

CUADERNILLO PARA APROBAR ASIGNATURA PENDIENTE

EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

Motivo de no aprobar la asignatura: Saberes básicos en Educación física no alcanzados (Boja nº 104, de 2 de Junio de 2023). Para conocerlos, pinchar [aquí](#).

Procedimiento: Imprimir este cuadernillo, realizar las actividades que vienen en él y, una vez se hayan realizado todas las actividades, entregar al profesor de educación física.

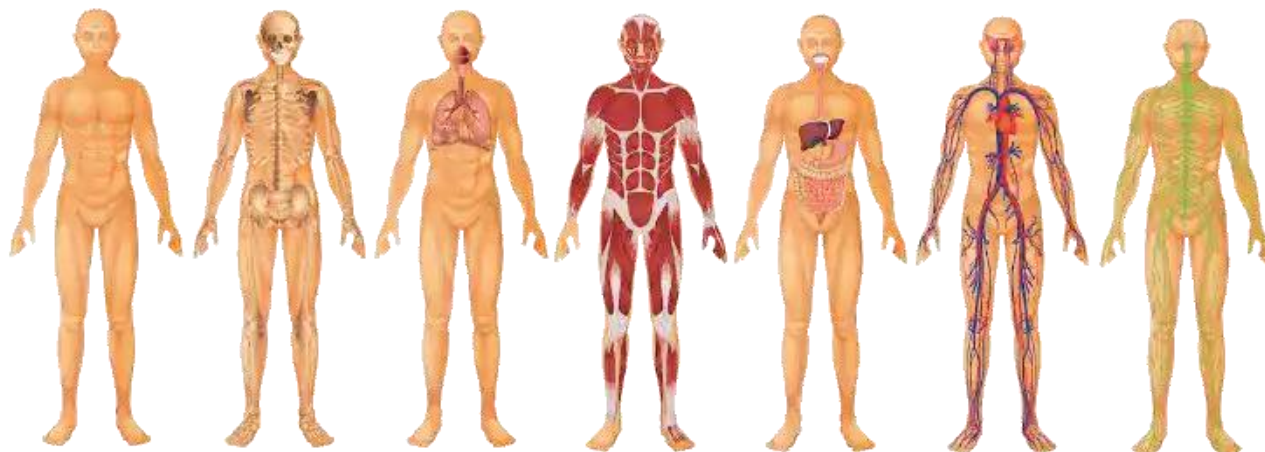
Si todas las actividades han sido realizadas, se aprobará automáticamente la asignatura pendiente.

La fecha límite para su entrega ha sido comunicada en correos electrónicos anteriores.

1/10 Fisiología básica

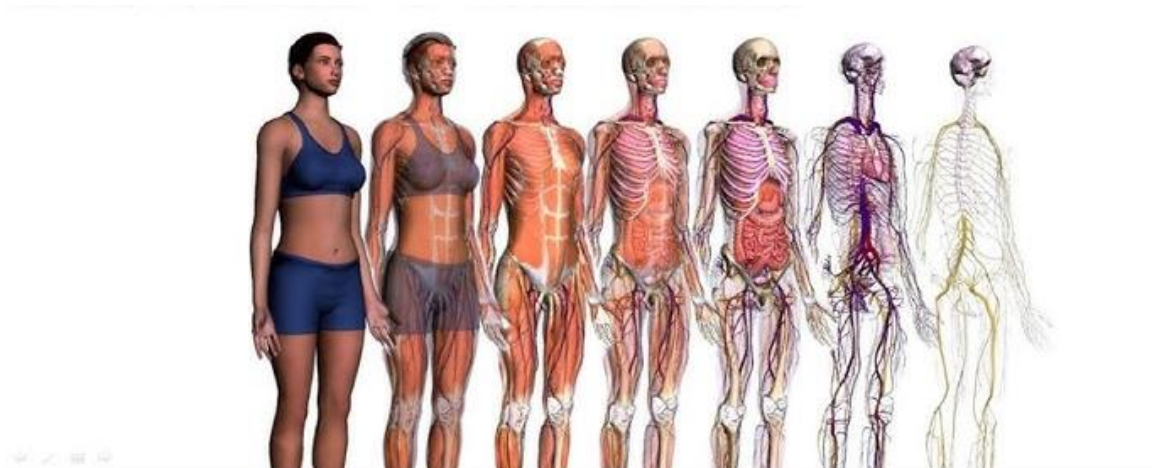
Ve a la página web: [fisiología humana básica](#)

Te aparecerá un cuadro con todos los sistemas que tiene el cuerpo humano: el muscular, el nervioso, el cardiovascular, ...



Rellena la siguiente tabla con esos textos.

Sistema muscular	
	El sistema nervioso coordina las actividades corporales transmitiendo señales, posibilitando la percepción, el pensamiento, el movimiento y las funciones vitales
Sistema cardiovascular	
	El sistema linfático mantiene el equilibrio de líquidos y transporta linfa con células inmunológicas que protegen contra infecciones y enfermedades
Sistema inmunológico	
	El sistema endocrino regula las funciones corporales liberando hormonas que controlan el crecimiento, el metabolismo y la reproducción
Sistema respiratorio	
	El sistema digestivo descompone los alimentos en nutrientes para su absorción en el torrente sanguíneo, proporcionando energía, crecimiento y mantenimiento
Sistema urinario	
	El sistema reproductor produce gametos y facilita la fertilización para asegurar la continuidad de la vida a través de la reproducción



2/ 10 Planificación de entrenamientos

El ejercicio físico a través del entrenamiento se considera como un todo único que se aplica al deportista y repercute en él de forma global: desde un sentido físico, psíquico, intelectual, técnico o inclusive táctico.

Nuestro organismo funciona como algo inseparable, cualquier esfuerzo siempre repercute en nuestro organismo en general

Principio de la unidad funcional

El entrenamiento tiene que ser considerado como un todo único que repercute o se aplica a la persona en su globalidad: física, psíquica, intelectual, etc... Hay que considerar que el organismo funciona como algo inseparable. Cada órgano, aparato y sistema están correlacionados con el otro. De aquí la importancia de prestar atención al desarrollo de los distintos sistemas circulatorio, respiratorio, endocrino, alimentación y de movimiento.

Principios de la multilateralidad

El entrenamiento debe buscar el desarrollo armónico de todas las cualidades para una vez asentadas las bases, hacer hincapié en una o varias cualidades propias de la especialidad. Se ha demostrado que todas las cualidades se mejoran más gracias al entrenamiento genérico. Por ejemplo: Correr no sólo mejora la resistencia; sino que mejora la velocidad y la fuerza también. O ir al gimnasio a hacer pesas no sólo mejora la fuerza; sino la velocidad y también la resistencia.

Principio de continuidad

Tiene que existir una relación entre esfuerzo y descanso para que la adaptación sea óptima. Tras el esfuerzo el organismo debe recuperarse o restablecerse. Hay que dormir bien. Ocho horas, mínimo.

Principio de la progresión

El entrenamiento deportivo se basa en el aumento progresivo del esfuerzo conforme va aumentando la capacidad funcional del deportista:

- Si se mantiene una carga de entrenamiento a un nivel determinado, llegará un momento que no se produzca mejora en el organismo del individuo; se crea un estancamiento en el rendimiento del deportista.
- Surge la necesidad de ir presentando cargas externas, cada vez superiores, hasta solicitudes próximas a los límites de las posibilidades funcionales (tolerancia), para conseguir adaptaciones.
- El crecimiento paulatino del esfuerzo se basa en el aumento del volumen (factor cuantitativo) y el aumento de la intensidad (factor cualitativo).

Principio de la sobrecarga

Aumentar progresivamente la carga. Llega un momento que para el organismo se adapte a esfuerzos concretos, por lo que hay que correr más distancia, más rápido o si vas al gimnasio, coger más kilos. Si no, no progresarás.

-

Principio de la individualidad

Cada individuo tiene unas características morfofisiológicas, con una capacidad individuo, un desarrollo físico, una edad, etc... Si se aplica un estímulo a varios individuos, se observará:

- Cada uno tiene una capacidad de esfuerzo distinta.
- Cada uno tiene una capacidad de adaptación y de recuperación distinta.

Por eso, no tiene sentido que cojáis los mismos kilos cuando vas con una amigo o amiga al gimnasio.

Principio de la motivación

Para soportar el entrenamiento es necesario ejercitar la voluntad. Si no hay voluntad o predisposición para hacer las cosas, hay cierto rechazo a la actividad. Tienes que ir con ganas de entrenar. Si no, es mejor que no vayas.



Actividad 2/10

Con toda la información que tienes en el punto anterior, rellena la siguiente tabla sólo con el texto subrayado.

El ejercicio físico a través del entrenamiento se considera como _____ que se aplica al deportista y repercute en él de forma global: desde un sentido físico, psíquico, intelectual, técnico o inclusive táctico.

Principio de la unidad funcional	
Principios de la multilateralidad	
Principio de continuidad	
Principio de la progresión	
Principio de la sobrecarga	
Principio de la individualidad	
Principio de la motivación	

3/10 Alimentación saludable

La proporción de principios inmediatos de un deportista no se diferencia del que puede tener cualquier otra persona. Esto es: 60% de carbohidratos (pan, cereales, arroz, papas hervidas, pasta), 10% de proteínas (leche, huevo, carnes) y un 30% de grasas (aceite, mantequilla, dulces).

Las grasas y el colesterol deben estar presentes en nuestro organismo. Tienen sus funciones. Hay dos tipos de colesterol, el llamado malo o de alta densidad, y el bueno o de baja densidad.

Cuando hablamos de dietas de deportistas, lo que varía es la cantidad de nutrientes, que al ser mayor el gasto, esta es mayor. El gasto medio de una persona de mediana edad (30 años) es de 2100 calorías por día. A esto habría que añadirle el gasto calórico de la actividad en concreto.

Existen muchos tópicos sobre la dieta, porque conviene ilusionar al paciente con un descenso de peso a través de una dieta mágica. Cosa que no es cierto. Nunca más de un kilo por semana.

En el caso de deportistas que quieren mejorar su rendimiento, no acuden a la dieta, sino a la ingesta de ayudas ergogénicas (aporte complementario de proteínas, vitaminas o creatina) o bien de sustancias prohibidas (betabloqueantes, epo o esteroides).

EJEMPLO DE DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Desayuno en casa: Cola Cao, galletas y/o fruta

Desayuno en el Instituto (varias opciones): Zumo, bocadillo, galletas, fruta.

Almuerzo (tres opciones):

Potaje o guiso

Ensalada con pescado a la plancha

Pasta

Merienda

Cola Cao, galletas y/o fruta

Cena (varias opciones):

Pan integral, pavo, tortilla francesa, atún, jamón, yogures y/o fruta.

Actividad 3/10

La proporción de alimentos, tanto en un deportista como uno que no lo es sería de: (copia el texto subrayado más arriba).

Continúa el texto (viene arriba subrayado): “ _____ ,
porque conviene ilusionar al paciente con un descenso de peso a través de una dieta
mágica. Cosa que no es cierto. Nunca más de _____ ”

Completa la tabla con el texto en el punto anterior:

EJEMPLO DE DIETA SANA Y _____

Desayuno en casa: _____

_____ (varias opciones): Zumo, bocadillo, galletas, fruta.

Almuerzo (tres opciones):

Merienda

Cola Cao, galletas y/o fruta

Cena (varias opciones):

4/ 10 Higiene postural

Para no tener problemas de espalda y/o rodilla.

FACTORES DE RIESGO PERSONAL: Sedentarismo, obesidad o poca masa muscular.



AL LEVANTAR CARGAS

- Al cargar flexione sus rodillas, no su espalda. Realice el esfuerzo con sus piernas y mantenga los objetos cerca de su cuerpo.
- Levante los objetos sólo hasta la altura de su pecho. Cuando la carga es pesada, pida ayuda y planee su trabajo antes, de tal forma de evitar movimientos repentinos y traslados de carga excesiva. Dé pasos seguros.

AL ANDAR

- Camine erguido, manteniendo su cabeza en alto y, en lo posible, sin llevar carga (maletines, carteras, etc.).
- Use zapatos cómodos.
- Cuando deba mantenerse de pie por tiempos prolongados, párese con un pie en alto, cambiando de posición frecuentemente.

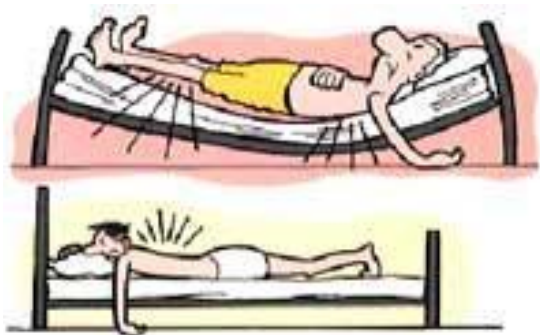


AL SENTARSE

- Una buena silla debe ser regulable, en su altura y en su respaldo, dar un buen apoyo a la zona lumbar de la columna (cintura).
- Siempre regule la altura de la silla, de tal forma que le permite apoyar ambos pies en el suelo, con las rodillas más altas que las caderas.

AL DORMIR

- Si quiere dormir relajado, use un colchón duro, es bueno para su espalda.
- Duerma sobre uno de sus costados, con las piernas flexionadas.
- Si te va mal una almohada, cámbiala.



Actividad 4/10

Al principio del punto 4..... Para no tener problemas de espalda y/o rodilla...

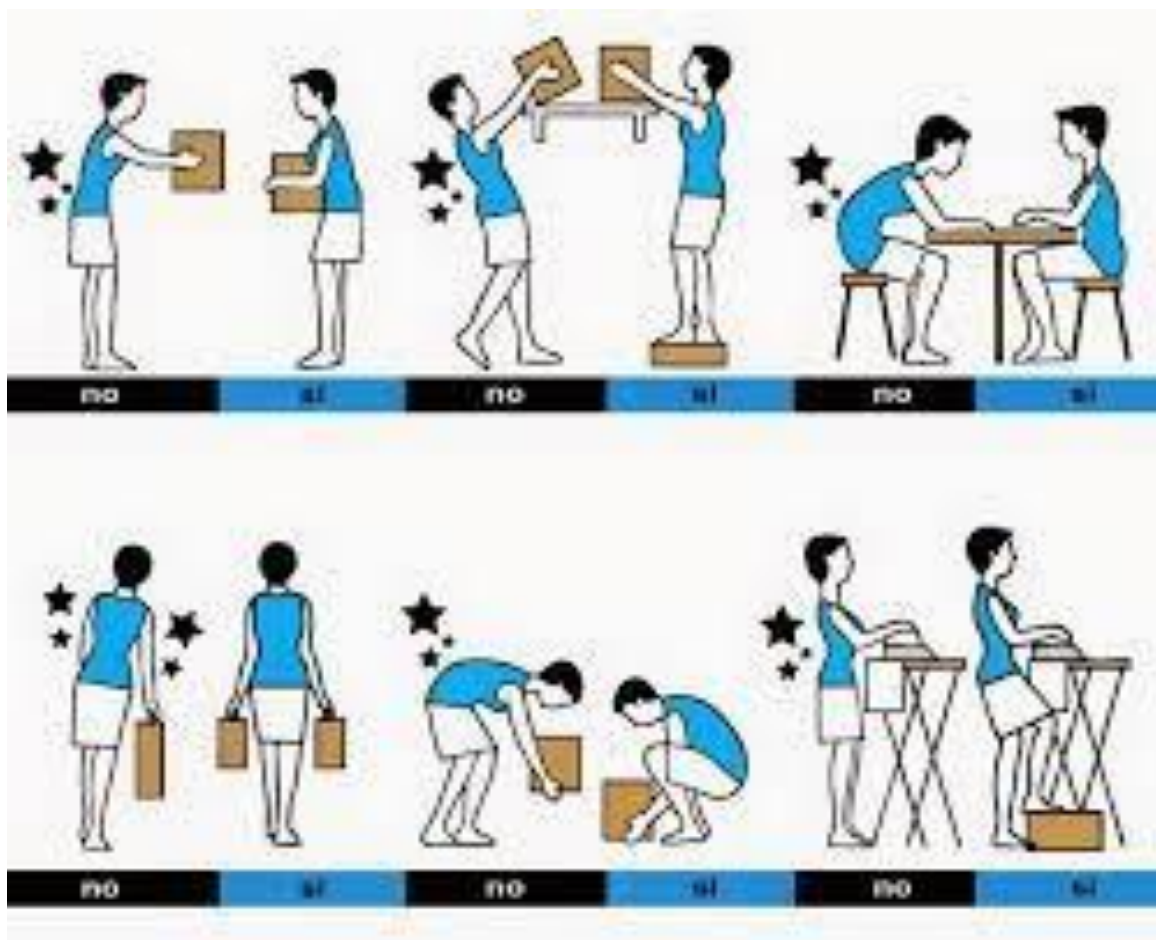
¿Cuáles son los tres factores de riesgo personal? _____

Siguiendo el punto 4.... ¿es bueno no agacharse para coger algo pesado del suelo? _____

¿Qué dice en el punto 4 cómo deben ser os zapatos para andar? _____

¿Qué silla te viene bien para sentarte teniendo en cuenta tus rodillas? _____

Copia lo que viene en el punto “a dormir”. _____



5/10 Calentamiento específico

Cuando se dice “específico” hace referencia que es un calentamiento propio de un deporte en concreto. Obviamente no se calienta igual para entrenar en el gimnasio, partido de padel o partido de baloncesto.

Igual que el calentamiento general, se realiza al principio del entrenamiento, y su función es la de preparar al organismo para una situación de mayor requerimiento energético. Dependiendo de la actividad, así serán los ejercicios que se realicen, la duración de los calentamientos y su intensidad.

Para elegir los ejercicios que tenemos que realizar en el calentamiento, dividiríamos los movimientos en: ACÍCLICOS (Movimientos diferentes durante la práctica) y CÍCLICOS (Siempre iguales).

Según su duración, los calentamientos serán más largos o menos largos.

Y por último, según la intensidad a la que se realice la actividad, así será el calentamiento.

Ejemplos: El ciclista calentará sobre la bicicleta, y no realizará ejercicios de brazos. Su calentamiento será largo, constante y de intensidad media.

El jugador de baloncesto realizará ejercicios similares a lo de la competición (cambios de ritmo, giros y saltos), cambiando su intensidad. El calentamiento no será largo (bastan 15 minutos).

Los calentamientos tienen tres partes:

a) MOVILIDAD ARTICULAR; Para lubricar las articulaciones. Sobre todo, las que están más directamente relacionadas con la actividad posterior. El orden puede ser de arriba hacia abajo (empezar por el cuello y terminar por los tobillos) o a la inversa.

B) GESTOS TÉCNICOS A BAJA INTENSIDAD; Realizar los mismos gestos técnicos que se van a hacer luego compitiendo, pero a menor intensidad. Ejemplo: En padel: golpear con el compañero la bola, pero cercas del compañero y a menos velocidad. En el gimnasio: Levantar poco peso en la primera y segunda serie. En voleibol: Pasarla cerca al contrario y sin realizar movimientos bruscos.

C) ESTIRAMIENTOS; para evitar lesiones y que el músculo esté preparado para esfuerzo en todos los ángulos. Se estirarán todos los músculos que tengan que ver con el deporte que se haga a continuación,



shutterstock.com - 1394998472

Actividad 5/10. Rellena los huecos.

Cuando se dice “_____” hace referencia que es un calentamiento propio de un deporte en concreto. Obviamente no se calienta igual para entrenar en el _____, partido de pádel o partido de baloncesto.

Igual que el calentamiento general, se realiza al _____ del entrenamiento, y su función es la de preparar al organismo para una situación de mayor requerimiento energético. Dependiendo de la actividad, así serán los _____ que se realicen, la duración de los calentamientos y su _____.

Para elegir los _____ que tenemos que realizar en el calentamiento, dividiríamos los movimientos en: ACÍCLICOS (Movimientos _____ durante la práctica) y CÍCLICOS (Siempre _____).

Según su _____, los calentamientos serán más largos o menos largos.

Y, por último, según la _____ a la que se realice la actividad, así será el calentamiento.

Ejemplos: El ciclista calentará sobre la bicicleta, y no realizará ejercicios de _____. Su calentamiento será largo, constante y de intensidad media.

El jugador de _____, realizará ejercicios similares a lo de la competición (cambios de ritmo, giros y saltos), cambiando su intensidad. El calentamiento no será largo (bastan 15 _____).

Los calentamientos tienen tres partes:

a) _____ ARTICULAR; Para lubricar las articulaciones. Sobre todo, las que están más directamente relacionadas con la actividad posterior. El orden puede ser de arriba hacia abajo (empezar por el cuello y terminar por los _____) o a la inversa.

B) GESTOS TÉCNICOS A _____ INTENSIDAD; Realizar los mismos gestos técnicos que se van a hacer luego compitiendo, pero a menor intensidad. Ejemplo: En _____: golpear con el compañero la bola, pero cerca del compañero y a menos velocidad. En el _____: Levantar poco peso en la primera y segunda serie. En _____: Pasarla cerca al contrario y sin realizar movimientos bruscos.

C) _____; para evitar lesiones y que el _____ esté preparado para esfuerzo en todos los ángulos. Se estirarán todos los músculos que tengan que ver con el deporte que se haga a continuación,



6)10 Mitos en el deporte

Las “agujetas” no se quitan con agua y azúcar. Las llamadas “agujetas” son cristales de ácido láctico que se depositan en las paredes del músculo como residuo del metabolismo; y crean esas molestias que son nada más y nada menos, que la ruptura de tejido conectivo. Al tomar azúcar, lo que hacemos es solamente portar más energía al músculo, sin ninguna influencia sobre esos cristales.

El rendimiento es específico de cada deporte. No se puede ser bueno en distintas modalidades. Así, un campeón olímpico de remo nunca ganaría una carrera de 40 kilómetros si no la entrenase.

No por entrenar mas, se rinde más. Cada sistema de entrenamiento tiene unas horas de recuperación que es donde se producen los beneficios. Así, por ejemplo, para la velocidad, necesitamos 24 horas de recuperación; si no respetamos este periodo, no tendremos esos beneficios. Por eso es bueno no ir todos los días al gimnasio.

La mujer, en el ciclo de ovulación, puede practicar deporte. Es cuando más hormonas bañan su sangre, y por tanto, más fuerza se tiene. La limitación del ejercicio vendría por una excesiva pérdida de líquido que haría incómoda la práctica deportiva, o sentirse mal. Y es muy personal. Hay mujeres que sangran mucho y sufren mucho dolor y otras no,

No por llevar más ropa se pierde más grasa. Cuando nos abrigamos de sobremanera, lo que provocamos es una elevación de la temperatura corporal, y consecuentemente de la Frecuencia cardiaca. Pero la grasa no se elimina por los poros, sino con un ejercicio de larga duración e intensidad baja. Por lo que podemos provocar una disminución de electrolitos en sangre y consecuentemente deshidratación y calambres. Es mejor correr más cómodo y más tiempo. Mejor fijarte si te van quedando los pantalones cada vez más grandes.

Los depósitos de grasa no se quitan con ejercicios locales. No por hacer más abdominales voy a perder barriga. Debería hacer dieta y bicicleta.

Al inicio de la actividad, se sube de peso siempre. Porque el músculo pesa más que la grasa. Por ello, si quieres comprobar que vas bien perdiendo peso, debes mirarte si cada vez te quedan más grande los pantalones; y no si has perdido peso.

Los resultados tardan en aparecer. No se puede pretender que a los dos días haya aumentado mi bíceps de diámetro o que haya descendido mi peso en 2 kilos.

Actividad 6/10

Después de haber leído el punto 6, explícame con tus palabras...:

- Qué son las agujetas. _____

-
- ¿Por qué no es bueno ir todos los días al gimnasio? (la respuesta está en el mito “no por entrenar más se rinde más”; y tiene relación con la recuperación) _____

- Hay una única situación en la que la mujer no puede hacer deporte cuando tiene la reglas. Y está relacionada con la sangre. Dime cuál es. _____

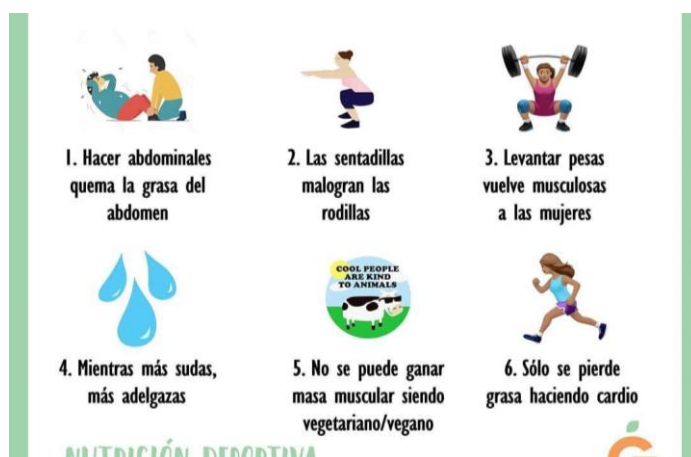
- Cuando se hace footing o carrera y se va demasiado abrigado en verano; no se pierde grasa. Se pierde: _____

- ¿Cómo es que se sube de peso a la semana de apuntarme en el gimnasio? _____

- _____

Entonces... ¿en qué te debes fijar para ver si estás cada vez más delgado/a?

- ¿Tiene mucho sentido que la gente que va al gimnasio, después de 6 días de empezar, se esté mirando en el espejo para notar cambios? _____
¿Por qué? _____



7/10 Aspectos a tener en cuenta para elegir tu deporte

Intereses

Seguro que hay algún deporte que te apasiona más que otro: bien porque se te da bien o porque su dinámica te resulta atractiva. En cualquier caso, es fundamental que exista un gran interés en su práctica. De lo contrario, se corre el riesgo de abandonar a las primeras de cambio.

Condición física

Un segundo punto muy importante es la condición física que se tiene para poder ejercitar la actividad. Aunque te guste mucho una actividad, si es demasiado exigente (especialmente al comienzo) puede no ser lo más recomendable. Incluso aunque existen **deportes más completos** como la **natación**, es posible que no te guste practicarlo o no tengas tiempo para ello.

Objetivos

Otro aspecto fundamental son los objetivos que se pretenden conseguir. ¿Se trata de mantener la forma? ¿Divertirse en compañía? ¿Perseguir un entrenamiento funcional más profesional? Es importante conocer con qué objetivo se va a realizar esta actividad para determinar por ejemplo la cadencia o el nivel de exigencia.



Coste

Tienes que pensar en un deporte que te lo puedas costear. Hay deportes que requieren de una gran inversión. Por ejemplo, practicar vela. Los materiales son muy caros y también los desplazamientos. Y otros que son más baratos. Como correr por la playa o hacer ejercicios de fuerza en el medio natural.

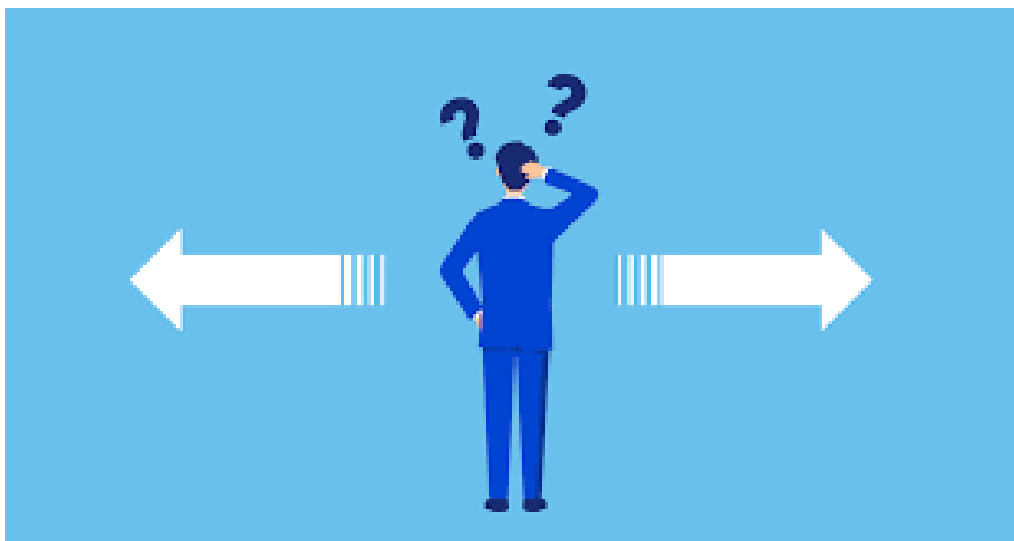
Busca el acorde con tu personalidad

¿Sabías que en función de la manera de ser puedes elegir **qué deporte practicar** de una forma más acertada? Si eres una persona muy competitiva que le gustan los retos individuales, lo mejor son actividades físicas exigentes con continuas posibilidades de mejorar.

Si prefieres ejercitarte siempre acompañado/a, quizá debas descartar aquellos deportes individuales. O si eres una persona habilidosa y donde vives hay determinadas instalaciones preparadas para practicarlo, como un **skatepark**, será más fácil que puedas mejorar tu técnica.

Actividad 7/10

Esta actividad es fácil de hacer. Tan sólo tienes que escribir los cinco aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de elegir un deporte. _____



8/ 10 Tecnología y deporte

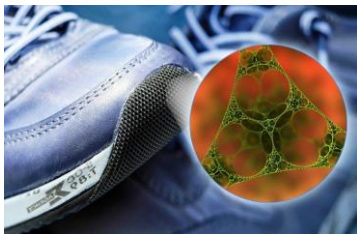
Termografía



Se puede medir la temperatura corporal de una manera no invasiva y para evaluar el rendimiento de los deportistas y **prevenir lesiones**.

Mediante esta herramienta se pueden obtener datos de una manera rápida y no invasiva sobre el estado físico de los y las deportistas.

Nanotecnología



Este tipo de tecnología se ha utilizado para crear **instrumentos deportivos** mucho más ligeros y manejables, como raquetas de tenis, bicicletas o palos de golf. Es, incluso, un avance en el mundo de las prótesis para deportistas, pero fuertes y resistentes a la vez. Dentro del mundo de la ropa, se utiliza para fabricar bañadores que aumenten el rendimiento o calcetines que eliminen las bacterias que causan el mal olor.

Sistemas de tracking de jugadores

Estos sistemas te ayudan a establecer la posición de los jugadores y ofrecen mucha información útil en deportes con varios jugadores como el baloncesto o el fútbol. Esta herramienta te permite conocer mejor la forma de jugar de los jugadores y tomar decisiones en tiempo real. Estos sistemas también permiten **controlar y reducir las posibilidades de lesiones**, ya que puedes observar el nivel de esfuerzo y estrés físico de los deportistas en función de la posición, velocidad o intensidad.

Sistemas de video y sensores

En deportes profesionales y de espectáculo, los nuevos sistemas de vídeo son algo fundamental. Herramientas como el **VAR** para el fútbol supusieron un cambio brutal en el juego y un control máximo del arbitraje o el **ojo de halcón** en el tenis.

El uso de sensores también es otra de las herramientas innovadoras en el mundo del deporte, aunque ya lleva unos años aplicado. La utilización de **sensores** en materiales deportivos como zapatillas o los balones es habitual. Esta tecnología permite conocer en tiempo real datos sobre la potencia, aceleración, pulsaciones, velocidad... que ofrece una mejora del entrenamiento. Este tipo de dispositivos son muy conocidos en el mercado como los relojes inteligentes, aunque en el deporte profesional se aplicarían en otros formatos.

Ropa deportiva inteligente

Desde ropa deportiva a medida, con tejidos especialmente creados para una mejor transpiración hasta guantes o calcetines creados específicamente para un mejor agarre. Todo **para facilitar la actividad deportiva**.

Además de tejidos que ayudan al calor, al sudor y a la sensación térmica, también se han creado tejidos para el frío. Tejidos con una tecnología que ayuda con el calor, son impermeables y cortavientos, grandes aliados para los deportistas de altura como alpinistas o escaladores.

Estadios inteligentes

Desde pagar mediante **acreditaciones cashless** inteligentes hasta ver la zona de tu butaca antes de comprar la entrada en 360° y en 3D.



Actividad 8/10

- ¿En qué consiste la termografía? _____

- ¿Qué ha aportado la nanotecnología a la creación de calcetines? _____

- Respecto a las lesiones deportivas... ¿qué ha aportado el sistema de tracking de jugadores? _____
- ¿Qué son los estadios inteligentes? _____

9/ 10 Cómo medir las cualidades deportivas

La condición física está constituida por una serie de cualidades ó capacidades que poseemos en mayor o menor medida. Estas cualidades ó capacidades pueden ser de dos tipos:



- Básicas ó principales: son cuatro, la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad
- Coordinativas: son varias, la coordinación, el equilibrio, la agilidad, etc.

Estas cualidades físicas se valoran a través de los Test o Pruebas de Condición Física; con cada uno de los test que realizamos medimos una cualidad física, en caso de tratar de valorar toda la condición física se procede a realizar una Batería ó Conjunto de Pruebas o Test de Condición Física. Existen muchos test pero los más corrientes son:

- El test de Cooper: mide la resistencia, consiste en correr el mayor número posible de metros en un tiempo de 12 minutos
- El test de Course Navette: mide la resistencia, consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que te marcan desde fuera.
- El test de 50 metros: mide la velocidad, recorrer la distancia en el menor tiempo posible
- La flexión de tronco con piernas extendidas: mide la flexibilidad, el mayor número de centímetros alcanzados después de realizar la flexión de tronco sin flexionar las piernas
- El lanzamiento de balón medicinal: mide la fuerza de brazos, desde de pie y con el balón detrás de la cabeza alcanzar la mayor distancia sin saltar
- El salto vertical y/ó el salto horizontal mide la fuerza de piernas, de forma simultánea se extienden ambas piernas y se alcanza la mayor distancia, ya sea en longitud o en altura
- El circuito de obstáculos: mide la agilidad mediante la realización en el menor tiempo posible de un circuito.



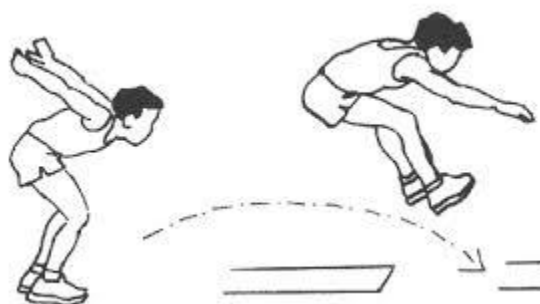
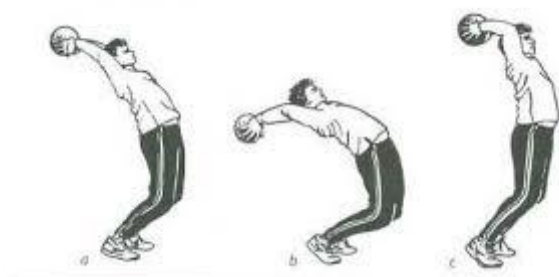
Actividad 9/10

- Está en el texto. Dime las cuatro cualidades físicas básicas: _____

- ¿En qué consiste el test de Course Navette? _____

- ¿Cómo puedo medir la fuerza de brazos? _____

- ¿Y la de piernas? _____



10/10 Discriminación en el deporte

Mujeres que triunfan en deportes masculinizados



Laia Sanz, campeona del mundo de moto trial y enduro, es una de estas deportistas acostumbradas a competir en disciplinas practicadas mayoritariamente por los hombres. Ganadora de varias ediciones del Rally Dakar en categoría femenina, Laia reconoce que las mujeres son tratadas de forma diferente en el mundo del deporte de motor: desde la dotación económica de los premios (inferiores a los de sus compañeros hombres) hasta el trato que reciben de los medios de comunicación.

La desigualdad de género se produce en todos los deportes y a todos los niveles de profesionalización. Elizabeth Hawley es miembro de la asociación Som dones-Som alpinistes, que agrupa a varias mujeres que han practicado andar por la montaña a lo largo de su vida. Hawley lo tiene muy claro: “El senderismo no debería dividirse en masculino y femenino. Subir montañas significa ascender y volver sano y salvo, independientemente de que seas mujer o hombre, ya que eso resulta irrelevante”.

Hombres que rompen estereotipos



Pau Ribes es un pionero en la natación sincronizada masculina. Este deportista barcelonés cuenta en su web oficial que cuando tenía dos años empezó a practicar natación y, a los 8 años, se inició en la natación artística. El año pasado, Ribes se colgó la medalla de plata en los Campeonatos de Europa de Natación que se celebraron en Budapest. El deportista compitió en la modalidad de Duo Mixto Libre junto con su compañera, Emma García.

En diferentes ocasiones, ambos han reivindicado que “no hay deportes de mujeres ni de hombres”. En ese sentido, ellos luchan por romper estereotipos y son un ejemplo a seguir para conseguir que el mundo del deporte sea inclusivo y libre de prejuicios.

Desigualdad en todo el mundo



Por otro lado, el hecho de que hombres y mujeres puedan practicar cualquier deporte tampoco garantiza que puedan competir de forma oficial. En los Juegos Olímpicos de 2020, por ejemplo, hay 2 disciplinas que hasta este momento sólo admiten a mujeres en la competición: natación artística (anteriormente se denominaba natación sincronizada), y gimnasia rítmica.

No obstante, el Comité Olímpico Internacional (COI) ha hecho una apuesta clara para abordar el problema de discriminación de género. Con motivo de los Juegos de Tokio 2020 (celebrados en 2021 a causa de la pandemia de covid-19), el COI presentó una guía con nuevas directrices para “garantizar una representación equitativa, justa e inclusiva de género en el deporte en Tokio”.

El manual incluye consejos sobre qué tipo de lenguaje, imágenes y contenidos pueden utilizar los medios para evitar reproducir estereotipos o imágenes sexualizadas de las atletas. Los Juegos Olímpicos de Tokio fueron los de mayor igualdad de género de la historia y el número de mujeres deportistas olímpicas ascendió hasta el 48%.



Actividad 10/10

- Laia Sanz. Ganadora varias veces del Paris Dakar. ¿De qué se queja en cuanto al dinero por haber ganado esos títulos? _____
- ¿Qué le molesta a Elizabeth Hawley cuando escucha hablar de senderismo? _____

- ¿Podían, hasta 2020, competir hombres en natación artística (anteriormente se denominaba natación sincronizada), y gimnasia rítmica? _____
- ¿En qué se diferencian los juegos olímpicos de Tokio a otros juegos olímpicos anteriores en cuanto a igualdad? _____

