

Innovación en educación física: el kickboxing como contenido educativo

Innovation in Physical Education: Kickboxing as Educational Content

JOSÉ IGNACIO MENÉNDEZ SANTURIO
JAVIER FERNÁNDEZ-RÍO
Universidad de Oviedo (España)

Correspondencia con autor
Javier Fernández-Río
javier.rio@uniovi.es

Resumen

La innovación es un proceso necesario para avanzar en un sistema educativo que se apoya en los contenidos curriculares como una de las formas de representación más destacadas de toda realidad pedagógica. Esta demandada innovación puede ser solventada gracias a la inclusión de contenidos novedosos. El kickboxing pertenece a los deportes de combate que, tradicionalmente, no han sido integrados en las clases de educación física por miedo, desconocimiento o falsos estereotipos. Este artículo presenta una experiencia de investigación-acción sobre la introducción del kickboxing en las aulas de educación primaria a través del juego simple y socializador, sin contacto entre los estudiantes y apoyado en las competencias motrices y morales que este deporte desarrolla. El objetivo era el desarrollo no solo físico, sino también social y ético. La respuesta recibida del alumnado fue muy satisfactoria.

Palabras clave: deportes de combate, investigación-acción, aprendizaje cooperativo, juegos socializadores, sin contacto

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

Introducción

Hablar de innovación supone citar uno de los procesos más importantes que tiene que vivir una escuela para alcanzar un adecuado desarrollo sociocultural. Viciano (2000, p. 1) entiende por innovación en educación física “los cambios planificados en la intervención didáctica del profesor... aquellas mejoras controladas y planificadas y no los cambios espontáneos sin convicción o garantías de éxito”. Así, propuestas centradas en la innovación provocarán que el personal docente no se quede estancado en rutinas monótonas de actividades mecanizadas y repetitivas que repercutirán en la pérdida de calidad educativa. Los nuevos contenidos pueden conllevar una mayor apertura cultural del alumnado, tan necesaria para poder barajar distintas estrategias, conocimientos, competencias y actitudes, que le permita integrarse en la sociedad de forma autocrítica y con un conocimiento pleno del mundo que le rodea.

No obstante, cuando hablamos de innovación y del cambio como resultado de la misma, no siempre ocurre en los mismos niveles y de la misma forma. Siguiendo a Sparkes (1992), hay tres dimensiones fundamentales del cambio que aumentan progresivamente en su complejidad: la primera originada a nivel de materiales nuevos o revisados; la segunda referida a las prácticas de enseñanza (estilos, métodos, estrategias...), y una última, la más compleja de conseguir, la del cambio ideológico, de creencias y de valores. Como explicamos posteriormente, nuestra propuesta incide en los tres niveles.

Hablar de un deporte controvertido como el kickboxing y de su aplicación didáctica en la escuela implica tener que llevar a cabo un forzoso y complejo cambio en la mentalidad, la cultura y los posibles prejuicios que puedan traer consigo este trabajo de innovación. De nada sirve mejorar métodos o estilos, buscar e investigar nuevos materiales para la correcta implantación de nuevas

actividades si la mentalidad de nuestra sociedad sigue siendo dogmática. En la experiencia que presentamos buscamos un cambio que pretenda servir para modificar el pensamiento cultural de los niños, padres, madres, docentes y de la comunidad en general, como fórmula de escape para un crecimiento educativo y ciudadano. De esta forma, no solo traeremos innovación a nuestras clases de educación física, sino que tenderemos a crear cambios que modifiquen y amplíen el conocimiento de todas las personas que integran la comunidad educativa y, por extensión, de los individuos que conforman nuestra comunidad.

El kickboxing educativo conforma un contenido que se puede incluir en el currículo como una herramienta de trabajo innovador desde un enfoque ético (Figueredo, 2009). Hablar del uso de este deporte en el ámbito escolar es abrir nuevos caminos en su aplicación por la falta de propuestas para su tratamiento en la escuela. Por desgracia, este tipo de actividades de combate son las que sufren mayor desprestigio social, en gran medida debido a la realidad deportiva profesional que viven y en la que se apoyan los medios de comunicación para proporcionar una información estereotipada. Castarlenas (1990, p. 21) señala que “los deportes de combate y lucha...siempre han estado vinculados a ciertos condicionantes debido a la violencia aparente que comportan. Esto ha hecho que en muchas ocasiones hayan sido vetados y rechazados por... pedagogos y educadores físicos, que a veces por miedo, y a veces por desconocimiento, no se han atrevido a integrar estas actividades dentro de sus programas”. Este autor, al igual que Páez y Carreras (1997), expresa la bondad de este tipo de deportes: poseen una gran riqueza motriz que puede conllevar un gran beneficio educativo. No obstante, tal y como pasa en los deportes de lucha con agarre (Robles, 2008), la escasa formación del profesorado, sus intereses/experiencias, la falta de bibliografía específica o de recursos, así como los gustos dogmáticos del alumnado, provoca un desconocimiento total de sus posibilidades educativas en el contexto escolar (Villamón, Gutiérrez, Espartero, & Molina, 2005).

Justificación curricular

La unidad didáctica (UD) que presentamos en el presente artículo bajo el título: “Preparados, listos... ¡kickboxing!”, la hemos desarrollado en el 2º curso del 3º ciclo de educación primaria (6º). Según Piaget (1969), las niñas y los niños en esa edad están en el periodo de las operaciones formales en el que ya no solo razo-

nan sobre lo real, sino que también lo hacen sobre lo posible. En consecuencia, pueden razonar (siempre con nuestra ayuda) sobre el uso de esta actividad para fomentar el autocontrol y el aprendizaje motriz.

Siguiendo el Real decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas para la educación primaria, encuadramos esta UD dentro del bloque de contenidos nº 5: Juegos y actividades deportivas. Ortí Ferreres (2004, p. 143) señala que los deportes no tradicionales: “presentan ciertas ventajas... el ambiente lúdico que conllevan, la mayor motivación debido al desconocimiento por parte de todo el alumnado... la facilidad de aprendizaje, la poca carga sexista que conllevan debido a su novedad y las múltiples aplicaciones de los mismos...”. Por lo tanto, actividades como el kickboxing ayudan a modificar la oferta de contenidos de la Educación Física hacia un planteamiento más ecléctico que favorezca el correcto desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje (Lima, 1997, en Figueiredo & Abelar, 2009).

El objetivo fundamental de esta experiencia ha sido intentar que, a través del juego socializador, la reflexión y el debate, nuestro alumnado aprenda distintas nociones técnicas y culturales del kickboxing. Por ello, no nos hemos centrado en lo puramente reglado: “...no se trata de proponer una iniciación específica a una o varias modalidades de deportes de lucha o combate, sino observar e integrar el conjunto de elementos comunes que las caracterizan. De este modo, el proceso de enseñanza-aprendizaje se centrará más bien en el planteamiento de las tareas, cuya estructuración juega un papel fundamental, que en las técnicas particulares de cada disciplina en cuestión...” (Figueiredo & Abelar, 2009, p. 45-46). Así, la técnica fue útil como forma de disfrute y estuvo al servicio del individuo y no de forma contraria (Cagigal, 1975). No obstante, también hemos tratado de orientarles para crear un cambio en su estructura moral y social, para formar ciudadanas y ciudadanos con conciencia social que luchen y eduquen contra la violencia y la agresividad habitual en nuestra compleja realidad.

Por otro lado, la evolución constante que ha sufrido nuestra sociedad ha demandado cambios en materia curricular, con el objetivo de formar ciudadanas y ciudadanos. En ese sentido, el marco europeo implantó una serie de aprendizajes, competencias básicas, que deben obtenerse a lo largo de la escolaridad obligatoria, como instrumentos para adaptarse correctamente a la ciudadanía moral y democrática. Así, nuestra UD desarrolla de manera específica las siguientes competencias:

- **Conocimiento e interacción con el mundo físico:** la motricidad implícita en el kickboxing permite fomentar hábitos saludables, así como canalizar la agresividad y volcarla hacia un desarrollo y equilibrio psicofísico.

- **Competencia social y ciudadana:** el kickboxing, como práctica deportiva y de actividad física con capacidad para facilitar la cooperación, la convivencia, el respeto y la integración de todas las personas.

- **Competencia cultural y artística:** conocer, divulgar y valorar la riqueza y heterogeneidad de las prácticas deportivas existentes en nuestra sociedad como el kickboxing.

- **Autonomía e iniciativa personal:** mostrar actitudes de superación, perseverancia, gratitud y respeto, intentando superar los retos que se proponen.

Método

El proceso de investigación-acción

Toda la experiencia se ha enfocado desde la perspectiva de la investigación-acción, entendida ésta como la metodología que trata de buscar la calidad educativa y promover su desarrollo a partir de un proceso cíclico de revisión, diagnóstico, planificación, puesta en acción y control de los efectos producidos en relación con un problema que acaece en la praxis educativa (Fraile, 1995). Busca acercarse a la realidad etnográfica del aula y convertir a la persona que realiza la acción didáctica en una investigadora más, conjugando constantemente un proceso cíclico en torno a la investigación, la acción y la formación constituidos a partir de cuatro grandes fases o periodos que se van sucediendo constantemente de forma reflexiva (*fig. 1*): planificación, acción, observación y reflexión (Kemmis & McTaggart, 1988). La fase de planificación se inicia a través de la proposición de un supuesto o idea general con la intención de modificarlo para propiciar mejoras. En la fase de acción las hipótesis e ideas elaboradas anteriormente se ponen en práctica para que a continuación, en la etapa de observación, el personal investigador pueda recoger toda una serie de informaciones y datos, fruto de la praxis, que serán ejes vertebrales para la última de las etapas de esta espiral de investigación-acción: la reflexión de los acontecimientos.

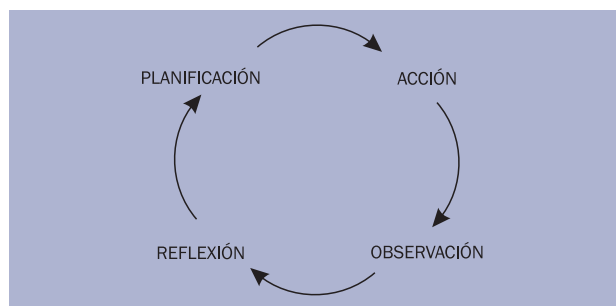


Figura 1. Espiral de ciclos de la investigación-acción

En ella se realiza un estudio exhaustivo de toda la experiencia, interpretando y analizando todo cuanto sea necesario para poder replantear el problema e iniciar nuevamente la espiral de autorreflexión (Bisquerra, 2004).

Instrumentos de recogida de información

En esta experiencia hemos utilizado dos instrumentos para la recogida de información: el diario de campo y los comentarios evaluadores del alumnado (*tabla 1*).

Organización didáctica

La UD que presentamos tuvo una duración de 7 sesiones que se repartieron a lo largo de 4 semanas con una frecuencia de 2 sesiones por semana (la tercera semana solo 1). El desarrollo de cada una de las sesiones se adjunta al final del texto (*anexo*). Para la evaluación de la UD se han utilizado los siguientes instrumentos: escala de valoración procedimental, cuestionario de autoevaluación actitudinal, webquest de competencias conceptuales, diario de campo y comentarios evaluadores del alumnado.

Para garantizar el correcto tratamiento educativo del kickboxing hemos basado nuestro proyecto en un aspecto clave: asegurarnos tanto a nosotros mismos como a los compañeros de profesión, padres, madres y demás personas pertenecientes a la comunidad educativa, de que el desarrollo de esta UD se enmarca en los niveles máximos de seguridad. Tanto la metodología, como las actividades o los recursos aseguran que los las niñas y

Información recogida	Instrumento	Momento
Acontecimientos significativos diarios de la experiencia	Diario de campo	A lo largo de toda la experiencia
Grado de satisfacción de la experiencia	Comentarios evaluadores del alumnado	Al final de la experiencia

Tabla 1. Instrumentos de recogida de información

los niños no sufren ningún tipo de incidencia fuera de lo que no es habitual en esta área.

Esto implica que hemos utilizado un planteamiento de enseñanza que incluía momentos de instrucción directa, pero también otros en los que se utilizó el aprendizaje cooperativo (Fernández-Río, 2003). El objetivo era que a través de la repetición de habilidades, tareas y juegos, el alumnado adquiriera de forma más libre las guías básicas técnicas del kickboxing: “la actividad lúdica desarrollada a través de tareas abiertas es el eje central en la iniciación a los deportes de combate desde una perspectiva global...” (Figueroa & Avelar, 2009, p. 50).

Inicialmente, explicamos los juegos a través de un proceso de transmisión de la información muy directivo y visual que les aportaba un mínimo de seguridad a la hora de realizar las tareas, puesto que al ser un deporte tan desconocido, el alumnado carecía de información propia sobre el mismo para realizar las diferentes acciones. No obstante, conforme se sucedieron las sesiones dejamos progresivamente de dar ese estímulo de apoyo directo para dejar paso a la construcción de las ejecuciones motrices de forma más autodirigida. Así, el profesorado lideraba la clase orientando y proponiendo juegos, pero estos podían verse modificados por las aportaciones que hacía el alumnado puesto que este es un individuo con una capacidad imaginativa en la que nos tenemos que apoyar para crecer como docentes. Por tanto, las distintas actividades que planteamos estaban predispuestas a cambios, siempre y cuando fueran considerados oportunos, interesantes y sobre todo, didácticos.

Cabe señalar que para facilitar la recepción de la información a transmitir al alumnado hemos utilizado la estrategia didáctica denominada: “Enseñanza mediante Claves”. Las claves pueden definirse como frases cortas y precisas que remarcan las partes esenciales de la habilidad a aprender, y que pueden ser recordadas fácilmente por los estudiantes en cualquier momento para practicar, guiar, motivar o instruir (Fernández-Río, 2006). Esta estrategia ayuda al profesorado a transmitir al alumnado la información relevante que éste debe captar. En muchas ocasiones, nuestros estudiantes no pueden asimilar toda la información necesaria para lograr una ejecución correcta por diferentes motivos: interferencias externas, demasiada información a retener, problemas del emisor, dificultades de comprensión, etc.; especialmente en el aprendizaje de determinadas actividades deportivas en las que las variables a considerar y la información a retener puede llegar a ser muy grande.

Finalmente, señalar que el proceso de adquisición de valores planteado para esta experiencia tuvo lugar en cada una de las sesiones a través de dos mecanismos fundamentales: en primer lugar, a través del empleo de actividades de no-contacto y de cooperación; estos dos planteamientos fueron utilizados para hacer ver al alumnado que el kickboxing puede ser una actividad educativa, no violenta que desarrolle valores positivos de ayuda y relación. En segundo lugar, a través de la reflexión; al final de cada sesión, el profesorado utilizaba un periodo de tiempo para preguntar a los estudiantes sobre lo acontecido en la misma y reflexionar junto a ellos sobre los valores trabajados.

Evaluación

Los instrumentos de evaluación son, posiblemente, la herramienta fundamental del proceso evaluador, ya que estos son los que servirán de ayuda al docente para realizarlo de manera real, estructurada y sistemática (López Pastor, 2004). Para alcanzar estos objetivos se hace necesario emplear diferentes y variados instrumentos; el objetivo es lograr acercarse de una manera más acertada a la realidad existente en nuestro grupo-aula.

Por ello, para la evaluación procedimental o práctica hemos utilizado una escala de valoración (*tabla 2*). Utilizamos este instrumento para valorar las distintas habilidades vistas a lo largo de la UD y comprobar en qué grado habían sido desarrolladas por el alumnado. Se trata de un instrumento fácil de usar que incluso puede ser empleado en procesos de coevaluación. Se valoró hasta 3,5 puntos (0,5 por ítem).

Para la evaluación del apartado actitudinal empleamos un cuestionario de autoevaluación (*tabla 3*). Creemos importante utilizar esta herramienta puesto que ayuda a proporcionar la confianza y la autonomía que el alumnado necesita para formarse como ciudadano crítico y competente: “La mejor manera de provocar en el alumnado un comportamiento adulto, digno, responsable y honrado es tratarlo, en la medida de lo posible, como tal” (López Pastor, 2004, p. 273). Se utilizó al finalizar la U.D y sumaba hasta 3,5 puntos de la nota final. Todos partían de la máxima nota y las actitudes “malas” restaban 0,25. Se revisó y valoró que las evaluaciones fueran sinceras y justas.

Finalmente, para la evaluación de tipo conceptual recurrimos a una webquest (*fig. 2*) en la que mediante el uso de las nuevas tecnologías, el alumnado podía mejorar las competencias digitales, y también las específicas de

UD kickboxing - Evaluación "práctica"		
Alumno/a:		
Ítems	Puntuación: Bien= 0.5 - Regular= 0.25 - Mal= 0	
1	Directo	
2	Crochet	
3	Gancho	
4	Frontal	
5	Lateral	
6	Circular	
7	Desplazamientos	
Puntuación total		

Tabla 2. Escala de valoración procedimental

UD kickboxing - Autoevaluación alumnado			
Alumno/a:			
	Malo	Regular	Bueno
Mi interés ha sido...			
Mi comportamiento ha sido...			
Mi esfuerzo ha sido...			
Mi participación ha sido...			
Escribe tu valoración de la unidad didáctica:			

Tabla 3. Cuestionario de autoevaluación actitudinal

Webquest unidad didáctica: "Preparados, listos, ¡kickboxing!"

Alumno/a: _____

Puntuación: 1 punto por cada actividad correctamente contestada

Asignatura: Educación física. Curso: 6º de primaria

Actividad 1

El kickboxing es un deporte de combate en el que se emplean técnicas tanto de pierna como de puño. Su raíz oriental, en los años 60 entre Japón y Tailandia, tiene sus orígenes en el muay boran, también denominado boxeo ancestral, es difícil de concretar, pero que se creó como un método de estrategia y auto-defensa para los pueblos thai de la antigüedad. Más tarde evolucionó hasta el actual muay thai, un arte marcial muy parecido al kickboxing en el que también se emplean técnicas de rodilla y codo. También influyó fuertemente el kárate kyokushin y el boxeo inglés a la hora de formarse este deporte. La vertiente occidental se fundó igualmente en los años 60 en EE.UU donde muchos luchadores de distintas vertientes marciales, la mayoría de origen japonesas, comenzaron a buscar más contacto en sus combates, llegando a crear lo que, con el paso de los años, acabó denominándose *full contact* kárate.

Tras la lectura del texto, contesta a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué tipos de técnicas se utilizan en el kickboxing? Cita alguna que conozcas: _____
- ¿De qué deportes proviene el kickboxing? _____
- ¿Crees que el kickboxing se parece al kárate? Señala alguna diferencia o similitud: _____

Actividad 2

Imagen 1





Imagen 2




El karateca de la imagen 1 está realizando una técnica denominada mae-geri, mientras que el de la imagen 2, realiza una yoko-geri ¿Qué dos técnicas de pierna son similares en el kickboxing?

Imagen 1
 Imagen 2

Actividad 3

Visualiza el siguiente video y cita tres técnicas de golpeo que observes, señalando el segundo en que se realizan cada una de ellas.



Técnica 1 segundo
 Técnica 2 segundo
 Técnica 3 segundo

Figura 2. Webquest de evaluación conceptual

esta UD mediante una simbiosis entre lo textual y lo visual. La webquest fue utilizada individualmente en casa por cada estudiante. Estaba formada por tres actividades valoradas hasta en 1 punto cada una de ellas. La primera debía realizarse tras finalizar la segunda sesión, ya que los jóvenes en este punto de la experiencia, conocían tanto las técnicas de puño como las de pierna, las analogías con otros deportes similares y por ende, podían comprender adecuadamente a través de la lectura de la “mini-historia”, los deportes de los que procede el kickboxing. La segunda de las actividades debía realizarse tras la quinta sesión a modo de repaso y recordatorio tanto de las técnicas de pierna como de las similitudes que guarda con otros deportes como el kárate. Finalmente, la tercera actividad debía realizarse tras finalizar toda la experiencia, a modo de evaluación final de las técnicas fundamentales empleadas en este deporte.

Diario de campo

Ha sido un instrumento de suma importancia para el correcto devenir de la experiencia. Ha acompañado al docente durante todo el desarrollo de la actividad, cumplimentándose sistemáticamente a lo largo de todas las sesiones que se iban desarrollando y siempre tras terminarlas para evitar cualquier pérdida de información. En él se realizó una descripción de los acontecimientos más significativos de cada una de las sesiones, una reflexión de los mismos y unas conclusiones finales. Las conclusiones finales que hemos extraído a partir del análisis de todo el diario son: la experiencia llevada a cabo ha sido muy fructífera. Todas las personas participantes, excepto una, desconocían el deporte, algo muy positivo para captar la atención desde el primer momento y generar un alto interés por practicar la actividad. Durante las primeras 3 sesiones se explicaron brevemente las técnicas básicas del deporte, que aunque desconocidas por la mayoría, fueron correctamente interiorizadas por la totalidad del alumnado, gracias al apoyo visual del docente que les aportó retroacción (*feedback*) y al uso de estrategias didácticas como el aprendizaje mediante claves que resultaron muy útiles. Los juegos y actividades propuestos se intercalaron en el trabajo cooperativo con planteamientos más individualistas. Esa combinación fue bien recibida por los estudiantes que siempre fue el centro de todo el proceso de reflexión, valorando el personal docente las sugerencias que aportaban, que incluso llegaron a condicionar el cambio de algunos de los juegos propuestos. Las y los estudiantes en ningún momen-

to mostraron actitudes o posturas violentas de agresión a la compañera y al compañero; siempre descargaban sus energías sobre las actividades que se proponían y para ello era menester el control máximo del personal docente para posibilitar un espacio suficiente entre los alumnos con el fin de evitar cualquier choque. La valoración final de la experiencia es plenamente positiva: no existieron contratiempos significativos que frenaran la aplicabilidad de esta propuesta al ámbito educativo por su aparente peligrosidad, las técnicas del deporte fueron asentadas y estas se utilizaron como medio para la mejora de las competencias motrices de nuestro alumnado, siempre en conjugación con una adecuada enseñanza de valores como la no violencia y la cooperación.

Asimismo, la lectura de este diario de campo nos ha permitido reflexionar pausadamente sobre las tres dimensiones de innovación y cambio propuestas por Sparkes (1992) y presentadas en la introducción. Consideramos que esta experiencia de investigación-acción se encaja en los tres niveles planteados. En el primero porque ha supuesto la introducción de un contenido novedoso, desconocido por el alumnado. En el segundo ámbito, pues se aleja de modelos tradicionales de educación física, combinando diferentes planteamientos metodológicos (desde la instrucción directa hasta el aprendizaje cooperativo) con el desarrollo de valores. Asimismo, el sistema de evaluación propuesto encaja con la nueva demanda educativa de incluir al alumnado como sujeto partícipe de este proceso y con la necesidad de incluir las nuevas tecnologías en nuestra área, fomentando así un discurso multicompetencial tan reclamado en los últimos años. Finalmente, también en el tercer nivel porque la experiencia ha supuesto para el docente un replanteamiento en las creencias y convicciones personales sobre la educación física, sobre el modo de plantear y conducir la clase (López Pastor & Gea, 2010).

Comentarios evaluadores del alumnado

Los comentarios evaluadores del alumnado han sido otro instrumento muy útil para conocer la opinión cualitativa de todas las personas participantes de la experiencia. El alumnado, desplazado al aula tras finalizar la última de las sesiones, ha respondido a una sola pregunta que pedía una valoración general de todas las clases realizadas en forma de breve comentario. Se ha planteado una sola cuestión acorde tanto a las limitaciones temporales existentes (nos encontrábamos restando tiempo a otra materia) como a la capacidad lectocomprensiva

de los alumnos (3º ciclo de primaria). Los comentarios elaborados por el alumnado han sido posteriormente expuestos a un proceso de categorización; es decir, han sido agrupados y reducidos en diversas unidades de significado que reciben el nombre de categorías de contenido (Bisquerra, 2004). Finalmente, se han seleccionado 3 categorías de análisis: diversión, valores e inclusión. A continuación mostramos los principales resultados obtenidos a partir de los comentarios recopilados y en base a las tres dimensiones propuestas.

Diversión: el alumnado participante se muestra satisfecho por la diversión que ha vivido a través de esta experiencia, y valora la novedad, el desconocimiento del deporte y la posibilidad de relacionarse y cooperar con el resto de las compañeras y compañeros:

A mí las clases me han parecido divertidas, variadas y muy creativas. Al principio no sabía nada sobre este deporte y desde que empecé a hacerlo a despertado mi curiosidad sobre el kickboxing (Ana).

A mí me ha parecido muy divertido este deporte. Me ha ayudado a cooperar con mis compañeros y también la coordinación. Me lo he pasado genial con este deporte (Juan).

Valores: el alumnado mostró aprecio por el desarrollo de valores tan importantes como la no violencia, y valoró la importancia de aprender técnicas de golpeo para la defensa y no para el ataque:

Esta clase de kickboxing me ha parecido muy buena, porque nos han enseñado que el kickboxing no es para pegar a la gente, sino para relacionarse con los compañeros (Isabel).

A mí el kickboxing me ha encantado como deporte, es una experiencia muy buena y un deporte creativo y además me gustó mucho porque te ayuda a defenderte, es decir, que me gusta porque cuando hacemos los golpes y las patadas, no es para pegar, sino para defenderte. Me han encantado los golpes y las patadas (Pedro).

Inclusión: algunos comentarios escritos reflejan el interés de los estudiantes por la inclusión del kickboxing como contenido curricular en educación física:

Las clases han sido muy divertidas y han servido para la defensa propia. Me gustaría que en educación física introdujeran este deporte (Pablo).

Este deporte me ha parecido bastante bueno para hacer ejercicio y me gustaría que en educación física hiciéramos este deporte (Leo).

Reflexiones finales

Este artículo presenta una propuesta de investigación-acción en torno a nuevos contenidos para desarrollar en educación física. La experiencia ha tratado de fusionar un deporte controvertido, y aún por explotar en el ámbito educativo como el kickboxing, con el juego socializador de tipo cooperativo. El fin ha sido crear una simbiosis entre estos elementos, que aporte a los jóvenes unas competencias motrices y morales fruto de la innovación y de las facultades que este deporte puede desarrollar.

La respuesta que hemos recibido del alumnado ha sido verdaderamente motivadora para creer en lo que hemos hecho, su interés por aprender y conocer un deporte poco divulgado, y la mayoría de las veces este-reotipado y prejuiciado, ha facilitado nuestro trabajo. Su aplicación en el ámbito educativo se ha desarrollado sin ningún problema, y se han alcanzado objetivos, sobre todo en lo referido a las cuestiones de la agresividad y la violencia.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Anexo. Unidad didáctica: “Preparados, listos... ¡kickboxing!”

SESIÓN 1. Objetivo de aprendizaje: descubrir el kickboxing y las técnicas básicas de puño.

Actividades

En guardia: se explica a los estudiantes la posición “de guardia” básica; *claves:* pie izquierdo adelantado apoyado entero en el suelo, pie derecho atrasado apoyando solo la punta, peso del cuerpo repartido entre los dos pies, brazo izquierdo flexionado con el puño a la altura del hombro, brazo derecho flexionado con el puño a la derecha del mentón. Posteriormente, corren por todo el gimnasio y a la señal se paran para adoptar la posición de guardia. *Variante:* un estudiante da la señal.

Nos desplazamos: dispuestos de forma dispersa y mirando al maestro, se explica a los estudiantes el desplazamiento en kickboxing; *claves:* con la guardia montada, hacia adelante: primero el pie izquierdo y luego el derecho, hacia atrás: primero el derecho y después el izquierdo, lateral: primero el pie del lado hacia donde nos movemos. Posteriormente, el docente va señalando distintas direcciones y los niños se desplazan de manera correcta. *Variante:* un estudiante hace las señales.

Sigue mi ritmo: dispuestos de forma dispersa y mirando al maestro, los estudiantes repiten lo que éste realiza; se introducen las *claves* de las técnicas básicas de puño, las cuales parten de la posición de guardia:

- *Directo:* se gira el pie adelantado y la cadera acompaña, extendiendo el brazo de forma recta.
- *Crochet:* se gira el pie adelantado y la cadera acompaña, extendiendo el brazo describiendo una trayectoria circular.
- *Gancho:* se bascula el cuerpo hacia la derecha y se extiende el brazo describiendo una trayectoria ascendente.

Golpea y mete por el aro: en filas de 4 alumnos con una pelota pequeña; a 2 metros de distancia, el primero de cada fila sostendrá un aro con el brazo extendido a la altura del hombro; se trata de introducir la pelota por el aro usando la técnica que el maestro señale; el aro se situará de forma vertical para las técnicas de directo y crochet y horizontal para los de gancho. *Variantes:* distintos tamaños de pelota, situar más cerca o más lejos el aro, compañeros con dos aros para que introduzcan la pelota por los dos a la vez, con los ojos tapados... (foto 1).



Foto 1. Golpea y mete por el aro

SESIÓN 2. Objetivo de aprendizaje: conocer las técnicas básicas de pierna.

Actividades

Sigue mi ritmo con la pierna: dispuestos de forma dispersa y mirando al maestro, los estudiantes repiten lo que éste realiza; se introducen las *claves* de las técnicas básicas de pierna, las cuales parten de la posición de guardia:

- *Frontal:* se levanta la rodilla hacia la altura del pecho y se extiende la pierna.
- *Circular:* se levanta la rodilla hasta donde sea posible, se pivota sobre el otro pie y se mueve la pierna levantada en un semicírculo.
- *Lateral:* se levanta la rodilla y se extiende de modo lateral.

Golpea el gigante: Dos niños, uno a cada lado, sujetarán la pelota gigante con las manos. Otros dos, cogidos de la mano, se coordinarán para golpear a la vez la pelota con una técnica de pierna mientras que dos compañeros se situarán al fondo, para recoger la pelota. Posteriormente, se cambiarán los puestos e irán rotando.

Patea la diana: grupos de 5 alumnos; a lo largo del gimnasio disponemos distintas dianas y los estudiantes tendrán que impactar en ellas con las indicaciones previas del maestros. *Variante:* los estudiantes inventan nuevos golpes (foto 2).

La queda de la patada: un alumno con un distintivo se la queda y tendrá que pillar al resto de compañeros; éstos pueden evitar ser pillados si dicen una de las técnicas de pierna, la realizan y se quedan en posición de “stop”; son rescatados si uno de sus compañeros se sitúa frente a ellos y ejecutan una técnica de pierna. *Variantes:* más cazadores, técnicas de pierna y puño...



Foto 2. Patea la diana

SESIÓN 3. Objetivo de aprendizaje: conocer las técnicas de defensa y el desplazamiento.

Actividades

Desármame: en parejas y en posición de guardia, cada niño tiene un pañuelo que sitúa en su cintura (como una pistola); el objetivo será desarmar al compañero, intentando robarle el pañuelo, evitando que robe el propio; deben moverse y desplazarse lateralmente, simulando el gesto deportivo de este deporte. *Variantes:* en tríos, todos contra todos, dos cazadores...

Esquiva el lanzamiento: en parejas, uno frente al otro a una distancia de 3 metros; uno debe intentar esquivar una pelota de espuma que la oponente lanza; el que esquivar estará en posición de guardia y los pies fijos, no se puede desplazar, solo realizar balanceos de un lado a otro. *Variante:* en grupos de 4, los niños que esquivan se sitúan uno tras de otro, teniendo que realizar el balanceo de forma sincronizada.

En el último momento: desplazándose por el espacio disponible, cada niño botará una pelota de goma al son de la música; cuando ésta se pare, la lanzarla hacia arriba y justo antes de que le impacte realizará un desplazamiento hacia la zona que marque el docente (derecha izquierda, adelante, atrás). *Variantes:* desplazamientos libres; en vez de esquivar la pelota tendrán que apartarla con una técnica de puño; en parejas, esquivar la pelota del compañero.

La pelota me marea: 4 grupos de 5 personas; el primero tendrá una pelota gigante; el objetivo es pasar la pelota al siguiente compañero por encima de la cabeza y desplazarse de manera lateral hasta ponerse el último de la fila (foto 3).



Foto 3. La pelota me marea

SESIÓN 4. Objetivo de aprendizaje: mejorar los desplazamientos.

Cuidado con la pelota: por parejas, espalda contra espalda con una pelota en el medio; cada pareja se moverá con la posición de guardia mediante los desplazamientos laterales evitando que la pelota se caiga. *Variantes:* el docente dice una técnica de puño o pierna la pareja tiene que coordinarse para ejecutarla; añadir una pelota entre los brazos en guardia.

Camino tortuoso: Cuadrado de aros de 5x5. 2 filas en uno de los lados. Tendrán que cruzar el cuadrado, mediante desplazamientos del kickboxing, de aro en aro, y evitando en la medida de lo posible tocarlos o chocar con nuestro compañero. No es válido utilizar solo un tipo de desplazamiento, siendo obligatorio utilizarlos todos. *Variantes:* Previo pacto de número de movimientos para cruzar el cuadrado, 4 filas: una en cada lado, otras figuras que forman el camino (romboide, rectángulo, círculo...), obstáculos....

A por la pica: cada niño con un pica apoyada frente a éste sujeta con un dedo; con las piernas en posición de guardia tendrá que desplazarse alrededor de la pica in que se les caiga. *Variantes:* en parejas y a la señal tendrán que desplazarse hacia adelante para coger la pica que suelta el compañero antes de que toque el suelo; igual pero desplazamientos para atrás o laterales.

Coordínate con tu pareja: por parejas, cada persona se mete dentro de un aro atando los dos aros de la pareja con una cuerda; el objetivo es sortear todos los obstáculos diseminados por el gimnasio utilizando los desplazamientos aprendidos.

SESIÓN 5. Objetivo de aprendizaje: profundizar en lo aprendido.**Actividades**

Lucha contra el aire: el juego consiste en combatir imaginariamente contra el aire, utilizando los desplazamientos correctos y ejecutando las técnicas aprendidas.

Cópíame: en parejas, frente a frente a una distancia de un metro; se trata de imitar las técnicas que nuestro compañero realiza; se aumenta la dificultad progresivamente: primero 1 técnica, luego 2, 3, 4... *Variante:* realizando las técnicas de forma invertida a lo que hace nuestro compañero: si lo hace con la derecha nosotros con la izquierda, como en un espejo real.

Corre, lee y ejecuta: en parejas, de espaldas, en el centro del gimnasio; cada alumno tendrá en la pared que tiene en frente un aro con una hoja dentro donde viene señalada una técnica concreta (directo izquierda, crochet de derecha...); a la señal tendrán que correr hacia el aro, coger la hoja, leer la instrucción, ejecutarla correctamente y volver al centro. Se cambiarán las posiciones para que cada alumno ejecute distintas técnicas.

Combatiendo juntos: Por parejas, uno frente a otro. El objetivo es hacer una representación de un combate utilizando las técnicas aprendidas. Se marcará previamente con algún material la zona donde cada uno realizará las técnicas, sin sobrepasarla en ningún momento. *Variantes:* en tríos, grupos grandes; creando nuevos golpesos.

SESIÓN 6. Objetivo de aprendizaje: mejorar las técnicas aprendidas.**Actividades**

Grita la técnica: se infla el paracaídas y se dice el nombre de un niño; éste deberá ir al centro del paracaídas y ejecutar una técnica de puño o pierna y volver a su sitio antes de que le atrape el paracaídas. *Variantes:* se señala una técnica concreta; varias técnicas; se realiza en parejas o grupos (foto 4).

Por el agujero: se infla el paracaídas y se dice el nombre de un niño; éste acude al centro para que, gracias a la cooperación del resto, entre por el hueco central del paracaídas; en ese momento se le lanza una pelota de espuma para que la golpee mediante una técnica de puño. *Variantes:* varias pelotas; esquivando la pelota; usando una técnica de pierna.

Coordinación en grupo: Todos los niños dispuestos en posición de guardia, cogerán el paracaídas con las dos manos a la altura de la cintura. A continuación se coordinarán para realizar un desplazamiento que previamente diga la profesora. *Variantes:* Combinaciones de desplazamientos seguidas. Ej. Adelante-atrás, atrás-izquierda, asignar color o número a un desplazamiento.



Foto 4. Grita la técnica

SESIÓN 7. Objetivo de aprendizaje: evaluar las mejoras alcanzadas.**Actividades**

Evaluación procedimental: para facilitar el proceso evaluador, éste se llevó a cabo a través de actividades que los estudiantes ya habían realizado en diferentes sesiones a lo largo de la unidad y utilizando la escala de valoración procedimental (tabla 2):

Golpea y mete por el aro: realizada en la sesión 1, evaluamos ítems 1 y 3.

Patea la diana: realizada en la sesión 2, evaluamos ítems 5 y 6.

Camino tortuoso: realizada en la sesión 4, evaluamos el ítem 7.

Corre, lee y ejecuta: realizada en la sesión 5, evaluamos los ítems 2 y 4.

Referencias

- 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). Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Apunts. Educación Física y Deportes* (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*. Actas 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. En W. Cynarski (Ed.), *Martial Arts and Combat Sports – Humanistic Outlook* (pp. 145-149). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Fraile, A. (1995). La investigación-acción: instrumento de formación para el profesorado de Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes* (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. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal* (pp. 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). Búsqueda de unos nuevos contenidos para la nueva asignatura: actividades y deportes de lucha. *Apunts. Educación Física y Deportes* (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. En J. Devís & C. Peiró (Ed.), *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (pp. 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 práctica de los deportes de lucha. Un estudio preliminar sobre la experiencia previa de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes* (79), 13-19.