuicios y proponer alternativas didácticas para erradicarlos.

Todas las propuestas a excepción del artículo escrito por *Bobo-Arce, M., & Morales Caneiro, R. (2014)* utilizan la gimnasia rítmica como herramienta para trabajar la igualdad de género. Al ser una disciplina asociada con lo femenino, resulta ideal para reflexionar sobre estereotipos y prejuicios. A su vez, casi todas las propuestas se concretan en unidades didácticas o intervenciones educativas estructuradas en sesiones, lo que muestra un interés común por planificar y organizar experiencias educativas que integren valores coeducativos dentro del área de educación física .

La importancia de la participación igualitaria y el trabajo en equipo se conciben como estrategias para desmontar prejuicios y favorecer entornos inclusivos en torno a las propuestas. En algunas de ellas, también se plantea la implicación de las familias y la concienciación del profesorado para ampliar el impacto de la intervención y garantizar su continuidad.

En conjunto, estas propuestas reflejan una preocupación común por transformar la educación física en un espacio libre de prejuicios y estereotipos de género. Aunque cada una tiene sus particularidades metodológicas, todas coinciden en considerar la gimnasia como un recurso pedagógico potente para trabajar la coeducación, favorecer la participación equitativa y construir una cultura deportiva más igualitaria, respetuosa y libre de etiquetas.

Propuesta de unidad didáctica para implementar la gimnasia rítmica en el aula de manera deconstruida

Introducción

La unidad didáctica planteada tiene como título: “Desafiando el movimiento: coordinar, crear y cooperar sin etiquetas”

Tras tener en cuenta y analizar las diferentes propuestas didácticas realizadas por otros autores que han trabajado la gimnasia rítmica en el ámbito escolar desde diferentes perspectivas, he optado por diseñar una unidad didáctica basada en un enfoque deconstruido de esta disciplina. Es decir, plantear al alumnado actividades y dinámicas propias de la gimnasia rítmica sin identificar explícitamente la disciplina a la que pertenecen. Este enfoque, responde a una intención deconstructiva que busca separar la gimnasia rítmica de su carga simbólica tradicionalmente feminizada y de los estereotipos que la acompañan. Deconstruir en este contexto, implica cuestionar, analizar y desmontar las estructuras relacionadas con una determinada práctica abriendo el espacio para una participación más libre. Esta decisión surge de la necesidad de romper con los estereotipos y prejuicios sociales y de género que suelen estar asociados a determinadas prácticas deportivas, en especial a aquellas relacionadas con la expresión corporal, la danza y las actividades rítmicas tradicionalmente etiquetadas como “femeninas”.

Autores como Inglés *et al.* (2024) o Rodríguez Galán (2016) visibilizan la gimnasia rítmica masculina de forma explícita, aunque no elimina del todo el sesgo inicial. Al comunicar desde el inicio de la disciplina que se trata, puede que algunos alumnos se retraigan antes de probar, debido a esto he decidido no decir de qué disciplina deportiva se trata hasta el final de la propuesta, fomentando una vivencia libre de prejuicios. Por otro lado, estos mismos autores utilizan la gimnasia rítmica como herramienta para romper estereotipos. Sin embargo, en mi caso he decidido no centrarme únicamente en esta disciplina sin integrar diferentes actividades motrices y expresivas, precisamente para evitar que una actividad estigmatizada como femenina sea el único eje de la coeducación. La propuesta de Inglés *et al.* (2024), plantea un enfoque similar al utilizar estrategias como la rotación de roles, el lenguaje inclusivo y el aprendizaje cooperativo para desvincular la actividad de estereotipos tradicionales. Asimismo, como el TFM de Rodríguez Galán (2016), también apunta a deconstruir la asociación femenina de esta

disciplina mediante actividades inclusivas que priorizan la vivencia motriz y expresiva. Por otro lado, propuestas como las de García Moro (2020) y Bobo-Arce, M., & Morales Caneiro, R. (2014) utilizan dinámicas grupales y debates de sensibilización muy interesantes. He optado por reforzar la experiencia vivencial y práctica desde el inicio minimizando largos momentos teóricos y priorizando actividades donde se experimente la igualdad, de forma natural y cotidiana. Mi idea es que el alumnado no sólo reflexione verbalmente sobre los estereotipos sino que lo viva y lo asuma como algo habitual a través de situaciones reales y cotidianas dentro de la educación física. Mientras que otras propuestas se basan en debates o intercambios de rol que pueden resultar forzados o incluso teatrales, yo me centro en que la igualdad se experimenta desde el cuerpo y el juego. Esto favorece que el aprendizaje implícito sea más eficaz a nivel emocional y actitudinal. Además, otros enfoques utilizan deportes alternativos o dinámicas reflexivas, pero no transforman la vivencia real, que sigue marcada por prejuicios. En cambio, mi propuesta plantea una vivencia transformadora desde dentro, sin advertirlo, desarmando posibles resistencias iniciales.

Otra de las razones por las que elijo este enfoque es porque a diferencia de algunas propuestas donde los resultados son teóricos o limitados a cambios en la percepción quiero que mi intervención busque efectos visibles a nivel de convivencia y relaciones dentro del grupo. Por eso, priorizar estrategias de trabajo mixto y dinámicas de confianza y retos cooperativos donde las diferencias de género queden en segundo plano frente a los objetivos colectivos.

Debido a esto considero que mi propuesta supera las anteriores porque no se limita a incorporar la gimnasia rítmica como herramienta explícita para la coeducación, sino que la transforma por completo desde un enfoque verdaderamente deconstruido e innovador. Otras propuestas mencionan la disciplina desde el inicio pero mi propuesta evita que el alumno relacione los contenidos con prácticas tradicionalmente feminizadas hasta el final de la unidad, lo que permite una participación más auténtica y libre de prejuicios previos. Por otro lado, al introducir una combinación creativa de habilidades motrices provenientes de múltiples disciplinas deportivas como puede ser el Parkour, la danza, los juegos cooperativos o incluso deportes de equipo diluye por completo las barreras de género asociadas a determinados movimientos o materiales. Frente a propuestas que incluyen largos momentos teóricos o centradas sobre todo en el debate, mi

enfoque sitúa la vivencia corporal y emocional en el centro del aprendizaje generando un cambio real en la percepción del alumnado desde la experiencia.

Unidad Didáctica

El objetivo principal de la propuesta es fomentar el respeto por la práctica deportiva que contiene elementos corporales y creativos además de que el alumnado sea capaz de moverse libremente sin etiquetas preconcebidas evitando así prejuicios y estereotipos sobre determinadas disciplinas. En este caso, la expresión sin etiquetas se refiere a que el alumno participe en actividades sin saber que pertenecen a la gimnasia rítmica. Al no conocer esta etiqueta desde el inicio, los niños y niñas pueden explorar libremente sus movimientos, materiales y formas de expresión corporal sin sentirse condicionados por lo que se supone que deben hacer según su género. De esta forma, se favorece una experiencia más creativa y equitativa en la que el alumnado se involucra por interés y disfrute, no por presión o rechazo a lo que se espera socialmente de ellos.

Los objetivos son los siguientes:

- Reflexionar sobre la influencia de los prejuicios en la práctica deportiva
- Analizar cómo cambia la percepción del alumnado sobre las actividades físicas cuando se suprimen las etiquetas y los estereotipos
- Crear un espacio seguro en el que el alumnado pueda experimentar libremente sin miedo al juicio social
- Experimentar diferentes formas de moverse y asociarlas a un género determinado

Sesión 1: “Espías en movimiento”. Esta sesión, se centrará en desarrollar la confianza en la que cada alumno explorará movimientos y desplazamientos (saltos, giros, equilibrios...) de forma libre en el espacio sin ninguna corrección ni juicio sobre lo que está haciendo. Además se trabajará la coordinación espacial que se refiere a la capacidad del cuerpo para ubicarse y moverse eficazmente en el espacio realizando acciones con control y precisión. La actividad clave se basará en un circuito cooperativo que deberán realizar como si fueran “agentes secretos”, en el que deben desplazarse por una zona evitando obstáculos, pasando por zonas “láser” (cintas o cuerdas colgadas), haciendo equilibrios, saltos y movimientos libres para completar la misión. Al plantearse como una “misión secreta”, se enmascaran los elementos expresivos bajo una narrativa de reto físico y aventura que resulta atractiva para todos,

especialmente para el alumnado masculino. En esta sesión se trabajan habilidades y desplazamientos propios de la gimnasia rítmica pero también se trabajan aspectos de *parkour* (es una disciplina que consiste en desplazarse de manera fluida, superando obstáculos mediante saltos, trepando y otras habilidades corporales) y juegos teatrales.

Sesión 2: esta sesión se titula “Código en el aire”. Se centrará en explorar el movimiento mediante objetos, fomentando la creatividad, y el control corporal, sin asociar los materiales a una disciplina concreta. Se le repartirá al alumnado una variedad de materiales que normalmente se usan en diferentes deportes: cintas largas (gimnasia rítmica), picas (utilizadas en atletismo), raquetas sin red (como soporte de cintas o para mover telas), bandas elásticas (habitualmente utilizadas en entrenamientos de rehabilitación) y balones de tela ligera (relacionados con malabares). Cada grupo recibirá varias “plumas mágicas” o “objetos voladores”, los nombres que reciben los materiales repartidos, con las que deben escribir en el aire, letras, formas y mensajes secretos que otros grupos deberán descifrar, alejándose de cualquier connotación de delicadeza o feminidad. Por último, deberán crear un saludo grupal con formas codificadas que enseñarán al finalizar la clase al resto de grupos.

Sesión 3: esta sesión se titula “La tribu de los elementos”. En ella, se le proporcionará al alumnado aros, pelotas (de diversos tipos) y cuerdas. Cada material representa un elemento en este caso fuego, agua y aire, creando un juego simbólico en el que habrá que lanzar, atrapar y manejar objetos convirtiéndose en una dinámica de equipo neutra en cuanto al género. Al igual que en otros deportes, la gimnasia rítmica también requiere lanzamientos, por eso dedicaremos bastante tiempo a trabajar diferentes formas de lanzar los aparatos y hacer diferentes habilidades en medio de esos lanzamientos. Como también podremos utilizar pelotas de baloncesto, pelotas de rugby, *frisbees*, pelotas de *datchball*, etc., podremos relacionarlo sin que ellos se den cuenta con la gimnasia rítmica. Es decir, cuando el alumnado aprende un nuevo deporte, muchas veces se dedica una o dos sesiones a aprender parte de la técnica a través de retos o de juegos. Eso mismo haremos en esta sesión, y además podrán comparar con qué materiales resulta más fácil lanzar, cuáles son más complicados, si hay alguno que les guste más...

Sesión 4: titulada “Figuras imposibles” en esta sesión trabajaremos el equilibrio, la fuerza y la confianza aspectos claves en la gimnasia rítmica. Se le planteará al alumnado que son escultores humanos y deben representar la idea dada usando únicamente sus cuerpos y algunos materiales opcionales (picas, cuerdas, telas) pero sin poder decir nada. Las tarjetas dadas tendrán conceptos abstractos como: puente, montaña, laberinto, estrella... El resto de grupos deberán adivinarlo. Después de esto se creará una especie de circuito de estaciones en los que tendrán que realizar saltos coordinados sobre colchonetas, desplazamientos a cuatro patas o reptando como en *parkour*, mini acrobacias con ayuda y una estación de respiración postural. Este circuito se conecta ya no solo con la gimnasia rítmica sino también con la gimnasia acrobática, el *parkour* y actividades circenses. Esta sesión puede enmascarse como una prueba de arquitectura corporal, pero con un enfoque más físico y técnico que resulta atractivo y no genera rechazo.

Sesión 5: “El ritmo lo pones tú”. En esta sesión lo que se busca es explorar el cuerpo en relación a un ritmo y a objetos que están en movimiento. A través de esto se desarrolla la coordinación, el trabajo en equipo y la expresividad, sin marcar patrones ni estilos predefinidos. En primer lugar, para evitar que se asocie con bailes tradicionales o danzas femeninas, se colocarán distintas músicas potentes y ritmos urbanos como percusión africana, flamenco, techno, vals, entre otros, creándose una batalla rítmica o reto de freestyle corporal, que hace que se trabaje el ritmo desde un enfoque no estigmatizado. El alumnado debe moverse según lo que le inspira el ritmo, pero también debe dibujar el ritmo con movimientos en el aire en el suelo con sus pies brazos o todo el cuerpo. Se podrá utilizar materiales como raqueta, distintos tipos de pelota y pañuelos para representar el ritmo. Por otro lado, se colocarán en grupos y deberán crear una secuencia de tres movimientos que cada miembro del grupo debe modificar ligeramente, dependiendo del ritmo que suene, luego se conectarán estas secuencias y se crea una coreografía que puede cambiar según la música que suena. Por último, se introducirá un poco el trabajo con las pelotas. Utilizaremos pelotas de gimnasia rítmica así como pelotas de diferentes tamaños y diferentes durezas. En ese momento, planteamos una serie de retos como por ejemplo rodar por el cuerpo sin que la pelota caiga, pasarla entre compañeros solo con parte del cuerpo no habituales como por ejemplo voy en serio los hombros la espalda o la cabeza, lanzar dar una palmada y cogerla, lanzar medir su nombre por sílabas y cogerla entre otros.

Sesión 6: esta sesión se titula: “El suelo es lava”. Exploramos desplazamientos a diferentes velocidades (rápidos y lentos) y a diferentes alturas (altos y bajos). Se introducirá el juego el suelo es lava donde debe moverse y desplazarse sin tocar el suelo. Pueden utilizar aros, colchonetas y cuerdas. Al introducir obstáculos para trabajar los desplazamientos podemos introducir conceptos de escalada y *parkour* además de los propios de gimnasia rítmica. Por otro lado, en esta sesión introduciremos el manejo de la cuerda: utilizaremos cuerdas elásticas o incluso bandas de resistencia, proporcionaremos algunos retos al alumnado que deben completar. Por ejemplo: hacer un número determinado de saltos sincronizados en grupo, trazar caminos con la cuerda por el suelo y seguirlos como si fueran circuitos o crear figuras entre varios con las cuerdas. Finalmente, propondremos algún reto más encaminado al uso de la cuerda en la gimnasia rítmica, como por ejemplo enseñarles a hacer dobles o saltos girados. En esta propuesta de trabajo con la cuerda se presenta como un elemento técnico para superar retos y no por tanto como una actividad estética.

Sesión 7: Esta sesión titulada “Descubriendo lo invisible” constituye el cierre y punto culminante de la unidad. En ella, se revelará al alumnado que todas las actividades realizadas hasta el momento pertenecían, en su mayoría, al universo de la gimnasia rítmica, aunque se hayan presentado de forma transversal e integrada con otras disciplinas. El objetivo principal es generar un espacio de reflexión crítica sobre los estereotipos de género en la práctica deportiva, a partir de la vivencia real, libre de etiquetas. Para comenzar, se proyectarán vídeos cortos de gimnasia rítmica masculina y femenina, que incluyan tanto a niveles básicos como de alto rendimiento. Es fundamental que las imágenes visibilicen referentes masculinos actuales para desactivar prejuicios y ampliar los modelos que el alumnado tiene sobre esta disciplina. seguidamente se plantearán preguntas reflexivas como: ¿Reconocéis algunos movimientos o materiales que habéis utilizado? ¿Os habrías movido igual si desde el principio sabíais que esto era gimnasia rítmica?, o ¿ creéis que habría cambiado vuestra actitud si os lo hubieran dicho antes?

A partir de estas preguntas, se abrirá un debate guiado en grupo. El enfoque estará puesto en contrastar las expectativas iniciales con la experiencia vivida, identificando cómo se construyen socialmente ciertos estigmas y cómo se pueden romper cuando se propone una metodología que integra movimientos de diferentes disciplinas sin etiquetarlas. Es importante que durante esta conversación se visibilicen las estrategias utilizadas para normalizar lo expresivo.

A modo de cierre, se propondrá una dinámica colectiva: la creación de un mural reflexivo dividido en tres columnas 1. lo que pensaba al empezar, 2. lo que sentía al hacer, y 3. lo que pienso ahora. Cada alumno escribirá en un post-it algo que desee compartir en relación a su experiencia, pensamiento o cambio de percepción, y lo colocará en el mural. Este recurso visual no sólo sirve para visibilizar los aprendizajes internos del grupo, sino también para dejar una huella tangible en el aula de educación física sobre la transformación vivida a lo largo de la unidad.

Evaluación

Esta propuesta didáctica se orienta a transformar las percepciones tradicionales sobre la gimnasia rítmica y promover la igualdad de género en el ámbito educativo a través de una experiencia motriz que sea libre, creativa y cooperativa. Por este motivo, el proceso de evaluación que se plantea en este TFG, no se centrará únicamente en el desarrollo de habilidades físicas, sino que atenderá especialmente a los cambios actitudinales y de pensamiento del alumnado en relación con los estereotipos de género en la práctica deportiva. La evaluación se dividirá en tres momentos fundamentales. En primer lugar, se realizará una evaluación inicial a través de un cuestionario inicial. Se realizará antes del inicio de la unidad didáctica, con el fin de identificar las ideas previas del alumnado sobre la relación entre género y actividad física, así como posibles prejuicios a determinados movimientos, materiales o expresiones corporales. Por otro lado, a lo largo de las sesiones se llevará a cabo una observación sistemática del comportamiento, participación, actitud ante las propuestas expresivas, disposición al trabajo y grado de implicación en la unidad didáctica. Esta evaluación continua permitirá realizar ajustes pedagógicos durante el desarrollo de la unidad didáctica. Por último, en la última sesión de la unidad didáctica se le revelará al alumnado que todas las actividades realizadas pertenecen a la gimnasia rítmica. Este descubrimiento servirá como punto de partida para un debate guiado en el que se buscará identificar cambios en sus percepciones y actitudes hacia la práctica de esta disciplina. Tras este debate se volverá a realizar el cuestionario inicial para poder comprobar si la unidad didáctica ha tenido éxito o no.

Se realizará una evaluación cualitativa centrada en los cambios actitudinales, perceptivos y sociales del alumnado a lo largo de la unidad planteada. Este impacto no se medirá únicamente

en términos de participación física o adquisición técnica, sino a través de instrumentos que permitan detectar transformaciones en la convivencia, el respeto mutuo y la percepción del cuerpo. Así, se utilizarán cuestionarios comparativos antes y después de la intervención, observaciones sistemáticas de lenguaje verbal y no verbal durante las sesiones, y un registro de clima de aula dinámicas cooperativas. Además, el debate final, tras la revelación de que las actividades corresponden a la gimnasia rítmica, permitirá ideas previas con la experiencia vivida, identificando posibles cambios en la forma en que el alumnado interpreta la expresión corporal libre de estereotipos. Para llevar a cabo esta evaluación se utilizarán los siguientes instrumentos: (Anexo 1). Para la evaluación inicial y final, se realizará un cuestionario compuesto por una serie de preguntas que permitirá recoger la información sobre las percepciones del alumnado antes y después de la intervención. Esa estrategia permite identificar prejuicios sin que el alumnado esté condicionado por las actividades que aún no se han revelado permitiendo mayor espontaneidad y sinceridad.

El cuestionario se realizará de manera anónima y se le explicará al alumnado que no hay respuestas correctas o incorrectas sino que lo importante es que respondan con sinceridad es decir, lo que realmente piensan para poder saber de qué punto partimos y cómo cambia si esto sucede al final de la propuesta. La sinceridad es clave para obtener datos útiles que permitan reflexionar sobre la práctica de la propuesta y poder realizar las adaptaciones necesarias para futuras intervenciones.

Para el registro diario de aula del docente se realizará un registro cualitativo con observaciones relevantes de cada sesión sobre la actitud del grupo, participación activa, el lenguaje utilizado y los roles asumidos en las diferentes dinámicas. Además se valorará el grado de implicación en tareas con materiales propios y la disciplina. Se elaborará una rúbrica (ver Anexo 1) que permita valorar en qué medida cada alumno ha participado activamente sin juicios hacia la actividad, ha cooperado sin discriminar en función del género y si se ha mostrado receptivo ante propuestas corporales no convencionales entre otros aspectos. Este instrumento de evaluación, está directamente vinculado con los principios de coeducación y la necesidad de superar estereotipos de género en educación física, aspectos tratados en el marco teórico de este trabajo. El objetivo es observar el grado de transformación del alumnado favoreciendo su desarrollo emocional, motriz y social en un entorno igualitario y respetuoso. Las propuestas analizadas tienden a

limitar la evaluación a momentos teóricos, es decir debates o cuestionarios. Esta unidad didáctica plantea una evaluación constante, desde la acción, que permite detectar cambios sutiles y no verbalizados pero significativos.

Para la evaluación final se realizará una dinámica colectiva estructurada con preguntas abiertas para fomentar la reflexión grupal sobre lo vivido. Ese debate surgirá tras la revelación de que las actividades pertenecían a la disciplina de gimnasia rítmica y servirá como herramienta de contraste entre la percepción inicial y la percepción final del alumnado. Por último se realizará un cuestionario final simétrico al inicial.

A diferencia de otras propuestas que primero realizan el discurso y luego dan lugar a la acción, en esta unidad, se invierte el proceso, primero lo experimentan y tras esto, reflexionan. Con esta estrategia se fomenta una comprensión más profunda y personal del cambio. El debate guiado tras la revelación final permite visibilizar el efecto de haber vivido la gimnasia rítmica sin prejuicios previos, una estrategia que no aparece en propuestas anteriores. El modelo de evaluación propuesto es coherente con el enfoque general de la unidad: transformar sin imponer y descubrir sin etiquetar. Supone una innovación respecto a cosas anteriores, ya que integra el cuerpo, la actitud y el pensamiento crítico en un mismo proceso. Su carácter vivencial y cualitativo convierte la evaluación en una herramienta de observación transformadora más, no de selección ni clasificación.

Conclusiones

Este trabajo partió de la pregunta: ¿Se puede utilizar la gimnasia rítmica como herramienta pedagógica para trabajar y fomentar la igualdad de género en el ámbito educativo? A lo largo del desarrollo del trabajo fin de grado se ha intentado dar respuesta a esta cuestión a través de un recorrido tanto teórico como práctico que conecta los estudios académicos sobre género y deporte con intervenciones didácticas concretas situadas en la realidad de un aula de Educación Primaria.

El análisis bibliográfico, muestra cómo el deporte, en vez de ser un espacio neutro, se convierte en un reproductor de roles, estereotipos y desigualdades de género. Como han destacado autores

mencionados anteriormente, muchas disciplinas deportivas se han asociado a un género determinado, lo que ha limitado la participación del género opuesto. La gimnasia rítmica en particular, se considera como una práctica femenina que está asociada a la delicadeza estética y expresión artística, quedando prácticamente excluida para los chicos en el ámbito educativo y competitivo.

En el contexto escolar, estas construcciones culturales tienen un impacto directo en el tipo de actividades que muchas veces se ofertan en el centro educativo y en las dinámicas sociales que se generan en torno a ellas. Como muestran estudios como los de Inglés *et al.* (2024) y Matus y Freundt (2022), el alumnado interioriza desde edades tempranas la idea de que ciertos deportes son “de chicas” y otros “de chicos” condicionando su participación, su actitud y su percepción del otro. En este sentido, la educación física se convierte en un espacio privilegiado para trabajar la igualdad desde una perspectiva vivencial y experiencial que permite actuar directamente sobre el cuerpo, las emociones, la cooperación y la identificación con los demás.

La revisión de propuestas didácticas previas, tanto en artículos como en trabajos de investigación, ha puesto de manifiesto que si bien existe una creciente preocupación por la coeducación en el deporte escolar, muchas intervenciones siguen partiendo de enfoques teóricos. La decisión de no haber indicado la disciplina que se está trabajando se corresponde con la necesidad de romper con los prejuicios previos que pueden condicionar la actitud del alumnado hacia esta disciplina. Esta estrategia permitirá una vivencia y más auténtica favoreciendo una percepción más inclusiva y libre del deporte.

Desde una perspectiva más personal, ese trabajo no nace únicamente de interés académico, sino también de una trayectoria tanto personal como profesional conectada con el objeto de estudio. Haber sido gimnasta de nivel nacional desde los ocho años y entrenadora durante más de cinco años me ha permitido observar desde dentro tanto el valor formativo de la gimnasia rítmica como las limitaciones sociales que enfrenta. Además, la experiencia de mi hermano, también gimnasta, que ha sufrido episodios de acoso escolar por practicar un deporte considerado de chicas, ha sido uno de los principales motores de esta investigación. Su experiencia personal ha mostrado que el

problema no radica en las capacidades físicas, sino en los marcos sociales que definen lo que se considera apropiado para cada género.

La propuesta diseñada busca en ese sentido abrir nuevas vías para trabajar la igualdad, combinando el respeto por la diversidad con el disfrute del movimiento. La elección de un enfoque lúdico, cooperativo y sin correcciones estrictas responde al deseo de que el alumnado desactive posibles prejuicios mediante la práctica compartida. En la última sesión, la revelación de que todo formaba parte de la gimnasia rítmica permite cerrar el proceso con una reflexión crítica que comprende los estereotipos iniciales con la vivencia real. Por otro lado, el diseño de la evaluación que está basada en herramientas cualitativas como rúbricas, cuestionarios reflexivos y el debate final permite no sólo valorar el impacto de la propuesta en términos de participación y convivencia, sino también identificar dificultades o avances en la percepción del alumnado. Considero que el éxito de la propuesta no debe medirse exclusivamente por el disfrute de la actividad sino por su capacidad para generar cambios reales en las dinámicas de grupo y en la forma en la que se relacionan con las prácticas motrices tradicionalmente estigmatizadas.

Por otro lado, este trabajo pone en evidencia que los cambios necesarios para avanzar hacia la educación más igualitaria no dependen únicamente de reformas legislativas o normativas, sino también de las decisiones pedagógicas que se toman en el aula. El profesorado tiene en sus manos el poder de transformar realidades a través de pequeñas acciones en la elección de las actividades invisibilizar referentes masculinos y femeninos en todas las disciplinas o simplemente no asumir que el género condiciona el tipo de movimiento que un niño o una niña puede realizar. Las aulas pueden ser espacios de reproducción pero también de ruptura y de cambio. El centro educativo debe ofrecer al alumnado experiencias que amplíen su mirada desarrollando su pensamiento crítico que permitan cuestionar ciertos aspectos de la sociedad.

Así mismo, resulta fundamental entender que este tipo de propuestas no sólo afectan a quienes tradicionalmente han sido excluidos de ciertas disciplinas, como los niños en gimnasia rítmica, sino que benefician al conjunto del alumnado. Trabajar desde la coeducación y la expresión corporal libre favorece el desarrollo de la empatía, la desinhibición, la creatividad y el respeto a la diversidad. Además, ofrece modelos alternativos de masculinidad y feminidad más flexibles

que permiten a los y las estudiantes crecer en un entorno que no juzga sus movimientos, sus gustos y sus elecciones.

En definitiva, este trabajo defiende que la gimnasia rítmica puede convertirse en una herramienta pedagógica de enorme valor para transformar la mirada y las perspectivas del alumnado sobre el cuerpo, el movimiento y la igualdad. Integrar esa perspectiva no requiere grandes infraestructuras ni cambios drásticos en el currículum sino una transformación más profunda, apostar por una educación física coeducativa no es solo una estrategia metodológica, sino un compromiso ético con una escuela más justa, libre e igualitaria.

Considero que los puntos fuertes de este trabajo se basan en la originalidad del enfoque metodológico, la valentía de abordar una disciplina tan estigmatizada desde la perspectiva de género y, sobre todo, el vínculo entre la vivencia personal y la práctica educativa, que aporta una dimensión más humana y comprometida a la investigación. La estrategia de no revelar el nombre de la disciplina hasta el final ha resultado ser una innovación pedagógica potente, que ha permitido observar con mayor claridad los prejuicios iniciales y su evolución durante la intervención. Del mismo modo, la elección de instrumentos de evaluación cualitativa ha facilitado una comprensión más profunda del impacto emocional y social de la propuesta, más allá de los resultados medibles. Como aspecto mejorable, reconozco que uno de los principales límites ha sido el alcance de estudio, ya que al tratarse de una intervención puntual y contextualizada, no es posible generalizar los resultados a otros entornos escolares sin considerar sus particularidades. Así mismo, aunque se ha intentado dotar de solidez teórica al trabajo, sería interesante una inclusión más amplia de referentes y estudios recientes internacionales para enriquecer el marco conceptual.

Pese a estas limitaciones, considero que este trabajo supone una contribución significativa tanto a nivel académico como social, en la medida en que abren nuevas preguntas, propone caminos posibles y visibiliza una realidad que aún necesita ser transformada .

Anexos

Anexo 1

- Instrumentos de evaluación propuesta didáctica

Ejemplo de preguntas:

- ¿Es que hay deportes que son más de chicos y otros más de chicas? Si es así ponme algún ejemplo
- ¿Te sientes cómodo/a participando en actividades donde hay que expresarse o hay que bailar?
- ¿Alguna vez has pensado que ciertos movimientos no son apropiados para tu género?
- ¿Qué piensas cuando ves a un niño bailando o haciendo gimnasia?
- ¿Te has sentido alguna vez fuera de lugar en una clase de educación física ?¿ por qué?
- ¿Qué actividades te hacen sentir más libre para expresarte?
- ¿Crees que todas las personas pueden hacer cualquier deporte? Explica tu respuesta

Escala de actitud valorada del 1 al 5. El 1= nada de acuerdo/5 = totalmente de acuerdo

- Me gusta expresarme a través del Movimiento
- Me siento cómodo/a haciendo actividades en grupos mixtos
- Me interesa conocer deportes nuevos o diferentes
- Algunas actividades físicas deberían ser solo para chicas o para chicos
- A veces me siento juzgado/a sí hago ciertos movimientos o práctico ciertos deportes

Un ejemplo de rúbrica podría ser:

| Criterio | Nivel 1 | Nivel 2 | Nivel 3 |
|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Participación sin prejuicios | Evita ciertas actividades | Participa con esfuerzo | Participa libremente |
| Uso del material | Rechaza materiales | Acepta su uso | Se apropia creativamente |
| Cooperación | Evita el trabajo mixto | Coopera con apoyo docente | Coopera espontáneamente |

| | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------|
| Aceptación expresiva | Se burla o bloquea | Lo realiza pero con tensión | Disfruta e innova |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------|

Ejemplo de cuestionario final:

- ¿Crees ahora que hay deportes que son más de chicos y otros de más de chicas?
- ¿Te sientes más cómodo/a expresándote corporalmente que antes o al inicio de esta unidad?
- ¿Sabías que todas las actividades que has platicado pertenecen a la gimnasia rítmica?
- ¿Qué te sorprende al descubrir que todas las actividades formaban parte de la gimnasia rítmica?
- ¿Ha cambiado tu forma de pensar sobre este tipo de actividades? ¿en qué?
- ¿Cómo crees que deberían ser las clases de educación física para que nadie se sienta juzgado/a?

Escala de actitud

- Ahora me siento más libre al moverme en clase
- He aprendido que el movimiento corporal no tiene género
- Me siento más respetado/a por mis compañeros/as al expresarme corporalmente
- Digo que todos podemos practicar cualquier disciplina si nos lo proponemos
- Esta unidad me ha ayudado a ver los deportes de otra manera

Bibliografía

- Acera, S. (2018, mayo 22). *Sí a los conjuntos mixtos en gimnasia rítmica*. La Grada Sports. https://sextoanillo.com/index.php/2018/05/22/conjuntos-mixtos-gimnasia-ritmica/#google_vignette
- Aguiar, I. (2022, 23 febrero). Por qué deben existir las categorías deportivas divididas por sexo biológico. *IUSPORT: EL OTRO LADO DEL DEPORTE*. [Por qué deben existir las categorías deportivas divididas por sexo biológico | IUSPORT](https://iusport.com/art/117539/por-que-deben-existir-las-categorias-deportivas-divididas-por-sexo-biologico)<https://iusport.com/art/117539/por-que-deben-existir-las-categorias-deportivas-divididas-por-sexo-biologico>
- Bobo-Arce, M., & Morales Caneiro, R. (2014). *Estrategias coeducativas en el aula formal de educación física . Una experiencia práctica*. En M. J. Mosquera González (Coord.), *IV Ciclo de conferencias Xénero, Actividade Física e Deporte (2012-2013)* (pp. 37-57). Universidade da Coruña. ISBN: 978-84-9749-589-9. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13592/IV_XEAFD_art_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Coromina, M. P. (2020). *Educación física e igualdad de género en las distintas etapas educativas, de la escuela a la universidad, desde la perspectiva constitucional*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7848638>
- El País. (2024). Gonzalo García, campeón del mundo de gimnasia estética, no podrá competir por ser chico y no cumplir con la cuota. El País. Recuperado de <https://elpais.com/deportes/2024-12-14/gonzalo-garcia-el-campeon-del-mundo-de-gimnasia-estetica-que-no-podra-competir-por-ser-chico-y-no-cubierta-la-cuota.html>
- Esteve Faubel, José María, *et al.* (eds.) (2022). *Transformando la educación a través del conocimiento*. Barcelona: Octaedro, 2022. ISBN 978-84-19506-73-3, 1353 p.
- Grado En Educación Primaria/mención En educación física , T. F. (s/f). *UNA PROPUESTA COEDUCATIVA PARA REDUCIR LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO A TRAVÉS DE*

- Gallardo, D. y Piedra, J. (2021). Análisis de las masculinidades en la modalidad de gimnasia rítmica: visión y seguimiento de las gimnastas. *ESHPA - Educación, Deporte, Salud y Actividad Física*, 5(2), 90-106. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/64044>
- Inglés Martos, M. J., Cifo Izquierdo, M. I., & Quiñonero Martínez, A. L. (2024). La gimnasia rítmica: una propuesta didáctica en primaria sobre coeducación. *VIREF Revista De educación física* , 13(4), 13–31. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/356024>
- J. Piedra. (20217) Masculinity and Rhythmic Gymnastics. An Exploration on the Transgression of Gender Order in Sport. *Masculinities and Social Change*,6(3), 288-303. doi: 10.17583/MCS.2017.2733 <http://doi.org/10.17583/MCS.2017.2733>
- Kamberidou, I., Tsovani, D., Dallas, G., & Patsantaras, N. (s/f). *A question of identity and equality in sports: Men's participation in men's rhythmic gymnastics*. Sportanddev.org. https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/men_s_rythmic_gymnastics.pdf
- Khidir, A. K., & Leonardi, M. (2017). *La cuestión de género en las clases de educación física : Cómo interpela las clases tradicionales*. Web. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/74989/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ligña, D. S. C. (2023). *La gimnasia educativa y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas: revisión sistemática*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8946759>
- Matus, N. M., & Freundt, A. M. R. (2022). *La gimnasia rítmica en la escuela v/s identidad de género*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8303177>
- Mastrogianni, A., Psychountaki, M., & Donti, O. (2020). SELF-PERCEPTIONS AND SELF-ESTEEM IN ADOLESCENT RHYTHMIC GYMNASTS: IS TRAINING LEVEL

- A DETERMINANT?. *Science of Gymnastics Journal*, 12(3), 357-366.
<https://doi.org/10.52165/sgj.12.3.357-366>
- MUNDODEPORTIVO.COM. (2024, 26 mayo). España, campeona de Europa en ejercicio mixto. *Mundo Deportivo*.
<https://www.mundodeportivo.com/otros-deportes/20240526/1002253868/espana-campeona-europa-gimnasia-ritmica-ejercicio-mixto.html>
- Pereira, C. C., & Gorroño, M. E. M. (2020). ORIGEN y EVOLUCIÓN DE LA gimnasia rítmica MASCULINA: UN CAMINO HACIA LA IGUALDAD DE DERECHOS. *Tendencias Pedagógicas*, 13(2), 37-46. <https://doi.org/10.15366/citius2020.13.2.005>
- Pineda, R., Pineda, R., & Pineda, R. (2025, 1 marzo). El deporte que está rompiendo barreras de género en México. *El País México*.
<https://elpais.com/mexico/branded/el-futuro-es-renovable/2025-03-01/el-deporte-que-esta-rompiendo-barreras-de-genero-en-mexico.html#:~:text=Ese%20asombro%20y%20pasi%C3%B3n%20que,vez%20m%C3%A1s%20y%20m%C3%A1s%20logros.>
- Radio Benidorm. (2025). Martín Lépure, ejemplo de talento y personalidad en la gimnasia rítmica. Cadena SER. Recuperado de <https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2025/02/13/martin-lepure-ejemplo-de-talento-y-personalidad-en-la-gimnasia-ritmica-radio-benidorm/>
- Rodríguez Alcaide, I. (2023). *Deconstruir para construir: propuesta de intervención educativa para romper con los estereotipos de género de la gimnasia rítmica masculina* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Universidad de Zaragoza.
<https://zagan.unizar.es/record/125209>
- Rodríguez Galán, Mónica (2016). *Percepción de estereotipos de género en educación física en alumnos de secundaria. Implementación de una unidad didáctica de gimnasia rítmica*. Tesis (Máster). Instituto de Ciencias de la Educación.
<https://oa.upm.es/43758/>
- Saraví, J. (1997). Educación física y Deporte Vol. 19 Núm. 2 Pág. 29-36
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3645012>

(S/f-b). Tecnocampus.cat. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de https://repositori.tecnocampus.cat/bitstream/handle/20.500.12367/2259/TFG_Carballeira_Perez_Memoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vega Ramírez, Ávalos Ramos, Merma Molina & Gavilán Martín, D. (2014). *Percepciones del alumnado sobre los estereotipos en la práctica de la gimnasia rítmica*. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/42453>