



Incluyendo deportes en educación física: *kickboxing* educativo*

José Ignacio Menéndez, Javier Fernández-Río
Universidad de Oviedo

Esta experiencia describe el desarrollo de una unidad didáctica implementada en un instituto de educación secundaria del municipio de Gijón (Asturias) utilizando el kickboxing como contenido educativo. Para llevar a cabo satisfactoriamente esta experiencia, el alumnado aprendió las técnicas básicas del *kickboxing* y, posteriormente, las puso en práctica a través del diseño de una forma musical (una de las modalidades del *kickboxing*).

PALABRAS CLAVE

- DEPORTES
- EXPERIENCIA
- KICKBOXING
- SECUNDARIA
- INNOVACIÓN



Esta experiencia se implementó en el IES Rosario de Acuña de Gijón (Asturias). En ella participaron 65 alumnos de entre 14 y 17 años que estaban cursando cuarto de ESO. La UD se implementó a lo largo de 16 sesiones durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2014, con una carga lectiva semanal de 2 sesiones de 55 minutos cada una de ellas.

OBJETIVOS

Hasta ahora han sido casi inexistentes las experiencias de este deporte en el ámbito educativo, y la única que se conoce se ha focalizado en la educación primaria (Menéndez y Fernández-Río, 2014).

El objetivo de esta propuesta fue introducir el kickboxing como contenido educativo en educación secundaria a través de actividades coreográficas y sin contacto

■
El objetivo de esta propuesta fue introducir el kickboxing a través de actividades coreográficas y sin contacto

RECURSOS UTILIZADOS

Los recursos que se han utilizado en esta UD han sido muy escasos, lo cual facilita la inclusión de este deporte en el ámbito escolar. Tan solo fue necesario contar con equipos de música, aros, pelotas y churros de espuma.

DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Objetivos de área

A continuación mostramos los objetivos que se desarrollaron a través de esta UD en relación con los objetivos del área de educación física en la etapa de educación secundaria señalados en el Decreto 74/2007, de 14 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria en el Principado de Asturias:

1. Practicar un contenido novedoso en el currículo como el kickboxing que ayude a que los jóvenes descubran y exploren nuevos movimientos y gestos deportivos que potencien su riqueza motriz y dominio corporal.
2. Favorecer el diseño y práctica de actividades rítmico-expresivo-musicales como vehículo para aprender a comunicar y transmitir con el movimiento corporal.

Los jóvenes exploran nuevos movimientos y gestos deportivos que potencien su riqueza motriz y dominio corporal

■

3. Utilizar el kickboxing como actividad favorecedora del desarrollo de habilidades como la agilidad y cualidades motrices como la coordinación dinámica general, segmentaria, equilibrios, golpes o desplazamientos.

Bloques de contenidos

Siguiendo el Decreto 74/2007, de 14 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la educación secundaria en el Principado de Asturias, esta UD se incluyó dentro del bloque de contenidos número 3: «Juegos y Deportes».

Contenidos específicos

A continuación señalamos los contenidos específicos que se trabajaron en esta UD:

- Contenidos de tipo conceptual:
 - Técnicas básicas de puño y pierna: directos, ganchos, crochés, frontal, circular, lateral.
 - Técnicas básicas de defensa y desplazamientos.



- Contenidos de tipo procedimental:
 - Golpeos al aire y dianas fijas y móviles de diferente tamaño y material, en el suelo o en altura, estática o dinámicamente.
 - Actividades coreográficas o de expresión corporal grupal.
- Contenidos de tipo actitudinal:
 - Valoración del kickboxing como forma de aprecio de la heterogeneidad deportiva existente en la comunidad y como elemento para generar una mayor conciencia crítica sobre el deporte.

Competencias básicas

La evolución constante que ha sufrido nuestra sociedad ha demandado cambios en materia curricular con el objetivo de formar ciudadanas y ciudadanos lo

más críticos posible. En este sentido, el Marco Europeo implantó una serie de aprendizajes necesarios que deben obtenerse a lo largo de la escolaridad obligatoria como instrumentos para adaptarse correctamente a la ciudadanía. El kickboxing puede ayudar a desarrollar algunas de las competencias básicas:

- Competencia social y ciudadana: el kickboxing como práctica deportiva y de actividad física con capacidad para facilitar las relaciones sociales, la convivencia, el respeto y la integración de todas las personas.
- Competencia cultural y artística: conocer, divulgar y valorar la riqueza y heterogeneidad de deportes con escasa divulgación como el kickboxing.
- Autonomía e iniciativa personal: utilizar el kickboxing

como elemento para mostrar actitudes de perseverancia, superación y entusiasmo, intentando superar los retos que se proponen y exhibiendo una postura autocrítica y responsable.

Procedimiento de trabajo

A continuación se puede observar la organización y algunas de las actividades de la intervención de la UD. Cabe señalar que para la adecuada captación de la información se ha utilizado una estrategia denominada *aprendizaje a través de claves* (Fernández-Río, 2006). Las claves pueden definirse como frases cortas y precisas que remarcan las partes esenciales de la habilidad que hay que aprender, y que pueden ser recordadas fácilmente por los estudiantes en cualquier momento para practicar, guiar, motivar o instruir.

Sesión 1: Explicación de la UD y aprendizaje de la guardia básica

- «*En guardia*»: se explica a los estudiantes la posición de guardia básica.
- *Claves*: pie izquierdo adelantado apoyado entero en el suelo, pie derecho atrasado apoyando solo la punta, peso del cuerpo repartido entre los dos pies, brazo izquierdo flexionado con el puño a la altura del hombro, brazo derecho flexionado con el puño a la derecha del mentón. Posteriormente, corren por todo el gimnasio y a la señal se paran para adoptar la posición de guardia.
- *Variante*: a la señal, un alumno se pone en frente de otro con la guardia armada.

Sesión 2-3: Aprendizaje y perfeccionamiento de los desplazamientos y las técnicas básicas de puño: directo, gancho y crochet

- «*Sigue mi ritmo*»: dispuestos de forma dispersa y mirando al profesor, se explica a los estudiantes el desplazamiento en kickboxing.

- *Claves*: con la guardia montada; hacia delante: primero el pie izquierdo y luego el derecho; hacia atrás: primero el derecho y después el izquierdo; lateral: primero el pie del lado hacia donde nos movemos. Al revés en el caso de los zurdos. Posteriormente el docente va señalando distintas direcciones y los jóvenes se desplazan de manera correcta.
- *Variante*: corriendo por el gimnasio, a la voz de ¡ya! los estudiantes se paran y realizan los desplazamientos que el profesor diga.
- *Desarrollo*: dispuestos de forma dispersa y mirando al profesor, los estudiantes repiten lo que este realiza; se introducen las claves de las técnicas básicas de puño, las cuales parten de la posición de guardia:
 - *Directo*: se gira el pie adelantado y la cadera acompaña, extendiendo el brazo de forma recta.
 - *Crochet*: se gira el pie adelantado y la cadera acompaña, extendiendo el brazo describiendo una trayectoria circular.
 - *Gancho*: se bascula el cuerpo hacia la derecha y se extiende el brazo describiendo una trayectoria ascendente.
- *Variante*: combinando técnicas de puño con desplazamientos.
- «*Golpea las manos*»: dispuestos en parejas, un alumno pone las manos abiertas al frente del otro compañero para que este impacte de forma controlada con los golpes indicados por el profesor.
- *Variantes*: a medida que se aprendan técnicas, se pueden ir incluyendo en esta actividad la combinación puño-pierna, fintas, series específicas de *kickboxing* o de boxeo.

Sesión 3-4: Aprendizaje de las técnicas básicas de pierna: circular, frontal y lateral

- «*Sigue mi ritmo con la pierna*»: dispuestos de forma dispersa y mirando al profesor, los estudiantes repiten lo que este realiza; se introducen las claves de las técnicas básicas de pierna, las cuales parten de la posición de guardia:
 - *Frontal*: se levanta la rodilla hacia la altura del pecho y se extiende la pierna.
 - *Circular*: se levanta la rodilla hasta donde sea posible; se pivota sobre el otro pie y se mueve la pierna levantada en un semicírculo.
 - *Lateral*: se levanta la rodilla y se extiende de modo lateral.

Sesión 5: Aprendizaje de las técnicas básicas de defensa: fintas y esquivas

- «*Esquiva el churro*»: dispuestos por parejas, uno de los alumnos tiene un churro cilíndrico de espuma que tendrá que lanzar horizontalmente lento y suave a la cabeza de la pareja para que esta realice una finta y esquive el golpe.

Sesión 6-7: Perfeccionamiento de los gestos básicos del kickboxing: guardia básica, desplazamientos, fintas, técnicas de puño y pierna

- «*Patea la colchoneta*»: grupos de cuatro o cinco alumnos; a lo largo del gimnasio disponemos colchonetas. El alumnado tiene que impactar en la colchoneta con la técnica de pierna que el profesor diga. Variantes: combinaciones de puño-pierna, creando ellos las combinaciones, etc.
- *Circuito de técnicas*: los alumnos y alumnas realizan un circuito pasando por diversas estaciones donde tienen que realizar técnicas concretas (serie de boxeo, técnicas de pierna, combinaciones puño-pierna, desplazamientos, etc.).



Sesión 8: Creación de los grupos para la forma musical. Evaluación de las mejoras alcanzadas

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

Sesión 9-14: Selección de la música. Diseño de la forma musical en grupos de cuatro a seis alumnos

El alumnado tiene que elaborar una coreografía utilizando todas las técnicas aprendidas a lo largo de las UD y adaptándolas a la música seleccionada.

Sesión 15: Presentación de las formas musicales

Sesión 6: Examen escrito conceptual. Evaluación de la UD

Sesión	Ítems	Técnica	Valoración (0-10)
2	1	Guardia	
3	2	Directo	
4	3	Crochet	
5	4	Gancho	
6	5	Frontal	
6	6	Lateral	
6	7	Circular	
8	8	Desplazamientos	
7	9	Fintas	
15	10	Forma musical (calificación grupal)	
Media total			

Cuadro 2. Escala de valoración procedimental de la UD para cada alumno

EVALUACIÓN

Para la valoración de los aprendizajes se utilizó una escala de valoración (véase cuadro 2) y para valorar la forma musical (ítem 10 de la escala) se utilizó otra escala de valoración (véase cuadro 3, en la página siguiente).

Para la evaluación conceptual se realizó un examen escrito en el que se preguntaron, especialmente, cuestiones relacionadas con las diferentes modalidades que constituyen este deporte. Para la parte actitudinal se evaluaron elementos como la responsabilidad personal y social, el comportamiento, el interés y la participación del alumnado.

Grupo:	
Forma musical	Puntos
Creatividad (hasta 2 puntos)	
Coordinación grupo (hasta 2 puntos)	
Calidad técnica (hasta 4 puntos)	
Adaptación a la música (hasta 2 puntos)	
Calificación final:	

Cuadro 3. Escala de valoración de la forma musical

CONCLUSIONES

Los resultados de la experiencia fueron muy positivos. Los jóvenes disfrutaron de un deporte novedoso y apenas practicado previamente por la casi totalidad de los participantes.

La percepción con la que salieron los alumnos y alumnas tras realizar esta UD fue totalmente

diferente a la que tenían en un principio, especialmente gracias a la utilización de la forma musical como elemento para integrar las técnicas aprendidas dentro de un contexto grupal. ◀

Nota

* AGRADECIMIENTOS: Al IES Rosario de Acuña y a sus docentes del Departamento de Educación Física Macrino Fernández Riera y Manuel Coballes Rivera.

Referencias bibliográficas

FERNÁNDEZ-RÍO, J. (2006):

«Estructuras de trabajo cooperativas, aprendizaje a través de claves y pensamiento crítico en la enseñanza de los deportes en el ámbito educativo», en *Actas del V Congreso Internacional de*

Actividades Físicas Cooperativas. A Coruña. Universidade da Coruña.

MENÉNDEZ, J.I.; FERNÁNDEZ-RÍO, J. (2014): «Innovación en educación física: el kickboxing como contenido educativo». *Apunts: Educación Física y Deportes*, núm. 117, pp. 33-42.

Direcciones de contacto

José Ignacio Menéndez Santurio
Javier Fernández-Río

Universidad de Oviedo

UO194643@uniovi.es

javier.rio@uniovi.es

■
Los jóvenes disfrutaron de un deporte novedoso y apenas practicado previamente por la casi totalidad de los participantes

Este artículo fue recibido en TÁNDEM. DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en noviembre de 2014 y aceptado en mayo de 2015 para su publicación.