

# TRANSFORMAR EL JUEGO

Hacia un deporte inclusivo,  
seguro y libre de violencias

Guía 2: Estrategias y ejercicios prácticos  
*en la cancha*





### **Publicado por**

Consejo Sudamericano del Deporte (CONSUDE)  
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)  
GmbH por encargo del Ministerio Federal de Cooperación  
Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania

### **Programa Global Deporte para el Desarrollo**

[www.giz.de/sport-for-development](http://www.giz.de/sport-for-development)

### **Proyecto PazDiversa**

Fortalecimiento de la equidad de género y la participación para la  
promoción de la paz en Colombia.



### **Textos**

Laura Martínez Marín  
Guillermina Gordo  
Jesús Puentes Rodríguez  
Catalina Prieto Solano

### **Edición de texto**

Andrea Navea  
María José Muñoz  
Lina María Archila León

### **Diseño gráfico**

Catalina Rozas Facuse

### **Ilustraciones**

GIZ

Primera edición  
2024

Esta publicación fue financiada por la Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH por encargo del  
Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo  
(BMZ) de Alemania.

El CONSUDE y la GIZ son responsables del contenido de la  
presente publicación. Se permite la reproducción, pero no la  
venta de este libro ni de su contenido.

## Prólogo

El deporte es un lenguaje universal que une a las personas, sin importar su origen, raza, idioma, edad o género. En cualquier rincón del mundo, niños, niñas, jóvenes y adultos disfrutan saltando, bailando, corriendo o jugando con una pelota. Más allá del entretenimiento, el deporte con enfoque social, conocido como "Deporte para el Desarrollo", se ha consolidado como una herramienta poderosa, accesible y de gran impacto. Este enfoque permite desarrollar habilidades y valores esenciales que contribuyen a la transformación social y al bienestar integral de las comunidades.

Reconocer la relevancia del deporte en la sociedad y sus múltiples beneficios es clave para aprovechar todo su potencial. Es fundamental garantizar que los espacios deportivos y recreativos sean entornos seguros, donde todas las personas puedan disfrutar plenamente de sus derechos. Estos espacios deben contribuir a construir una cultura basada en la equidad, la inclusión, la paz, siendo espacios libres de violencia, estigmatización y discriminación. Para que esto sea posible, resulta indispensable contar con instructores/as y docentes con sólidas capacidades pedagógicas y emocionales, capaces de atender las necesidades de las diversas comunidades con las que trabajan. Asimismo, el compromiso político de alto nivel es crucial para consolidar estas iniciativas.

La región se destaca por un enfoque colaborativo y multidimensional que busca alinear las políticas nacionales e internacionales en todos los niveles. Aunque los desafíos son significativos, se han logrado avances importantes en el establecimiento de políticas y acciones que fomentan sociedades más seguras e inclusivas. En este marco, el Consejo Sudamericano del Deporte (CONSUDE) y la Cooperación Alemana para el Desarrollo (GIZ) firmaron una ruta de cooperación en Bakú, Azerbaiyán, en el marco de la VII Conferencia de Ministros/as y Altas Autoridades del Deporte de 2023, sentando así las bases sólidas para una estrecha colaboración. Desde entonces han unido esfuerzos para promover el deporte como una herramienta para fortalecer los derechos humanos, la inclusión social y la cultura de paz en la región, impulsando diversas iniciativas que reflejan este compromiso compartido.

Como parte de esta colaboración, y en cumplimiento del mandato ministerial de los países miembros del CONSUEDE, la Cooperación Alemana para el Desarrollo (GIZ), a través del Proyecto Paz Diversa y del Programa Global Deporte para el Desarrollo, y por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ), ha desarrollado una herramienta para el abordaje y la prevención de las Violencias Basadas en Género (VBG) en el deporte. Esta herramienta, creada en Colombia como un aporte a la región, en el marco de la implementación de las medidas de género del Acuerdo Final de Paz y del Plan de Acción Nacional de la Resolución 1325 "Mujeres, paz y seguridad", tiene como objetivo fortalecer el rol del deporte como un instrumento para promover una cultura de paz, libre de estigmatización y discriminación, que incorpora los enfoques de género, derechos humanos e interseccionalidad.

Esperamos que esta herramienta sea una oportunidad para unir esfuerzos como región en la prevención de las violencias y la discriminación, contribuyendo a la formación de comunidades más justas, pacíficas, seguras e inclusivas.

**¡Deseamos que les resulte práctica y enriquecedora en su implementación a lo largo y ancho de nuestra región!**

**Jaime Pizarro**

Ministro del Deporte de Chile  
Presidente Consejo Sudamericano  
del Deporte

**Ulrich Höcker**

Director Residente GIZ Colombia  
Cooperación Alemana para el Desarrollo

## Presentación



**Transformar el Juego** es una herramienta que se inscribe en el ámbito del deporte para el Desarrollo y la Paz. Su propósito es generar un diálogo con todas las personas y organizaciones comprometidas con la defensa de los Derechos Humanos y la construcción de una sociedad y un deporte más justos, inclusivos, seguros y libres de discriminación y violencias.

**Los objetivos de esta herramienta son:**

- Apoyar y acompañar la construcción de conocimiento alrededor del deporte inclusivo y libre de violencias para la transformación de prácticas en los espacios deportivos.
- Promover una nueva perspectiva que facilite el acceso, la permanencia y el disfrute del deporte libre de cualquier forma de discriminación o violencia para todas las personas.

En la guía 1 encuentras los fundamentos teóricos y conceptuales sobre el deporte para el desarrollo y la paz, y la perspectiva de género y diversidad para el deporte. Esta guía, la número 2, se centra en ofrecer estrategias y ejercicios prácticos para transformar los espacios deportivos. Llevar la teoría a la práctica.

## Índice

| Guía 2: Estrategias y ejercicios prácticos                                                                                              | Páginas |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. La importancia de contar con una guía de ejercicios prácticos para la prevención de Violencias Basadas en Género en el deporte ..... | 4       |
| 2. El método Deporte con Principios .....                                                                                               | 5       |
| 3. Vínculo de la prevención de Violencias Basadas en Género y Deporte con Principios .....                                              | 8       |
| 4. Acciones para crear espacios justos, seguros y libres de violencia .....                                                             | 9       |
| 5. Ejercicios prácticos .....                                                                                                           | 13      |
| - 5.1 Recomendaciones generales                                                                                                         |         |
| - 5.2 Sesiones de Deporte con Principios con énfasis en la prevención de Violencias Basadas en Género                                   |         |
| - 5.3 Actividades cortas con énfasis en la prevención de Violencias Basadas en Género                                                   |         |

## 1. La importancia de contar con una guía de ejercicios prácticos para la prevención de Violencias Basadas en Género en el deporte

El deporte tiene un poder significativo para influir en las actitudes y comportamientos sociales; por esta razón, resulta crucial que las prácticas deportivas promuevan valores como la equidad, el respeto y la inclusión. En este contexto, esta guía de ejercicios prácticos se convierte en una herramienta útil que permite a las y los entrenadores, deportistas y demás miembros de la comunidad deportiva:

**Sensibilizar:** Ayuda a crear conciencia sobre la existencia y las manifestaciones de las Violencias Basadas en Género.

**Prevenir:** Invita a desarrollar estrategias de prevención, previas a la respuesta o reacción frente a hechos concretos de violencia. Las consecuencias de un hecho violento o discriminatorio pueden ser delicadas en muchos casos, por ello, se requiere implementar estrategias que prevean y eviten esta situación.

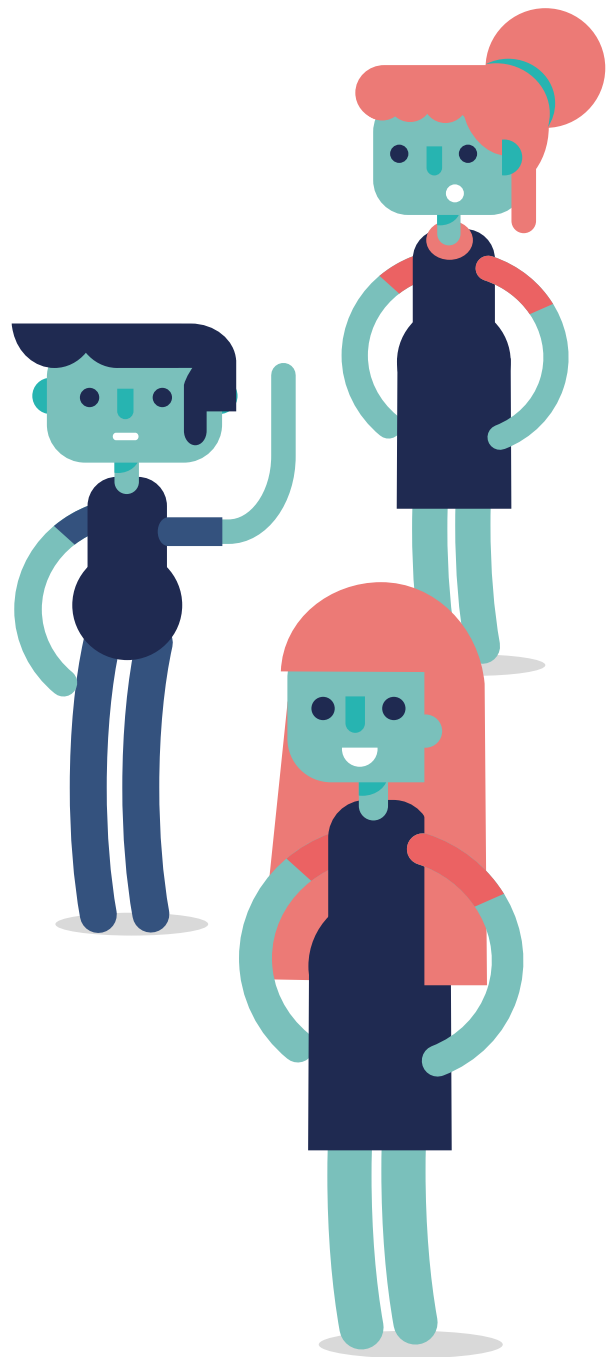
**Acceder:** Disponer con estrategias concretas, instrumentos innovadores y eficientes para el trabajo en cancha.

**Promover la igualdad:** Contar con actividades que promuevan la equidad y el respeto entre géneros, favorece a un entorno deportivo más inclusivo y diverso.

**Fortalecer la cultura de respeto y confianza:** Los ejercicios prácticos se diseñan con el objetivo de mejorar la comunicación, el respeto, la empatía y el trabajo en equipo, y la vez promover valores fundamentales para prevenir cualquier tipo de violencia. Las actividades están orientadas a prevenir actitudes machistas o sexistas y que las y los participantes pueden experimentar mayor seguridad para expresarse y participar, lo cual también potencia el rendimiento deportivo en general.

**Crear entornos seguros:** Al contar con directrices claras sobre cómo actuar frente a situaciones de violencia o conflicto, todas y todos los involucrados están mejor preparados para intervenir de manera eficaz y salvaguardar a las personas afectadas.

**Conocer la normativa y cumplir las rutas de respuesta:** La existencia de orientaciones constituye un mecanismo para garantizar que las diferentes entidades deportivas cumplan con las normativas legales y políticas relacionadas con la igualdad de género y la prevención de la violencia.



Para concluir, una guía de ejercicios prácticos ejerce un efecto beneficioso tanto en la construcción de actitudes respetuosas como en la creación de un ambiente deportivo más seguro, inclusivo y equitativo donde cada individuo pueda desarrollarse plenamente.

Es responsabilidad las personas involucradas, ya sea una o un entrenador, educador, deportista u otro, identificar y seleccionar las estrategias y herramientas que mejor se adapten a sus necesidades, objetivos y contextos específicos. Cada método de enseñanza pedagógica tiene sus ventajas. A través de la experimentación, reflexión y aprendizaje constante es posible encontrar estrategias o herramientas que maximicen el impacto y favorezca los entornos seguros deseados en su contexto.



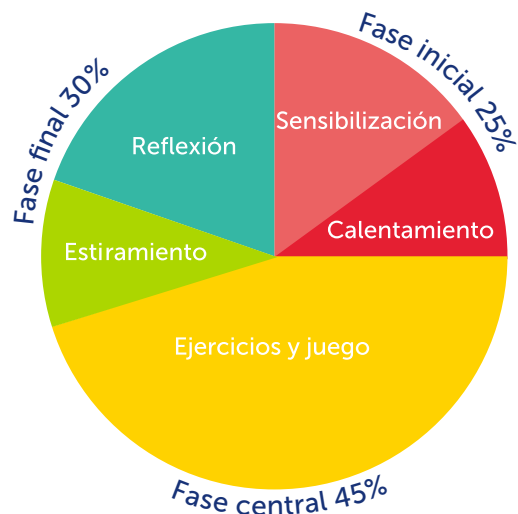
## 2. Deporte con principios

Deporte con Principios<sup>1</sup> (DcP) es un método que utiliza el deporte, la recreación y el juego como herramientas efectivas, adaptables y de alto impacto para fortalecer habilidades para la vida. Estas habilidades son esenciales para prevenir Violencias Basadas en Género, la discriminación y otras dinámicas sociales, contribuyendo así a la creación de comunidades deportivas más equitativas y seguras.

DcP surge de un trabajo interdisciplinario en el que profesionales de la psicología, el deporte y el trabajo social diseñaron un método teórico-práctico que permite generar espacios estructurados y experienciales con base científica. Su enfoque permite no solo el desarrollo físico y deportivo, sino también la formación intencionada y consciente en habilidades para la vida a través de dos momentos clave: sensibilización y reflexión. Estos momentos se articulan con una estructura de entrenamiento tradicional y la complementan, tal como se explica a continuación.

### Estructura de una sesión deportiva DcP

En este apartado podrás encontrar una breve explicación de cada fase de la sesión deportiva y algunas recomendaciones para tener en cuenta durante su ejecución



<sup>1</sup> El método ha sido diseñado inicialmente por la Cooperación Alemana para el Desarrollo – GIZ, junto con sus contrapartes colombianas y actualmente ha sido adaptado e implementado en varios países de América.



## **Fase inicial**

### **Sensibilización**

- La sensibilización es un estímulo (un video, historia, juego o actividad artística) que se entrega a las y los participantes para que puedan reflexionar sobre sus habilidades para la vida en un contexto específico.
- Se recomienda que este momento sea corto, lúdico, claro y concreto.
- El estímulo debe dejar una pregunta que promueva la reflexión a través del diálogo y se abordará al final de la sesión.

### **Calentamiento**

- Este momento sirve para poner en tono el cuerpo mediante ejercicios secuenciales, que van de menor a mayor esfuerzo. Estos ejercicios deberían ser lúdicos y el nivel de carga acorde con la etapa de desarrollo del grupo.

## **Fase central**

### **Ejercicios técnicos**

- Este momento es muy importante durante la sesión, es lo que vienen buscando las y los participantes (desarrollar habilidades en su deporte) y es donde convergen aspectos psicológicos, emocionales, físicos, deportivos y sociales.
- Consta de ejercicios específicos del deporte a trabajar.
- Puedes diseñar ejercicios que de manera directa o indirectamente, promuevan situaciones propicias para integrar la reflexión y reforzar el principio o habilidad trabajada, por ejemplo, una discusión o una falta.

### **Juego**

- Es el momento más esperado por las y los participantes para poner en práctica todo lo aprendido en materia deportiva.
- Se espera la aplicación o puesta a prueba del principio o habilidad trabajada.
- No sacrifiques tiempo en este momento, llévalo a cabo en su totalidad, ya sea de forma individual o colectiva, mediante un partido o un juego.
- Es un momento ideal para hacer los refuerzos del tema o principio elegido. Si decides detener la actividad para hacer un refuerzo, trata de hacer una pausa muy corta y con un comentario concreto. Recuerda que las y los participantes vinieron a jugar.

## Fase final

### Estiramiento

- Es el inicio de la vuelta a la calma.
- Es una actividad de cuidado y promoción de la salud física ya que aporta a la prevención de lesiones futuras ¡No la omitas!
- Hazlo acorde al nivel del nivel deportivo de tu equipo y la edad de las personas.

### Reflexión

- Es el espacio en el cual se hace un recorrido por todo lo trabajado en la sesión, tanto en lo deportivo como en lo social.
- Es fundamental retomar la pregunta que se formuló durante la sensibilización y contrastarla con el comportamiento de las y los participantes durante la sesión.
- Es importante crear estrategias para promover la participación a todas y todos mediante juegos y preguntas orientadoras, intenta establecer una conclusión a partir de los comentarios y resultados del diálogo entre las y los participantes.
- Puedes finalizar la sesión asignando un reto (como motivación) relacionado con el principio trabajado, para que lo puedan compartir en casa, con la familia, en el barrio, con amistades, etc.

## Principios y habilidades

El método DcP se fundamenta en cinco principios:

- Juego limpio y justicia
- Disciplina
- Empatía
- Confianza
- Respeto y tolerancia

Estos principios no solo fortalecen el comportamiento dentro del ámbito deportivo, sino que también pueden aplicarse en la familia, la escuela, el trabajo y la comunidad.

En cuanto a las habilidades, el método las agrupa en cuatro categorías:

1. Habilidades individuales o emocionales
2. Habilidades sociales y relacionales
3. Habilidades metodológicas
4. Habilidades específicas del deporte practicado (físicas, tácticas y técnicas)



## Un enfoque inclusivo y adaptable

La división por grupos de edad es un componente clave del método, ya que permite adaptar las actividades a las características y necesidades de cada etapa del desarrollo. Sin embargo, aprender jugando no es exclusivo de la infancia: el método está diseñado para enseñar a todas las personas, sin distinción de edad, género o condición.

**DcP** fue desarrollado en estrecha colaboración con socios del sector, con el propósito de utilizar el deporte como una herramienta para la construcción de paz y la prevención de todo tipo de violencias en Colombia.

Te invitamos a explorar en detalle la teoría del método y los ejercicios prácticos en este recurso.

### Manual Deporte con Principios (2021, Colombia)

También puedes encontrar las versiones adaptadas de otros países aquí:  
<https://www.sport-for-development.com/country-collection?id=23#cat23>

## 3. Vínculo de la prevención de Violencias Basadas en Género y Deporte con Principios

Cuando se emplea estratégicamente, el deporte se convierte en una poderosa herramienta para abordar problemáticas sociales a gran escala, al tiempo que fomenta principios fundamentales para la vida en comunidad. En este contexto, el método **Deporte con Principios** destaca la conexión entre la prevención de Violencias Basadas en Género y sus cinco principios fundamentales. A continuación, se presenta una breve explicación de esta relación:

- **Disciplina:** En el deporte, la disciplina se cultiva a través de la práctica constante y la reflexión sobre las propias acciones y sus consecuencias. En el ámbito de la prevención de VBG, fomenta el respeto a las normas diseñadas para garantizar la seguridad y la equidad de todas las personas participantes.
- **Respeto y tolerancia:** La práctica deportiva promueve un ambiente inclusivo en el que cada persona es valorada por sus aportes únicos. La prevención de estas violencias requiere fomentar un respeto genuino por todas las identidades de género y erradicar actitudes y comportamientos que perpetúan la discriminación.
- **Confianza:** Para prevenir las VBG, es fundamental que todas las personas en un equipo confíen en que sus derechos serán respetados y que cualquier denuncia sobre comportamientos inapropiados será atendida con seriedad. Esto contribuye a la creación de espacios seguros y equitativos.
- **Empatía:** La empatía es clave en la prevención de violencias de género, pues permite comprender y valorar las experiencias y desafíos que enfrentan personas con diferentes identidades. Fomentar la empatía en el deporte fortalece una cultura de apoyo y respeto mutuo.
- **Juego limpio y justicia:** En este contexto, el juego limpio significa garantizar que las reglas se apliquen equitativamente y que las políticas contra el acoso y la discriminación sean implementadas de manera justa y efectiva.

El deporte no solo desafía los roles de género tradicionales, sino que también promueve una cultura de paz y respeto. Por ello, su implementación estratégica resulta clave en la construcción de sociedades más equitativas y libres de violencia.

## 4. Acciones para crear espacios justos, seguros y libres de violencia

Para realizar actividades o juegos enfocados en la prevención de VBG, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones

- **Identificar las características del contexto en el cual se desarrollan las acciones:** Toda intervención debe diseñarse reconociendo las características particulares del entorno donde se implementará. Es fundamental analizar aspectos culturales, sociales, económicos, de género y etarios, así como posibles situaciones de conflictividad. Comprender estas dinámicas permite que la intervención no solo sea efectiva, sino que también fortalezca el tejido social local.

**Tip:** Antes de implementar cualquier acción, dedica tiempo a conocer el contexto. Observa, pregunta y escucha activamente a la comunidad. Cuanta más información tengas sobre sus dinámicas y necesidades, más impacto positivo tendrá tu intervención.

### Puedes utilizar frases como:

- "Antes de comenzar, vamos a entender juntos qué desafíos y oportunidades existen en nuestra comunidad".
- "Cada espacio es único. ¿Cómo podemos adaptar esta actividad para que responda mejor a las necesidades de quienes participan?"

- **Educar sobre el respeto, apoyo mutuo, confianza e inclusión:** es crucial enseñar la importancia del respeto y la inclusión. Esto puede implicar la discusión de temas como la diversidad, la empatía y el trabajo en equipo, reforzando la idea de que todas las personas, independientemente de su género, raza, etnia, origen, capacidad económica u otras características, tienen el derecho a participar sin ser discriminadas.

**Tip:** La mejor manera de enseñar es con el ejemplo. Sé consciente de tus acciones y revisa si, en algún momento, estás excluyendo a alguien por alguna característica, sin darte cuenta. Haz los ajustes necesarios para mostrar respeto e inclusión en todo momento.

### Puedes utilizar frases como:

- "Recuerden que todas las personas tienen el mismo derecho de participar sin importar su género o identidad".
- "Si alguna persona se siente excluida o diferente.



- **Establecer acuerdos claros:** Es esencial desarrollar y comunicar normas claras sobre el comportamiento aceptable tanto en el aula como en el campo de juego. Deben comprender las consecuencias de conductas inapropiadas, así como los beneficios de establecer y respetar límites acordados por todas las personas.

**Tip:** Involucrar a las personas en la creación de las normas facilita su comprensión y el compromiso con ellas, ya que, cuando participan activamente en la elaboración de las reglas, es más probable que las respeten. Además, al comunicar las normas, es importante utilizar un enfoque positivo, destacando no solo las consecuencias negativas de las conductas inapropiadas, sino también los beneficios de respetar las reglas, como permanecer en el equipo, hacer amigos y comunicarse mejor, lo que permite desenvolverse mejor en la cancha. Esto refuerza el comportamiento prosocial y fomenta una cultura de colaboración y entendimiento.

#### **Puedes utilizar frases como:**

- "Vamos a acordar cómo queremos que sea este espacio, respetando siempre las ideas, opiniones y sentimientos de cada persona".
- "Si identificamos que alguien no respeta las normas, lo hablaremos en equipo y buscaremos una solución justa para todas las personas".

- **Fomentar la diversidad en equipos y actividades:** Promueve la diversidad dentro de los equipos y actividades, asegurando que todas y todos tengan la oportunidad de participar y contribuir según sus habilidades y preferencias. Esto favorece la creación de un entorno inclusivo en el que cada persona se sienta valorada y aceptada.

**Tip:** Al formar equipos para actividades deportivas, utiliza un sistema de rotación que asegure la mezcla de géneros, habilidades y grupos de amistad. Esta estrategia no solo fomenta la diversidad, sino que también enseña a trabajar con diferentes personas y a valorar las habilidades únicas de cada uno. Puedes organizar eventos deportivos con disciplinas menos tradicionales, como el ultimate de disco, que no tienen asociaciones de género específicas, promoviendo así la equidad.

#### **Puedes utilizar frases como:**

- "Recuerden que, aunque algunas personas pueden tener diferentes habilidades, todos tenemos algo valioso que ofrecer. Trabajar juntos, aprovechando nuestras diferencias, es lo que nos hace un equipo exitoso."
- "Es importante que todas las personas tengan la oportunidad de jugar y aportar en lo que mejor saben hacer. ¡No importa si eres nuevo o si llevas tiempo jugando, cada persona puede contribuir al equipo!"

• **Promover la equidad de género en el plan educativo:** Asegúrate de que el plan educativo refleje un enfoque equitativo, brindando las mismas oportunidades y recursos para todas y todos. Esto también puede incluir la inclusión de figuras diversas en la enseñanza sobre la historia y logros deportivos.

**Puedes utilizar frases como:**

- "Es importante que en este espacio todas las personas tengan la misma oportunidad de participar y desarrollarse".
- "Vamos a hablar sobre deportistas que admiramos y cómo cada deportista ha aportado al desarrollo del deporte sin importar su género u orientación sexual".

• **Fomentar el reconocimiento y respeto por los cuerpos y límites de los demás:** Realiza actividades específicas que ayuden a reconocer y establecer límites emocionales, promoviendo una comprensión profunda de sus propios límites y el respeto por los de los demás.

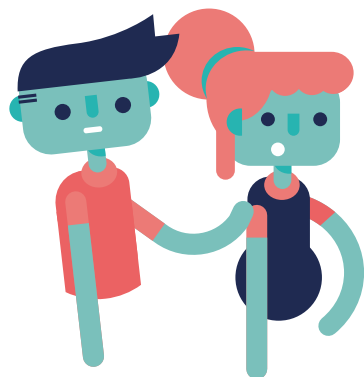
**Puedes utilizar frases como:**

- "Es importante que respetemos siempre el espacio personal de las demás personas, y si alguien siente incomodidad, debemos hacer una pausa y preguntar cómo podemos mejorar la situación".
- "Antes de empezar a jugar, hagamos un ejercicio donde cada persona pueda decir qué les hace sentir comodidad o incomodidad".

• **Profundizar la reflexión sobre los estereotipos** (ver página 15 de la Guía 1): Realiza un ejercicio consciente y responsable sobre cómo podemos reproducir, sin querer, estereotipos de género en los espacios deportivos. Es importante revisar nuestra propia historia y los prejuicios que tenemos sobre las relaciones, las familias, el género, la diversidad y los cuerpos. Esto nos permitirá construir una perspectiva basada en los derechos humanos.

**Puedes utilizar frases como:**

- "Hagamos una reflexión sobre cómo nuestras ideas sobre lo que está 'bien' o 'mal' pueden afectar la forma en que tratamos a las demás personas".
- "Les invito a pensar si alguna vez, sin darnos cuenta, hemos dicho o hecho algo que hace que pensemos que las niñas o los niños no pueden hacer ciertas cosas solo por ser niñas o niños. ¿Qué podemos hacer para cambiar eso y que todas las personas se sientan bien de practicar su deporte?"



• **Garantizar los derechos de las personas participantes:** Es nuestra responsabilidad atender, cuidar y proteger, siendo garantes de derechos. Para ello, es fundamental aprender y aplicar estos cuatro pasos fundamentales:

- **Conocer:** Comprender cuáles son los derechos.

- **Reconocer:** Identifica los escenarios o situaciones de riesgo que pueden vulnerar estos derechos.

- **Identificar:** Reconoce las situaciones de vulneración de derechos con quien trabajas.

- **Articular:** Asegúrate de conocer la ruta de atención establecida en tu país y tu territorio para la protección de los derechos y el abordaje integral de las situaciones de vulneración.

• **Detectar señales de violencia basada en género:** Existen diversos indicios que pueden señalar que alguien está sufriendo violencia basada en género, ya sea en el ámbito familiar, comunitario o escolar. Aunque estos signos también pueden indicar otros tipos de situaciones que deben ser diagnosticadas por una persona profesional del sector de la salud, es crucial conocerlos:

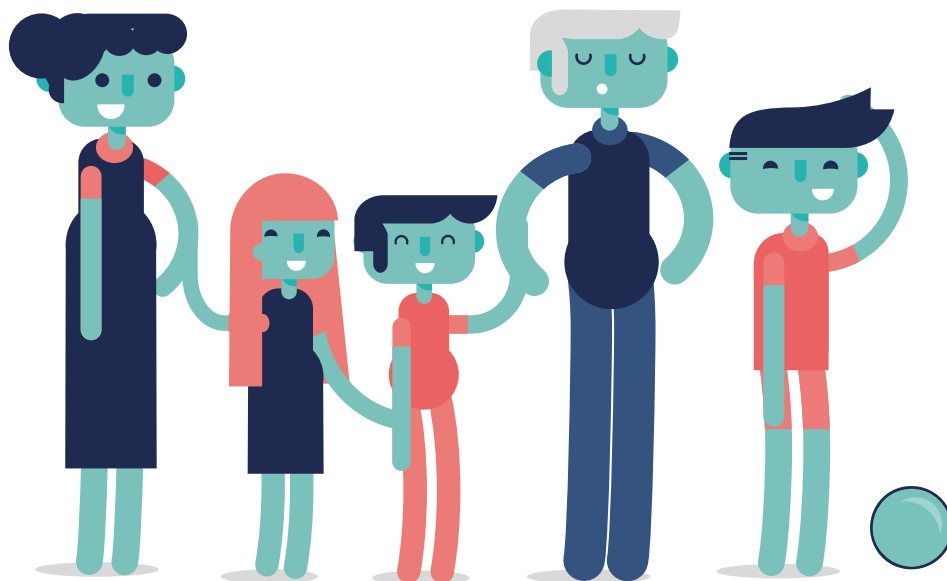
- **Cambios en el comportamiento:** Comportamientos inusuales como miedo, aislamiento, agresividad, solicitudes frecuentes para ir al baño o no participar de ciertas actividades que antes le gustaban.

- **Problemas en el rendimiento escolar:** Dificultades académicas, falta de interés en la escuela o deserción escolar.

- **Señales físicas y emocionales:** Lesiones inexplicables, malnutrición, mala higiene, o cambios en la autoestima y bienestar emocional.

- **Problemas en las relaciones interpersonales:** Dificultades para relacionarse con los demás, ya sea por miedo, desconfianza o comportamientos defensivos.

- **Comentarios sobre violencia:** Narraciones directas de hechos de violencia, aunque se expresen en forma de chistes o comentarios informales.



## 5. Ejercicios prácticos

Este apartado contiene ejercicios prácticos para trabajar en la prevención de Violencias Basadas en Género (VBG) en el deporte, con el enfoque metodológico de Deporte con Principios, también encontrarás recomendaciones generales para la implementación de ejercicios y sesiones deportivas.

### Para tener en cuenta:

- Recuerda que, además de fortalecer la prevención de las VBG, las sesiones también contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas y mentales de las personas participantes, por ello la importancia de pensar en grupos de edad.
- Las sesiones de la guía no se centran en un deporte en particular, por lo que pueden adaptarse a diferentes disciplinas deportivas.
- Ten siempre presente que, en las actividades deportivas, no buscamos convencer sobre ningún tema de género en particular, sino fomentar espacios reflexivos que les permitan, a través de la experiencia, desarrollar un pensamiento crítico que les proporcione herramientas para discernir en situaciones que pongan en riesgo el respeto de sus derechos humanos o los de quienes les rodean.

### 5.1 Recomendaciones generales

- **Durante la planificación de tus sesiones** debes considerar aspectos como: la definición de objetivos y metas, la utilización de recursos y materiales, la organización del tiempo, entre otros. La planificación posibilita darle significado al ejercicio práctico y dirigir los esfuerzos hacia la consecución de metas establecidas.
- **Prepara a tiempo los materiales y recursos** necesarios para la ejecución de la sesión.
- **Recuerda que los momentos de hidratación** deben estar acordes al clima, la edad y el nivel de intensidad. Promueve el cuidado del medio ambiente, al no usar plásticos de un solo uso.
- **Promueve que las y los participantes** cuenten con la indumentaria apropiada para hacer actividad física.
- **Ten claro un plan alternativo** por si se presentan cambios en el clima, el escenario, la hora, etc., y sea necesario ajustar las condiciones de la sesión. Es decir, ten tu "plan B".
- **Habla poco y deja que los ejercicios o ejemplos hablen por sí solos.**
- **Llama a las personas por sus nombres**, evitando los apodos no consensuados que puedan afectar la autoestima.
- **Trabaja las cualidades físicas de flexibilidad y elasticidad** en todas las edades.
- **Ten a la mano los datos de contacto de emergencia** y las líneas de atención inmediata para casos de emergencias o lesiones. Conoce las rutas de orientación en caso de emergencia.

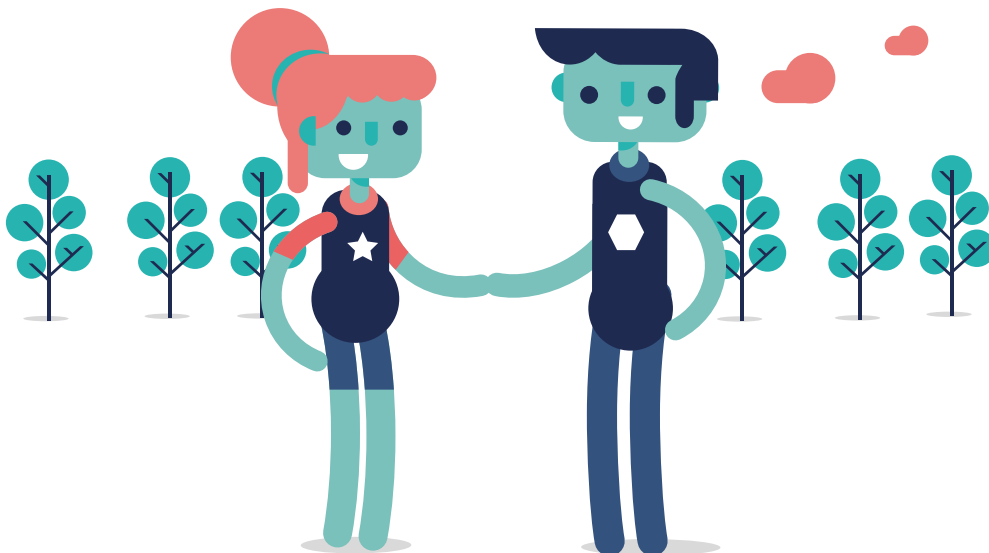


- **Recuerda que tu presentación personal y puntualidad** son el reflejo de tu enseñanza.
- **Si el grupo es muy numeroso**, recuerda utilizar estrategias de trabajo por subgrupos y por estaciones, o el método de enseñanza recíproca, que consiste en nombrar una o un monitor en cada subgrupo, bajo tu dirección y coordinación.
- **Antes de iniciar, explica al grupo** los objetivos de la sesión y el principio que se va a trabajar.
- **No pierdas el hilo conductor.** Es necesario reforzar el tema o principio una o dos veces sin cortar o detener los ejercicios. Estos refuerzos pueden ser breves palabras, frases o acciones que canalicen el trabajo social en cada fase.
- **Las sesiones de trabajo con elementos** como pelotas, bastones, etc., no son exclusivas de deportes de conjunto. También pueden aplicarse a deportes individuales, de combate, etc. Usa tu creatividad y capacidad de adaptación para su aplicabilidad.

## 5.2 Sesiones de Deporte con Principios con énfasis en la prevención de Violencias Basadas en Género

A continuación, encontrarás 5 sesiones deportivas modelo para la PVBG desde la base teórica del método Deporte con Principios. Al momento de leer las sesiones deportivas es importante considerar que:

- Las sesiones sugeridas pueden ser ajustadas a los contextos y necesidades tanto de nivel deportivo como social, etario, etc.
- Las clases están planificadas para procesos deportivos de base o deporte formativo.
- El nivel de dificultad (bajo o medio) hace referencia al nivel de profundidad con el que se desarrollan los diálogos con las personas en temas de género y el nivel de dificultad deportiva.
- Los rangos de edad planteados para las sesiones deportivas se fundamentan desde el método Deporte con Principios, sin embargo, si en el grupo hay personas de mayor o menor edad, también pueden participar del diálogo y del entrenamiento.
- Los ejemplos están para las disciplinas de fútbol, ultimate, rugby, atletismo (relevos) y voleibol, pero puede ser aplicado en todas las disciplinas deportivas.



## Disciplina deportiva

# Fútbol

- **Nivel de dificultad:** Medio (De 12 a 16 años)
- **Objetivo deportivo:** Pase y conducción de balón
- **Objetivo social:** Deconstrucción de los estereotipos de género en el deporte
- **Principio:** Empatía

### Fase inicial

#### Sensibilización 10 minutos

Separa el grupo entre hombres y mujeres, un grupo frente al otro, entrega indicaciones para que todas y todos las repliquen: corre como niña, corre como niño, pateo como niño, pateo como niña y demás indicaciones que la formadora desea incluir, de acuerdo con el grupo. Sin ninguna otra directriz, luego de varias rondas y ejercicios "por género" muestra este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=hzmXqkeDGfI>

Comparte la pregunta: ¿Creen que yo puedo construir mi propia identidad, o ya está establecido cómo debo actuar y sentir?

#### Calentamiento 20 minutos

Crea dos pistas de obstáculos, apuntando hacia extremos contrarios de la cancha, y al final de cada una se coloca la palabra "masculino" y en la otra "femenino".

Las y los participantes se organizarán en dos filas y tú mencionarás una característica (por ejemplo, "ser fuerte", "ser amigable", etc.), da una señal para que se desplacen hacia el lado correspondiente a su percepción sobre el estereotipo.

Se realizarán varias rondas con diferentes características e intensidad:

#### Caminando:

- Ser valiente
- Trabajar en equipo
- Tener rapidez
- Divertirse

#### Trotando:

- Ser fuerte
- Ser amigable
- Ser inteligente en el juego
- Practicar regularmente
- Superar desafíos
- 

#### Trotando al 70% de capacidad:

- Facilidad para aprender nuevas habilidades
- Justicia
- Tener determinación
- Apoyar a otras personas
- Ser amante del deporte

**Corriendo al máximo de su capacidad:**

- Tener agilidad mental
- Seguir las reglas
- Esforzarse siempre
- Tener elasticidad

Cambia las etiquetas de la cancha por "SI SOY" y "NO SOY", al mismo tiempo que se realizan los desplazamientos transportando un balón de fútbol.

Vuelve a mencionar las mismas características, pero esta vez las personas participantes correrán hacia el lado que refleja si se identifican o no con la característica.

**Fase central****Ejercicios técnicos 20 minutos**

Ahora, divide el grupo en 2 subgrupos y trabajarán en dos estaciones, donde el criterio de división será el enfoque de cada persona (1. Quienes buscan rebasar sus límites futboleros o 2. quienes desean fortalecer sus capacidades y compartir).

**1° Estación sugerida.**

Demarca un cuadrado utilizando conos, con una distancia aproximada entre conos de 4 metros. El subgrupo se dividirá en 4, para organizar la misma cantidad de participantes en cada cono.

La dinámica consistirá en hacer un pase con borde interno con dirección al cono que está en diagonal y correr hacia uno de los conos laterales, es decir, el participante no corre en la misma dirección del balón. Los dos balones deberán en constante movimiento en su misma diagonal.

El refuerzo en esta estación: ¿qué es más cómodo seguir tras el balón o tomar tu propia dirección? ¿en qué otros espacios vives algo similar?

**2° Estación sugerida.**

Se demarcarán dos líneas rectas paralelas de aproximadamente 10 metros cada una, utilizando conos cada 2 metros. Después de ello, el subgrupo se dividirá en dos, se ubicarán en cada extremo de las dos líneas y deberán realizar la conducción del balón, al llegar al final del recorrido realizarán un pase al siguiente participante; en cada ronda irán alternando, iniciando con la pierna derecha y después la izquierda.

Acá se realizará un refuerzo con la pregunta. ¿Es igual de cómodo hacer la conducción con las ambas piernas? ¿O es más fácil con la pierna que más practican?

¿Qué sucede contigo cuando las indicaciones no son a las que estas habituado, cuando las normas para todas y todos parecen favorecer a pocas personas?

**Juego:**

Para el juego se mantendrá la división de los dos subgrupos y se les permitirá la práctica libre.

## Fase final

### Estiramiento

5 minutos

Organiza parejas y guía un estiramiento estático, pídeles que identifiquen qué personas tienen mayor elasticidad.

### Reflexión (5 minutos o el tiempo que el grupo disponga):

Retomarán las preguntas planteadas durante la sesión deportiva:

- ¿Yo puedo construir mi propia identidad, o ya está establecido cómo debo actuar y sentir?
- ¿Sería más fácil seguir el recorrido del balón? ¿Será que es más fácil dejarse llevar por lo que dicen otras personas?
- ¿Es igual de fácil hacer la conducción con las dos piernas? ¿O es más fácil con la pierna que más practican?, ¿Qué define el desempeño de un deportista, su sexo o la cantidad tiempo que entrena?

Construye una conclusión a partir de los comentarios e intervenciones de las y los participantes intentando guiarlos hacia la idea que los estereotipos no deben restringir el desarrollo de los seres humanos, cada persona tiene el derecho a construir su identidad.

### Material requerido

- Dispositivo para proyección de videos (teléfono, computador o Tablet)
- Espacio deportivo / zona verde
- Balones de fútbol
- Conos medianos o altos
- Petos de diferentes colores
- Cartel de en papel con la palabra "Masculino"
- Cartel de en papel con la palabra "Femenino"
- Cartel de en papel con la palabra "Si soy"
- Cartel de en papel con la palabra "No soy"

## Disciplina deportiva

## Ultimate (Freesbe / disco)

- **Nivel de dificultad:** Básico (De 9 a 12 años)
- **Objetivo deportivo:** Pase y conducción
- **Objetivo social:** Deconstrucción de los estereotipos de género en el deporte
- **Principio:** Juego limpio y justicia

### Fase inicial

#### Sensibilización 5 minutos

Preséntales el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=2d7K7nP-2Ro>.

Posteriormente, pregunta: ¿Creen que es justo que cada niño y niña aparentemente no tengan el derecho a elegir que deporte practicar?

#### Calentamiento 20 minutos

Divide el grupo en tres subgrupos, entrega a cada uno un elemento deportivo diferente (balón de fútbol, un globo y un pimpón de tenis de mesa). Los tres equipos deberán competir y ganará el equipo que complete 30 pases. Se realizarán tres rondas para que los equipos puedan competir utilizando los diferentes tipos de elementos.

#### Con cada ronda se incrementará la dificultad:

1. Primera ronda: Pases manteniendo la misma ubicación
2. Segunda ronda: El equipo deberá realizar los pases al mismo tiempo que se traslada de un extremo a otro de la cancha.
3. Tercera ronda: El equipo deberá realizar los pases al mismo tiempo que se desplazan de un extremo a otro extremo de la cancha y la formadora podrá colocar algunas reglas para el desplazamiento, por ejemplo, desplazarse mientras saltan, o mientras realizan un taloneo, entre otros ejercicios.

Al final del ejercicio, pide a las y los atletas que piensen si ¿todas las rondas fueron igual de justas?, ¿qué sintieron cuando eran quienes tenían la ventaja para ganar?, ¿qué sintieron cuando eran tenían la desventaja y por eso perdieron?

## Fase central

### Ejercicios técnicos 20 minutos

Divide el grupo en 2 subgrupos y trabaja dos estaciones, donde el criterio de división será el enfoque de cada persona (1. Quienes buscan rebasar sus límites deportivos y 2. quienes desean divertirse y aprender).

#### 1° Ejercicio técnico, pases:

Realizarán la explicación de los tres tipos de lanzamientos básico del Ultimate (backhand, forehand, hammer)

Posteriormente, se trabajarán los subgrupos organizados, quienes deberán organizarse en forma de círculo y practicar los pases aprendidos, cada vez que el disco haya pasado por todas las personas, darán un paso atrás para ampliar el círculo, y que así los pases sean cada vez más lejanos, en caso de que el disco se les caiga deberán regresar al punto de inicio.

La regla del juego es que un grupo tendrá la oportunidad de utilizar la mano dominante para realizar el juego, y el otro equipo la mano no dominante.

**Aclaración: En la práctica deportiva es importante promover el desarrollo motriz de los atletas y por ello deben practicar con las dos lateralidades, sin embargo, el foco del ejercicio es realizar una exploración sobre las emociones que surgen ante escenarios injustos y por eso un grupo tendrá ventaja sobre el otro.**

#### 2° Ejercicio técnico, desplazamiento.

En los mismos subgrupos de trabajo, explica las reglas para el desplazamiento en el Ultimate, posteriormente, realiza la marcación de dos puntos (inicio y final) para cada grupo, ampliando significativamente la distancia para el grupo que quiere "superar sus límites deportivos".

Al finalizar el ejercicio pregúntales si les pareció justo que el equipo que solo busca divertirse tuviera una distancia menor en relación con el grupo que deseaba competir.

### Juego:

Para el juego, explícales las reglas que hagan falta. Pregúntales si desean realizar los partidos en los mismos subgrupos o si prefieren mezclarse y crear los mini-equipos para jugar, en partidos de 5 minutos cada uno.

## Fase final

### Estiramiento

5 minutos

Guía un estiramiento estático general.

### Reflexión:

Retomará las preguntas planteadas durante la sesión deportiva:

- ¿Creen que es justo que cada niño y niña debe tener el derecho a elegir que deporte practicar?
- ¿Es igual de cómodo lanzar con las dos manos?
- ¿Qué emociones siento cuando la competencia es injusta, pero soy yo quien tiene más ventajas para ganar?
- En sus casas, ¿es justo que una sola persona tenga que hacer todos los cuidados o cada persona debería limpiar lo que ensució?

### Material requerido

- Dispositivo para proyección de videos (teléfono, computador o Tablet)
- Espacio deportivo / zona verde
- Balones de fútbol
- Discos Ultimate
- Pimpones
- Conos medianos o altos
- Petos de diferentes colores





## Disciplina deportiva **Rugby**

- **Nivel de dificultad:** Medio (Mayores de 17 años)
- **Objetivo deportivo:** Ejercicio táctico de avance
- **Objetivo social:** Valoración de la diversidad
- **Principio:** Respeto y Tolerancia

### Fase inicial

#### **Sensibilización** 10 minutos

Coloca una cuerda o algo que separe dos espacios, realiza preguntas que tengan que ver con el grupo y el principio social a trabajar, partiendo de pautas sencillas y de situaciones comunes para crear un ambiente cómodo, posteriormente las preguntas pueden ser más significativas para el contexto social. Algunos ejemplos de preguntas podrían ser:

- Un paso adelante quienes tienen más de 17 años
- Un paso al frente los que tienen hermanos
- Un paso al frente los que tienen mascotas
- Un paso al frente quienes se han sentido rechazados
- Un paso al frente quienes han sufrido burla o acoso en sus vidas
- Un paso al frente quienes han sentido miedo de no ser suficientemente buenos
- Un paso al frente quienes se esfuerzan por alcanzar sus sueños
- Un paso al frente quienes en algún momento perdieron la fe

**Video guía del ejercicio:** <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg>

Comparte con ellas y ellos una pregunta para responder al final de la sesión: ¿Les ha pasado que conocen a una persona y les cae mal y no saben por qué?, ¿Qué han hecho en esa situación?

#### **Calentamiento** 20 minutos

Divide el espacio y crea varias estaciones, cada una enfatizando en el desarrollo de una capacidad/habilidad (flexibilidad, fuerza, velocidad, coordinación, equilibrio).

Divide al grupo en pequeños equipos que rotarán por las diferentes zonas con 5 minutos por estación.

Ejemplos de ejercicios por zonas:

- Flexibilidad: Estiramientos dinámicos
- Coordinación: Saltos con básicos cuerda o lanzamientos y atrapadas de una pelota
- Fuerza: Sentadillas o flexiones de brazos
- Velocidad: Carreras cortas
- Equilibrio: Ejercicios en una pierna o sobre una línea

Pídeles que presten mucha atención a las estaciones en las que sienten mayor comodidad e incomodidad, al igual que las que disfrutaron más y las que disfrutaron menos.

## Fase central

### Ejercicios técnicos 30 minutos

#### Ejercicio 1: Túnel de ejercicios

- El juego comienza con un túnel de 5 metros, delimitado con conos 6 conos (3 en cada costado del túnel) a 8 metros aproximadamente. A las y los jugadores se les asigna un número de para facilitar la instrucción.
- Las y los jugadores del 1 al 6 se ubicarán en cada uno de los conos.
- J7, atravesará el túnel y pedirá el balón al J1 y se lo pasará al J2, continúa corriendo, pide el balón al J3 y lo pasa al J4, y finalmente lo mismo con J5 y J6.
- Al finalizar el recorrido, se ubica al costado contrario donde inició.
- Se rotan las posiciones para que todas y todos puedan realizar la actividad.

#### Ver ejemplo:

**Variable:** Se le permitirá a la persona que elija a quien lanzarle el pase, sin obligación de respetar el orden de los números, con ello, se dará un estímulo para hablar al final de la clase sobre, ¿por qué elegimos o rechazamos a algunas personas?

#### Ejercicio 2: Contra ataque

- J1 lanza la pelota rodando por el suelo, donde J2 deberá lanzarse sobre ella.
- J2 se levanta dando la espalda al resto.
- J3 corre alrededor y arranca la pelota de J2, se la pasa a J4, quien deberá regresar corriendo para anotar en la línea establecida para el punto.
- J1 deberá defender y tratar de evitar que J4 anote un punto.

#### Ver ejemplo:

**Juego** (30 minutos): Invita a formar equipos con la mayor diversidad de características físicas y de habilidad para aplicar lo aprendido durante los ejercicios tácticos.

## Fase final

### Estiramiento

5 minutos

Realiza estiramientos estáticos generales.

### Reflexión (10 minutos):

#### Se retoman las preguntas:

- ¿En qué estación sientes que tuviste mejor desempeño?
- ¿Cuándo se hace más complejo definir estrategias en el juego: cuando todos tienen las mismas habilidades o cuando estas son diferentes?
- ¿Si son diferentes pueden ser complementarias o chocan?
- ¿Qué es más fácil reconocer las habilidades en los otros cuando no nos caen bien?, ¿creen que reconocer sus habilidades nos podría aportar algo a nuestra vida?
- Como comunidad, ¿creen que lograr el desarrollo es posible si todas las personas tuvieran la misma profesión y las mismas características o si tuvieran habilidades diferentes?

Retomar aquí el punto del reconocimiento de las diferencias, pero también de aquellos lugares comunes que muchas veces no se reconocen porque se parte de juicios preconcebidos usualmente instalados por la cultura.

En el rugby como en la vida, es importante contar con personas con diferentes habilidades y formas de pensar para poder encontrar los mejores resultados.

#### Material requerido

- Petos
- Balones de rugby
- Conos
- Lazos
- Aros



## Disciplina deportiva **Atletismo**

- **Nivel de dificultad:** Básico (de 6 a 9 años)
- **Objetivo deportivo:** Fortalecimiento de coordinación y lateralidad
- **Objetivo social:** Desarrollo del autoconcepto y autopercepción como base para la creación de vínculos con otras personas
- **Principio:** Confianza

### Fase inicial

#### **Sensibilización** 10 minutos

Las y los participantes deberán atravesar el escenario deportivo de un extremo al otro, el cual estará lleno de obstáculos (conos, lazos, balones, entre otros), el juego se realizará en parejas, donde la persona que atraviesa el campo deberá caminar con los ojos vendados y la otra persona deberá guiarlo solo utilizando su voz. Al finalizar el recorrido habrá un cambio de roles.

Se recomienda colocar etiquetas a los elementos deportivos que están dispuestos en la cancha a manera de obstáculos, etiquetas como: Gritos, humillaciones, golpes, y otras por iniciativa de la entrenadora.

Comparte con ellas y ellos las siguientes preguntas, pidiendo que solo la contesten hasta el final: ¿Sintieron agrado en algún momento? ¿Sintieron desagrado en algún momento? ¿Fue cómodo/incómodo confiar en sus compañeras y compañeros ¿sí?, ¿no?, ¿por qué?

#### **Calentamiento** 10 minutos

**Piscina con tiburones:** Para el desarrollo de este juego, todas y todos los participantes deberán estar en un área delimitada, de 10 metros cuadrados aproximadamente, una persona elegida por la formadora comenzará siendo el tiburón, si el tiburón toca la espalda de alguien deberá quedarse quieta en la misma posición, sin embargo, sus compañeras y compañeros podrán salvarle pasando por en medio de las piernas. Cada 3 minutos podrás elegir otro tiburón.

**Refuerzo durante al finalizar alguna ronda:** Cuando estabas congelado ¿tuviste la confianza de que tus amigas y amigos tratarían de rescatarte?

### Fase central

#### **Ejercicios técnicos** 30 minutos

Se dispondrán 3 juegos de diferente tipo.

1. Lanzamiento de precisión: Se disponen 4 conos en el suelo y se pide a las y los participantes que traten de atrapar el cono con un aro.

2. Carreras de costales (o tulas): se disponen las y los participantes en tres filas, y a cada equipo se le entrega un costal (tula), después, por turnos, las y los participantes deberán ir de un Punto A a un Punto B y regresar y pasar el costal (tula) a la persona que sigue hasta que todos hayan hecho el ejercicio.

3. Ejercitando la memoria: A los mismos tres grupos, se les colocan dos conos, a una distancia de 10 metros aproximadamente, en un extremo estará una secuencia de figuras geométricas, y en el extremo contrario un lápiz y un papel. Cada equipo deberá correr de un extremo a otro tratando de replicar el orden de las figuras en el menor tiempo posible.

Menciónales dos preguntas: ¿En cuál ejercicio les fue mejor?, ¿En cuál ejercicio no les fue tan bien?

Posteriormente, explica los gestos técnicos para las carreras por relevos: La manera de entrega de testigo y estrategia para tomar posiciones dependiendo sus fortalezas y debilidades (Quien tiene mayor velocidad, quien tiene mayor resistencia, o quien tiene mayor potencia para iniciar).

### **Juego (5 minutos):**

Implementa una competencia conformada por personas de diferentes contexturas y tallas.

### **Fase final**

#### **Estiramiento 5 minutos**

Se recomienda realizar estiramientos estáticos generales haciendo la asociación con animales.

### **Reflexión:**

Retoma las preguntas:

En el primer juego: ¿Cuándo te sentiste más cómoda o cómodo, cuando estabas guiando a tu compañera o compañero cuando tenías los ojos vendados?

¿Crees que es importante conocer cuáles son tus mayores fortalezas y también tus mayores debilidades?

Puedes concluir con ellas y ellos, que: "Existen diferentes tipos de confianza, la confianza con una y uno mismo y la confianza con las y los demás. Es importante recordar que la confianza se construye todos los días, por eso debemos alimentarnos bien, hacer ejercicio, cumplir nuestras promesas cuando alguien confía en nosotros y también identificar en quiénes podemos confiar".

### **Material requerido**

- Tapa ojos
- Conos
- Aros (Ula-Ula)
- Lazos
- Testigos

## Disciplina deportiva **Voleibol**

- **Nivel de dificultad:** Media (de 13 a 15 años)
- **Objetivo deportivo:** Aprendizaje y refuerzo sobre el reglamento del voleibol
- **Objetivo social:** Reconocimiento de los comportamientos apropiados para convivir en espacios libres de VBG
- **Principio:** Disciplina

### Fase inicial

#### Sensibilización 5 minutos

Organizan a las y los participantes formando un círculo, lanza una pelota a una de las personas, quien la reciba deberá indicar su nombre, al mismo tiempo, quien está al costado derecho deberá dar un salto y mencionar su nombre, y quien está al costado izquierdo deberá realizar una sentadilla y también mencionar su nombre. Quien se equivoque sale del juego, hasta quedar 3 personas.

Al finalizar el juego menciona: Así como cuando cometimos un error nos sacaron del juego, ¿Qué errores en la vida social relacionados a las VBG nos podríamos sacar del juego?

Pide a las y los participantes pienses sus respuestas y las compartan al final de la sesión.

#### Calentamiento 15 minutos

Escribe en un papel una frase relacionada a una conducta social esperada para la prevención de violencias, a manera de ejemplo: "No humillarás a nadie", "Respetarás a quienes piensen y opinen diferente", "No se tolera ningún tipo de violencia".

Después explica el juego a las y los participantes: Quién sea elegida o elegido deberá tratar de capturar a sus compañeras y compañeros, a las personas que toque se sumarán a la red y tomados de la mano tratarán de capturar a la mayor cantidad de personas posible. El juego se realizará en un espacio de 20 metros cuadrados aproximadamente, y como manera de variable, podrán utilizar un balón para capturar sus las otras personas.

Después de explicar el juego, pega en la espalda de la persona elegida el papel con la frase, y da inicio al juego.

Al finalizar el juego se les dejará la frase que tenía el o la participante en la espalda y se les indicará que: **La manera adecuada de comportarnos en una cultura de paz también se aprende y se replica.**

## Fase central

### Ejercicios técnicos 35 minutos

Apropiación del reglamento.

Con el fin de preparar al equipo para la competencia, se realiza un ejercicio práctico para el afianzamiento de las reglas establecidas para la práctica del Voleibol.

En primera instancia, realiza una explicación básica y demostrativa de las reglas (Rotación, saque, infracciones, y las demás que corresponden), posteriormente, la cancha se subdivide en dos o tres canchas pequeñas utilizando antenas en la malla y en el suelo con cinta papel. Posteriormente, se desarrollan “minijuegos”, donde establecerás reglas especiales para los juegos, algunos ejemplos son:

1. 1 vs 1. Juego a un solo toque, respuesta únicamente con antebrazos.
2. 2 vs 2. Juego a 2 toques, respuesta solo con antebrazos y dedos.
3. 3 vs 3. Juego a 3 toques, respuesta solo con antebrazos y remate.

### Juego (30 minutos):

El juego se desarrollará cumpliendo con todas las reglas establecidas.

## Fase final

### Estiramiento 5 minutos

Se recomienda realizar estiramientos estáticos generales.

**Reflexión (10 minutos):** Para la reflexión final, se construirá el diálogo a partir de las preguntas base:

- ¿Cuáles reglas del vóley recuerdan?
- ¿Cuáles reglas para prevenir las VBG conocen?
- ¿Cuáles son las reglas más difíciles de cumplir en el vóley?
- ¿Cuáles son las reglas más difíciles de cumplir en la prevención de las violencias?

Construye una conclusión a partir de aportes recogidos durante la reflexión, buscando llevar a las y los participantes a entender, que en el vóley como en la vida, hay normas que no se deben sobrepasar porque te sacan el juego y de la comunidad, por ejemplo, un acoso, violencia psicológica o cualquier otra.

### Material requerido

- 6 balones de voleibol
- 4 antenas
- 1 rollo de cinta papel gruesa
- 1 papel y marcadores



### 5.3 Actividades cortas con énfasis en la prevención de Violencias Basadas en Género

En este apartado se proponen una serie de actividades cortas que pueden ser utilizadas en momentos de sensibilización de las sesiones deportivas o cualquier otro tipo de actividad o taller a desarrollar. Están pensados para fomentar la reflexión y promover la prevención de Violencias Basadas en Género (VBG), teniendo siempre en cuenta las características y necesidades de las personas participantes según su edad y el contexto deportivo.

#### SECCIÓN A

Actividades diseñadas para trabajar los **estereotipos de género** en el deporte, así como las **construcciones de masculinidad y feminidad** que suelen influir en las dinámicas deportivas. Están enfocadas a desafiar las ideas preconcebidas sobre lo que se espera de las personas según su género y fomentar una visión más inclusiva y equitativa dentro del ámbito deportivo.

#### SECCIÓN B

Actividades orientadas **a la prevención de Violencias Basadas en Género (VBG)** en el deporte. Están enfocados en sensibilizar a los participantes sobre el respeto mutuo, la equidad y la importancia de construir ambientes libres de violencia, abordando situaciones de discriminación y agresión de manera preventiva.

Cada actividad cuenta con la descripción para su realización y preguntas finales de orientación, estas pueden adaptarse según el contexto de cada grupo. Se pueden usar todas, algunas o ninguna, dependiendo de la edad de cada grupo, el tiempo disponible y las recomendaciones previas. Es fundamental que las reflexiones provengan de lo que las y los participantes sienten y comprenden a partir de la actividad, ya que esto les permite hacer conexiones personales y significativas con los temas tratados, favoreciendo un análisis más profundo y genuino.

#### SECCIÓN A

**Estereotipos de género en el deporte**  
**Construcciones de masculinidad y feminidad en el depor-**

#### ACTIVIDAD 1: TERMÓMETRO DEL BIENESTAR

##### Descripción del ejercicio

Comienza planteando la siguiente frase: "Imagina que somos como una pila o batería: si no está completamente cargada, no puede funcionar al máximo. ¿Cómo puedes identificar si tu nivel de energía y bienestar es adecuado para entrenar o competir?, ¿Qué medidas podrías tomar si no te sientes en condiciones óptimas para realizar actividad física?" Después, invita a los deportistas a compartir sus pensamientos con otra persona, promoviendo el intercambio de ideas sobre cómo reconocer cuándo están listos o no para hacer ejercicio, basándose en su energía y bienestar.

Pide a los deportistas que se alineen en un extremo del gimnasio, salón o campo, según su nivel de energía. Por ejemplo, quienes se sientan con mucha energía se ubicarán en un extremo (lado A) y quienes tengan poca energía, en el otro extremo (lado B).

Luego, plantea una actividad para conocer el estado de las y los participantes, pidiéndoles que intenten identificar que situaciones les afectaron para sentir mucho o poca energía, respondiendo mentalmente o en una hoja individual las siguientes preguntas:



### 1. ¿Qué emoción estás sintiendo?

### 2. ¿Cuántas horas dormiste anoche?

### 3. A las mujeres ¿Se encuentran en su ciclo menstrual?

Como este tema puede generar incomodidad o vergüenza, se puede abordar el tema con preguntas menos directas como ¿Te sientes bien físicamente o necesitas ajustar algo en tu entrenamiento?; ¿Cómo te sientes hoy en términos de energía y comodidad?

### 4. ¿Has comido de manera adecuada?

Compárteles la siguiente pregunta: ¿Consideras que te estás cuidando adecuadamente? Motiva a todas y todos recordando que es normal tener días de baja energía y que lo importante es participar y moverse según sus capacidades. Esto ayudará a que comprendan que el rendimiento puede variar y que lo esencial es el esfuerzo y el bienestar.

**Recomendación:** En caso de identificar varias personas con un bajo estado anímico, sugerimos hacer un ajuste en el entrenamiento, por ejemplo, aprovechando para realizar de trabajo de cohesión de equipo, charlas técnicas o sesiones de estiramientos.

#### Preguntas guía para el ejercicio

Guía un diálogo guiado por las siguientes preguntas:

**¿Cómo se sintieron al expresar físicamente su nivel de energía y emociones?**

**¿Cómo creen que su energía y emociones afectan su desempeño en la clase de hoy?**

**¿Qué importancia tiene ajustar las actividades deportivas según el estado físico y emocional de cada persona?**

**¿Cómo pueden cuidar su bienestar antes, durante y después de las actividades deportivas?**

#### ACTIVIDAD 2: ¿ES O NO ES?

##### Descripción del ejercicio

Primero, consigue a través de internet imágenes de mujeres mayores realizando ejercicios complejos y de niñas practicando deportes de combate.

Después, durante la sesión pide a las personas que se movilicen realizando diferentes tipos de movimientos que simulen las características de personas de distintas edades y géneros. A continuación, explícales lo siguiente:

- Camina como si fueras un niño de 5 años.
- Trota como si fueras un hombre de 40 años.
- Corre como si fueras una joven de 13 años.
- Lanza golpes de boxeo como si fueras un hombre de 24 años.
- Patea como si fueras una niña de 12 años.
- Simula levantar peso como si fueras un hombre adulto mayor.

Una vez que hayan realizado estos movimientos, comparte con ellos imágenes. Esto les permitirá reflexionar sobre las ideas preestablecidas acerca de lo que cada género o grupo etario puede o no hacer.

Deja la siguiente pregunta para que la respondan al finalizar la actividad deportiva: "¿Cuándo estabas imitando los movimientos, imaginaste a una niña y una mujer como las de las imágenes?" Esta reflexión permitirá que las personas deportistas cuestionen los estereotipos de género y edad relacionados con la actividad física y el deporte, promoviendo una mayor conciencia sobre la diversidad de capacidades y roles en el contexto deportivo.

### Preguntas guía para el ejercicio

Guía un diálogo guiado por las siguientes preguntas:

Cuando realizaste los movimientos de diferentes personas, ¿notaste alguna diferencia en la forma en que los ejecutaste? ¿Crees que esos movimientos reflejan las capacidades de las personas en esas etapas de la vida o géneros?

## ACTIVIDAD 3: TELE-TRANSPORTACIÓN

### Descripción del ejercicio

Inicia la actividad contando la historia sobre cómo durante muchos años se prohibió el uso de la bicicleta para las mujeres. Luego, pídeles que lean el texto "La bicicleta, el vehículo del empoderamiento de la mujer". Este contenido ayudará a reflexionar sobre cómo los roles de género han influido en el acceso y participación de las mujeres en diversas actividades, incluido el deporte.

**Texto: La bicicleta, el vehículo del empoderamiento de la mujer.**

A continuación, divide al grupo en 4 equipos y establece dos líneas paralelas con una distancia aproximada de 10 metros entre ellas. Cada equipo será una "máquina de teletransportación", y su tarea será transportar a un integrante del equipo de forma creativa, sin que ninguna parte de su cuerpo toque el suelo. Esto requiere que trabajen en conjunto, desarrollando soluciones respetuosas y colaborativas para el transporte.

Cada equipo deberá recorrer una distancia de 10 metros para recoger un objeto. Luego, deben transportar a una persona de su equipo de regreso al punto de partida, asegurándose de que la persona lleve el objeto consigo. Durante el ejercicio, deberán identificar algún mito sobre hombres o mujeres que hoy en día ya se desmintió.

Al finalizar el ejercicio, plantea la siguiente pregunta: "¿Qué otros mitos de género existen que afectan a hombres y mujeres?". Esta pregunta invita a cuestionar las creencias tradicionales sobre los roles de género y a explorar cómo estos mitos siguen influyendo en las vidas de las personas hoy en día.

### Preguntas guía para el ejercicio

Desarrolla un diálogo guiado por las siguientes preguntas:

**¿Qué mitos encontraron en el ejercicio?**

**¿Crees que actualmente hay otros mitos de género que estén afectando a hombres y mujeres?**

**¿Cómo esos mitos afectan nuestra vida?**

## ACTIVIDAD 4: EXPLORANDO NUEVAS EXPERIENCIAS DEPORTIVAS

### Descripción del ejercicio

Inicia la actividad hablando sobre cómo los estereotipos de género pueden influir en las decisiones deportivas. Explica que, a menudo, la sociedad asocia ciertos deportes o actividades con características específicas de lo que se considera "femenino" o "masculino", y cómo estas creencias pueden afectar las elecciones de las personas en cuanto a su participación en deportes. Pregunta a las personas participantes si han notado cómo estos estereotipos influyen en las decisiones que toman o en las expectativas que se tienen de ellas dentro del ámbito deportivo.

Luego, divide a las personas en grupos mixtos y prepara estaciones deportivas con diferentes actividades. A cada grupo se le asignará una estación deportiva diferente, como gimnasia rítmica, danza, fútbol o rugby, entre otras. Los grupos tendrán un tiempo determinado (por ejemplo, 5 minutos) para participar en la actividad asignada, y luego rotarán a la siguiente estación.

Es importante que se facilite el intercambio de roles para que todas las personas puedan experimentar distintas actividades deportivas, asegurándose de que se sientan cómodas y seguras al probar nuevas experiencias. La idea es que disfruten y valoren la diversidad de habilidades en cada deporte, sin importar el género o las expectativas tradicionales asociadas a ellos.

### Preguntas guía para el ejercicio

Acompaña un diálogo guiado por las siguientes preguntas.

**¿Cómo se sintieron al participar en deportes o roles no tradicionales para su género?**

**¿Qué aprendieron sobre los estereotipos de género en el deporte?**

**¿Cómo pueden aplicar esta experiencia para promover la igualdad en el deporte y otras áreas?**



## SECCIÓN B

### Prevención de Violencias Basadas en Género en el Deporte

#### ACTIVIDAD 1: RESPETO EN TRES NIVELES

##### Descripción del ejercicio

Inicia la actividad explicando que el enfoque estará en identificar ejemplos de respeto y falta de respeto dentro del deporte. Menciona que el respeto se puede vivir desde tres niveles distintos: cabeza, corazón y estómago, y que cada uno de estos niveles se refiere a diferentes formas de interactuar con las demás personas en el ámbito deportivo. Proporciona ejemplos para ilustrar cada categoría, de manera que los participantes comprendan los diferentes aspectos del respeto.

Luego, divide al grupo en tres equipos, y asigna a cada uno de ellos uno de los niveles de respeto: cabeza, corazón o estómago. Cada equipo deberá pensar en ejemplos que se relacionen con su categoría de respeto y representarlos de manera creativa, como si fueran fotografías, para que los otros grupos adivinen lo que están representando. Puedes guiar la actividad con los siguientes ejemplos:

**Respeto de cabeza:** ¿Cómo se debe tratar a las demás personas cuando se trata de opiniones y creencias? Ejemplo: ¿Qué sucede cuando se descalifica la opinión de alguien?

**Respeto de corazón:** ¿Cómo se debe tratar a las demás personas emocionalmente? Ejemplo: ¿Qué ocurre si alguien se burla de otra persona?

**Respeto de estómago:** ¿Cómo se debe tratar a las demás personas físicamente? Ejemplo: ¿Qué pasa si se empuja o toca a alguien sin su consentimiento?

Cuando todos los grupos hayan preparado sus representaciones, reúne a todo el grupo para que cada equipo muestre su ejemplo y los demás intenten adivinar qué están representando. Esta dinámica promoverá una discusión en la que se reflexionará sobre lo que significa el respeto en cada uno de estos niveles.

Finalmente, agrega ejemplos específicos orientados a prevenir la violencia sexual en el deporte:

**Respeto de estómago:** No tocar a alguien sin su permiso.

**Respeto de corazón:** No amenazar con terminar una amistad o relación si no se accede a algo.

**Respeto de cabeza:** No excluir a alguien de un equipo.

La actividad concluye con una reflexión sobre cómo se pueden aplicar estos principios de respeto en el día a día, asegurando que todos los participantes se sientan seguros, valorados y respetados en el entorno deportivo.

##### Preguntas guía para el ejercicio

Guía un diálogo guiado por las siguientes preguntas:

**¿Qué aprendieron sobre el respeto en estos tres niveles y cómo lo pueden aplicar en sus actividades deportivas?**

**¿Qué ejemplos de respeto identificaron hoy y cómo los vamos a volver acuerdos para el equipo?**

Se guiará la discusión hacia la comprensión de cómo cada tipo de respeto se manifiesta en el deporte y por qué es importante.

## ACTIVIDAD 2: LÍMITES DEPORTIVOS

### Descripción del ejercicio

Inicia explicando que todas las personas tienen diferentes límites físicos y que es fundamental respetar tanto el cuerpo propio como el de los demás, reconociendo la diversidad de capacidades y necesidades. Pregunta al grupo si han observado o vivido situaciones donde los límites corporales de alguien no fueron respetados, y cómo estos comportamientos pueden afectar a la persona y al grupo. Esto abrirá un espacio de reflexión sobre la importancia del respeto mutuo en los entornos deportivos.

Luego, para trabajar este concepto de manera práctica, divide al grupo en parejas y pídeles que elijan un deporte. Cada persona en la pareja realizará movimientos relacionados con ese deporte, mientras su compañera o compañero los imita como si fuera un espejo. Después de unos minutos, se intercambiarán los roles.

Durante la actividad, invita a las personas a observar las señales corporales de su pareja, como expresiones de incomodidad, cansancio o esfuerzo. Anímalos a prestar atención a cómo se sienten mientras imitan los movimientos y a recordar esas señales. También, recuérdales que es importante no forzar a su compañera o compañero a hacer algo que le cause incomodidad. Al final de la actividad, se pueden compartir reflexiones sobre cómo respetaron los límites de su pareja y cómo se sintieron al ser conscientes de las señales físicas que indicaban incomodidad o esfuerzo.

### Preguntas guía para el ejercicio

Se desarrolla un diálogo guiado por las siguientes preguntas:

**¿Cómo supiste si tu pareja estaba de acuerdo o no con los movimientos que proponías?**

**¿Cómo te sentiste en tu cuerpo al hacer los movimientos?**  
**¿Qué te decía tu cuerpo?**

**¿Fue fácil saber cuándo te sentías cómodo o incómodo con los movimientos?**

**¿Alguna vez alguien ha tocado tus límites en un deporte?**  
**¿Cómo lo manejaste?**

**¿Qué podemos hacer para que los entrenamientos sean siempre seguros y respetuosos?**

**¿Cómo puede ayudar el respeto a los límites a que el equipo trabaje mejor en el deporte?**



### ACTIVIDAD 3: ELIMINANDO BARRERAS

#### Descripción del ejercicio

Inicia invitando a las personas a pensar en sus propios sueños o metas deportivas, y plantea la pregunta sobre cómo las barreras y las VBG pueden influir en la posibilidad de alcanzarlas. Puedes dar ejemplos de barreras específicas que algunas personas pueden enfrentar por su identidad de género, generando así un espacio de reflexión sobre las dificultades adicionales que ciertas personas deben superar para lograr sus objetivos deportivos.

Para la actividad, entrega a cada persona un vaso y un pimpón. Explica que el pimpón simboliza sus sueños y que el vaso representa la meta o el logro de esos sueños. Luego, pide a las personas que se pongan en un círculo y reflexionen sobre tres sueños deportivos: uno pequeño, uno mediano y uno grande.

A continuación, pide a quienes hayan experimentado barreras para practicar deportes por su identidad de género, que den un paso al frente. Aquellos que lo hagan formarán el "Equipo 1", mientras que los que no lo hagan, formarán el "Equipo 2".

Cada persona del Equipo 1 debe colocar su vaso a una distancia de 90 cm, mientras que los integrantes del Equipo 2 colocarán sus vasos a 70 cm. Luego, les planteas un desafío para sus sueños:

1. Sueño 1: Rebotar el pimpón una vez y lograr que caiga en el vaso.
2. Sueño 2: Rebotar el pimpón dos veces antes de que caiga en el vaso.
3. Sueño 3: Rebotar el pimpón tres veces antes de que caiga en el vaso.

El objetivo es que cada persona logre encestar el pimpón en el vaso correspondiente a cada uno de sus sueños, durante un tiempo de tres minutos. Las personas participantes podrán hacer varios intentos.

Recuerda que las distancias de los vasos representan simbólicamente las barreras que algunas personas enfrentan en su vida diaria, siendo más grandes para quienes experimentan limitaciones debido a su identidad de género. A medida que se desarrolla la actividad, anima a las personas a reflexionar sobre si la diferencia en las distancias influye en el logro de sus sueños y cómo estas barreras pueden afectar su camino hacia las metas que desean alcanzar.

#### Preguntas guía para el ejercicio

Se desarrolla un diálogo guiado por las siguientes preguntas:

**¿Cómo se sintieron con la distancia que se les asignó para alcanzar sus sueños durante la actividad?**

**¿Qué significan las barreras que enfrentaron en esta actividad en la vida real?**

**¿Alguna vez han enfrentado barreras en sus vidas deportivas o personales por su género o identidad? ¿Cómo las superaron?**

**¿Qué acciones podemos tomar para eliminar las barreras de género en los espacios deportivos?**

Se guiará la discusión para identificar las barreras que puede generar la identidad de género y proponer acciones para garantizar que se eliminen esas barreras.

## ACTIVIDAD 4: DECIR Y RESPETAR EL "NO"

### Descripción del ejercicio

Explica que trabajarán tanto el poder de decir "No" como el de respetar el "No" de otras personas, y que este reconocimiento emocional es clave para saber cuándo establecer límites.

#### Primera ronda: Peticiones razonables

- Cada participante, por orden, debe pedir algo en voz alta a la persona de su izquierda que considere razonable. La persona receptora puede decir "Sí" o "No" a la solicitud, basándose en sus sensaciones emocionales.
- No se puede repetir ninguna petición, aunque se pueden hacer adaptaciones.
- La persona que hace la pregunta debe observar las señales corporales de la otra persona para saber si está cómoda con la solicitud, al igual que la persona receptora debe identificar si está dispuesta o no a hacer lo que se pide.
- Si alguna persona no se siente cómoda, puede optar por no participar y solo observar o pedir acompañamiento.
- Ejemplos de peticiones razonables: "¿Te puedo abrazar?", "¿Me cambias el sitio?", "¿Me traes una pelota?", "¿Me prestas un balón?", "¿Me ayudas a hacer el ejercicio?".

#### Segunda ronda: Peticiones poco razonables

- Se invita a las personas a que reflexionen sobre cómo se sienten al recibir estas peticiones y a identificar cuándo no las aceptarían, utilizando su reconocimiento emocional.
- También es importante que las personas que hacen la pregunta compartan cómo se sienten al hacer estas peticiones y qué reacciones perciben en la persona a la que se dirigen.
- Ejemplos de peticiones poco razonables: "¿Me cuentas cuántas veces vas al baño?", "¿Me das la contraseña de tus redes sociales?", "¿Me regalas tus tenis?".

#### Tercera ronda: Situaciones de violencia

- Si el ambiente lo permite, se plantea una tercera ronda con situaciones de violencia en tercera persona.
- Se invita a las personas a reflexionar sobre cómo se sienten al recibir estas peticiones y por qué no las aceptarían, utilizando su reconocimiento emocional.
- En caso de que sea necesario, la persona facilitadora puede compartir estos ejemplos y pedir a todo el grupo que dé un salto adelante si respondieran con un "no".
- Ejemplos de situaciones de violencia:  
"Un compañero te muestra una foto de una persona del colegio desnuda y te pide que no le cuentes a nadie". "La entrenadora te pide grabarte en vídeo mientras te duchas". "El/la líder del equipo te dice que para que pertenezcas al equipo debes hacer un reto sexual antes".

### Preguntas guía para el ejercicio

Acompaña un diálogo guiado por las siguientes preguntas:

**¿Cómo te sentiste al decir “No” y al respetar el “No” de los demás?**

**¿Qué aprendiste sobre tus propios límites y los de otras personas?**

**¿Qué situaciones te hicieron reflexionar más?**





