

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA**  
**FACULTAD DE DEPORTES**  
**“CAMPUS MEXICALI”**



**Título del Trabajo Terminal**

**“Incorporación de un programa de boxeo recreativo a la clase de Educación Física en Primero de Secundaria”**

**Que para obtener el Grado de:**

**MAESTRO EN EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTE ESCOLAR**

**PRESENTA**

Raúl Martín Franco Cruz

Mexicali, Baja California

Junio 2017

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA**  
**FACULTAD DE DEPORTES**  
**“CAMPUS MEXICALI”**

**Título del Trabajo Terminal**

**“Incorporación de un programa de boxeo recreativo a la  
clase de Educación Física en Primero de Secundaria”**

**Que para obtener el Grado de:**  
**MAESTRO EN EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTE ESCOLAR**

**PRESENTA**

Raúl Martín Franco Cruz

**Director**

Dra. Marina Trejo Trejo

**Co-Director**

Dr. Heriberto Antonio Pineda Espejel

Copyright © 2017

Raul Franco

Derechos Reservados

## **RESUMEN**

La innovación en la Educación Física, son cambios certeros y planificados en cuanto a la intervención didáctica del profesor. En nuestro estudio presentamos una alternativa novedosa al programa de educación física, que consiste en impartir el boxeo de tipo recreativo con 16 sesiones, en la cual se atenderá de manera general la técnica boxística, posición de combate, desplazamientos, ofensiva y defensiva. Las actividades fueron sencillas, caracterizadas por el toque lúdico, diseñadas con la intención de estimular a profesionistas de la educación física a que consideren esta estrategia didáctica como una alternativa de incorporación a sus planificaciones.

Durante las clases, se centró la atención en fomentar actitudes y valores que son de utilidad al estudiante. El objetivo principal del estudio es valorar la experiencia, así como identificar cambios en actitudes violentas percibidas en los estudiantes para contrastar el antes y después de la incorporación del boxeo recreativo.

Como instrumentos, se utilizó un cuestionario antes/después de la Secuencia Didáctica, permitiendo comparar los cambios generados en el tema de la actitud violenta. Además, se empleó otro cuestionario después de ser aplicada la innovadora experiencia boxística. Los resultados arrojaron que los alumnos consideran las clases variadas, creativas, divertidas, no peligrosas, les gustaría que se introdujese en la clase de educación física, consideran que mejoraron su habilidad para desplazarse y les gustaría seguir practicando boxeo. Asimismo, las actitudes hacia la violencia disminuyeron de manera significativa, concluyendo con argumentos de que el boxeo recreativo es un contenido pedagógicamente congruente con la educación física escolar.

**PALABRAS CLAVE:** Innovación, Educación Física, Boxeo Recreativo.

## JUSTIFICACIÓN

La innovación es algo bueno para muchas disciplinas, asignaturas, negocios, instituciones y proyectos. La innovación en la educación física se tiene que llevar a cabo con cambios planificados en la intervención didáctica del profesor y no en los cambios espontáneos sin convicción (J.Menéndez y Fernández-Río, 2014) Así, propuestas centradas en la innovación provocarán que el personal docente no se quede estancado en rutinas monótonas de actividades mecanizadas y repetitivas que repercutan en la pérdida o barrera en la mejora de la calidad educativa. La actividad física ha tenido que innovar para lograr mayores seguidores e ingresos desde el punto de vista económico, el deporte se busca la vida a base de innovación, ha modificado sus reglas para hacer más atractivo el espectáculo (Pascual, 2014); los centros fitness con nuevos aparatos de entrenamiento, la vestimenta utilizada para realizar ejercicio, y sin embargo, la didáctica de la educación física y los deportes, las actividades que se realizan en las clases de educación física y en los entrenamientos deportivos, en la mayor parte de los casos, son igual que siempre (Peire y Estrada, 2015). En este sentido se pretende innovar utilizando una estrategia docente en el área de la educación física, que es la iniciación deportiva, y que con su carácter logra generar conductas morales; se pondrá énfasis en la disciplina del boxeo como principal arma preventiva de la violencia escolar. México ocupa el primer lugar internacional de casos de bullying en educación básica (García, 2015) y una manera de contrarrestarlo es fomentar valores en la clase de educación física (Bernal, 2015). La continuidad del acoso en la escuela tiene consecuencias negativas para la persona, como el descenso de la autoestima, estados de ansiedad o cuadros depresivos, que dificultan en gran medida su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de los aprendizajes (Osvaldsson, 2011). Dentro de la Educación básica, la etapa en la que esta problemática de bullying se acentúa aún más, es en secundaria (Piña, Tron, y Bravo, 2014).

Los deportes de combate cuentan con características importantes que otorgan a este grupo una identidad propia, que las diferencian de las demás, tanto desde el

ámbito psicomotriz, como el histórico y el sociológico (Castarlenas, 1990). Quizá en ocasiones no se conocen los beneficios que las disciplinas de combate aportan, o se cree que no tienen cabida a nivel curricular. Sin embargo, cuentan con beneficios en muchos ámbitos, tanto psicomotriz, cognitivo, afectivo y de relación. Es por ello que consideramos provechoso y enriquecedor incluirlas dentro las programaciones docentes en el área de la educación física (Annicchiarico, 2006). Siguiendo el Plan de estudios (2011), en la educación básica, a nivel Secundaria, las actividades a realizar tienen que poner en práctica los valores, además de tomar en cuenta el disfrute de la iniciación deportiva, por esa razón la intención de proponer el boxeo de tipo recreativo, en los alumnos de 1ero de Secundaria, dicha Unidad Didáctica se puede aplicar en el Bloque IV durante un bimestre, impartiendo 16 sesiones (2 sesiones por semana). En la propuesta curricular (2016), en el eje creatividad y en el tema creatividad motriz y estratégica, indica que se puede trabajar con los contenidos de la iniciación deportiva. Además, dentro de la evaluación del desempeño docente, el profesor de educación física puede utilizar diferentes actividades dentro de sus clases, ya que se cuenta con una etapa llamada, planeación didáctica argumentada, y en ella el docente elabora un escrito en el que analiza, justifica, sustenta y da sentido a las estrategias de intervención didáctica elegidas para elaborar y desarrollar su planeación (CNSPD, 2015). De esta manera, podemos ver que la propuesta del boxeo recreativo es factible, ya que tiene cabida dentro del plan de estudios 2011, como en la propuesta curricular 2016, además que las actividades pueden ser argumentadas por el docente.

Con base en las Líneas de Generación y Aplicación del Conocimiento del perfil de egreso de la Maestría en educación física y deporte escolar, dicho estudio aborda las siguientes habilidades, conocimientos y destrezas:

Implementar y prescribir planes y programas para desarrollar capacidades físicas, destrezas y habilidades motoras, a través de la educación física y el deporte escolar, para el mantenimiento de la salud, así como evaluar y detectar problemas de tipo psicomotriz en el ámbito escolar y extraescolar.

## MARCO TEÓRICO

El Diario Oficial de la Federación (2016) define el Deporte, como actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual. Este mismo documento nos habla del deporte social, el cual es considerado como deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, tengan igualdad de participación en actividades deportivas con finalidades recreativas, educativas y de salud o rehabilitación. Como bien señalan Aguado, Garzarán y Fernández (2015), al hablar de deporte nos encontramos con diferentes concepciones o manifestaciones: recreación, educación, competición; con diferentes grados de flexibilidad en su estructura. El boxeo, como la mayoría de los deportes, cuenta con una posición inicial y/o fundamental, en este caso la posición de guardia, la cual describen Miranda y Balmaseda (2013) como “la colocación biomecánica óptima para la realización de cualquier acción técnico-táctica del boxeo, manteniendo una condición defensiva” (pag.21).

El boxeo, definido según el diccionario de la lengua española (2014), como deporte que consiste en la lucha de dos púgiles, con las manos enfundadas en guantes especiales y de conformidad con ciertas reglas. Mientras que la Asociación Internacional de Boxeo Amateur (2015), lo define como deporte de combate donde dos individuos combaten bajo una reglamentación, empleando el golpeo con los puños, pues a través de esto se define el ganador. Dentro de la ofensiva del boxeo se encuentran los golpes rectos, los cuales son considerados como movimientos ofensivos que se ejecutan tanto a la cabeza como al abdomen describiendo una trayectoria lineal en forma de recto. La fuerza del golpe puede determinarse, valiéndose de la segunda ley de la dinámica:  $F \text{ golpe} = m \cdot V_o / t$ , donde  $m$  es la masa (masa del golpe);  $V_o$ , la velocidad de esa masa en el momento del impacto y  $t$ , el tiempo de interacción de los cuerpos en choque (Degtiariov, 1983). Domínguez y Llano (1987), determinan que la potencia del golpe se debe a la velocidad de giro que producen las acciones coordinadas de los miembros inferiores, la cadera y el

hombro. Desde luego que el boxeo no solo cuenta con acciones ofensivas, también se maneja la parte defensiva, considerada como “el conjunto de acciones estructuradas para eliminar o disminuir la efectividad de los golpes rivales dirigidos a la cara y al tronco” (Ibarra, Soto, Martín y Heredia , 2015, pag. 79).

Los deportes han sido y son una actividad tradicional en muchas culturas. El boxeo es uno de los deportes más antiguos del mundo conocido incluso como espectáculo para la nobleza. Su origen se remonta al año 3000 a.C. en Etiopía, donde se difundió la antigua civilización egipcia y mesopotámica, los primeros boxeadores en Egipto utilizaban una especie de guante que les cubría el puño hasta el codo (aiba, 2016). En México se puede señalar al Porfiriato como la época en la que la práctica del deporte de los puños se diseminó, impulsada principalmente por las academias deportivas. El objetivo de estas academias era ser complemento de la educación de los jóvenes aristócratas, poniendo primordialmente énfasis en el cuidado del físico y no en el de la práctica cotidiana del boxeo (Castillo y Sánchez, 2012). Por medio del boxeo amateur México ha obtenido grandes logros en los juegos olímpicos siendo la segunda disciplina del país con más medallas conseguidas; en el nivel profesional también hemos destacado con grandes campeones mundiales. Como menciona Castillo y Sánchez (2012) en su documental hablando de la historia del boxeo mexicano, que alrededor del mundo se tienen seguidores por la técnica y espectáculo que ofrece la escuela mexicana. Las noches de campeonato mundial en donde participan connacionales son vistas por todo el orbe.

En México, del año 2009 al 2014 el crecimiento de la afición al boxeo ha sido constante, aumentando de 34% a 50% (Campos, 2015). Con toda esta historia y con mayores seguidores que tiene el boxeo mexicano, queremos promover la práctica boxística en algunos contenidos curriculares en la educación física, o como deporte escolar y/o extraescolar.

En vista de todo lo anterior, está claro que si fusionamos la técnica del deporte del boxeo con la recreación, la cual es considerada como todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión (ABC ,2016) y valorada



por Madrigal (2011), como fundamental para el desarrollo intelectual de las personas, se lograrían beneficios importantes en el practicante.

Por lo tanto, es importante promover actividades recreativas en la asignatura de Educación Física, ya que es divertida y además puede ayudar al desarrollo de valores (Cortes y Oliva 2016). En la actualidad son reconocidos los beneficios de la actividad física, deporte y la recreación para el desarrollo humano y social de las poblaciones. El deporte, por su evolución, desarrollo y presencia social, es en la gran mayoría de los casos el contenido que suele ocupar un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y en la práctica de actividades físicas competitivas y recreativas (Gómez y Valero, 2013). Investigaciones han demostrado que los niños y jóvenes aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas (Madrigal, 2011). Desde este punto de vista queremos incluir el boxeo de tipo recreativo como contenido en las clases de educación física, ya que nuestra intención no es lo competitivo, sino que desarrollen habilidad motriz, aprendan defensa personal y la adquisición de valores morales. El boxeo recreativo es una práctica que se viene imponiendo por lo dinámica y divertida, además de saludable (Hogarus, 2016).

### **El boxeo como una estrategia didáctica dentro de la educación física.**

Estamos en tiempos de profunda fascinación con lo nuevo. Lo novedoso, lo no conocido o no visto es lo que atrae (Piñango, 2015). 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 la utilización de nuevas habilidades, estilos, estrategias y aproximaciones de enseñanza, y una última, la más compleja de conseguir, la del cambio ideológico, de creencias y de valores. La incursión del boxeo recreativo-formativo incide en las tres dimensiones.

En el estudio de Menéndez y Fernández-Río (2014), la intención fue 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.

En la época actual muchas actividades físicas relacionadas a estos deportes, son consideradas peligrosas o disciplinas que promueven la violencia, muchos 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 (Castarlenas, 1990).

Se pretende aterrizar la práctica boxística en algunos contenidos curriculares en la educación básica, según el Plan de estudios 2011, Educación secundaria, en la asignatura de Educación Física podemos ver que se puede integrar en el Ámbito de intervención de Iniciación deportiva y deporte escolar, en el bloque IV que abarca el deporte educativo, de esta manera podemos ver como es justificable nuestra propuesta y puede tener acceso en el ámbito escolar. Dentro de la propuesta curricular 2016 en el eje de Creatividad, tema “Creatividad motriz y estratégica” nos encontramos con la iniciación deportiva y el deporte escolar (Secretaria De Educación Publica, 2016) y es aquí donde tendría cabida el boxeo recreativo-formativo.

Martínez et al. (2014), argumentan que la Educación Física en Secundaria, debe tener como objetivo principal el crear hábitos de práctica, actitudes y motivaciones en el alumnado duraderas, que provoquen hábitos consolidados de participación en actividades físicas y deportivas extraescolares, que incluso, ayudarían a una mejora del rendimiento académico de nuestros estudiantes por medio de la repetición de habilidades, tareas y juegos, el alumnado va adquirir de forma más libre las guías básicas de las técnicas del boxeo. Por medio de la repetición de habilidades, tareas y juegos, el alumnado adquiere de forma más libre las guías básicas técnicas del boxeo, 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 (Avelar y Figueiredo, 2012).

Los deportes de combate poseen una gran riqueza motriz que puede conllevar un gran beneficio educativo (J.Menéndez y Fernández-Río, 2014). Las Artes Marciales

y los Deportes de combate siempre han estado relegadas dentro del área de Educación Física. Las razones principales son: la formación académica de profesorado, las experiencias e intereses de los docentes, las instalaciones y materiales de los que dispone el centro, las demandas e intereses del alumnado y la escasez de propuestas didácticas, a lo que se le suma generalmente, la asociación de estas disciplinas con conductas desadaptativas y violentas (Menéndez y Fernández, 2014).

Los deportes de combate no son trabajados en los períodos escolares, quizás porque no se conocen los beneficios que estas aportan o se cree que no tienen cabida a nivel curricular. Pero los beneficios se dan en varios ámbitos, tanto psicomotriz como cognitivo, afectivo, etc. Es por ello que consideramos provechoso y enriquecedor incluirlas dentro de las programaciones docentes en el área de Educación Física. La respuesta del alumnado en el estudio de Menéndez y Fernández-Río (2014) con una experiencia de Kick Boxing, ha sido verdaderamente motivadora, en donde los alumnos mostraron interés por aprender y conocer un deporte poco divulgado. El deporte sin duda ofrece muchas opciones, por tanto, dentro de la escuela, debemos intentar que el alumnado pueda alcanzar un máximo entre habilidades motrices, cognitivas y afectivo sociales, realizando un planteamiento multifacético, pues con un solo deporte no lo podremos conseguir (Estevan, Ruiz, Falcó y Ros, 2011). Nuestra propuesta pueden ser utilizada por cualquier profesor de Educación Física que lo desee y sin importar el nivel de conocimientos de los alumnos, lamentablemente tenemos una escasez de propuestas didácticas, lo que esto provoca que el profesorado que quiera iniciarse en estos deportes para impartirlos en clase, tenga muchas dificultades por no tener el nivel mínimo para poder comprender estas Unidades Didácticas (Rodríguez-Amiguet, Ruiz y Tamarit, 2015).

Actualmente la Facultad de Deportes (UABC) cuenta con asignaturas que incluyen los deportes de combate, de esta manera cuando egresen los futuros profesionistas también cuenten con conocimientos básicos del boxeo y puedan enseñar los fundamentos.

El estudio realizado por Tejero, Balsalobre e Ibañez (2011), concluyen que la defensa personal es un contenido pedagógicamente coherente con el currículo de educación física, al tiempo que defendemos, apelando al principio de transferencia, que la bondad de la defensa personal puede ser igualmente válida en las diferentes etapas educativas. Por todo ello, proponemos que la defensa personal como praxis curricular se trate en los bloques de contenido, juegos y actividades deportivas y Juegos y deporte, de la asignatura de educación física de primaria y secundaria, respectivamente.

### **Una alternativa para disminuir el bullying escolar**

El acoso escolar es una forma de violencia entre compañeros en la que uno o varios alumnos molestan y agreden de manera constante y repetida a uno o varios compañeros, quienes no pueden defenderse de manera efectiva y generalmente están en una posición de desventaja o inferioridad (SEP, 2016). La violencia escolar es un fenómeno que inmemorablemente ha estado presente en las escuelas, pero que en los últimos años ha adquirido mayor importancia debido a la frecuencia con que se presenta entre los estudiantes y las repercusiones que tiene en sus vidas (Jacinto y Aguirre, 2014). Las conductas violentas en la escuela constituyen uno de los principales fenómenos que mayor preocupación generan en numerosos estamentos sociales (Elgar et al., 2013). El Instituto Politécnico Nacional y la Universidad Nacional Autónoma de México en un informe público conjunto (Osorio, 2014) detallaron que de los 26 millones 12 mil 816 estudiantes de los niveles preescolar, primaria y secundaria, alrededor de 60 y 70 por ciento ha sufrido de violencia escolar con efectos diversos en el rendimiento y desempeño escolar, la deserción e inclusive ha derivado en un incremento de los índices de suicidio.

En el estudio de Menéndez y Fernández-Río (2014), la intención fue crear un cambio en la estructura moral y social de los participantes y de esta manera, formar ciudadanas y ciudadanos con conciencia social que luchen y eduquen contra la violencia y la agresividad habitual en nuestra compleja realidad.

Dentro de la Educación Básica es menester involucrar al alumnado en actividades en las que pongan en práctica los valores. La Educación Física debe tener un papel

primordial en la educación en valores dentro de la escuela, como asignatura que trabaja todas las áreas del alumno y de su personalidad (Martínez, y otros, 2014). Los deportes de combate, tanto dentro, como fuera de las clases de Educación Física, pueden y deben estar asociados a unos valores, actitudes y hábitos que contribuyan al proceso educativo (Estevan I, 2011). Debemos incorporar estas actividades en la educación por dos motivos. En primer lugar, y aquí utilizaremos una afirmación rotunda, estas actividades no estimulan la violencia, sino todo lo contrario, producen cambios positivos en el alumnado con conducta disruptiva. Y, en segundo lugar, fomentan actitudes de respeto hacia uno mismo, hacia sus compañeros y hacia el profesorado (Prieto, 2011).

En el estudio de Chacón, Zurita, Castro y Linares (2017), fomentan la importancia de promover una práctica físico-deportiva que favorezca el desarrollo de habilidades sociales, con el fin de disminuir las conductas violentas que se producen en escolares. Dichas conductas, deben intentar ser prevenidas desde el ámbito educativo a través de programas e intervenciones específicamente diseñadas para ello (Menéndez y Fernández-Río, 2016).

El Boxeo, es un buen elemento para fomentar valores en el individuo, como, por ejemplo, la honradez, patriotismo, sentido de pertenencia, disciplina y valentía, sobre todo. La práctica del boxeo propicia un magnifico estado físico, buena oxigenación y una saludable circulación sanguínea (Madrugal, 2011).

### **La disciplina del boxeo, evita la delincuencia**

Uno de los factores de estudio que por la idiosincrasia de los deportes de lucha puede ser causa de su desuso en las clases de Educación Física, es el que corresponde al material específico de la modalidad deportiva, debido a la complejidad que presenta, como por ejemplo en el caso de la esgrima (Bastida, 2011), más, sin embargo, las sesiones que serán impartidas en el programa de boxeo recreativo, el material utilizado será de lo más básico, utilizando material reciclado. Menéndez y Fernández-Río (2014) consideran que este tipo de actividades, pretende un cambio en 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. El deporte es una herramienta pedagógica necesaria para el desarrollo integral de nuestros niños, jóvenes y adultos (González y Fernández, 2015). Hay países donde utilizan el deporte para evitar la delincuencia, como es el caso de José Adrián Mayora Presidente del Instituto de Deportes, Actividad Física y Educación Física del Estado de Vargas, en Venezuela, que propuso impulsar la práctica de deportes de combate con énfasis del Plan Nacional de Masificación Deportiva (avn, 2016). En este sentido, la práctica de actividad física y deporte ha tomado protagonismo en todos los sectores de población en las últimas décadas, especialmente por sus beneficios a nivel fisiológico, cognitivo y socio-afectivo (Chacón, Arufe, Cachón, Zagalaz y Castro, 2016; Lois y Rial, 2016)

Los valores son principios normativos que regulan el comportamiento de la persona en cualquier momento, situación o circunstancia (Arufe, 2011). Los valores sociales, son los valores básicos para el funcionamiento de una sociedad y que deben ser promovidos desde todos los ámbitos: escuela, familia, instituciones, etc. (Monjas, Ponce y Gea, 2015).

Existen programas de educación en valores y desarrollo positivo como el TPSR (Teaching Personal and Social Responsibility) que han utilizado las artes marciales y deportes de combate como vía para potenciar responsabilidad personal y social en jóvenes adolescentes pertenecientes a barrios desfavorecidos de EEUU. Van (2011), analizó un proyecto de boxeo recreativo destinado a mujeres y transexuales víctimas de violencia. Las entrevistas realizadas a las participantes señalaron la especial vinculación de la ira con la violencia, así como la utilidad del boxeo como deporte especialmente poderoso para reducir la ira por su efecto catártico.

Debido a las necesidades de la sociedad actual, a lo largo de los últimos años han aumentado el número de investigaciones sobre la violencia escolar y la relación de esta con conductas de violencia reiterativa como el bullying o el cyberbullying (Boulton, 2013; Carrasco, Alarcón, y Trianes, 2015; Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014). Hay muchas zonas marginadas y delincuencia en donde incursionar estas actividades ayudará a favorecer la buena armonía en la sociedad, inculcar la responsabilidad personal, aleja a los niños y jóvenes de las drogas y la

delincuencia. Las actividades de lucha son consideradas tradicionalmente como un deporte hecho para hombres (Prieto, 2011) y que son deportes solo para hombres que quieren demostrar su valía (Moreno, 2011). Como señaló para el diario la Jornada la ex campeona mundial mosca de la Federación Internacional de Boxeo, la uruguaya Gabriela Bouvier. “este deporte me enseñó a tener disciplina, valores. Me cambió la vida” (Palma, 2015). Al igual que a esta boxeadora, este deporte puede cambiar la vida de las personas sin importar el sexo, nivel socioeconómico y edad.

Dentro de la Educación Básica es menester involucrar al alumnado en actividades en las que pongan en práctica los valores. Debemos incorporar las actividades de lucha en la educación por dos motivos. En el desde el punto de vista físico desarrolla en el niño gran agilidad física como mental, a través de este se desarrollan las extremidades de forma rápida donde se comienzan a observar aumentos en su tonificación muscular, en la cavidad torácica (Madrigal, 2011). En el plano psicológico, el Boxeo tiene poder para desarrollar la autoconfianza, autoestima, disciplina y compañerismo. La vitalidad física y psíquica que adquieren los niños, junto con el respeto por sus compañeros y su autocontrol, les crea una serenidad para poder resolver otros momentos más difíciles que se presentan en la vida cotidiana (Diaz, 2014). La intención es que este deporte incursione de manera recreativa evitando ocasionar algún daño en los practicantes y de esta manera fomentar el interés por la actividad física, además de lograr un desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, disminuir el bullying escolar y extraescolar.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

¿Qué efecto logra la incursión de un programa de boxeo recreativo en la clase de educación física sobre los estudiantes en 1ero de Secundaria?

## **OBJETIVOS**

### **General**

Analizar el impacto del programa de boxeo recreativo en la clase de Educación Física y el cambio de actitudes con respecto a la violencia percibida en estudiantes de primero de Secundaria.

### **Específicos**

- Analizar la influencia del programa de boxeo recreativo sobre la actitud violenta en los estudiantes.
- Evaluar la experiencia del programa de boxeo recreativo en las clases de educación física en estudiantes de primero de Secundaria.
- Comparar entre sexo, la actitud violenta y la valoración de la experiencia.

## **HIPÓTESIS**

- Si un grupo de estudiantes experimenta un programa de boxeo recreativo en la clase de educación física, entonces su nivel de actitud violenta se modificará a la baja.
- Si valoramos la experiencia del boxeo recreativo el alumnado mostrará interés por estas actividades, tanto en la clase de educación física, como después de clases (deporte extraescolar).



## CONSIDERACIONES ÉTICAS

Antes de iniciar con el estudio, los participantes y los padres o tutores, fueron informados acerca de la investigación, se les entregó un consentimiento informado, en la que autorizaran la participación en la investigación, ya que los alumnos eran menores de edad, además de hacer énfasis en el anonimato de los mismos.

## METODOLOGÍA

### Tipo de estudio

El presente estudio será prospectivo y longitudinal. La experiencia se enfocará desde la perspectiva de la investigación-acción.

### Muestra

Son 33 alumnos de primer grado "C", de la secundaria técnica 18, 19 mujeres y 14 hombres. Con un rango de edad de 12 y 13 años. La media global fue de 12.06 años. El grupo donde se realizó el estudio fue seleccionado de manera aleatoria. La tabla 1 muestra la descripción general de los participantes en base a las diferentes variables.

Tabla 1. Descripción general de los participantes.

Variables		Frecuencia	Porcentaje
Edad	11	1	3.0%
	12	29	87.9%
	13	3	9.1%
	<b>Total</b>	33	100%
Genero	Hombres	14	42.4%
	Mujeres	19	57.6%
	<b>Total</b>	33	100%

## **Instrumentos de recogida de información**

En esta experiencia se utilizarán tres instrumentos para la recogida de información: cuestionario antes de la unidad didáctica (pre-intervención) y después (post-intervención), el diario de campo y un cuestionario “ad hoc” compuesto por 12 preguntas.

### *Instrumento para la medición del nivel de actitud hacia la violencia*

El nivel de actitud violenta se midió en dos ocasiones: antes de la unidad didáctica (pre-intervención) y después (post-intervención).

En ambas ocasiones se utilizó el mismo instrumento, el cuestionario de medición del nivel de actitud hacia la violencia de Tejero-González, Balsalobre-Fernández, e Ibáñez-Cano, (2011), en donde se realizaron algunas modificaciones en las preguntas del instrumento, adecuando el vocabulario al español hablado en México.

El instrumento mide dos subescalas: una que agrupa a los ítems que hacen referencia a lo que hemos denominado violencia gratuita y otra que recoge los ítems relacionados con violencia vinculada a la autoprotección. En definitiva, el instrumento permite identificar tres tipos de violencia: general, obtenida mediante la media aritmética de los diez ítems; gratuita, mediante los ítems 1, 3, 5, 6, 8 y 9; y vinculada a la autoprotección, con los ítems 2, 4, 7 y 10.

La escala solicita al alumno que exprese su grado de acuerdo o desacuerdo con cada uno de los diez ítems que configuran el instrumento, valiéndose para ello de un rango de respuesta tipo Likert de cinco puntos, donde 1 significa total desacuerdo y 5 significa total acuerdo. Asimismo, antes de la aplicación del instrumento se explicó el protocolo del mismo, subrayando el carácter voluntario y anónimo de la participación, y la importancia de ejercer la opinión de forma libre y sincera.

En cuanto a la fiabilidad del instrumento, el valor alcanzado por el coeficiente  $\alpha$  de Cronbach, en la primera medición (pre-intervención) fue de, .805 y en la segunda (post-intervención) fue de, .779.

Tabla 2. Relación de preguntas del cuestionario para medir la actitud violenta.

Número de ítem	Preguntas
1(VG)	Me parece bien que se insulte al árbitro cuando mi equipo juega un partido importante, si ello nos ayuda a ganar el partido.
2(VVA)	Una persona segura de sí misma y valiente sabe pegar.
3(VG)	Es lógico que rompan el retrovisor del coche a los profesores que corrigen mucho.
4(VVA)	Es correcto pegar a quien se mete con otras personas.
5(VG)	Las personas que evitan meterse en peleas son unos cobardes.
6(VG)	Es gracioso reírse de las alumnas y los alumnos más estudiosos.
7(VVA)	Cuando hay una pelea, la mejor forma de evitar que te peguen es pegar tu primero.
8(VG)	Los fines de semana son más divertidos si hay peleas.
9(VG)	Me parece adecuado que se pegue a los chismosos. Se lo merecen.
10(VVA)	Si veo que mi pandilla se ha metido en una pelea, lo lógico es meterme yo también.

VG= Violencia Gratuita VVA=Violencia Vinculada a la Autoprotección

### *Instrumento para valorar la experiencia*

Al finalizar la intervención, se pasó a los alumnos un cuestionario elaborado “ad hoc” compuesto por 12 preguntas relacionadas con la valoración de la experiencia, dicho cuestionario se tomó del estudio de Menéndez y Fernández-Río,(2014) quienes lo aplicaron en el Kickboxing educativo; en nuestro estudio se cambió la palabra kickboxing del cuestionario, por boxeo.11 preguntas estaban formadas por una escala likert 1-5 (1= nada, 2=solo un poco, 3= regular, 4= bastante y 5= mucho). La última pregunta, la escala likert era del 1 al 10, donde los alumnos tenían que puntuar la experiencia.

El coeficiente Alfa de Cronbach tras realizar la pertinente prueba de fiabilidad ha sido de .843, situándose como un valor aceptable.

Tabla 3. Relación de preguntas del cuestionario para valorar la experiencia.

Número de ítem	Preguntas
1	¿Te han resultado fáciles las clases de boxeo?
2	¿Te han resultado divertidas las clases de boxeo?
3	¿Te han permitido mejorar tu habilidad para desplazarte?
4	¿Te han permitido mejorar tu coordinación?
5	¿Crees que las clases de boxeo fueron peligrosas?
6	¿Te gustaría que se introdujese el boxeo en las clases de Educación Física?
7	¿Crees que esta experiencia te ha ayudado a desarrollar la cooperación y la comunicación?
8	¿Te ha parecido útil aprender este deporte en la asignatura de Educación Física?
9	¿Consideras que las clases de boxeo han sido variadas y creativas?
10	Esta experiencia, ¿ha aumentado tus ganas de interesarte por otros deportes poco conocidos?
11	¿Te gustaría seguir practicando boxeo?
12	Calificación de la experiencia.

## PROCEDIMIENTO

Antes de iniciar la unidad didáctica se habló con los directivos correspondientes de la institución, y se les mencionó el propósito de dicho estudio, además de firmar el consentimiento informado por los padres de los alumnos. Se implementó un programa de boxeo recreativo de una duración de 16 sesiones que se repartieron a lo largo de 8 semanas con una frecuencia de 2 sesiones por semana. Durante y al final de cada sesión se utilizó un diario de campo para llevar un registro de lo acontecido durante cada sesión impartida. En la sesión inicial y final, los alumnos contestaron el instrumento que mide la actitud violenta para medir el cambio después de la intervención. Durante la última sesión se aplicó el cuestionario que valora la experiencia del boxeo recreativo. Se resolvieron las dudas que surgieron durante la cumplimentación de los instrumentos, para evitar cualquier contingencia en los datos que pudiera derivarse de este tipo de cuestiones.

### **Organización didáctica interventiva**

Para garantizar el correcto tratamiento educativo del boxeo 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 materiales aseguran que los alumnos no sufran ningún tipo de incidente fuera de lo que no es habitual en esta área.

El objetivo es que, a través de la repetición de habilidades, tareas y juegos, el alumnado adquiriera de forma más libre las guías básicas de las técnicas del boxeo. Las sesiones estaban planeadas, el profesor lidera la clase orientando y proponiendo juegos, pero estos podían verse modificados por las aportaciones que hacía el alumnado, por tanto, las distintas actividades que planteemos están sujetas a cambios, siempre y cuando sean consideradas oportunas, interesantes y, sobre todo, didácticas.

Finalmente, señalar que el proceso de adquisición de valores fue utilizado para hacer ver al alumnado que el boxeo 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 profesor 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.

### **Unidad didáctica de boxeo recreativo**

A continuación, se presentan las 16 sesiones de la unidad didáctica del boxeo recreativo:

<b>Numero de Sesión:</b> 1 <b>Grado y Grupo</b> 1ero Secundaria <b>Objetivo Deportivo</b> Conocer la historia y los fundamentos teóricos del boxeo <b>Objetivo Formativo</b> La inclusión de valores					
<b>Actividad Inicial</b>	Presentación por parte del profesor y sus ayudantes.  Explicación general del programa de boxeo recreativo.	<b>Tiempo:</b>	10 min	<b>Material</b>	Pizarrón y plumones
<b>Actividad Medular</b>	Llenar el cuestionario para medir el nivel de actitud violenta.  Teoría sobre el boxeo (Historia, Tipos de golpes y sus defensas)	<b>Tiempo:</b>	30 min	<b>Material</b>	Cuestionario  Presentación, laptop y proyector.
<b>Actividad Final</b>	Valores morales	<b>Tiempo:</b>	10 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	2				
<b>Grado y Grupo:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Posición de combate y los desplazamientos				
<b>Objetivo Formativo</b>	Enseñar el "RESPECTO" a los demás				
<b>Actividad Inicial</b>	Tomar asistencia dentro del salón y hablar del RESPECTO Estiramiento 5min, técnica de boxeo 10 min	<b>Tiempo:</b>	20 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>1.-Corren por el área de usos múltiples, realizando variables de ejercicios y a la señal adoptan la posición de combate.</p> <p>2.-Formar 2 o 3 grupos con el mismo color de pañuelo cada grupo, intentar quitar el pañuelo al grupo contrario, simulando el gesto deportivo del boxeo. (los alumnos eliminados seguirán practicando la técnica de desplazamientos)</p> <p>3.-Desármame: en parejas y en posición de guardia, cada joven tiene un pañuelo que sitúa en su cintura (como una pistola); el objetivo será desarmar al compañero, intentando quitarle el pañuelo, evitando que quite el propio; deben moverse y desplazarse lateralmente, simulando el gesto deportivo del boxeo.</p> <p>4.-Formar 4 equipos y realizamos el juego del pañuelo, manteniendo el péndulo hasta que se dé la señal. El profesor se queda en medio con 2 pañuelos, uno de cada color.</p>	<b>Tiempo:</b>	10  5  5  5  25 min	<b>Material</b>	Pañuelos de colores
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento y retroalimentación.	<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	3				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Desplazamientos con golpes rectos.				
<b>Objetivo Formativo</b>	Enseñar el "RESPECTO" a los demás				
<b>Actividad Inicial</b>	Registro de asistencia; Informar sobre el aprendizaje esperado y enfatizar sobre el valor a favorecer. Estiramiento 5min, técnica de boxeo 10 min	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>1.-Organizar en hileras (8 alumnos integrando equipos haciendo énfasis en el respeto entre los integrantes) para efectuar las actividades, avanzando sobre cada estación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camino de aros; los alumnos hacen desplazamientos en péndulo, (salto frente y atrás con piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros) manteniendo la posición de combate.</li> <li>• Ejercicios específicos en escalera de coordinación: separar y unir piernas en saltos al lanzar golpes (simularlos)</li> <li>• Desplazamiento con la técnica del boxeo: desplazamiento en paso plano (avanzar con las piernas separadas, apoyando en punta de los pies) entre los conos ubicados en zig-zag</li> <li>• Desplazarse lanzando el 1-2 (golpe recto con brazo anterior y posterior)</li> </ul> <p>2.-Boxeador 1 toma con sus manos un aro y lo eleva por arriba de su cabeza; Boxeador 2 intenta introducir la pelota por el aro, realizando el gesto técnico de un golpe recto (lanza la pelota para introducirla en el aro). Se intercambia la posición de los participantes.</p> <p>3.- Golpe al globo; el alumno evita que el globo se caiga lanzándole golpes rectos.</p> <p>4.- Mar y tierra (defensa-ataque). Manteniendo la posición de combate, cuando se indique defensa, se retrocede; y cuando se de instrucción de ataque, se avanza.</p> <p>5.- Juego reglado de "Gallitos", se delimita un área, se fomenta el juego limpio y el acatar reglas.</p>	Tiempo:	15	<b>Material</b>	Conos Escalera de coordinación Aros Pelotas.
			5		
			5		
			5		
			30 min		
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento, retroalimentación.	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	



<b>Numero de Sesión:</b>	4				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Desplazamientos con variantes de golpes rectos				
<b>Objetivo Formativo</b>	Enseñar la importancia de la "DISCIPLINA"				
<b>Actividad Inicial</b>	Toma de asistencia, enseñanza del valor 5 min, mov articular y técnica de boxeo 10 min	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>1.- En parejas Box 1 Avanza con paso 1 y Box 2 retrocede con paso 2, luego cambio.</p> <p>2.-Trote ligero y lanzar golpes a la señal del profesor, jab, recto,1-2, 4 golpes rectos, continuo.</p> <p>3.-Box 1 Agarra un aro Box 2 Sostiene la pelota con una mano y golpea con el puño simulando lanzar un golpe recto.</p> <p>4.-Box 1 en posición para hacer una abdominal y box 2 pone sus manos para que el compañero haga una abdominal y lance 1-2 a las manos.</p> <p>5.- Sentadilla en posición de combate.</p> <p>6.- Mar y tierra (defensa-ataque).</p>	Tiempo:	5	<b>Material</b>	Aros  Pelotas
			5		
			5		
			5		
			5		
			30 min		
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento y retroalimentación	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	5				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	El golpeo continuo de golpes rectos				
<b>Objetivo Formativo</b>	Enseñar la importancia de la "DISCIPLINA"				
<b>Actividad Inicial</b>	Estiramiento 5min, técnica de boxeo 10 min	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>1.-En filas box 1 lanzar la pelota al compañero con técnica del jab, box 2 la entrega en la mano y regresa a su lugar en posición de combate.</p> <p>2.-Con pelotas de tenis lanzar la pelota al aire y cachar con el jab y recto. Variante: Con rebote en el piso y cachar.</p> <p>3.-Box 1 utiliza los gusanos de colores para que el box 2 lance golpes rectos de manera continua. 30" x 30"</p> <p>4.-Boxbeis, deporte modificado utilizando el boxeo y el béisbol.</p>	Tiempo:	10	<b>Material</b>	Pelotas de tenis
			5		Gusanos de colores.
			5		Pelota de plástico
			10		
			30 min		
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento, retroalimentación y enseñanza del valor.	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	6				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Defensa de golpes rectos				
<b>Objetivo Formativo</b>	Honestidad				
<b>Actividad Inicial</b>	Estiramiento 5min, técnica de boxeo 10 min Enseñanza del valor 5 min	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	1.-Sombra dirigida (golpes rectos).  2.- En filas, box 1 variantes de golpes rectos box 2 bloqueo, cabeceo y piernas.  3.-Actividad de competencia, formar 3-4 equipos correr y lanzar 4 golpes rectos a la gobernadora.  4.- Actividad de competencia, por equipos llevar el globo golpeando de un extremo al otro.	Tiempo:	5  15  5  5  30 min	<b>Material</b>	Conos, aros y globos. Gobernadora
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento, retroalimentación y enseñanza del valor.	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	7				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Golpes curvos (Ganchos)				
<b>Objetivo Formativo</b>	HONESTIDAD				
<b>Actividad Inicial</b>	Enseñar el valor, desplazamiento en un rectángulo lanzando golpes a la señal 5min, técnica de boxeo 10 min	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>1.- Toco hombros y que no me toquen.</p> <p>2.- Brincar la cuerda como boxeador.</p> <p>3.- Cabeceo la cuerda en tercia.</p> <p>4.-2 boxeadores con un pañuelo, lanzar el jab, de manera lineal y/o a la señal.</p> <p>5.- Bloqueo de volados y ganchos con gusanos de colores.</p> <p>6.-Cópíame: en parejas, frente a frente a una distancia de un metro; se trata de imitar las técnicas que nuestro compañero realiza.</p>	Tiempo:	5min 5min 5min 5min 10min 30 min	<b>Material</b>	Cuerdas Pañuelos Gusanos de colores
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento, retroalimentación y enseñanza del valor.	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	8				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Analizar la técnica de boxeo				
<b>Objetivo Formativo</b>	Tolerancia				
<b>Actividad Inicial</b>	Clase teórica sobre el boxeo y los valores morales	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>Crear nuestros propios guantes con material reciclable, adornarlo con su nombre, apodo y un valor.</p> <p>Teoría de boxeo y relacionarlo con lo aprendido hasta el momento durante las clases de Educación Física.</p> <p>Se les explicara sobre la importancia de este deporte y cómo influye en el desarrollo de la personalidad de los individuos.</p>	Tiempo:	30 min	<b>Material</b>	Material reciclable. Laptop y proyector
<b>Actividad Final</b>	Retroalimentación.	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	



<b>Numero de Sesión:</b>	10				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Combinar defensa de bloque y cabeceo.				
<b>Objetivo Formativo</b>	Humildad				
<b>Actividad Inicial</b>	Registro de asistencia, Calentamiento dinámico con pañuelos, técnica de boxeo 10 min	<b>Tiempo:</b>	15 min	<b>Material</b>	Pañuelos
<b>Actividad Medular</b>	<p>1.-Practicar los tipos de golpes del boxeo.</p> <p>2.- Defensa:</p> <p>Box1 ofensiva Box 2 defensa de bloqueo, de lo básico a lo complejo.</p> <p>Ambos alumnos trabajaran ambas situaciones.</p> <p>3.-Pregúntales a los participantes: “¿Quién tiene amigos? ¿Desde cuándo son amigos? ¿Por qué los considera así?”</p> <p>Diles que ahora haremos nuevos amigos jugando a “Grupo de amigos” (que dura 5 minutos). Pídeles a todos los participantes que troten dentro del área que previamente hayas delimitado, de frente, hacia atrás y lateralmente.</p> <p>Cuando lo indiques, tratarán de integrar equipos de acuerdo con la consigna que señales; por ejemplo: “Vamos a formar un grupo de amigos de todos los que tengan 12 años, les guste el futbol, el boxeo, comida china, carne asada, etc. Ganará el equipo que se integre más rápido cumpliendo con la consigna, tomándose de las manos y gritando “¡Amigos!”. Para finalizar, pídele al grupo que se reúna para comentar la importancia de contar con amigos con los que compartimos gustos, preferencias e intereses, y que sean respetuosos de éstos.</p> <p>4.- Voly -Box</p>	<b>Tiempo:</b>	30 min	<b>Material</b>	<p>Puños que diseñaron.</p> <p>Pelota gigante</p>
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento y retroalimentación.	<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	11				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Combinar defensa de bloque y piernas				
<b>Objetivo Formativo</b>	Responsabilidad				
<b>Actividad Inicial</b>	Estiramiento + salto de cuerda, técnica de boxeo	<b>Tiempo:</b>	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>6 Alumnos por estación.</p> <p>1.- Desplazamiento sobre los conos</p> <p>2.- Péndulo y giros sobre aros</p> <p>3.- Golpes en los gusanos (upper)</p> <p>4.- Con una pelota de tenis rebotarla en el piso moviendo piernas(péndulo), y con la otra mano lanzar golpes.</p> <p>5.- Defensa: Box1 ofensiva 1-2 Box 2 Bloqueo y piernas</p> <p>6.-Manoplas</p> <p>6.- La última actividad de la sesión será el juego “La línea de preferencias”: pídele al grupo que se forme en una fila (uno detrás del otro). Colócate al frente de la fila. Vas a mencionar dos consignas; cuando digas una, levantas un brazo, y cuando digas la otra, levantas el otro brazo. Los participantes elegirán la opción que más les agrade dando un paso a la izquierda o a la derecha, según el brazo que levantes. Por ejemplo: “Les gusta más ver televisión (levantas el brazo derecho) o jugar con sus amigos” (levantas el brazo izquierdo). De inmediato, ellos eligen dando un paso lateral. Luego, todos regresan a la columna inicial para continuar con consignas como: alimentos, deportes, música, pasatiempos, asignaturas de estudio, etc. Después de 10 minutos, reúne al grupo para que reflexionen sobre las diferencias que se presentaron en sus gustos y la importancia de que respetemos las preferencias de los demás. Variante: En lugar de hacer un lateral, que se pongan de pie o que se sienten para elegir alguna consigna.</p>	<b>Tiempo:</b>	30 min	<b>Material</b>	<p>Conos</p> <p>Aros</p> <p>Pelota de tenis</p> <p>Manoplas</p> <p>Gusanos</p>
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento	<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Material</b>	



<b>Numero de Sesión:</b>	12				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Combinaciones sencillas de golpes rectos				
<b>Objetivo Formativo</b>	Responsabilidad				
<b>Actividad Inicial</b>	Estiramiento y movimiento articular + salto de cuerda y técnica de boxeo	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	Cuerda
<b>Actividad Medular</b>	1.- Manoplas y gobernadora a la señal del profesor.  Jab Der 1-2 4 golpes rectos Golpes rectos continuos 30" x30" Libre	Tiempo:	20 min	<b>Material</b>	Balones de basquetbol.
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento, retroalimentación y enseñar valor	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	13				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Combinaciones más complejas de golpes rectos y curvos.				
<b>Objetivo Formativo</b>	Solidaridad				
<b>Actividad Inicial</b>	Estiramiento, movimiento articular, trote ligero con variantes y péndulo.	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>1.- Sombra dirigida a la señal lanzar jab, 1-2, 1-2 y volado,</p> <p>2.- Sombra, pidiéndole al alumno que lance la combinación que el quiera, de 2,4 y 6 golpes.</p> <p>2.- Ejercicio de coordinación, alternar brazo (golpe)-piernas.</p> <p>3.- Paso V con golpe</p> <p>4.- Con una pelota de tenis lanzarla al aire y cazarla simulando los golpes.</p>	Tiempo:	30 min	<b>Material</b>	Pelota de tenis.
<b>Actividad Final</b>		Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	14				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Golpeo continuo de rectos y curvos				
<b>Objetivo Formativo</b>	Solidaridad				
<b>Actividad Inicial</b>	Estiramiento, técnica de boxeo ofensiva-defensiva	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	1.-En parejas lanzar golpes rectos y upper por 30 seg y descansar 1 min 2 series de 4 repeticiones.  2.- Ejercicios específicos de fuerza de manera individual: Lagartijas con golpe, abdominales con golpe, sentadilla con golpe y cuello.	Tiempo:	30 min	<b>Material</b>	Guantes o guantaletas
<b>Actividad Final</b>	Estiramiento en parejas y enseñar el valor	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	15				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Que el alumno logre lanzar combinaciones de golpes rectos y curvos.				
<b>Objetivo Formativo</b>	Puntualidad				
<b>Actividad Inicial</b>	Estiramiento, movimiento articular, practica de combinaciones.	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	
<b>Actividad Medular</b>	<p>1.-. Sombra dirigida de golpes rectos y curvos.</p> <p>2.- Sombra libre.</p> <p>2.-Corre, lee y ejecuta: en hileras, cada alumno tendrá que correr al otro extremo de la cancha y realizar el golpe o la combinación de golpes indicada (1-2, upper izquierda, volado de derecha)</p> <p>3.-Defensa:  Box 1 lanza jab Box 2 bloqueo  Box 1 lanza 1-2 Box 2 bloqueo  Box 1 lanza 1-2 Box 2 Bloqueo y piernas  Inventa la combinación de:1 Golpes rectos 2 Golpes curvos 3 Mixto</p>	Tiempo:	30 min	<b>Material</b>	Guantaletas o guantes
<b>Actividad Final</b>		Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

<b>Numero de Sesión:</b>	16				
<b>Grado:</b>	1ero Secundaria				
<b>Objetivo Deportivo</b>	Identificar los tipos de golpes y sus defensas				
<b>Objetivo Formativo</b>	Respeto				
<b>Actividad Inicial</b>	Resumen teórico-practico	Tiempo:	15 min	<b>Material</b>	Plumón y pizarrón
<b>Actividad Medular</b>	Cuestionario de valoración de la experiencia.  Cuestionario para medir el nivel de actitud violenta.	Tiempo:	30 min	<b>Material</b>	Cuestionario y lápiz.
<b>Actividad Final</b>	Palabras de despedida del profesor y agradecimientos.	Tiempo:	5 min	<b>Material</b>	

## **Análisis de los datos**

Los datos obtenidos han sido analizados bajo el programa de análisis estadístico SPSS versión 22. El análisis descriptivo se realizó con medidas de tendencia central y dispersión. Se ha realizado la prueba de Shapiro-Wilk puesto que el número de participantes era menor a 50 ( $n < 50$ ). El objetivo de esta prueba es la de analizar la normalidad de las variables. Los valores que se han obtenido han sido menores a 0,05 ( $p < 0,05$ ), por lo que la hipótesis de normalidad se rechaza, es decir, los datos no están distribuidos normalmente. Por consiguiente, se han realizado pruebas no paramétricas. Para realizar el análisis comparativo de las muestras se utilizó la prueba de Wilcoxon, para variables no normales; para determinar diferencias entre género, se ha solicitado al programa realizar la prueba U de Mann-Whitney.

## **RESULTADOS**

### **Pre-intervención**

Los datos indican que los alumnos, sin haber recibido formación previa de boxeo en sus clases de educación física, muestran un valor promedio de violencia general de  $M=2.65$  ( $DS=0.736$ ), en un rango donde 1 es nula actitud violenta y 5 actitud violenta máxima. Es decir, los resultados señalan que la muestra declara un nivel medio de actitud violenta antes de la intervención.

Detallando esta información, el análisis de las dos subescalas revela que los valores alcanzados en violencia gratuita son menores ( $M=2.17$ ;  $DS=0.790$ ) que los obtenidos en la subescala de violencia vinculada a la autoprotección ( $M=3.37$ ;  $DS=0.897$ ).

Tabla 4. Media y desviación estándar de todos los ítems del cuestionario de actitud violenta en la pre-intervención.

Ítem	$\bar{x}$ Media $\pm$ DS
1.	2.39 $\pm$ 0.99
2.	3.30 $\pm$ 1.13
3.	1.73 $\pm$ 1.09
4.	3.48 $\pm$ 1.34
5.	1.73 $\pm$ 0.87
6.	1.64 $\pm$ 1.02
7.	3.82 $\pm$ 1.42
8.	2.21 $\pm$ 1.21
9.	3.33 $\pm$ 1.38
10.	2.88 $\pm$ 1.53

La tabla 4, muestra las medias y las desviaciones típicas de cada uno de los ítems del cuestionario que mide la actitud violenta. Se puede observar cómo las medias más altas se sitúan en el ítem 7, “Cuando hay una pelea, la mejor forma de evitar que te peguen es pegar tu primero”, el ítem 4, “Es correcto pegar a quien se mete con otras personas”, ítem 9, “Me parece adecuado que se pegue a los chismosos. Se lo merecen” y el ítem 2, “Una persona segura de sí misma y valiente sabe pegar.”

#### Post-intervención

Una vez acabada la unidad didáctica de boxeo recreativo, el grupo registró un valor promedio de violencia general de  $M=1.75$  ( $DS=.578$ ), siendo, un nivel bajo; el valor de la subescala de violencia gratuita ( $M=1.54$ ;  $DS=.534$ ) inferior al valor de la subescala de violencia vinculada a la autoprotección ( $M=2.05$ ;  $DS=.870$ ).

Tabla 5. Media y desviación estándar de todos los ítems del cuestionario de actitud violenta en la post-intervención.

Ítem	$\bar{x}$ Media $\pm$ DS
1.	1.67 $\pm$ 0.99
2.	2.06 $\pm$ 1.08
3.	1.27 $\pm$ 0.57
4.	2.21 $\pm$ 1.19
5.	1.48 $\pm$ 0.83
6.	1.24 $\pm$ 0.56
7.	1.94 $\pm$ 1.02
8.	1.61 $\pm$ 0.99
9.	1.97 $\pm$ 1.10
10.	2.00 $\pm$ 1.34

### Contraste de medidas pre-post

Como ya se ha indicado, la media de la primera medición o línea base de actitud hacia la violencia general fue de 2.65. Dos meses después, una vez llevada a cabo la unidad didáctica de boxeo recreativo, el grupo mostró una media, con un valor promedio inferior, 1.75. En la subescala de violencia gratuita, la medición pre-intervención (M=2.17) y la medición post-intervención (M=1.54). En cuanto a la violencia vinculada a la autoprotección, los valores también mostraron cambios a la baja (M pre=3.37; M post= 2.05). Se procedió al análisis comparativo de las muestras y como puede apreciarse en la Tabla 6 y la Figura 1, se observaron diferencias estadísticamente significativas de considerable tamaño en todas las expresiones de violencia, ya que tuvieron una tendencia a la baja en la medición posterior. En síntesis, los resultados indican que el nivel de violencia de este grupo decreció claramente después de la unidad didáctica de boxeo recreativo.



Tabla 6. Prueba de Wilcoxon de contraste de medias del rango. Total, de la muestra.

	<b>Pre</b>	<b>Post</b>	<b>Sig.</b>
	Media del rango	Media del rango	
<b>Violencia general</b>	19.79	6.64	.000
<b>Violencia gratuita</b>	18.93	10.28	.001
<b>Violencia vinculada a la autoprotección</b>	16.85	10.25	.000

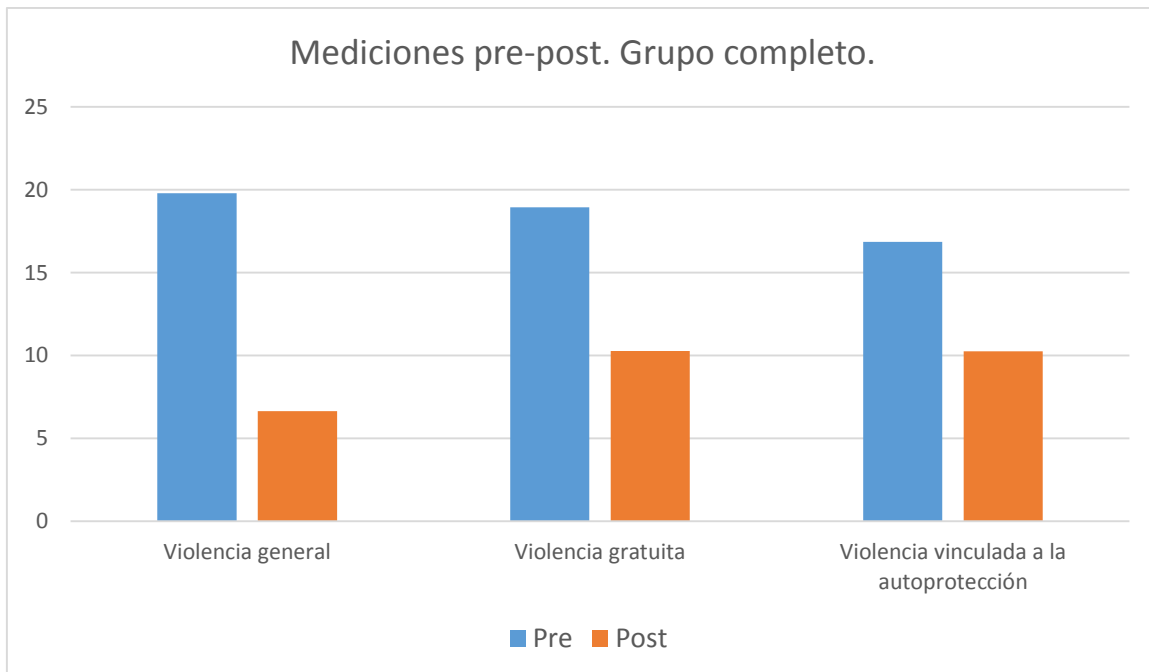


Figura 1. Mediciones pre-post. Grupo completo.

Para conocer diferencias entre hombres y mujeres, la tabla 7 nos muestra los resultados obtenidos en cada tipo de actitud violenta en la pre y post intervención, en donde se puede apreciar que no hay diferencia.

Tabla 7. Prueba U de Mann-Whitney por sexo.

	Sexo	Media del rango	P
Violencia General(pre)	Mujer	16.82	.900
	Hombre	17.25	
Violencia Gratuita(pre)	Mujer	16.58	.788
	Hombre	17.57	
Violencia vinculada a la autoprotección(pre)	Mujer	17.05	.986
	Hombre	16.93	
Violencia General(post)	Mujer	19.24	.123
	Hombre	13.96	
Violencia Gratuita(post)	Mujer	18.97	.174
	Hombre	14.32	
Violencia vinculada a la autoprotección(post)	Mujer	19.58	.077
	Hombre	13.50	

## Valoración de la experiencia

Los datos indican que los alumnos valoraron la experiencia del boxeo recreativo de buena manera, obteniendo un promedio de  $M=4.05$   $DS = .30$ .

Tabla 8. Media y desviación estándar de los Ítems.

Item	Media	Desviación estándar
1	3.64	1.113
2	4.27	.911
3	4.06	.998
4	3.91	1.156
5	1.24	.502
6	4.06	1.171
7	3.85	1.202
8	3.88	1.269
9	4.33	.816
10	3.82	1.185
11	4.00	1.369
12	9.27	1.257

La tabla número 8 muestra las medias y las desviaciones típicas de cada una de las preguntas. Se puede observar cómo las medias más altas se sitúan en la pregunta 9. “¿Consideras que las clases de boxeo han sido variadas y creativas?”, la pregunta 2. ¿Te han resultado divertidas las clases de boxeo?”, la pregunta 6. “¿Te gustaría que se introdujese el boxeo en las clases de Educación Física?”, la pregunta 3. “¿Te han permitido mejorar tu habilidad para desplazarte?”, la pregunta 11. “¿Te gustaría seguir practicando boxeo?” y la número 12, que es la calificación de la experiencia del boxeo recreativo.

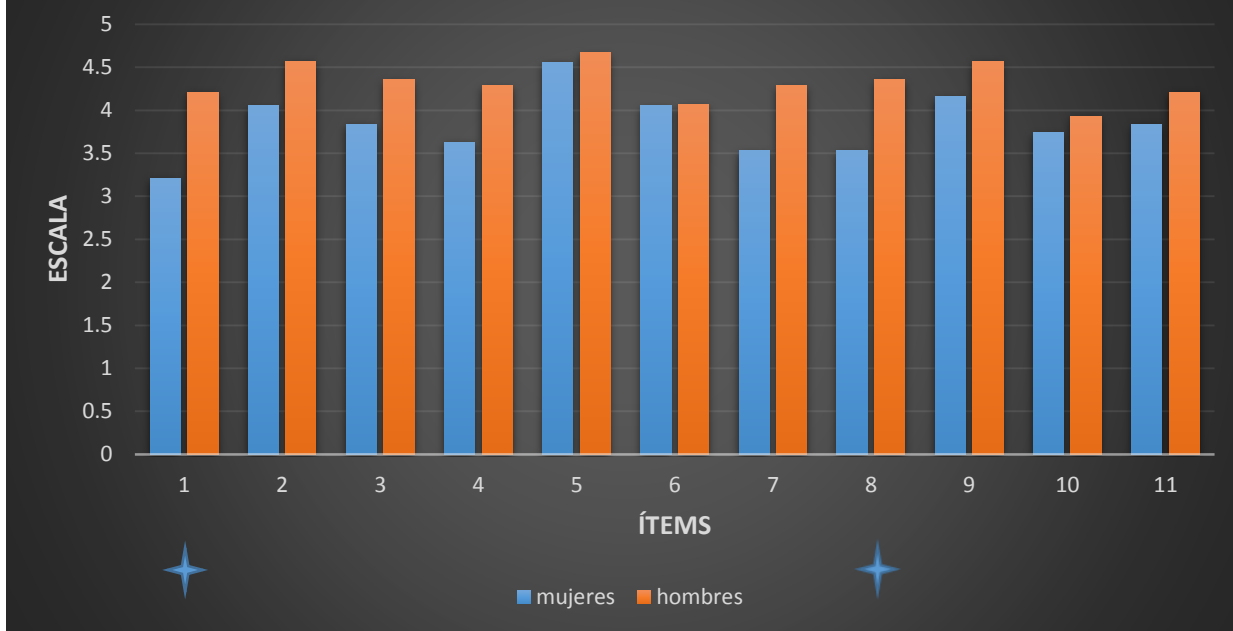
Por el contrario, la pregunta con media más baja fue la pregunta 5, “¿Crees que las clases de boxeo fueron peligrosas?”.

A continuación, para conocer diferencias entre hombres y mujeres, la siguiente tabla nos muestra los resultados obtenidos en cada variable objeto de estudio. Utilizando al género como variable de agrupación.

Tabla 9. Prueba U de Mann-Whitney por género

Número de ítem	Preguntas	P
1	¿Te han resultado fáciles las clases de boxeo?	.014
2	¿Te han resultado divertidas las clases de boxeo?	.174
3	¿Te han permitido mejorar tu habilidad para desplazarte?	.212
4	¿Te han permitido mejorar tu coordinación?	.077
5	¿Crees que las clases de boxeo fueron peligrosas?	.602
6	¿Te gustaría que se introdujese el boxeo en las clases de Educación Física?	.928
7	¿Crees que esta experiencia te ha ayudado a desarrollar la cooperación y la comunicación?	.098
8	¿Te ha parecido útil aprender este deporte en la asignatura de Educación Física?	.029
9	¿Consideras que las clases de boxeo han sido variadas y creativas?	.321
10	Esta experiencia, ¿ha aumentado tus ganas de interesarte por otros deportes poco conocidos?	.358
11	¿Te gustaría seguir practicando boxeo?	.418
12	Calificación de la experiencia.	.114

**Gráfico 2. Medias de todos los ítems por género.\***



1. ¿Te han resultado fáciles las clases de boxeo?
2. ¿Te han resultado divertidas las clases de boxeo?
3. ¿Te han permitido mejorar tu habilidad para desplazarte?
4. ¿Te han permitido o mejorado tu coordinación?
5. ¿Crees que las clases de boxeo fueron peligrosas?
6. ¿Te gustaría que se introdujera el boxeo en las clases de Educación Física?
7. ¿Crees que esta experiencia te ha ayudado a desarrollar la cooperación y la comunicación?
8. ¿Te ha parecido útil aprender este deporte en la asignatura de Educación Física?
9. ¿Consideras que las clases de boxeo han sido variadas y creativas?
10. Esta experiencia, ¿ha aumentado tus ganas de interesarte por otros deportes poco conocidos?
11. ¿Te gustaría seguir practicando boxeo?

\* Se excluye el ítem 12 por poseer una escala diferente.

## DISCUSIÓN

En cuanto a uno de los objetivos del estudio, analizar la modificación del nivel de actitud violenta del alumnado con medidas antes y después del programa de boxeo recreativo. En la pre intervención, los participantes auto declaran niveles medio-altos en los tres tipos de violencia: general (2.65), gratuita (2.17) y vinculada a la autoprotección (3.37), en una escala donde 1 es nula actitud violenta y 5 actitud violenta máxima.

No obstante, se ha observado que una unidad didáctica de boxeo recreativo, de 16 sesiones, es capaz de disminuir los tres tipos de violencia logrando obtener valores inferiores a dos puntos en la violencia general y gratuita, en la escala del 1 al 5 y la violencia vinculada a la autoprotección manifiesta un nivel algo más elevado, pero también bajo, con un valor en torno a 2,05. En el estudio de Tejero-González, Balsalobre-Fernandez e Ibáñez-Cano,( 2011) disminuyó la violencia gratuita, pero no la violencia general ni la violencia vinculada a la autoprotección, sin embargo sólo se aplicaron 9 sesiones de una unidad didáctica de defensa personal.

Coincidimos con Tejero-González, Balsalobre-Fernandez e Ibáñez-Cano ( 2011), que, en vez de impartir una unidad didáctica de forma aislada, se impartieran diferentes unidades didácticas o algunas sesiones de boxeo recreativo y/o de cualquier deporte de combate, a lo largo de la vida escolar de los estudiantes, desde preescolar hasta secundaria. Consideramos que el boxeo recreativo como contenido curricular, tendría un alto impacto en la educación de actitudes de no violencia, siempre y cuando se convine con la enseñanza de valores, por lo cual es importante destacar el papel del profesor a la hora de planear y llevar a cabo una unidad didáctica de boxeo recreativo, quien debe presentar las actividades de clase, bajo un discurso pedagógico de no agresión, fomentando valores morales en cada una de sus sesiones y basando el aprendizaje en los fundamentos del boxeo.

En cuanto al siguiente objetivo de este estudio, conocer la valoración del alumnado de Educación Secundaria ante una experiencia de boxeo recreativo. Los resultados han sido muy satisfactorios respecto a todas las variables objeto de estudio obteniendo altas medias (>3.5) en casi todas las preguntas (en el caso del ítem 5,

baja media al ser negativa). Solo la pregunta 1, ha puntuado por debajo de 3.5 (esta última solo se queda por debajo en el caso de las mujeres). Para los participantes del estudio, la experiencia ha resultado ser muy divertida ( $x=4,27$ ), consideran que las clases de boxeo han sido variadas y creativas ( $x=4,33$ ) y les gustaría que se introdujese de forma regular en el currículo de la EF ( $x=4,06$ ). Estos datos refuerzan los encontrados por Menéndez y Fernández-Río (2014) en una muestra de alumnos de 6º de Primaria utilizando el kickboxing como contenido. En este estudio, los jóvenes mostraron altos niveles de diversión, consideraban que este deporte ayudaba a desarrollar valores y mostraban su interés por introducirlo en las clases de EF de forma regular.

Asimismo, los encuestados han percibido cómo a través de esta experiencia han podido mejorar su capacidad de desplazamiento ( $X=4.06$ ). Estos datos concuerdan con los contribuidos por autores que han resaltado el significativo aporte de las Artes Marciales y Deportes de Combate al área de la EF en lo que se refiere al ámbito motriz (Espartero y Gutiérrez, 2004; Molina y Villamón, 2001).

Destaca como dato importante la baja media obtenida en la pregunta relacionada con la peligrosidad ( $x=1,24$ ). A pesar de que no deja de ser una percepción de los encuestados, este dato refuerza muchos otros aportados por varios autores que han considerado que la aplicación de los deportes de combate al currículo escolar de la EF no supone ningún tipo de peligrosidad, siempre y cuando se implementen de forma educativa, respetando los niveles máximos de seguridad y como medio para canalizar la agresividad (Brown y Johnson, 2000). El problema, consideramos que se focaliza en los falsos estereotipos relacionados con estos deportes en nuestra sociedad por la aparente violencia que comportan (Casterlanas, 1990). A esto se le suma el gran desconocimiento de los deportes de combate por parte de la gran totalidad de la sociedad e inclusive por los propios profesionales de la EF (Cox, 1993).

La pregunta con la media más baja ha sido la relacionada con la facilidad de las clases ( $x=3.64$ ). A pesar de que no deja de ser una buena puntuación, puede entenderse perfectamente que el desconocimiento general del boxeo implique una

carencia de las técnicas básicas de este deporte. Esto tiene como consecuencia, que el primer acercamiento de los jóvenes al deporte sea un poco dificultoso.

Asimismo, los participantes también han considerado que las clases han sido variadas y creativas ( $x=4.33$ ) y les gustaría seguir practicando el boxeo ( $x=4.00$ ). Por lo que estamos de acuerdo con Menéndez y Fernández -Río, (2014) que consideran que una de las formas de atraer el interés hacia los deportes de combate en la EF, es realizando regularmente propuestas didácticas que induzcan a los escolares a vivirlas y disfrutarlas.

Finalmente, respecto al sexo, de manera general no se encontraron diferencias significativas entre mujeres y hombres, sin embargo, solo en dos aspectos se logra apreciar una distinción: la facilidad de las clases de boxeo recreativo y la utilidad por aprender este deporte en la asignatura de Educación Física. Como manifiesta Olavarria (2015), crecimos creyendo en la masculinidad y la feminidad como polos opuestos, con lo femenino siendo suave y lo masculino rudo. En este sentido consideramos que esta es una de las razones por la cual las actividades se les facilitaron más a los hombres que a las mujeres, además de considerarlas más útiles.

En el estudio de Menéndez y Fernández -Río, (2014) no se encontraron diferencias significativas en la valoración de la experiencia de una unidad didáctica de kick boxing educativo.

## CONCLUSIONES

El boxeo recreativo es un contenido pedagógicamente coherente con el currículo de la educación física, que puede ser válido en las diferentes etapas educativas y proponemos que se trate en sesiones aisladas dependiendo el contexto interno y/o externo de la escuela, como una estrategia didáctica o durante el bloque de deporte educativo, en primero de secundaria, como se llevó a cabo en este estudio.

Los resultados demuestran una positiva evaluación de los jóvenes escolares ante una experiencia de boxeo recreativo. Todas las variables objeto de estudio han sido muy bien puntuadas por los participantes. Esta investigación refuerza una vez más la aportación de los deportes de combate al currículo escolar en la Educación Física; dichos deportes se encuentran mermados por los medios de comunicación, los intereses del alumnado o la formación del profesorado que prefiere no utilizar estas modalidades dentro de la regularidad de las clases. El miedo, el desconocimiento y los falsos estereotipos son variables contra las que hay que luchar a través de la aplicación de propuestas prácticas que hagan aumentar el interés del alumnado hacia los deportes de combate y demuestren su potencial didáctico a toda la comunidad educativa.

Como limitación del estudio hemos considerado especialmente la objetividad de los participantes que pudo ser no del todo plena. Dicho estudio se aplicó con alumnos de Secundaria, recomendación que realizaron Menéndez y Fernández -Río, (2014), en la que mencionaban que una experiencia con alumnos de Educación Secundaria aporta datos más honestos en cuanto a valorar la experiencia en un deporte de combate. Otra de las opciones sería haber realizado el estudio con una muestra más amplia de diversos centros escolares de Educación Secundaria para tratar de generalizar los resultados al alumnado de esta etapa.

Las futuras líneas de investigación deberán focalizarse en seguir aportando estudios y experiencias didácticas con deportes de combate como contenido en aras de romper los prejuicios que frenan la aplicación educativa de estos deportes. Sería interesante continuar implementando deportes de combate que nunca, o escasamente se han introducido en la clase de educación física.



## REFERENCIAS

AIBA. (2015). AIBA. International Boxing Association. Obtenido de AIBA: <http://www.aiba.org/>

AIBA. (15 de nov de 2016). International Boxing Association. Obtenido de <http://www.aiba.org/aiba-boxing-history2/>

Aguado, R. M., Garzarán, A. P., & Fernández, J. M. G. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles trasferencias. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (28), 276-284.

Arufe-Giráldez, V. (2011). La educación en valores en el aula de educación. ¿Mito o realidad? EmásF: revista digital de educación física, (9), 32-42.

Annicchiarico Ramos, R. J. (2006). Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. [efdeportes.com](http://efdeportes.com).

Avelar, B., y Figueiredo, A. (2012). Initiation to combat sports: explanation of the structure of the ludic combative phenomenon, by Bruno Avelar y Abel Figueiredo. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 4(3), 44-57.

avn. (11 de Mayo de 2016). Disciplinas de combate se impulsarán en Vargas con Plan Nacional de Masificación Deportiva. Disciplinas de combate se impulsarán en Vargas con Plan Nacional de Masificación Deportiva, pág. 1.

Bastida, A. R. (2011). The exclusion of fencing within the curriculum in schools in the Comunidad Valenciana . Scientific Congress on Martial Arts and Combat Sports, 21-22.

Bernal Rubio, D. (2015). Educación física: una asignatura para mejorar el rendimiento académico, la cognición y los valores.

- Boulton, M. J. (2013). The effects of victim of bullying reputation on adolescents' choice of friends: Mediation by fear of becoming a victim of bullying, moderation by victim status, and implications for befriending interventions. *Journal of Experimental Child Psychology* 114, 146-160.
- Campos, R. (15 de Abril de 2015). CONSULTA MITOFSKY. Obtenido de CONSULTA MITOFSKY: <http://consulta.mx/index.php/estudios-e-investigaciones/mexico-opina/item/592-el-box-en-mexico-crece-en-aficion>
- Carrasco, C., Alarcón, R., & Trianes, M. V. (2015). Eficacia de una intervención psicoeducativa basada en el clima social. violencia percibida y sociométricos en alumnado de educación primaria. *Revista de Psicodidáctica*, 247-262.
- Castarlenas Liorens, J. (1990). Deportes de combate y lucha: Aproximacion conceptual y Pedagógica. *Apuntes de Educacion fisica*, 21-28.
- Castillo Valdez, P. U., & Sánchez Maldonado, L. E. (2012). *Boxeo en el ombligo de México: ¿Deporte salvaje o disciplina espiritual? Boxeo en el ombligo de México: ¿Deporte salvaje o disciplina espiritual? México , México.*
- Chacón, R., Arufe, V., Cachón, J., Zagalaz, M. L., y Castro, D. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SporTK*, 5(1), 85-92.
- Chacón, R.; Zurita, F.; Castro, M. Linares, M. (2017). Relación entre práctica físico-deportiva y conductas violentas en escolares de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Sportis Sci J*, 3 (1), 3-15. DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1728>
- Cortes, D. F. G., & Oliva, F. J. C. (2016). O DESENVOLVIMENTO DE VALORES E ATITUDES POR MEIO DA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. *Movimento*, 22(1), 251.
- CNSPD. (2015). *Guía para la elaboración de la Planeación didáctica argumentada.* México: SEP.

Córdova Villalobos, J. Á., Barriguete Méendez, A., Radilla Vázquez, C. C., Bourgues Rodriguez, H., Arakelian Calderón, A., Aldunate Vidal, L., . . . Sánchez González, J. (2011). Estrategia 5 Pasos para la salud escolar. México: Secretaría de Educación pública.

Definición ABC. (2016). Definición ABC tu diccionario hecho fácil. Obtenido de Definición ABC tu diccionario hecho fácil: <http://www.definicionabc.com/social/recreacion.php>

Degtariiov, J. (1983). Boxeo. URSS: Ráduga.

DOF. (01 de jun de 2016). Ley General de Cultura Física y Deporte.

Domínguez García, J., & Llano Martínez , J. (1987). La preparación básica de los BOXEADORES. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Elgar, F. J., Pickett, K. E., Pickett, W., Craig, W., Molcho, M., Hurrelmann, K. y Lenzi, M. (2013). School bullying, homicide and income inequality: a cross-national pooled time series analysis. *International Journal of Public Health*, 58(2), 237-245.

Estevan I, R. L. (2011). DEPORTES DE LUCHA EN EL CONTEXTO ESCOLAR. II Congreso del deporte en Edad Escolar. Valencia.

Garaigordobil, M., & Martinez-Valderrey, V. (2014). Effect of Cyberprogram 2.0 on Reducing Victimization and Improving Social Competence in Adolescence. *Revista de Psicodidáctica*, 289-305.

García Tinoco, G. (10 de septiembre de 2015). México ocupa el primer lugar a nivel internacional en bullying. EXCELSIOR.

Gómez Mármol , A., & Valero Valenzuela , A. (2013). Análisis de la idea de deporte educativo. *E-balonmano.com:Revista de Ciencias del Deporte*, 47-57.

González Fernández, F. T., & Fernández Pérez , T. (2015). El Deporte como medio para fomentar los valores educativos. La enseñanza del futbol en la iniciación. *EmásF Revista digital de la Educación Física*, 124-132.

Guadalupe, G. R. (2010). UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. Obtenido de <http://eprints.ucm.es/14624/1/TESIS.pdf>

guiainfantil. (2016). [guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com). Obtenido de <http://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/acosoescolar/prevencion.htm>

Hogarus. (2016). Hogarus. Obtenido de [http://www.hogarus.com/boxeo-recreativo-una-practica-que-se-impone\\_326.html](http://www.hogarus.com/boxeo-recreativo-una-practica-que-se-impone_326.html)

Ibarra Vargas, M. S. (2015). Propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad de las habilidades defensivas en boxeadores juveniles. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, , 73-89.

Jacinto Jiménez, M., & Aguirre Trejo, D. (2014). Violencia escolar en México: construcciones sociales e individuales generadoras de violencia en la escuela secundaria. *El Cotidiano*, 35-44.

Ladino Melendez, L., & Sepulveda Valvueda, C. N. (2013). PUNTOS DE IMPACTO EN CONTRA DE LA PROBLEMÁTICA DEL SIGLO XXI: OBESIDAD INFANTIL. *Revista Gastrohnp*, 49-54.

Madrigal, H. (2011). Actividades físico-recreativas para la participación de niños de 8 y 9 años a la práctica del boxeo de los CDR 8, 9 y 10 de la zona 92, circunscripción 92, del Consejo Popular Centro Ciudad del municipio Ciego de Ávila. *EFDeportes.com*, 1-7.

Martínez, R., Cepero, M., Collado, D., Padial, R., Pérez, A., & Palomares, J. (2014). Acquisition of values and attitudes across games and sports in physical education, in the Secondary Education. *Journal of Sport and Health Research* , 207-216. Obtenido de *Journal of Sport and Health Research* .

Mateo Diaz, D. (2014). Educar para cambiar. Obtenido de *Boxeo Educativo*: <http://educarparacambiar.blogspot.mx/2014/12/boxeo-educativo.html>

Mateo, D. (2014). Educar para cambiar. Obtenido de *Boxeo Educativo*: <http://educarparacambiar.blogspot.mx/2014/12/boxeo-educativo.html>

- Menéndez Santurio, J. I., & Fernández -Río, J. (2014). Valoración de Jóvenes escolares ante una experiencia de kick boxing educativo. *EmásF*, 51-63.
- Menéndez Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2014). Innovación en educación física: el kickboxing como contenido educativo. *Apunts. Educación Física y Deportes.*, 33-42.
- Menéndez, J., & Fernández-Río, J. (2016). Violencia, responsabilidad, amistad y necesidades psicológicas básicas: efectos de un programa de educación deportiva y responsabilidad personal y social. *Psicodidáctica*, 1-15.
- Miranda La O., C. M., & Balmaseda Albuquerque, M. (2013). Escuela cubana de boxeo: Aspectos medulares de la preparación técnico-táctica. WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA.
- Monjas, Ponce, & Gea. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes. *Retos*, 276-284.
- Moreno Esparza, H. (2011). El boxeo como tecnología de la masculinidad. *La ventana*.
- Lois, L. y Rial, T. (2016). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sportis*, 11(1), 77-92.
- Olavarria, P. (10 de Marzo de 2015). FIGHTLAND. Obtenido de FIGHTLAND: [http://fightland.vice.com/es\\_mx/blog/hombres-vs-mujeres-explorando-una-mala-idea](http://fightland.vice.com/es_mx/blog/hombres-vs-mujeres-explorando-una-mala-idea)
- Osorio, I. (2014). México tiene el primer lugar de bullying, estadísticas de IPN y UNAM. *Veracruzanos.info*. Recuperado el 25 de junio del 2015. Disponible en <http://www.veracruzanos.info/mexico-tiene-el-primer-lugar-internacional-enincidencia-de-bullying-estadisticas-de-ipn-y-unam/>.
- Osvaldsson, K. (2011). *Bullying in Context: Stories of Bullying on an Internet Discussion Board*. Children & Society.

- Palma Hernandez, E. (26 de septiembre de 2015). El boxeo me cambió la vida y me enseñó a alejarme de las drogas, afirma Bouvier. *La Jornada*, pág. 1.
- Pascual, R. (2014). El deporte se busca la vida a base de innovación. *Capital*, 1.
- Peire Fernández, T., & Estrada Aguilar, J. (2015). Innovación en la educación física y en el deporte escolar: Métodos de enseñanza, deportes y materiales alternativos. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 223-224.
- Piña, Tron, & Bravo. (2014). Acoso escolar en la educación secundaria: Percepción de los alumnos, profesorado y padres de familia. *Revista Electronica de Psicología*.
- Piñango, R. (2015). Innovar o innovar. (Spanish). *Debates IESA*, 4.
- Prieto, A. G. (2011). La inclusión de las actividades de lucha en la programación de la educación física formal. *Investigación y debate*, 92-99.
- Real Academia Española. (2014). Real Academia Española. La 23.<sup>a</sup> edición (2014). Obtenido de Real Academia Española: <http://dle.rae.es/?id=60QCG79>
- Rodríguez-Amiguet, G., Ruiz Sanchis, L., & Tamarit Grancha, I. (2015). Causas de la no selección del boxeo olímpico por parte del profesorado en las clases de . *Sportis Scientific Technical Journal*, 129-140.
- Secretaría de educación Pública. (2011). Plan de Estudios 2011 Educación básica. En SEP, Plan de Estudios 2011 Educación básica.
- Secretaría De Educación Pública. (2016). Propuesta Curricular Para La Educación Obligatoria 2016. Ciudad de México: SEP.
- SEP. (2016). [gob.mx](http://gob.mx). Obtenido de [gob.mx](http://gob.mx): <http://acosoescolar.sep.gob.mx/es/acosoescolar/Inicio>
- Sparkes, A. (1992). Reflexiones sobre las posibilidades y los problemas del proceso de cambio en la Educación Física. En C. P. José Devís Devís, *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (págs. 51-66). Barcelona: INDE.

- Tejero-González, C., Balsalobre-Fernandez, C., & Ibáñez-Cano, A. (2011). La Defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 513-530.
- Tuñón, I., Laiño, F., & Castro, H. (2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. / Recreational game and social sport as law policy. Its relationship with childhood in socially and economically deprived communities. *Educación Física Y Ciencia*, 16(1), 1-16.
- Van Ingen, C. (2011). Spatialities of anger: emotional geographies in a boxing program for survivors of violence. *Sociology of Sport Journal*, 171-188.

# **ANEXOS**



Anexo 1

## UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA

### MAESTRIA EN EDUCACION Y DEPORTE ESCOLAR

#### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mexicali, Baja California, México a 14 de octubre del 2016

Participación en el proyecto de investigación titulado:

### **“Incorporación de un programa de boxeo recreativo a la clase de Educación Física en primero de Secundaria”**

Para efecto de realizar investigación en la formación de “Maestría en Educación Física y Deporte Escolar” el responsable de llevar a cabo el estudio, en su calidad de estudiante: Raúl Martín Franco Cruz, aplicará un programa de boxeo recreativo en 1er grado de secundaria, en el horario establecido para Educación Física; éste consta de 16 sesiones, en las cuales se enseñarán los fundamentos del boxeo de una forma educativa y de juego (sin efectuar golpes que lastimen el cuerpo), las actividades se realizarán de manera recreativa. Resultando importante mencionar que durante las sesiones se fomentarán valores morales, de utilidad para la vida diaria.

El alumno tendrá la facultad de cuestionar y proponer alternativas durante el desarrollo del estudio que ayuden a proporcionar información valiosa.

Se firma el presente documento para dar consentimiento y autorización al alumno: \_\_\_\_\_ para participar en el estudio, además hago constar que su estado de salud es óptimo, para llevar la clase de educación física.

La investigación estará coordinada por el docente de Educación Física y por el encargado de la investigación, para inhibir cualquier complicación y/o situación que se presente durante la aplicación del programa.

Padre de familia o tutor: \_\_\_\_\_

(Nombre y firma)

## Anexo 2. **Diario de campo**

### Sesión1.

El profesor de Educación física está a cargo del taller de mecánica, es una persona con mucho tiempo dentro del servicio profesional docente, se encuentra con un estado afónico crónico en el habla, los alumnos no lo respetan mucho y no acatan las ordenes impuestas por el docente.

Durante la primera sesión, estuvo presente el Sub director para presentar al profesor que impartirá la unidad didáctica de Boxeo recreativo, ante los alumnos y también se encontraba el profesor de educación física, y mi ayudante Avelino Aviña. En lo que el profesor que impartirá la unidad didáctica se presentaba con los estudiantes, el joven ayudante preparaba la televisión y la laptop, con la presentación.

El Sub director dentro la presentación mencionó que el grupo en el que se iba a impartir la unidad didáctica de Boxeo Recreativo, era un grupo privilegiado ya que no todos los grupos tenían esta oportunidad.

El alumnado se encontraba emocionado por esta unidad didáctica, sin embargo, cuando se les dijo que la primera sesión iba ser en el salón de clases no les pareció adecuado, ya que ellos querían salir del aula, procedimos a dar una ligera presentación ya que el sub director ya lo había hecho.

Se les entrego el cuestionario para poder detectar el nivel de actitud violenta dentro de los alumnos, se leyó ítem 1 y se daba un tiempo para seleccionar la opción de la escala Likert, se procedió a leer el ítem 2 y de igual manera se daba un tiempo para contestar, después de la pregunta 4, se les hizo la invitación a ver quién quería leer la siguiente pregunta, el alumnado mostro interés en participar, y así nos fuimos hasta terminar de llenar el cuestionario. Se les comento que pusieran su edad y género, y después se les pidió que entregaran el cuestionario al docente.

A las 2:30 pm se realizó la presentación en donde se habló de la historia del boxeo a nivel mundial y en México, un dato curioso fue que cuando se les presentó la imagen del mejor boxeador mexicano de la historia JC Chávez, solo algunos alumnos conocían de él, sin embargo, cuando se les proyectó la imagen del

boxeador Saúl “Canelo” Álvarez, muchos lo reconocieron. De manera divertida se llevó a cabo la presentación, ya que algunas diapositivas contaban con imágenes de algunas series que miraban los jóvenes o algunas películas actuales (Gokú, Batman vs Superman). Posteriormente se habló de los fundamentos teóricos del boxeo, la posición de combate, desplazamientos, ofensiva y defensiva. Por último, terminamos por hablar de los valores morales, dato curioso es que en el aula que se nos asignó, tenía pintada la pared con los valores morales, de esta manera se facilitó la enseñanza.

Toco el timbre y los alumnos terminaron muy animados.

## Sesión 2.

El profesor de educación física, no fue a la sesión, y como se tenía la lista para pasar asistencia, lo hicimos en el área de usos múltiples, los alumnos estaban un poco inquietos por que no estaba su profesor además que el profesor les toma asistencia en el salón, en este caso se les toma asistencia a fuera. Dos alumnos fueron requeridos por el profesor de la banda de guerra. Dimos inicio en la clase hablando del respeto, en la cual los alumnos se mostraron muy participativos, aunque un poco desordenados.

Se llevó a cabo el calentamiento con estiramiento, y que contaran del 1 al 8 en cada posición. Se les pidió que se formaran en 3 filas y se les enseñó la posición de combate, contando con la ayuda de un monitor y se les corregía de manera muy general la postura de posición de combate. Dos niñas se sintieron mal, mientras realizaban la actividad, porque no habían desayunado, 1 niño tenía molestias en la espalda que no fue provocado durante la clase, ya tenía ese dolor, pero continuo con las actividades a menor intensidad. Una alumna se abandonó la sesión por dolor de rodilla que traía mucho antes de la clase.

La banda de guerra estaba tocando mientras se realizaba la clase, por lo que afectaba el escuchar las indicaciones del profesor, y distraía algunos alumnos.

Durante la actividad de quitarse el pañuelo por 3 equipos no hubo lesionados, se les pidió que aplicaran los desplazamientos del boxeo, los alumnos eliminados

aplicaban la técnica de combate y desplazamientos, supervisados por un ayudante del profesor de Boxeo.

La actividad 3, por parejas, un ayudante del profesor trabajo con un alumno que se quedó sin par, de esta manera todos los alumnos estaban trabajando.

La parte final se llevó a cabo una retroalimentación y fue muy favorable, ya que contestaron a las preguntas de la técnica de boxeo, en cuanto a: desplazamientos, giros y péndulo.

### Sesión 3.

Los alumnos se encontraban animados por una sesión más de boxeo, iniciamos con la primera actividad y los alumnos recordaron la posición de combate, pero esta vez le agregamos golpes rectos a cada desplazamiento, se trabajó con pelotas de colores simulando lanzar un golpe recto y fue muy favorable esta actividad, posteriormente se dividió el grupo en 4 y trabajaron por estaciones. Terminamos la sesión hablando de nuevo del valor del respeto.

Los alumnos se mostraron muy participativos en las actividades, pero sobretodo en la que se trabajó por estaciones.

Sesión 4. El alumnado se mostró contento con las actividades, sin embargo, en la actividad de trote con golpes, las mujeres lo hacían a muy baja intensidad, porque mencionaban que no querían sudar, porque iban oler mal.

### Sesión 5.

Se tomó asistencia al inicio de la clase, los alumnos estaban un poco más tranquilos que la sesión pasada, ya que ese día por la tarde -noche era Haloween, posiblemente ese era el motivo. Se les recordó el valor de la disciplina y tardaron en responder, ya que se les dijo que valor miramos la clase pasada, al mencionarles algunos ejemplos de la clase anterior, ya recordaron que era la disciplina. Una alumna menciona que siendo gay se puede usar aretes, y les comenté que dentro de la escuela se tenía que seguir un reglamento ya que era parte de la disciplina, pero que ellos tenían que respetar a cualquier persona sin importar sus

preferencias. La parte inicial mostraron un poco de irreverencia en la formación, posteriormente se acomodaron, trabajamos movimiento articular y posterior a ello la técnica de boxeo que se desarrolló muy bien.

La actividad medular 1.- Se les dificultó el retroceso en posición de combate.

2.- También se les dificultó esta actividad ya que se les dificultaba coordinar.

3.- Les llamo mucho la atención el trabajar con los gusanos de colores y realizaron bien la actividad al lanzar golpes rectos, no ocurrió ningún accidente, en cuanto a la técnica no regresaban las manos a la barbilla gran parte del grupo.

4.- Les gusta actividades de competencia, las mujeres iniciaron primero en el bateo con un golpe, cuando les hicieron los 3 out, ya no querían jugar.

Las mujeres son más rebeldes que los hombres, ellas controlan el salón, los jóvenes piensan más en otras actividades. Un alumno que no había participado en las actividades porque tenía que estar en la banda de guerra, participó y dijo que le gustó mucho la actividad.

Sesión 6.

García y Zavala, fueron a banda de guerra, los alumnos quieren entrar a la clase, pero su profesor de banda no los deja. Falto un alumno.

Los alumnos están recordando los valores morales que hemos visto, y esta vez se habló de la honradez con varios ejemplos reales, en las actividades los alumnos ya realizan la formación mejor que antes, los alumnos recuerdan los elementos técnicos que se han visto en clases, se está trabajando la defensa de bloqueo y de movimiento de piernas, se trabajó con mucho cuidado ya que no se cuenta con los guantes de boxeo. La actividad por equipos y de competencia les llaman la atención, sobre todo cuando es de hombres vs mujeres.

## Sesión 7.

Al llegar a la Secundaria, varios alumnos se acercan para preguntar porque en su salón no aplicamos este tipo de clases, además de algunos profesores y hasta el subdirector del turno matutino. Al iniciar la clase se enseñó el valor de la Honestidad, y ellos mismo recuerdan los valores pasados que hemos visto durante clases, la primera actividad fue dividir al grupo entre hombres y mujeres, los hombres brincaron la cuerda y las mujeres trabajaron la técnica de boxeo, pasados los 5 min, se realizó el cambio, los hombres se comportan mejor que las mujeres, aun en el ejercicio de cuerda que tendría que ser agradable para las mujeres. En la siguiente actividad de tocar hombros y que no les toquen se verificó para evitar que lanzaran fuerte el manotazo, no hubo accidentes, la siguiente actividad se trabajó con parejas y se ponían un pañuelo, como 2 alumnos no querían, con la persona que les toco, porque se caían mal, para aprovechar el tiempo se les asigno nuevo compañero. La actividad con los gusanos de colores, los alumnos se alteran un poco y luego se calman realizando la actividad de movimiento de cintura.

Se lleva a cabo la retroalimentación en la que se habla de valores y la importancia de trabajar en equipo, suena el timbre y se marchan.

## Sesión 8.

Los alumnos estaban emocionados porque iban a diseñar sus protectores de puño con material reciclable y lo llevaron a cabo en el salón de clases en la cual se les proyecto un tutorial para diseñar de acuerdo a su gusto y color preferido, hubo algunos alumnos que son bastante creativos y otros que no tanto, sin embargo, todos los que asistieron pudieron hacer la actividad, al finalizar el profesor se llevó sus puños y en la próxima sesión se utilizará.

## Sesión 9.

Los alumnos tenían un comportamiento indispuesto para acatar reglas, posiblemente por la suspensión de clases que ocurrió, el viernes asistieron al Bosque de la ciudad, el lunes no hubo clase por el 20 de nov y el viernes fue CTE, tuvieron una actitud muy similar, a la de Halloween, además que las sesiones de los

lunes, se tiene otra clase de educación física al mismo tiempo y la banda de guerra. En comparación con las sesiones de los viernes el lunes los alumnos están un poco más distraídos de lo normal. Hubo una alumna que le dio alergia durante la clase y otra que estaba lesionada, pero no se lesionó en la clase.

Algunas mujeres y 2 hombres, le tenía un poco de temor a esta actividad, ya que les molestaba el ruido explotar el globo, la actividad de movimiento de cintura, fue buena, ya que es una actividad tradicional de los boxeadores. En la actividad de saludar, fue buena, pero hubo 1 alumna que menciono en forma sarcástica “que divertido”.

#### Sesión 10.

Los alumnos estaban animados por la pelota gigante que se llevó, la querían tocar y querían iniciar directo con esa actividad. El calentamiento fue agradable para la mayor parte del alumnado, algunos le hacían nudo al pañuelo para facilitársele el cazarlo, el trabajo de defensa se les complicó ya que se confundían al momento de bloquear los golpes, lo hacían con la mano contraria. Algunas parejas de alumnos lo realizaban muy bien el ejercicio. Se realizó la actividad de juego modificado de voly-box, que consistía en golpear la pelota gigante con el puño, simulando un golpe del boxeo.

Algunos alumnos se sienten mal ya que comentan que no comen y como la clase de educación física es a las 2:50, ya quieren salir para comprar sus alimentos.

#### Sesión 11-15.

Los alumnos contribuyeron para que las actividades se realizarán de la mejor manera, mostrando una buena actitud, logrando poner en práctica los valores tratados durante las sesiones en esta unidad didáctica.

#### Sesión 16.

Fue la última sesión del programa y los alumnos lograron identificar parte de la técnica de boxeo y parte de su terminología. Durante la parte medular de la sesión contestaron el cuestionario de valoración de la experiencia; además de contestar

por segunda ocasión en el programa, el cuestionario para medir la actitud violenta y de esta manera poder ver el contraste logrado durante esta unidad didáctica. Durante el llenado de los cuestionarios, no surgieron dudas de la manera de contestarlo. Para terminar la sesión, el profesor mencionó unas palabras de despedida, en la que la mayor parte del alumnado mostro deseos de continuar el programa o de vez en cuando tener una sesión de boxeo recreativo en la clase de educación física; el profesor de boxeo, agradeció por la oportunidad brindada en aplicar este programa, tanto a los alumnos, como al profesor titular de educación física.