

# Innovació en educació física: el kick-boxing com a contingut educatiu

*Innovation in Physical Education: Kickboxing as Educational Content*

**JOSÉ IGNACIO MENÉNDEZ SANTURIO**  
**JAVIER FERNÁNDEZ-RIO**  
Universidad de Oviedo (Espanya)

**Autor per a la correspondència**  
**Javier Fernández-Río**  
[javier.rio@uniovi.es](mailto:javier.rio@uniovi.es)

## Resum

La innovació és un procés necessari per avançar en un sistema educatiu que es recolza en els continguts curriculars com una de les maneres de representació més destacades de tota realitat pedagògica. Aquesta demandada innovació es pot resoldre gràcies a la inclusió de nous continguts. El kick-boxing pertany als esports de combat que tradicionalment no han estat integrats a les classes d'educació física per por, desconeixement o falsos estereotips. Aquest article presenta una experiència d'investigació-acció sobre la introducció del kick-boxing a les aules d'educació primària a través del joc simple i socialitzador, sense contacte entre els estudiants i recolzat en les competències motrius i morals que aquest esport desenvolupa. L'objectiu era el desenvolupament no sols físic, sinó també social i ètic. La resposta rebuda de l'alumnat va ser molt satisfactòria.

**Paraules clau:** esports de combat, investigació-acció, aprenentatge cooperatiu, jocs socialitzadors, sense contacte

## Abstract

### *Innovation in Physical Education: Kickboxing as Educational Content*

*Innovation is needed to move forward in an educational system that is based on the curriculum as one of the most prominent forms of representation in any educational process. This required innovation can be provided with the inclusion of new contents. Kickboxing is one of the combat sports that traditionally have not been included in physical education classes out of fear, ignorance or false stereotypes. This paper presents an action research experience concerning the introduction of kickboxing in primary school classrooms through simple and socialising games without any contact between students and supported by the motor and moral skills that this sport develops. The aim was not only physical but also social and ethical development. The response received from the students was extremely satisfactory.*

**Keywords:** combat sports, action research, cooperative learning, socialising games, contactless

## Introducció

Parlar d'innovació comporta esmentar un dels processos més importants que ha de viure una escola per aconseguir un adequat desenvolupament sociocultural. Viciano (2000, pàg. 1) entén per innovació en educació física "els canvis planificats en la intervenció didàctica del professor... aquelles millores controlades i planificades i no els canvis espontanis sense convicció o garanties d'èxit". Així, propostes centrades en la innovació el professorat no es quedi estancat en rutines monòtones d'activitats mecanitzades i repetitives que repercutiran en una pèrdua de qualitat educativa. Els nous continguts poden comportar una major obertura cultural de l'alumnat, tan necessària per poder utilitzar distintes estratègies, coneixements, competències i actituds, que li permeti integrar-se en la societat de manera autocrítica i amb un coneixement ple del món que l'envolta.

No obstant això, quan parlem d'innovació i del canvi com a resultat d'aquesta, no sempre ocorre en els mateixos nivells i de la mateixa manera. Seguint Sparkes (1992), hi ha tres dimensions fonamentals del canvi que augmenten progressivament en complexitat: la primera originada en l'àmbit de materials nous o revisats; la segona referida a les pràctiques d'ensenyament (estils, mètodes, estratègies...), i l'última, la més complexa d'aconseguir, la del canvi ideològic, de creences i de valors. Com expliquem posteriorment, la nostra proposta incideix en els tres àmbits.

Parlar d'un esport controvertit com el kick-boxing i de la seva aplicació didàctica a l'escola implica haver de dur a terme un forçós i complex canvi en la mentalitat, la cultura i els possibles prejudicis, que puguin comportar aquest treball d'innovació. De res no serveix millorar mètodes o estils, cercar i investigar nous materials per a la correcta implantació de noves activitats si

la mentalitat de la nostra societat continua sent dogmàtica. En l'experiència que presentem cerquem un canvi que pretengui servir per modificar el pensament cultural de les nenes i dels nens, pares, mares, docents i de la comunitat en general, com a fórmula de fuga per a un creixement educatiu i ciutadà. D'aquesta manera, no sols portarem innovació a les nostres classes d'educació física, sinó que tendirem a crear canvis que modifiquin i amplii el coneixement de totes les persones que integren la comunitat educativa i, per extensió, dels individus que conformen la nostra comunitat.

El kick-boxing educatiu conforma un contingut que es pot incloure en el currículum com una eina de treball innovadora des d'un enfocament ètic (Figueredo, 2009). Parlar de l'ús d'aquest esport en l'àmbit escolar és obrir nous camins en la seva aplicació per la falta de propostes per al seu tractament a l'escola. Per desgràcia, aquest tipus d'activitats de combat són les que pateixen més desprestigi social, en gran manera a causa de la realitat esportiva professional que viuen i en la qual recolzen els mitjans de comunicació per proporcionar una informació estereotipada. Castarlenas (1990, pàg. 21) assenyala que "els esports de combat i lluita... sempre han estat vinculats a certs condicionants a causa de la violència aparent que comporten. Això ha fet que moltes vegades hagin estat vetats i rebutjats per pedagogs i educadors físics, que de vegades per por i de vegades per desconeixement no s'han atrevit a integrar aquestes activitats dins els seus programes". Aquest autor, igual que Páez i Carreres (1997), expressa la bondat d'aquest tipus d'esports: tenen una gran riquesa motriu que pot comportar un gran benefici educatiu. No obstant això, tal com passa en els esports de lluita amb agafada (Robles, 2008), l'escassa formació del professorat, els seus interessos/experiències, la falta de bibliografia específica o de recursos, així com els gustos dogmàtics de l'alumnat, provoquen un desconeixement total de les seves possibilitats educatives en el context escolar (Villamón, Gutiérrez, Espartero, & Molina, 2005).

## Justificació curricular

La unitat didàctica (UD) que presentem en el present article sota el títol "Preparats... llestos... kick-boxing!" l'hem desenvolupada en el 2n curs del 3r cicle d'educació primària (6è). Segons Piaget (1969), les nenes i els nens en aquesta edat estan en el període de les operacions formals en què ja no sols raonen sobre la reali-

tat, sinó que també ho fan sobre allò possible. En conseqüència, poden raonar (sempre amb la nostra ajuda) sobre l'ús d'aquesta activitat per fomentar l'autocontrol i l'aprenentatge motriu.

Seguint el Reial decret 1513/2006, de 7 de desembre, pel qual s'estableixen els ensenyaments mínims per a l'educació primària, emmarquen aquesta UD dins el bloc de continguts núm. 5: Jocs i activitats esportives. Ortí Ferreres (2004, pàg. 143) assenyala que els esports no tradicionals "presenten certs avantatges... l'ambient lúdic que comporten, la major motivació a causa del desconeixement per part de tot l'alumnat... la facilitat d'aprenentatge, la poca càrrega sexista que representen a causa de la seva novetat i les seves múltiples aplicacions...". Per tant, activitats com el kick-boxing ajuden a modificar l'oferta de continguts de l'educació física cap a un plantejament més eclèctic que afavoreix el correcte desenvolupament dels processos d'ensenyament-aprenentatge (Lima, 1997, en Figueredo & Abelar, 2009).

L'objectiu fonamental d'aquesta experiència ha estat intentar que, a través del joc socialitzador, la reflexió i el debat, el nostre alumnat aprengui distintes nocions tècniques i culturals del kick-boxing. Per això, no ens hem centrat en el merament reglat: "No es tracta de proposar una iniciació específica a una o diverses modalitats d'esports de lluita o combat, sinó d'observar i integrar el conjunt d'elements comuns que les caracteritzen. D'aquesta manera, el procés d'ensenyament-aprenentatge se centrarà més en el plantejament de les tasques, on la seva estructuració té un paper fonamental, que en les tècniques particulars de cada disciplina en qüestió." (Figueredo & Abelar, 2009, pàg. 45-46). Així, la tècnica va ser útil com a forma de gaudi i va estar al servei de l'individu i no de manera contrària (Cagigal, 1975). No obstant això, també hem tractat d'orientar-los per crear un canvi en la seva estructura moral i social, per formar ciutadanes i ciutadans amb consciència social que lluitin i eduquin contra la violència i l'agressivitat habitual en la nostra complexa realitat.

D'altra banda, l'evolució constant que ha patit la nostra societat ha demandat canvis en matèria curricular amb l'objectiu de formar ciutadanes i ciutadans. En aquest sentit, el marc europeu va implantar una sèrie d'aprenentatges, competències bàsiques, que han d'obtenir-se al llarg de l'escolaritat obligatòria com a instruments per adaptar-se correctament a la ciutadania moral i democràtica. Així, la nostra UD desenvolupa de manera específica les competències següents:

- **Coneixement i interacció amb el món físic:** la motricitat implícita en el kick-boxing permet fomentar hàbits saludables, així com canalitzar l'agressivitat i bolcar-la cap a un desenvolupament i equilibri psicofísic.

- **Competència social i ciutadana:** el kick-boxing com a pràctica esportiva i d'activitat física té capacitat per facilitar la cooperació, la convivència, el respecte i la integració de totes les persones.

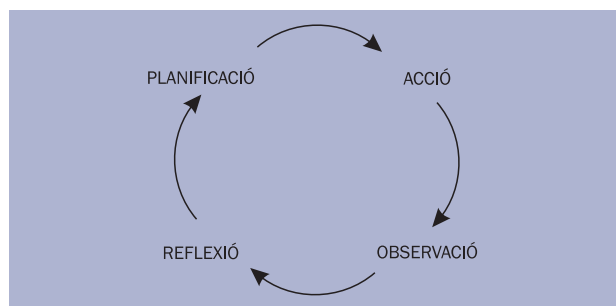
- **Competència cultural i artística:** conèixer, divulgar i valorar la riquesa i heterogeneïtat de les pràctiques esportives com el kick-boxing existents en la nostra societat.

- **Autonomia i iniciativa personal:** mostrar actituds de superació, perseverança, gratitud i respecte, intentant superar els reptes que es proposen.

## Mètode

### El procés d'investigació-acció

Tota l'experiència s'ha enfocat des de la perspectiva de la investigació-acció, entesa aquesta com la metodologia que tracta de cercar la qualitat educativa i promoure'n el desenvolupament a partir d'un procés cíclic de revisió, diagnòstic, planificació, posada en acció i control dels efectes produïts en relació amb un problema que succeeix en la praxi educativa (Fraile, 1995). Busca acostar-se a la realitat etnogràfica de l'aula i convertir la persona que du a terme l'acció didàctica en una investigadora més, conjugant constantment un procés cíclic entorn de la investigació, l'acció i la formació constituïts a partir de quatre grans fases o períodes que es van succeint constantment de manera reflexiva (*fig. 1*): planificació, acció, observació i reflexió (Kemmis & McTaggart, 1988). La fase de planificació s'inicia a través de la proposició d'un supòsit o idea general amb la intenció de modificar-lo per propiciar millores. En la fase d'acció, les hipòtesis i idees elaborades anteriorment es posen en pràctica perquè a continuació, en l'etapa d'observació, el personal investigador pugui recollir tota una sèrie d'informacions i dades, fruit de la praxi, que seran eixos vertebrals per a l'última de les etapes d'aquesta espiral d'investigació-acció: la reflexió dels esdeve-



**Figura 1.** Espiral de cicles de la investigació-acció

niments. En aquesta es fa un estudi exhaustiu de tota l'experiència interpretant i analitzant tot allò que sigui necessari per poder replantejar el problema i iniciar novament l'espiral d'autoreflexió (Bisquerra, 2004).

### Instruments de recollida d'informació

En aquesta experiència hem utilitzat dos instruments per a la recollida d'informació: el diari de camp i els comentaris avaluadors de l'alumnat (*taula 1*).

### Organització didàctica

La UD que presentem va tenir una durada de 7 sessions, que es van repartir al llarg de 4 setmanes amb una freqüència de 2 sessions per setmana (en la tercera setmana només 1). El desenvolupament de cadascuna de les sessions s'adjunta al final del text (*annex*). Per a l'avaluació de la UD s'han utilitzat els instruments següents: escala de valoració procedimental, qüestionari d'autoavaluació actitudinal, webquesta de competències conceptuals, diari de camp i comentaris avaluadors de l'alumnat.

Per garantir el correcte tractament educatiu del kick-boxing, hem basat el nostre projecte en un aspecte clau: assegurar-nos, tant a nosaltres mateixos com als companys de professió, pares, mares i la resta de persones pertanyents a la comunitat educativa, que el desenvolupament d'aquesta UD s'emmarca en els *nivells màxims de seguretat*. Tant la metodologia com les activitats o

Informació recollida	Instrument	Moment
Esdeveniments significatius diaris de l'experiència	Diari de camp	Al llarg de tota l'experiència
Grau de satisfacció de l'experiència	Comentaris avaluadors de l'alumnat	Al final de l'experiència

**Taula 1.** Instruments de recollida d'informació

els recursos asseguruen que les nenes i els nens no pateixen cap tipus d'incidència fora del que no és habitual en aquesta àrea.

Això implica que hem utilitzat un plantejament d'ensenyament que incloïa moments d'instrucció directa, però també altres en què es va utilitzar l'aprenentatge cooperatiu (Fernández-Río, 2003). L'objectiu era que a través de la repetició d'habilitats, tasques i jocs, les i els estudiants adquirissin de forma més lliure les guies bàsiques tècniques del kick-boxing: "l'activitat lúdica desenvolupada a través de tasques obertes és l'eix central en la iniciació als esports de combat des d'una perspectiva global..." (Figueredo & Avelar, 2009, pàg. 50).

Inicialment, vam explicar els jocs a través d'un procés de transmissió de la informació molt directiu i visual que els aportava un mínim de seguretat a l'hora de fer les tasques, ja que en ser un esport tan desconegut, l'alumnat no disposava d'informació pròpia per fer les diferents accions. No obstant això, a mesura que es van succeir les sessions vam deixar progressivament de donar aquest estímul de suport directe per deixar pas a la construcció de les execucions motrius de manera més autodirigida. Així, el professorat liderava la classe orientant i proposant jocs, però aquests podien veure's modificats per les aportacions feia l'alumnat, ja que aquest és un individu amb una capacitat imaginativa en què ens hem de recolzar per créixer com a docents. Per tant, les distintes activitats que vam plantejar estaven predisposades a canvis sempre que fossin considerats oportuns, interessants i sobretot didàctics.

Cal assenyalar que per facilitar la recepció de la informació a transmetre a l'alumnat, hem utilitzat l'estratègia didàctica denominada "ensenyament mitjançant claus". Les claus poden definir-se com frases curtes i precises que remarquen les parts essencials de l'habilitat aprendre i que poden ser recordades fàcilment per l'alumnat en qualsevol moment per practicar, guiar, motivar o instruir (Fernández-Río, 2006). Aquesta estratègia ajuda el professorat a transmetre a l'alumnat la informació rellevant que aquest ha de captar. Moltes vegades, els nostres estudiants no poden assimilar tota la informació necessària per aconseguir una execució correcta, per diferents motius: interferències externes, massa informació a retenir, problemes de l'emissor, dificultats de comprensió, etc., especialment en l'aprenentatge de determinades activitats esportives en què les variables a considerar i la informació a retenir poden arribar a ser molt gran.

Finalment, assenyalem que el procés d'adquisició de valors plantejat per a aquesta experiència va te-

nir lloc en cadascuna de les sessions a través de dos mecanismes fonamentals. En primer lloc, a través de l'ocupació d'activitats de no-contacte i de cooperació; aquests dos plantejaments van ser utilitzats per fer veure a l'alumnat que el kick-boxing pot ser una activitat educativa, no violenta que desenvolupi valors positius d'ajuda i relació. En segon lloc, a través de la reflexió; al final de cada sessió, el professorat utilitzava un període de temps per preguntar als estudiants sobre allò que hi havia succeït i reflexionar al costat d'ells sobre els valors treballats.

## Avaluació

Els instruments d'avaluació són possiblement l'eina fonamental del procés avaluador, ja que són aquests els que serviran d'ajuda al docent per fer-ho de manera real, estructurada i sistemàtica (López Pastor, 2004). Per aconseguir aquests objectius cal emprar instruments diferents i variats; l'objectiu és aconseguir acostar-se d'una manera més encertada a la realitat existent en el nostre grup-aula.

Per això, per a l'avaluació procedimental o pràctica hem utilitzat una escala de valoració (*taula 2*). Vam utilitzar aquest instrument per valorar les distintes habilitats vistes al llarg de la UD i comprovar en quin grau havien estat desenvolupades per l'alumnat. Es tracta d'un instrument fàcil d'usar que fins i tot pot ser emprat en processos de coavaluació. Es va valorar fins a 3,5 punts (0,5 per ítem).

Per a l'avaluació de l'apartat actitudinal fem un qüestionari d'autoavaluació (*taula 3*). Creiem important utilitzar aquesta eina, ja que ajuda a proporcionar la confiança i l'autonomia que l'alumnat necessita per formar-se com a ciutadà crític i competent: "La millor manera de provocar en l'alumne/a un comportament adult, digne, responsable i honrat és tractar-lo, en la mesura que sigui possible, com a tal." (López Pastor, 2004, pàg. 273). La vam utilitzar en acabar la UD i sumava fins a 3,5 punts de la nota final. Tots partien de la màxima nota i les actituds "dolentes" restaven 0,25. Es va revisar i es va valorar que les avaluacions fossin sinceres i justes.

Finalment, per a l'avaluació de tipus conceptual vam recórrer a una webquesta (*fig. 2*) en la qual, mitjançant l'ús de les noves tecnologies, l'alumnat podia millorar les competències digitals i també les específiques d'aquesta UD mitjançant una simbiosi entre allò textual i allò visual. La webquesta va ser utilitzada

UD kick-boxing - Avaluació "pràctica"		
Alumne/a:		
Ítems	Puntuació: Bé = 0.5 - Regular = 0.25 - Malament = 0	
1	Directe	
2	Crochet	
3	Ganxo	
4	Frontal	
5	Lateral	
6	Circular	
7	Desplaçaments	
Puntuació total		

Taula 2. Escala de valoració procedimental

UD kick-boxing - Autoavaluació alumnat			
Alumne/a::			
	Dolent	Regular	Bo
El meu interès ha estat...			
El meu comportament ha estat...			
El meu esforç ha estat...			
La meva participació ha estat...			
Escriu la teva valoració de la unitat didàctica:			

Taula 3. Qüestionari d'autoavaluació actitudinal



Webquesta unitat didàctica "Preparats... llestos... kick-boxing!"	
Alumne/a:	
Puntuació: 1 punt per cada activitat correctament contestada	
<p><b>Assignatura: Educació física. Curs: 6è de primària</b></p> <p><b>Activitat 1</b> El kick-boxing és un esport de combat en què s'empren tècniques tant de cama com de puny. La seva arrel oriental, en els anys 60, entre Japó i Tailàndia, té els seus orígens en el muay boran, també denominada boxa ancestral, l'origen del qual és difícil de concretar, però que es va crear com un mètode d'estratègia i autodefensa per als pobles tai de l'antiguitat. Més tard va evolucionar fins a l'actual boxa tailandesa, un art marcial molt semblat al kick-boxing en la qual també s'empren tècniques de genoll i colze. També va influir fortament el karate kyokushin i la boxa anglesa a l'hora de formar-se aquest esport. El vessant occidental es va fundar igualment en els anys 60 als EUA, on molts lluitadors de diferents vessants marcial, la majoria d'origen japonès, van començar a cercar més contacte en els seus combats, arribant a crear el que, amb el pas dels anys, va acabar denominant-se <i>full-contact karate</i>. Després de la lectura del text, contesta les qüestions següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Quins tipus de tècniques s'utilitzen en el kick-boxing? Esmenta'n alguna que coneguis: .....</li> <li>De quins esports prové el kick-boxing? .....</li> <li>Creus que el kick-boxing s'assembla al karate? Assenyalala'n alguna diferència o similitud: .....</li> </ol>	<p><b>Activitat 2</b></p> <p>Imatge 1                      Imatge 2</p>  <p>El karateka de la imatge 1 està executant una tècnica denominada mae-geri, mentre que el de la imatge 2 executa una yoko-geri. Quines dues tècniques de cama són similars en el kick-boxing?</p> <p>Imatge 1 .....</p> <p>Imatge 2 .....</p> <p><b>Activitat 3</b> Visualitza el vídeo següent i esmenta tres tècniques de cop que observis, assenyalant el segon en què s'executa cadascuna.</p>  <p>Tècnica 1 ..... segon .....</p> <p>Tècnica 2 ..... segon .....</p> <p>Tècnica 3 ..... segon .....</p>

Figura 2. Webquesta d'avaluació conceptual



individualment a casa per cada alumne. Estava formada per tres activitats valorades fins en 1 punt cadascuna. La primera havia de fer-se després d'acabar la segona sessió, ja que els joves, en aquest punt de l'experiència, coneixien tant les tècniques de puny com les de cama, les analogies amb altres esports similars i per tant podien comprendre adequadament, a través de la lectura de la "minihistòria", els esports de què procedeix el kick-boxing. La segona de les activitats havia de fer-se després de la cinquena sessió a manera de repàs i de recordatori tant de les tècniques de cama com de les similituds que guarda amb altres esports com el karate. Finalment, la tercera activitat havia de fer-se després d'acabar tota l'experiència com a avaluació final de les tècniques fonamentals emprades en aquest esport.

### Diari de camp

Ha estat un instrument de molt important per al correcte esdeveniment de l'experiència. Ha acompanyat el docent durant tot l'exercici de l'activitat emplenant-se sistemàticament al llarg de totes les sessions que s'anaven desenvolupant i sempre en acabar-les per evitar qualsevol pèrdua d'informació. S'hi va fer una descripció dels esdeveniments més significatius de cadascuna de les sessions, una reflexió aquests i unes conclusions finals. Les conclusions finals que hem extret a partir de l'anàlisi de tot el diari són les següents. L'experiència duta a terme ha estat molt fructífera. Totes les persones participants, excepte una, desconeixien l'esport, fet molt positiu per captar l'atenció des del primer moment i generar un alt interès per practicar l'activitat. Durant les primeres 3 sessions es van explicar breument les tècniques bàsiques de l'esport, que, encara que desconegudes per la majoria, van ser correctament interioritzades per la totalitat de l'alumnat gràcies al suport visual del docent, que els va aportar retroacció (*feedback*), i a l'ús d'estratègies didàctiques com l'aprenentatge mitjançant claus, que van resultar molt útils. Els jocs i activitats proposats es van intercalar en un treball cooperatiu amb plantejaments més individualistes. Aquesta combinació va ser ben rebuda pels estudiants, que sempre van ser el centre de tot el procés de reflexió, i el personal docent va valorar els suggeriments que aportaven, que fins i tot van arribar a condicionar el canvi d'alguns dels jocs proposats. Les i els estudiants en cap moment no van mostrar actituds o postures violentes d'agressió al company; sempre descarregaven les seves energies sobre les activitats que es proposaven i per a això era menester el con-

trol màxim del professorat per possibilitar un espai suficient entre els alumnes a fi d'evitar qualsevol xoc. La valoració final de l'experiència és plenament positiva: no hi va haver cap contratemps significatiu que frenés l'aplicabilitat d'aquesta proposta a l'àmbit educatiu per la seva aparent perillositat, les tècniques de l'esport van ser establertes i aquestes es van utilitzar com a mitjà per a la millora de les competències motrius del nostre alumnat, sempre en conjugació amb un adequat ensenyament de valors com la no-violència i la cooperació.

Així mateix, la lectura d'aquest diari de camp ens ha permès reflexionar pausadament sobre les tres dimensions d'innovació i canvi proposades per Sparkes (1992) i presentades en la introducció. Considerem que aquesta experiència d'investigació-acció encaixa en els tres àmbits plantejats. En el primer perquè ha comportat la introducció d'un contingut nou, desconegut per l'alumnat. En el segon àmbit, perquè s'allunya de models tradicionals d'educació física combinant diferents plantejaments metodològics (des de la instrucció directa fins a l'aprenentatge cooperatiu) amb el desenvolupament de valors. Així mateix, el sistema d'avaluació proposat encaixa amb la nova demanda educativa d'incloure l'alumnat com a subjecte participatiu d'aquest procés i amb la necessitat d'incloure les noves tecnologies en la nostra àrea, fomentant així un discurs multicompetencial tan reclamat en els últims anys. Finalment, també en el tercer àmbit perquè l'experiència ha comportat per al personal docent un replantejament en les creences i conviccions personals sobre l'educació física, sobre la manera de plantejar i conduir la classe (López Pastor & Gea, 2010).

### Comentaris avaluadors de l'alumnat

Els comentaris avaluadors de l'alumnat han estat un altre instrument molt útil per conèixer l'opinió qualitativa de totes les persones participants en l'experiència. L'alumnat, desplaçat a l'aula en acabar l'última de les sessions, ha respost una sola pregunta, que demanava una valoració general de totes les classes dutes a terme, en forma de breu comentari. S'ha plantejat una sola qüestió d'acord tant amb les limitacions temporals existents (ens trobàvem restant temps d'una altra matèria) com amb la capacitat lectocomprensiva de l'alumnat (3r cicle de primària). Els comentaris elaborats per l'alumnat han estat posteriorment exposats a un procés de categorització; és a dir, han estat agrupats i reduïts en diverses unitats de significat, que reben el nom de categories de contingut (Bisquerra, 2004). Finalment,

s'han seleccionat 3 categories d'anàlisi: diversió, valors i inclusió. A continuació mostrem els principals resultats obtinguts a partir dels comentaris recopilats i basant-se en les tres dimensions proposades.

**Diversió:** l'alumnat participant es mostra satisfet per la diversió que ha viscut a través d'aquesta experiència, i valora la novetat, el desconeixement de l'esport i la possibilitat de relacionar-se i cooperar amb la resta de les companyes i companys:

A mi les classes m'han semblat divertides, variades i molt creatives. Al principi no sabia res sobre aquest esport, i des que vaig començar a fer-lo s'ha despertat la meva curiositat pel kick-boxing (Ana).

A mi m'ha semblat molt divertit, aquest esport. M'ha ajudat a cooperar amb els meus companys i també en la coordinació. M'ho he passat genial amb aquest esport (Juan).

**Valors:** l'alumnat va van mostrar estima pel desenvolupament de valors tan importants com la no-violència, i va valorar la importància d'aprendre tècniques de cop per a la defensa i no per a l'atac:

Aquesta classe de kick-boxing m'ha semblat molt bona perquè ens han ensenyat que el kick-boxing no és per pegar a la gent, sinó per relacionar-se amb els companys (Isabel).

A mi el kick-boxing m'ha encantat com a esport: és una experiència molt bona i un esport creatiu, i a més a més m'ha agradat molt perquè t'ajuda a defensar-te, és a dir, que m'agrada perquè quan fem els cops i les puntades de peu no és per copejar sinó per defensar-nos. M'han encantat els cops i les puntades de peu (Pedro).

**Inclusió:** alguns comentaris escrits reflecteixen l'interès dels estudiants per la inclusió del kick-boxing com contingut curricular en educació física:

Les classes han estat molt divertides i han servit per a la defensa pròpia. M'agradaria que en educació física introduïssin aquest esport (Pablo).

Aquest esport m'ha semblat bastant bo per fer exercici i m'agradaria que en educació física féssim aquest esport (Leo).

## Reflexions finals

Aquest article presenta una proposta d'investigació-acció entorn de nous continguts per desenvolupar en educació física. L'experiència ha tractat de fusionar un esport controvertit i encara per explotar en l'àmbit educatiu com el kick-boxing amb el joc socialitzador de tipus cooperatiu. L'objectiu ha estat crear una simbiosi entre aquests elements que aportin a la joventut unes competències motrius i morals fruit de la innovació i de les facultats que aquest esport pot desenvolupar.

La resposta que hem rebut de l'alumnat ha estat veritablement motivadora per creure en el que hem fet; el seu interès per aprendre i conèixer un esport poc divulgat, i la majoria de les vegades estereotipat i amb prejudicis, ha facilitat el nostre treball. La seva aplicació en l'àmbit educatiu s'ha desenvolupat sense cap problema i hem aconseguit els nostres objectius, sobretot en allò referit a les qüestions de l'agressivitat i la violència.

## Conflicte d'interessos

Els autors declaren no tenir cap conflicte d'interessos.

## Annex. Unitat didàctica “Preparats, llestos... kick-boxing!”

**Sessió 1. Objectiu d'aprenentatge: descobrir el kick-boxing i les tècniques bàsiques de puny.**

### Activitats

**En guàrdia:** s'explica als estudiants la posició “de guàrdia bàsica. *Claus:* peu esquerre avançat recolzat sencer al sòl, peu dret retardat recolzat només de la punta, pes del cos repartit entre els dos peus, braç esquerre flexionat amb el puny a l'altura de l'espatlla, braç dret flexionat amb el puny a la dreia del mentó. Posteriorment, corren per tot el gimnàs i al senyal es paren per adoptar la posició de guàrdia. *Variants:* un estudiant fa el senyal.

**Ens desplaçem:** disposats de manera dispersa i mirant el mestre, s'explica als estudiants el desplaçament en kick-boxing. *Claus:* en guàrdia, cap endavant (primer el peu esquerre i després el dret), cap endarrere (primer el dret i després l'esquerre), lateral (primer el peu del costat cap a on ens movem). Posteriorment, el docent va assenyalant distintes direccions i els nens es desplacen de manera correcta. *Variants:* un estudiant fa els senyals.

**Segueix el meu ritme:** disposats de manera dispersa i mirant el mestre, els estudiants repeteixen el que aquest executa; s'introdueixen les claus de les tècniques bàsiques de puny, les quals parteixen de la posició de guàrdia:

- *Directe:* es gira el peu avançat i el maluc acompanya estenent el braç de forma recta.
- *Crochet:* es gira el peu avançat i el maluc acompanya estenent el braç, que descriu una trajectòria circular.
- *Ganxo:* es bascula el cos cap a la dreia i s'estén el braç descrivint una trajectòria ascendent.

**Copeja i introdueix al cercol:** en files de 4 alumnes amb una pilota petita; a 2 metres de distància, el primer de cada fila sostindrà un cercol amb el braç estès a l'altura de l'espatlla; es tracta d'introduir la pilota pel cercol usant la tècnica que el mestre assenyalí; el cercol se situarà de forma vertical per a les tècniques de directe i crochet i horitzontal per a les de ganxo. *Variants:* diferents grandàries de pilota, situar el cercol més a prop o més lluny, companys amb dos cercols perquè introdueixin la pilota pels dos cercols alhora, amb els ulls tapats... (foto 1)



Foto 1. Copeja i introdueix al cercol

**Sessió 2. Objectiu d'aprenentatge: conèixer les tècniques bàsiques de cama.**

### Activitats

**Segueix el meu ritme amb la cama:** disposats de manera dispersa i mirant el mestre, els estudiants repeteixen el que aquest executa; s'introdueixen les claus de les tècniques bàsiques de cama, les quals parteixen de la posició de guàrdia:

- *Frontal:* s'aixeca el genoll cap a l'altura del pit i s'estén la cama.
- *Circular:* s'aixeca el genoll fins on sigui possible, es pivota sobre l'altre peu i es mou la cama aixecada en un semicercle.
- *Lateral:* s'aixeca el genoll i s'estén de manera lateral.

**Copeja el gegant:** Dos nens, un a cada costat, subjectaran la pilota gegant amb les mans. Uns altres dos, agafats de la mà, es coordinaran per copejar alhora la pilota amb una tècnica de cama mentre dos companys se situaran al fons per recollir la pilota. Posteriorment, es canviaran els llocs i aniran rotant.

**Puntada de peu a la diana:** grups de 5 alumnes; al llarg del gimnàs disposem diverses dianes i els estudiants hauran d'impactar-hi amb les indicacions prèvies del mestre. *Variants:* els estudiants inventen nous cops (foto 2).

**La queda de la puntada de peu:** un alumne amb un distintiu és la queda i haurà d'agafar la resta de companys; aquests poden evitar ser agafats si diuen una de les tècniques de cama, l'executen i es queden en posició de “stop”; són rescatats si un dels seus companys se situa davant d'ells i executa una tècnica de cama. *Variants:* més caçadors, tècniques de cama i puny



Foto 2. Puntada de peu a la diana

**Sessió 3. Objectiu d'aprenentatge: conèixer les tècniques de defensa i el desplaçament.**

### Activitats

**Desarma'm:** en parelles i en posició de guàrdia, cada nen té un mocador que situa a la seva cintura (com una pistola); l'objectiu serà desarmar el company intentant robar-li el mocador, evitant que robi el propi; han de moure's i desplaçar-se lateralment, simulant el gest esportiu d'aquest esport. *Variants:* en tríos, tots contra tots, dos caçadors

**Esquiva el llançament:** en parelles, un davant l'altre a una distància de 3 metres; un ha d'intentar esquivar una pilota d'escuma que l'oponent llança; el que esquiva estarà en posició de guàrdia i amb els peus fixos, no es pot desplaçar, només pot executar balancejos d'un costat a un altre. *Variants:* en grups de 4, els nens que esquiven se situen un després d'un altre i han de executar el balanceig de manera sincronitzada.

**En l'últim moment:** desplaçant-se per l'espai disponible, cada nen botarà una pilota de goma al so de la música; quan aquesta pari, la llançarà cap amunt i just abans que l'impacti executarà un desplaçament cap a la zona que marqui el docent (dreia esquerra, endavant, endarrere). *Variants:* desplaçaments lliures; en comptes d'esquivar la pilota hauran d'apartar-la amb una tècnica de puny; en parelles, esquivar la pilota del company.

**La pilota em mareja:** 4 grups de 5 persones; el primer tindrà una pilota gegant; l'objectiu és passar la pilota al company següent per sobre del cap i desplaçar-se de manera lateral fins a posar-se l'últim de la fila (foto 3).



Foto 3. La pilota em mareja



**Sessió 4. Objectiu d'aprenentatge: millorar els desplaçaments.**

**Atenció amb la pilota:** per parelles, esquena contra esquena amb una pilota al mig; cada parella es mourà en la posició de guàrdia mitjançant els desplaçaments laterals, evitant que la pilota caigui. *Variants:* el docent diu una tècnica de puny o cama i la parella ha de coordinar-se per executar-la; afegir una pilota entre els braços en guàrdia.

**Camí tortuós:** quadrat de cercols de 5 x 5; dues files en un dels costats; hauran de creuar el quadrat mitjançant desplaçaments de kick-boxing, de cercol en cercol, i evitant en la mesura que sigui possible tocar-los o xocar amb el nostre company; no és vàlid utilitzar només un tipus de desplaçament, i és obligatori utilitzar-los tots. *Variants:* amb pacte previ de nombre de moviments per creuar el quadrat, 4 files (una en cada costat), altres figures que formen el camí (romboide, rectangle, cercle), obstacles...

**A per la pica:** cada nen amb un pica recolzada davant seu, subjectada amb un dit; amb les cames en posició de guàrdia, haurà de desplaçar-se al voltant de la pica sense que li caigui. *Variants:* en parelles i al senyal, hauran de desplaçar-se cap endavant per agafar la pica que deixa anar el company abans que toqui terra; igual però amb desplaçaments cap endarrere o laterals.

**Coordina't amb la teva parella:** per parelles, cada persona es fica dins un cercol i es lliguen els dos cercols de la parella amb una corda; l'objectiu és esquivar tots els obstacles disseminats pel gimnàs utilitzant els desplaçaments apresos.

**Sessió 5. Objectiu d'aprenentatge: aprofundir en el que aprèn.****Activitats**

**Lluita contra l'aire:** el joc consisteix a combatre imaginàriament contra l'aire utilitzant els desplaçaments correctes i executant les tècniques apreses.

**Copia'm:** en parelles, cara a cara en una distància d'un metre; es tracta d'imitar les tècniques que el nostre company executa; s'augmenta la dificultat progressivament: primer 1 tècnica, després 2, 3, 4. *Variants:* executant les tècniques de manera invertida al que fa el nostre company: si ho fa amb la dreta nosaltres amb l'esquerra, com en un mirall real.

**Corre, llegeix i executa:** en parelles, d'esquena, al centre del gimnàs; cada alumne tindrà a la paret que té al davant un cercol amb un full en el qual hi ha assenyalada una tècnica concreta (directe esquerra, *crochet* de dreta); al senyal hauran de córrer cap al cercol, agafar el full, llegir la instrucció, executar-la correctament i tornar al centre; es canviaran les posicions perquè cada alumne executi distintes tècniques.

**Combatent junts:** per parelles, un davant d'un altre; l'objectiu és fer una representació d'un combat utilitzant les tècniques apreses; es marcarà prèviament amb algun material la zona on cadascú executarà les tècniques, sense sobrepassar-la en cap moment. *Variants:* en trios, grups grans; creant nous cops.

**Sessió 6. Objectiu d'aprenentatge: millorar les tècniques apreses.****Activitats**

**Crida la tècnica:** s'infla el paracaigudes i es diu el nom d'un nen; aquest haurà d'anar al centre del paracaigudes i executar una tècnica de puny o cama i tornar al seu lloc abans que l'atrigui el paracaigudes. *Variants:* s'assenyala una tècnica concreta; diverses tècniques; s'executa en parelles o grups (foto 4).

**Pel forat:** s'infla el paracaigudes i es diu el nom d'un nen; aquest acudeix al centre perquè, gràcies a la cooperació de la resta, entri pel buit central del paracaigudes; en aquest moment se li llança una pilota d'escuma perquè la copegi mitjançant una tècnica de puny. *Variants:* diverses pilotes; esquivant la pilota; usant una tècnica de cama.

**Coordinació en grup:** tots els nens, disposats en posició de guàrdia, agafaran el paracaigudes amb les dues mans a l'altura de la cintura; a continuació es coordinaran per executar un desplaçament que prèviament dirà la professora. *Variants:* combinacions de desplaçaments seguides; per ex., endavant-endarrere, endarrere-esquerra, assignar color o nom a un desplaçament.



Foto 4. Crida la tècnica

**Sessió 7. Objectiu d'aprenentatge: avaluar les millores aconseguides.****Activitats**

**Avaluació procedimental:** per facilitar el procés avaluador, aquest es va dur a terme a través d'activitats que les i els estudiants ja havien fet en diferents sessions al llarg de la unitat i utilitzant l'escala de valoració procedimental (taula 2):

**Copeja i introdueix al cercol:** executada en la sessió 1, avaluem ítems 1 i 3.

**Puntada de peu a la diana:** executada en la sessió 2, avaluem ítems 5 i 6.

**Camí tortuós:** executada en la sessió 4, avaluem ítem 7.

**Corre, llegeix i executa:** executada en la sessió 5, avaluem ítems 2 i 4.

## Referències

- Bisquerra, R. (Coord.) (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Magisterio Español.
- Castarlenas J. (1990). Esports de combat i lluita: aproximació conceptual i pedagògica. *Apunts. Educació Física i Esports* (19), 21-28.
- Fernández-Río, J. (2003). *El aprendizaje cooperativo en el aula de Educación Física. Análisis comparativo con otros sistemas de enseñanza y aprendizaje*. Valladolid: La Peonza.
- Fernández-Río, J. (2006). *Estructuras de trabajo cooperativas, aprendizaje a través de claves y pensamiento crítico en la enseñanza de los deportes en el ámbito educativo*. Actes del V Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. Coruña: Universidade da Coruña.
- Figueiredo, A., & Abelar, B. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4(3), 44-57.
- Figueiredo, A. (2009). The Combat Sports in Physical Education Classes – A Basic Perspective. A W. Cynarski (Ed.), *Martial Arts and Combat Sports – Humanistic Outlook* (pàg. 145-149). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Fraile, A. (1995). La investigació-acció: instrument de formació per al professorat d'educació física. *Apunts. Educació Física i Esports* (42), 46-52.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona: Laertes.
- López Pastor, V. M. (2004). La participación del alumnado en los procesos evaluativos: la autoevaluación y la evaluación compartida en educación física. A A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal* (pàg. 265-287). Madrid: Biblioteca Nueva.
- López Pastor, V. M., & Gea, J. M. (2010). Innovación, discurso y racionalidad en educación física. Revisión y prospectiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(38), 245-269.
- Ortí Ferreres, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona: Inde.
- Páez, C., & Carreras, J. (1997). Recerca d'uns continguts per a la nova assignatura: activitats i esports de lluita. *Apunts. Educació Física i Esports* (49), 108-112.
- Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de Educación Física en la ESO. Propuesta de aplicación. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (14), 43-47.
- Sparkes, A. (1992). Reflexiones sobre las posibilidades y los problemas del proceso de cambio en la Educación Física. A J. Devís & C. Peiró (Ed.), *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (pàg. 51-66). Barcelona: Inde.
- Piaget, J. (1969). *Psicología y Pedagogía*. Barcelona: Ariel.
- Viciana, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Villamón, M., Gutiérrez, C., Espartero, J., & Molina, P. (2005). La pràctica dels esports de combat. Un estudi preliminar sobre l'experiència prèvia dels estudiants de la llicenciatura en ciències de l'esport. *Apunts. Educació Física i Esports* (79), 13-19.