



Kick Boxing Como Estrategia Didáctica Para La Asignatura De Educación Física

Bayron Rodriguez Runza

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá-Cundinamarca-Boyacá

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Modalidad Distancia Tradicional

Mayo, 2026

Kick Boxing Como Estrategia Didáctica Para La Asignatura De Educación Física

Bayron Rodriguez Runza

Sistematización de Experiencias Presentado Como Requisito Para Optar al Título de
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes

Asesor(a)

Diego Andrés Piratova López

Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá-Cundinamarca-Boyacá

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Modalidad Distancia Tradicional

Mayo, 2026

Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo y sincero agradecimiento, en primer lugar, a la vida, por permitirme llegar hasta este momento que parecía tan lejano. Cada paso recorrido, cada reto enfrentado y cada enseñanza adquirida a lo largo de mi formación profesional han sido piezas fundamentales en mi crecimiento personal, académico y humano. Aunque el camino no siempre fue fácil y algunos procesos se vieron extendidos por circunstancias imprevistas, cada dificultad se convirtió en una oportunidad para fortalecer mi carácter, mi constancia y mi amor por lo que hago.

Mi gratitud infinita a mi docente, cuyo acompañamiento, compromiso y vocación fueron pilares esenciales durante este proceso. Su orientación, paciencia y confianza en mis capacidades me motivaron a seguir adelante incluso en los momentos de incertidumbre.

A mis padres, quienes han sido mi mayor sostén desde el primer día. Gracias por su amor incondicional, por sus sacrificios silenciosos, por cada palabra de ánimo y por nunca dejar de confiar en mí. Este logro no me pertenece solo a mí, sino que es el reflejo de todo lo que me han brindado y enseñado. Ustedes son y siempre serán mi ejemplo y mi motor.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, fueron parte de este camino. Gracias por la comprensión, la paciencia y el apoyo brindado en los momentos difíciles. Cada palabra de aliento, cada gesto de apoyo y cada presencia sincera marcaron una diferencia invaluable en este proceso. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Dedicatoria

Este proyecto lo dedico con todo mi corazón a quienes creyeron en mí incluso cuando yo mismo dudaba. A mis padres, por ser mis guías, mi fortaleza y mi refugio. Este logro es un homenaje a su amor inquebrantable y a todo lo que han hecho para verme crecer y alcanzar mis metas.

A mis amigos y compañeros, que compartieron conmigo risas, aprendizajes, esfuerzos y también momentos difíciles. Gracias por acompañarme en este recorrido, por su amistad genuina y por dejar una huella imborrable en mi vida. Cada uno de ustedes forma parte de esta historia.

Finalmente, dedico este trabajo a todas aquellas personas que sueñan con alcanzar sus metas, a quienes persisten a pesar de las dificultades. Que este proyecto sea un recordatorio de que los sueños sí se cumplen cuando se camina con esfuerzo, fe y dedicación.

Tabla de contenido

Resumen	7
Palabras clave	7
Introducción.....	8
Justificación de la Experiencia	10
Objetivos de la Sistematización.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos	12
Antecedentes.....	13
Marco Conceptual.....	18
Abordaje del contexto.....	23
Experiencia Metodológica	25
Documentación de la Experiencia	27
Recuperación del proceso vivido.....	32
Conclusiones y Recomendaciones.....	37
Recomendaciones	38
Resultados.....	39
Estrategia didáctica.....	39
Dimensiones	41

Referencias	42
Anexos	44
Diarios de campo	44
Registro audiovisual	49
Registro fotográfico	50
Base de referntes.....	56

Resumen

La sistematización de la práctica profesional en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte ha facilitado la incorporación del Kickboxing como una estrategia, sino que también se centra en comprender la participación de los estudiantes, así como el impacto de esta disciplina en el contexto educativo, donde las capacidades de los estudiantes con discapacidad son limitadas.

La introducción de nuevas disciplinas en la Educación Física promueve la inclusión y contribuye al desarrollo integral de habilidades físicas, sociales y emocionales. La sistematización del Kickboxing genera un conocimiento tanto práctico como teórico que beneficia a los estudiantes y a la institución, identificando nuevos retos y estrategias que fortalecerán el ejercicio profesional. Así mismo, busca comprender el Kickboxing como una estrategia didáctica adaptativa, que permite la participación de los estudiantes y reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos. La escasa producción académica sobre el Kickboxing en contextos educativos inclusivos resalta la importancia de esta propuesta y sistematización.

La importancia del Kickboxing como una alternativa pedagógica favorece el desarrollo integral de los estudiantes, teniendo en cuenta factores motivacionales y el impacto positivo en la regulación emocional. Finalmente, el contexto del colegio y el enfoque en la educación especial enfatiza la urgencia de implementar estrategias didácticas innovadoras que respondan a las necesidades educativas de una población diversa.

Palabras clave

Kick Boxing, Discapacidad, Educación física, Motivación, Estrategias Didácticas.

Introducción

El Colegio IED República de Bolivia, ubicado en la localidad de Engativá Cr. 68g #98, barrio las Ferias, ofrece atención educativa especializada a estudiantes con discapacidad intelectual. Su modelo pedagógico, basado en el trabajo ocupacional y la convivencia, promueve el desarrollo de habilidades prácticas en áreas como horticultura, marroquinería, panadería, entre otras; con el propósito de fortalecer la autonomía y la inclusión social de los jóvenes.

Por otro lado, a los estudiantes del grado 11° se les otorga responsabilidades de cuidadores o padrinos hacia los compañeros de preescolar y primaria, estas actividades adicionales hacen que el área de Educación Física pierda relevancia en la formación integral, siendo percibida más como un espacio complementario que como un componente esencial del desarrollo personal y social.

Ahora, las clases de educación física se desarrollan bajo una estructura de retos motrices que ejercen mayor atención a los estudiantes con mayor dificultad cognitiva y motriz, encuentros en disciplinas convencionales como fútbol o baloncesto, lo que limita la participación de todos los estudiantes y hace que la clase pierda interés.

En este sentido, resignificar la clase de educación física, así como incentivar el interés de los estudiantes y la participación de estos en las actividades de la asignatura, es importante para el desarrollo integral de los estudiantes.

Es entonces, que incorporar el Kick Boxing como estrategia didáctica en este contexto, no solo busca documentar las actividades realizadas con los estudiantes de grado 11°, sino comprender y reflexionar sobre cómo se promueve la participación y el interés en la clase de educación física, así como describir el impacto de esta disciplina en un

contexto escolar donde, los estudiantes en condición de discapacidad cognitiva y motriz son subestimados por sus limitaciones y condición.

Por otro lado, la profundización de esta sistematización se convierte en un precedente para el desarrollo profesional, proporcionando lineamientos claros sobre el quehacer educativo, didáctico y deportivo en contextos no convencionales como lo es esta institución, es así que, la práctica profesional permitió ejercer una nueva disciplina en el plan de estudios con el Kickboxing, a través de la co-construcción de herramientas didácticas, fortaleciendo la formación profesional de futuros educadores y estudiantes.

Justificación de la Experiencia

La sistematización de experiencias en esta práctica profesional se prioriza, para el programa Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, toda vez, que permite introducir y ejecutar nuevas disciplinas para la clase de Educación Física en las instituciones educativas. En el caso específico del Kick Boxing para los estudiantes o niños, niñas y adolescentes (NNA) con discapacidad, esta práctica no solo aporta a la asignatura, sino que también promueve la inclusión y contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, fomentando habilidades físicas, sociales y emocionales.

Además, al realizar esta sistematización con la disciplina del Kick Boxing, donde en el quehacer profesional aún es poco implementada, se generará un conocimiento práctico y teórico que beneficia a los estudiantes e institución educativa, al compartir experiencias vividas, se logra identificar nuevos retos y estrategias que fortalecerá al ejercicio profesional.

Esta sistematización no solo busca enriquecer el programa en Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte de UNIMINUTO, sino también contribuir al desarrollo de las prácticas profesionales para que se adapten a las necesidades de la población, de igual manera promover disciplinas no convencionales ayuda al incremento de la motivación en los estudiantes, así como su participación en la clase de Educación Física; esto no solo beneficia a la comunidad estudiantil, también motiva a los profesionales en formación a implementar nuevas alternativas para el desarrollo motriz, la práctica deportiva y una formación integral recíproca.

En conclusión, la sistematización de esta práctica profesional, centrada en la disciplina del Kick Boxing dirigida a estudiantes niños, niñas y adolescentes (NNA) con discapacidad, permite explorar un campo poco desarrollado, en el cual existe poca información y limitados antecedentes investigativos con esta población. En este sentido, el proceso no solo aporta conocimiento, sino que también sienta un precedente sobre el alcance pedagógico de los deportes de combate, evidenciando su potencial para favorecer la educación, promover el deporte como herramienta formativa y fortalecer el bienestar emocional de la comunidad estudiantil, particularmente de esta población.

Objetivos de la Sistematización

Objetivo General

Comprender el Kick Boxing como una estrategia didáctica, adaptativa al contexto educativo, innovadora, participativa y formativa, así como sus aportes a la asignatura de educación física y la práctica docente.

Objetivos Específicos

- Analizar la participación de los estudiantes antes, durante y después de la implementación de la estrategia didáctica.
- Interpretar el sentido pedagógico del kickboxing como estrategia didáctica dentro del contexto educativo inclusivo.
- Reflexionar sobre los aprendizajes construidos a partir de la práctica, en relación con la enseñanza de la Educación Física en contextos diversos.

Antecedentes

La presente sistematización se presenta a partir del desarrollo de la Práctica Profesional de la Licenciatura en Educación Física en el Colegio República de Bolivia (IED), institución que atiende a población en condición de discapacidad. La práctica profesional en este contexto permite la construcción de nuevos conocimientos, aprendizajes y aportes para la Licenciatura.

Para esta revisión se indagó en diferentes fuentes de documentación como Google Académico, EBSCO, Plataformas de Revistas y Bases de Datos: Redalyc, Dialnet, Scielo, PubMed (National Library of Medicine), Annual Reviews, ScienceDirect, y otras revistas electrónicas, Repositorios de plataformas educativas universitarias.

En línea del tiempo desde el 2000 hasta el 2025, en total se encontraron 36 documentos, en los cuales 15 revistas a nivel nacional e internacional enfocados en las causas motivacionales para la realización de la actividad física, Kick Boxing Educativo, Inclusión y artes marciales y 21 investigaciones, distribuidas de la siguiente manera:

Enfoque Cuantitativo 12 investigaciones, Enfoque Cualitativo 6 investigaciones y Enfoque Mixto 3 investigaciones, con aportes a la Motivación en Deportes de Equipo, Perfiles Motivacionales en Adolescentes, Efectos de la Educación Física, Identidad de Género en el Deporte, Kickboxing como Herramienta de Inclusión, Motivación y Discapacidad, Revisión de Literatura sobre Motivación, Relación entre Inteligencia Emocional y Rendimiento, Deporte y Salud Mental, Percepción de la Violencia en el Deporte, Cultura y Práctica Deportiva Validación de Instrumentos de Medición, comparación entre Disciplinas – Artes Marciales, Deporte y Desarrollo Personal.

De acuerdo con lo anterior y los diferentes aportes del Kick Boxing a la población en condición de discapacidad, se realizó una matriz, que recopila conceptos claves, aportes y antecedentes para la sistematización (ver tabla de matriz No. 1). En los antecedentes del Kick Boxing, como arte marcial y deporte de combate, a nivel histórico en Colombia ha tenido un proceso lento, de acuerdo con narrativas de representantes locales que ejercen esta disciplina (P. Valencia, 2026), la llegada al país tiene un origen aproximadamente hace 35 años, principalmente en la ciudad de Bogotá. Durante sus inicios se practicaba de manera callejera y espontánea, integrando técnicas provenientes de diferentes disciplinas como el Karate, Taekwondo, Full Contact, entre otras, permitiendo que la disciplina se difundiera.

Con los años, el Kick Boxing se fue consolidando y ganando reconocimiento mediante la creación de centros deportivos privados, donde se estructuraron métodos de enseñanza más formales. Posteriormente, se articularon organizaciones nacionales que buscaban afiliarse a estructuras internacionales como la World Kickboxing Federation (WKF) y la World Association of Kickboxing Organizations (WAKO), esta última reconocida actualmente por el Comité Olímpico Internacional (COI) como organismo rector mundial. No obstante, en Colombia no existe una Federación oficial de Kickboxing reconocida por el Ministerio del Deporte, debido principalmente a la fragmentación entre escuelas existentes.

Ahora bien, el Kick Boxing en el contexto educativo, con la ausencia de una federación nacional y la persistencia de ser una disciplina de alto riesgo, como lo señala (Toapanta, 2025) se muestra como un fenómeno que despierta el interés en el ámbito deportivo y social, pero la relevancia de esta práctica ha sido frecuentemente subestimada debido a los estereotipos y prejuicios relegados a la violencia que los rodea.

Estos estereotipos negativos han limitado la presencia del Kick Boxing en espacios institucionales, como lo es en Bogotá en colegios públicos y privados, programas de Tiempo Escolar Complementario (TEC) y actividades extraescolares por parte del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) han sido nulos. Como señala (Toapanta, 2025), estos prejuicios siguen vinculando las artes marciales con la violencia, lo cual desacredita su carácter formativo y su aporte al desarrollo integral.

En comparación con estas percepciones, durante mis años de práctica en el Kick Boxing los beneficios en el ámbito físico, mental y espiritual han sido significativos. Estos aportes personales me motivan a llevar esta disciplina hacia la comunidad educativa, en este caso en particular el Colegio República de Bolivia (IED), que atienden exclusivamente a estudiantes en condición de discapacidad, por lo que requiere estrategias alternativas de acompañamiento motor, emocional y social.

Por otra parte, los diferentes estudios académicos demuestran los beneficios de las artes marciales en las diversas áreas físicas y mentales, tal como lo menciona la Revista de Investigación Educativa y Deportiva MENTOR: las artes marciales ofrecen una perspectiva holística del bienestar (Toapanta, 2025), derivado de avances científicos enfatizando que el ser humano es una unidad bio-psico-espiritual relacionada. Está constituido por el área física, regida por leyes biológicas; el área mental, regida por leyes psicológicas; y el área espiritual, regida por leyes morales (Belvedere, 1995), las cuales se centran en un enfoque integral del ser humano.

Ahora bien, los docentes que ejercen la educación física, guiados por la malla curricular, emplean en su mayoría como herramienta pedagógica deportes convencionales como; fútbol, baloncesto, atletismo, voleibol, entre otras. Es aquí donde el Kick Boxing, se propone como un deporte alternativo para realizar el desarrollo integral en esta materia.

En el ámbito investigativo, la propuesta de (Santurio, 2022) sobre *Kickboxing educativo a través del modelo de Educación Deportiva* demuestra que esta disciplina puede fortalecer la participación, la cooperación y la motivación intrínseca en contextos escolares sin necesidad de contacto físico. El autor resalta que el Kickboxing, cuando se desarrolla a través de una herramienta pedagógica, favorece el desarrollo de habilidades psicomotrices y promueve la autorregulación emocional y la disciplina, aspectos fundamentales para este caso estudiantes en condición de discapacidad. Del mismo modo, Quiroga Gutiérrez (2020) plantea que las artes rítmico–combativas constituyen alternativas poderosas para combatir el sedentarismo juvenil, propiciando experiencias corporales creativas, disfrute del movimiento e identidad motriz, todos elementos relevantes para el fortalecimiento del autoconcepto en adolescentes.

El Colegio República de Bolivia, como institución distrital especializada en atención a estudiantes en condición de discapacidad, presenta necesidades educativas particulares para el desarrollo en el área de Educación Física. Investigaciones como la de (Diana Alexandra Camargo Rojas, 2019) *Condición física relacionada con la salud y situación socioeconómica de niños y jóvenes con discapacidad intelectual de los colegios distritales de la Ciudad de Bogotá*, evidencian que los estudiantes con Discapacidad Intelectual en colegios distritales presentan: baja condición física, altos niveles de sedentarismo, poco acceso a actividades físicas extraescolares por barreras familiares, económicas y sociales, limitado apoyo institucional, que reduce la participación activa de esta población en otros espacios.

En conclusión, los documentos revisados reflejan una insuficiente producción académica que sustente las experiencias de los profesionales en formación desde la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte con la Educación Inclusiva y el Kick Boxing. Por lo tanto, la presente sistematización aporta un precedente que contribuye a la profesión y la práctica del Kick Boxing.

Marco Conceptual

El presente marco conceptual tiene como propósito exponer los conceptos clave que sustentan la experiencia desarrollada durante la práctica profesional de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, llevada a cabo en el colegio República de Bolivia IED. Esta experiencia se realizó con estudiantes en condición de discapacidad, mediante la implementación del kickboxing como estrategia didáctica, integrando fundamentos teóricos orientados a la formación integral en el área de la educación física.

De acuerdo a la publicación en la revista digital *Juego sensoperceptivo: estrategia didáctica-pedagógica orientada al desarrollo del equilibrio, las habilidades motrices, intelectuales y el aprendizaje en estudiantes de básica elemental*, resalta el autor López et al. (2024), las **estrategias didácticas** pedagógicas permiten identificar principios y criterios a través de métodos, técnicas y procedimientos que forman una secuencia ordenada y planificada posibilitan la construcción del conocimiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el desarrollo del equilibrio, las habilidades motrices e intelectuales.

Con esta perspectiva Pillajo et al. (2021) argumenta: las estrategias didácticas pedagógicas son un conjunto de procedimientos utilizados por los educadores para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje, razón por la cual, deben elegirse y aplicarse de acuerdo a los contenidos y características particulares de los educandos de manera estructurada, facilitando el desarrollo de habilidades de comprensión con orientación hacia la generación de aprendizajes significativos.

En este mismo sentido, la estrategia didáctica es el proceso de enseñanza y aprendizaje en que se articulan el saber, el saber-hacer y el saber para qué del docente, en el cual se tienen como objetivo los aprendizajes de los estudiantes. La estrategia didáctica está

compuesta por técnicas y actividades. Las técnicas son el conjunto de procedimientos que permiten el proceso de enseñanza y aprendizaje que se persigue con la estrategia didáctica. En cuanto a las actividades, son acciones específicas secuenciales y organizadas que aportan a la construcción y ejecución de la técnica.

Así mismo, las estrategias didácticas se construyen con los siguientes aspectos: técnicas, actividades, finalidades de enseñanza, contenidos de enseñanza, recursos didácticos, población, duración y reflexión. Estos componentes son esenciales para el desarrollo de las estrategias didácticas, pues en ellos se configuran los senderos para llevar a cabo una práctica educativa con sentido emancipador. (Oviedo & Pastrana Armírola, 2014).

En el contexto educativo, la educación física, la recreación y el deporte fortalecen la inteligencia corporal, específicamente a través del control de los movimientos propios y la capacidad para manipular objetos con destreza. El interés de los estudiantes por alcanzar metas relacionadas con la velocidad, la agilidad, la coordinación, la fuerza y la creatividad contribuye al desarrollo de una disposición física y mental favorable para una educación física de calidad (Ministerio de Educación Nacional [MEN], 2019).

Desde la diversidad de propuestas pedagógicas, los procesos de expresión corporal permiten establecer vínculos con proyectos estéticos y comunicativos, generando experiencias que transforman los entornos educativos en espacios lúdicos, sensibles y significativos (MEN, 2019). En este sentido, el kickboxing, implementado durante la práctica profesional, se configura como una alternativa pedagógica que favorece la formación integral de los estudiantes en condición de discapacidad.

Desde los organismos internacionales como UNICEF, ONU y UNESCO (2004), se reconoce el deporte y la actividad física como un derecho fundamental para todas las personas, sin discriminación alguna. En este sentido, promover la motivación hacia la adquisición de hábitos deportivos en personas con discapacidad contribuye al mejoramiento de estilos de vida saludables y a la disminución del sedentarismo (Revista INFAD, 2017).

El Ministerio de Educación Nacional (2019) concibe la educación física, la recreación y el deporte como una práctica social orientada al desarrollo integral del ser humano, abordando dimensiones cognitivas, comunicativas, éticas, estéticas, corporales y lúdicas. En coherencia con esta perspectiva, el kickboxing se presenta como un deporte alternativo pertinente para contextos educativos inclusivos, fortaleciendo la formación integral de los estudiantes.

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2006) define la discapacidad como un concepto dinámico, resultado de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras actitudinales y del entorno que limitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. Asimismo, se entiende que las personas con discapacidad son aquellas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo, las cuales, al interactuar con dichas barreras, restringen su participación social (ONU, 2006).

Diversas investigaciones han evidenciado que las artes marciales poseen un carácter terapéutico en niños y adolescentes, ya que favorecen la regulación emocional, disminuyen los niveles de ansiedad y reducen comportamientos asociados a la violencia o agresividad, en comparación con otros deportes (Blomqvist, 2020; Dardón, 2014; González-García et al., 2017; Pelegrín, 2002; Tejero-González & Balsalobre-Fernández, 2011). En

consecuencia, se hace necesario analizar los factores motivacionales que influyen en la práctica regular del kickboxing, debido a los beneficios físicos y psicológicos que aporta (American College of Sports Medicine [ACSM], 2000), así como a nivel social (Taras, 2005).

El kickboxing es una disciplina deportiva que integra técnicas de pierna propias de artes marciales como el karate y el taekwondo, junto con técnicas de puño características del boxeo (Menéndez & Fernández-Río, 2014). De acuerdo con la World Association of Kickboxing Organizations (WAKO, 2014), este deporte se compone de siete modalidades agrupadas en dos categorías: modalidades de tatami, que incluyen el contacto controlado o sin contacto (point fighting, light contact, kick light y musical forms), y modalidades de ring, caracterizadas por el contacto pleno (full contact, low kick y K-1), citado en Santurio (2017).

La motivación, cuyo origen etimológico proviene del latín *movere* (mover), se asocia con conceptos como la energía, la intensidad y la activación (Escartí & Cervelló, 1994; Roberts, 1995). Según Antón (2011) y Weinberg y Gould (1996), la motivación actúa como el motor de la conducta, influyendo en la intensidad, persistencia e inicio de la acción. En el ámbito de la actividad física, esta incide directamente en la permanencia o abandono de la práctica deportiva (Dosil, 2008).

La teoría de la autodeterminación (*Self-Determination Theory*), propuesta por Ryan y Deci (2000, 2017), plantea que la motivación se fortalece cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. La satisfacción de estas necesidades favorece una participación voluntaria y sostenida en la actividad física.

De manera complementaria, la teoría de las metas de logro señala que una orientación hacia el aprendizaje y la superación personal genera mayor compromiso,

mientras que una motivación centrada exclusivamente en la competencia puede producir ansiedad o desinterés (Granero-Gallegos et al., 2018).

Según Antón (2011), en la práctica deportiva, la motivación influye en la actitud del deportista, el inicio de la actividad, el esfuerzo aplicado y la evaluación de los resultados. Los deportistas profesionales suelen tener una motivación distinta a la de quienes practican deporte de forma recreativa, ya que enfrentan un mayor desgaste físico y mental, relacionado con la seguridad o incertidumbre de su futuro en función de sus logros.

Por ello, incorporar propuestas innovadoras como el kickboxing, que ofrece novedad, trabajo colaborativo, logros progresivos, que favorece el desarrollo de la motivación, la construcción de un sentido de logro, la resignificación de la clase como un espacio de bienestar y crecimiento personal. En este caso, como lo sustenta Frankl (2004), el sentido de la vida varía de una persona a otra. No es relevante conocer un sentido abstracto de la vida, sino el significado particular que esta tiene para cada individuo, ya que cada persona tiene una misión única que cumplir.

Finalmente, este marco teórico aporta conceptos y teorías de propuestas formativas en el área de Educación Física con personas en condición de discapacidad, en aras de proporcionar experiencias significativas con la implementación del Kick Boxing como estrategia didáctica en la formación integral y co-construcción sobre un contexto diverso y desafiante.

Abordaje del contexto

La Institución Educativa República de Bolivia se encuentra ubicada en la Carrera 68G # 78-20 barrio Las Ferias, localidad de Engativá, ciudad de Bogotá, su historia se remonta al año 1944, cuando se inauguró como la Escuela República de Bolivia, en un edificio compuesto por cuatro aulas destinadas a los grados de 1° a 4°. La fundación estuvo a cargo del presidente Alfonso López Pumarejo y del alcalde Jorge Soto del Corral.

En 1972, la Secretaría de Educación creó la división de educación especial, lo que representó un paso significativo hacia la inclusión educativa dentro de la institución. Posteriormente, en 1977, se constituyó oficialmente como “Institución Educativa República de Bolivia”. Durante los años siguientes, tanto su planta física como su cuerpo docente se fortalecieron, lo que permitió que, en 2008, la institución recibiera el reconocimiento oficial para ofrecer los niveles de preescolar, básica y media, con énfasis en la convivencia social, formación ocupacional y práctica empresarial, así como en la enseñanza de oficios. De esta manera, se han implementado adaptaciones curriculares acordes con las características y necesidades de esta comunidad estudiantil.

Se debe mencionar también, que la institución atiende mayoritariamente estudiantes ubicados en los estratos 1, 2 y 3. Debido a las dinámicas de desplazamiento y a la ubicación del colegio, la mayoría de los estudiantes son transportados mediante rutas escolares públicas y privadas, igualmente hay estudiantes que se movilizan a pie, en bicicleta y vehículos particulares, esto configura una característica particular en la organización de los tiempos de ingreso y salida.

Por otra parte, la institución está ubicada en un barrio de tradición popular estrato socioeconómico 3 y se caracteriza por su actividad industrial, donde predominan fábricas y

bodegas, su proximidad a vías principales como la Avenida 68 y la Calle 80 genera un alto flujo vehicular. Esta dinámica industrial incide directamente en la movilidad del sector y en las condiciones del contexto donde se desarrolla la vida escolar.

Experiencia Metodológica

La sistematización de experiencias constituye un proceso que permite reconstruir, organizar, clasificar y analizar información, con el propósito de generar aprendizajes y producir conocimiento a partir de la documentación de una práctica vivida. En este sentido, Óscar Jara Holliday propone una metodología estructurada en cinco tiempos, orientada a la comprensión crítica de las experiencias.

El primer tiempo, denominado punto de partida, implica la participación directa en la experiencia que se pretende sistematizar. Este momento exige, además, la recopilación de evidencias que posibiliten reconstruir el proceso vivido. Para ello, se recurre al análisis de la información de manera rigurosa y organizada; las fotografías, entrevistas, videos, bitácoras, diarios de campo, son herramientas que facilitan la interpretación y reconstrucción de la experiencia.

En segundo lugar, se orienta a la formulación de preguntas iniciales que permiten definir, delimitar y dar sentido al proceso de sistematización. En esta fase, se establecen con claridad tanto el objetivo como el eje central. Para ello, se plantean cinco interrogantes fundamentales: ¿Para qué queremos hacer esta sistematización?, ¿Qué experiencia queremos sistematizar?, ¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar? ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?, ¿Qué procedimientos vamos a seguir?

Posteriormente, se enfoca en la recuperación del proceso vivido, mediante la reconstrucción de la experiencia tal como ocurrió, siguiendo un orden cronológico; en esta fase, se registran los principales acontecimientos, los cambios producidos a lo largo de la experiencia y se identifican aquellos sucesos que resultan más significativos. De manera

simultánea, se lleva a cabo la organización y clasificación de la información, priorizando los aspectos de mayor interés para la sistematización.

Al mismo tiempo, se lleva a cabo el **análisis y la síntesis del proceso vivido**, orientados a comprender las dinámicas que conformaron la experiencia. En esta fase, se busca esclarecer las razones que explican por qué ocurrieron los hechos tal como se desarrollaron, identificando relaciones, causas e interrogantes de los sucesos. A partir de este ejercicio analítico, se avanza hacia una **interpretación crítica del proceso**, que trasciende la descripción de los acontecimientos para otorgarles sentido, ¿exponer por qué paso lo que paso y no de otro modo? reconocer aprendizajes y establecer relaciones con referentes teóricos.

Por último, el punto de llegada se orienta a la socialización de los aprendizajes obtenidos a lo largo de la experiencia. En este momento, se consolidan las conclusiones derivadas del proceso vivido, permitiendo dar sentido a lo realizado y aprendido. Asimismo, se busca dejar un precedente que sirva de referencia para futuras experiencias relacionadas, apoyándose en la información recolectada durante el proceso, tales como videos, fotografías, entrevistas, entre otros.

Documentación de la Experiencia

Esta sistematización se desarrolla en el marco de la práctica profesional desarrollada en el colegio Republica de Bolivia IED, con los estudiantes de grado once, la cual fue orientada a fortalecer la motivación y la participación de estos en la asignatura de Educación Física, implementando el kickboxing como herramienta pedagógica.

Para el punto de partida, se cuenta con diversas fuentes de información que permiten evidenciar de manera sistemática lo vivido, reconocer a través de los diarios de campo, fotografías, videos, la conformación de una estrategia didáctica más que un insumo para la clase de educación física, además, esta información muestra la participación de los estudiantes y la integración de estos. Así mismo se comprende su percepción con respecto a la asignatura, su rol institucional y su sentir, del mismo modo su participación e integración en las actividades propuestas por los docentes y profesionales en formación. (anexo diario de campo)

De lo anterior se identificó, que los estudiantes se hallaban aislados y con escasa participación en algunas actividades del colegio, generando en ellos resistencia, apatía y baja disposición frente a las actividades propuestas debido a la asignación de responsabilidades fuera de la malla curricular, influenciando a dejar de lado la asignatura.

En este sentido, la implementación del kickboxing se constituyó en una alternativa innovadora que permitió dinamizar las clases, promover la participación y generar cambios progresivos en la actitud de los estudiantes. A lo largo del proceso, se evidenciaron transformaciones en aspectos como la motivación, la disciplina, la interacción grupal y la conciencia corporal. (anexo videos)

En correspondencia con la propuesta metodológica de Óscar Jara Holliday, el segundo tiempo de la sistematización implica dar respuesta a una serie de preguntas orientadoras que permiten delimitar el sentido, el alcance y la intencionalidad del proceso.

La presente sistematización de experiencias tiene como propósito, comprender que el Kick Boxing como una estrategia didáctica y como se integra a la clase de educación física. Así, la disciplina se desarrolla en el marco de la práctica profesional de la Licenciatura de Educación Física Recreación y Deporte, implementada en el colegio Republica de Bolivia, en el II semestre del 2025, con los estudiantes de grado 11; se centra en la comprensión del Kick Boxing como estrategia didáctica, la cual permite reflexionar acerca de la labor docente, el aporte en los procesos de enseñanza-aprendizaje y cómo esto influye en la participación de los estudiantes.

Además, la construcción de una estrategia didáctica se realiza a partir de unos componentes fundamentales, orientados por el docente para facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes. Ahora bien, dichos componentes se encuentran en la estrategia didáctica distribuidos en la planificación y el diseño de los objetivos, los cuales generan reflexiones, aprendizajes y acciones que favorecen a los estudiantes y la labor docente.

En este sentido, se debe conocer ¿Qué y para que enseñar? Entonces, en la práctica profesional se propone el Kick Boxing como disciplina integradora, para fomentar la participación de los estudiantes dentro de la clase de educación física, ya que, por sus características formativas, desarrolla las demás dimensiones de la persona de una manera integral.

Dando continuidad a los componentes de una estrategia didáctica, en el proceso se emplearon técnicas como el aprendizaje guiado, la demostración, la repetición de

movimientos propios de la disciplina, el trabajo en parejas y el trabajo basado en la práctica, logrando una planificación flexible, adaptable al contexto y las necesidades de los estudiantes, permitiendo que estos experimenten, exploren sus capacidades y generen su propio conocimiento. Es entonces, que se determina que hacen los estudiantes; el docente en formación determina los contenidos de la estrategia, de acuerdo con su conocimiento en la disciplina. Aspectos tácticos individuales, desplazamientos, golpes de mano y pies; colaborativos donde aprenden táctica y grupales donde ejecutan lo aprendido.

También se debe tener presente los Recursos didácticos, lo cual, es importante para identificar los elementos que se tienen disponibles, esto facilita el diseño de las actividades y la adaptación de las mismas, para la implementación del Kick Boxing, el colegio Republica de Bolivia proporciono elementos utilizados en la clase de educación física, conos, colchoneta, espumas que se adaptaron para golpear, lazos, pelotas ,entre otros; el profesional en formación facilita guantes de boxeo-Kick Boxing, cascos-cabezote, canilleras-tibiales, pads-almoadillas y pecheras, así mismo un estudiante apporto un saco-tula de boxeo. Estos elementos favorecieron la práctica y un acercamiento más real de la disciplina.

De igual manera, determinar la población, se debe tener presente para realizar las adaptaciones necesarias, en este caso la práctica fue realizada en el colegio Republica de Bolivia, con los estudiantes del grado 11, este colegio se caracteriza por atender únicamente a población con diversidad funcional, autismo, síndrome de Down, deficiencias cognitivas y motrices, entre otras.

En este sentido, se establece la duración de la estrategia, así que la proyección en tiempo determina la distribución del proceso y delimita el contenido de este. La ejecución de este procedimiento se proyecta en el cronograma de actividades, con una duración de 12

semanas, distribuidas en 12 sesiones, 1 sesión por semana, lo cual corresponde al último periodo académico y coincide con el final de práctica profesional del docente en formación.

Finalmente, se realizan las reflexiones, las cuales permiten identificar errores y aciertos, evidenciar si lo propuesto se relaciona con los resultados, de lo anterior, reflexionar permite ajustar la estrategia para próximas implementaciones, generar experiencia y aprendizajes en la labor docente.

Acerca de las fuentes de información implementadas para este proceso de sistematización, se indagó en diferentes fuentes de documentación como Google Académico, EBSCO, Plataformas de Revistas y Bases de Datos: Redalyc, Dialnet, Scielo, PubMed (National Library of Medicine), Annual Reviews, ScienceDirect, y otras revistas electrónicas, Repositorios de plataformas educativas universitarias. Autores como Belvedere, D. (1995). nos hace referencia sobre Las tres dimensiones del bienestar, que habla sobre el ser humano como un ser integral, así mismo Diana Alexandra Camargo Rojas, E. A. (2019). Condición física relacionada con la salud y situación socioeconómica de niños y jóvenes con discapacidad intelectual de los colegios distritales de la Ciudad de Bogotá. sobre la influencia del entorno, Ministerio de Educación Nacional. (2000), serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá, sobre las competencias y desarrollo estudiantil, Santurio, J. I. (2022). Kick Boxing educativo a través del modelo de educación deportiva en educación primaria. España: Revista Digital de Educación Física. implementado en la educación escolar y sus aportes en la participación de los estudiantes.

Lo anterior, se fundamenta en la sistematización de la experiencia, basada en la observación directa y el registro de diario de campo, asimismo, se cuenta con soporte

fotográfico y audiovisual, lo que permitió identificar los cambios respecto a las dimensiones del ser, la motivación la disciplina del Kick Boxing y la estrategia didáctica implementada. (ver anexos).

En este sentido, el procedimiento a seguir en la sistematización se desarrolló mediante la recopilación de información durante la experiencia vivida en la práctica profesional, la cual permite reflexionar sobre la importancia de implementar nuevas alternativas para el desarrollo integral de los estudiantes, la innovación en los contenidos curriculares y el compromiso del docente.

Así mismo, es importante establecer objetivos claros dentro de un análisis, esto permite describir los aprendizajes que se generan, así como las vivencias que se desean transmitir, los momentos más relevantes, sin dejar de lado la voz de los que fueron protagonistas del proceso. De esta manera la sistematización posibilita la reflexión crítica de procesos, la construcción de saberes que aportan en la asignatura de educación física y la práctica docente. Dejando así un precedente significativo para futuras implementaciones.

Recuperación del proceso vivido

A partir de la implementación del kickboxing en el Colegio República de Bolivia IED con los estudiantes de grado once, se configuró una experiencia pedagógica significativa que generó aprendizajes relevantes tanto para los estudiantes como para el docente en formación.

En un primer momento, la presentación de la propuesta, junto con la explicación de las dinámicas de trabajo, el rol del docente en formación y el cronograma de actividades, suscitó diversas inquietudes en ambas partes. Este escenario inicial estuvo marcado por la incertidumbre y la expectativa frente a una propuesta no convencional dentro del área de Educación Física.

La actitud de los estudiantes reflejaba timidez, resistencia a la participación, distracción principalmente por el uso de dispositivos móviles, baja motivación y poco interés hacia la clase. Asimismo, a partir de una indagación mediante preguntas abiertas, se lograron identificar características particulares en los estudiantes, así como diversas limitaciones motrices y cognitivas, entre ellas síndrome de Down, trastornos del espectro autista, antecedentes clínicos, dificultades en el desarrollo cognitivo y otras condiciones que incidían en su participación.

Durante la siguiente sesión, el docente titular decidió abordar a algunos estudiantes al finalizar la clase, aislándose de la actividad, manifestando preocupación por sus limitaciones. No obstante, se generó un espacio de diálogo con el grupo, especialmente con aquellos que habían sido excluidos de la actividad, con el fin de conocer su percepción. En este ejercicio, los estudiantes expresaron su interés y entusiasmo por continuar

participando, esto evidenció la necesidad de escuchar las opiniones de los estudiantes dentro del proceso.

A lo largo del desarrollo de la experiencia, las actividades fueron adaptadas al ritmo y a las capacidades individuales, favoreciendo un entorno más inclusivo y participativo. Esta estrategia permitió que progresivamente, los estudiantes estuvieran motivados, seguros de sí mismos y dispuestos a involucrarse en las actividades. La timidez inicial fue disminuyendo, dando paso a una mayor espontaneidad y confianza en su desempeño.

En este sentido, la motivación fue incrementando durante la experiencia, los estudiantes comenzaron a asistir a clase con mayor interés, manifestaban expectativa por las sesiones y, en algunos casos, mostraban iniciativa al involucrarse desde sus contextos familiares, llevando materiales para el desarrollo de las actividades. La participación también presentó una mejora notable, modificando una actitud dispersa a una implicación activa y constante, algunos estudiantes incluso asumieron roles de liderazgo dentro del grupo.

En el **plano social y emocional**, se observaron transformaciones importantes en la dinámica grupal. Los estudiantes empezaron a apoyarse mutuamente, a motivarse durante las actividades y a asumir la clase desde el respeto y la colaboración. La comunicación se tornó más espontánea y segura, fortaleciendo la convivencia y el trabajo colectivo.

En cuanto al **componente motriz**, se evidenció una mayor confianza en la ejecución de ejercicios que implican coordinación, ritmo, equilibrio y atención. Los movimientos fueron desarrollándose con mayor fluidez, autonomía y control, acompañados de una expresión corporal más consciente.

En coherencia con lo anterior, como actividad de cierre y evidenciar el proceso desarrollado, se llevó a cabo una presentación final tipo velada de combates o fogueo. En este espacio, los estudiantes participaron activamente, tomaron roles de juzgamiento en la actividad, prepararon a sus compañeros con los elementos de protección, demostraron actitudes de respeto, entusiasmo, solidaridad y confianza frente a la actividad propuesta.

Por último, para reconocer su trabajo, se les otorgó certificados de participación individualmente como muestra simbólica a su compromiso y esfuerzo. Este momento no solo generó satisfacción en los participantes, sino que también significó un logro compartido entre todos los actores involucrados, consolidando la experiencia como un proceso efectivo para fortalecer la motivación, la participación, la autonomía y la expresión corporal, así como una herramienta importante a nivel formativo.

En relación con la propuesta metodológica de Óscar Jara Holliday, el presente apartado tiene como propósito dar respuesta a la pregunta orientadora: ¿por qué pasó lo que pasó?, la cual orienta el análisis crítico del proceso vivido.

En este sentido, la implementación del kickboxing como deporte alternativo se planteó con la finalidad de incentivar el interés y la participación de los estudiantes de grado once del Colegio República de Bolivia IED, los cuales fueron percibidos desinteresados y apáticos hacia la asignatura de Educación Física, así mismo su diversidad funcional incidía en su desempeño y disposición frente a las actividades.

Así mismo, en un principio el Kick Boxing fue aplicado como una herramienta pedagógica novedosa, interesante, llamativa y lúdica, en este sentido comprender las necesidades de los estudiantes, el contexto y los objetivos de aprendizaje, permiten realizar una planificación estructurada, con un fin, con una metodología acorde a la población; en efecto esto hace parte de las características propias de una estrategia didáctica.

De acuerdo con lo anterior, el Kick Boxing deja de ser una herramienta entendida como instrumento de enseñanza para integrarse como una estrategia didáctica en un proceso integral de formación. Por consiguiente, podemos ver que, los procesos formativos requieren tiempo, continuidad y planificación para los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Finalmente, el desarrollo de esta práctica vista como una estrategia didáctica, aporta a los estudiantes, conocimiento de un deporte alternativo, la cohesión entre la exploración y la apropiación del Kick Boxing en el fortalecimiento de sus habilidades.

Por último, Los Puntos de Llegada, que dan cuenta de las conclusiones y los aprendizajes desde la perspectiva de Oscar Jara. Resaltando de esta sistematización de la práctica profesional las siguientes conclusiones:

La sistematización permitió reflexionar y comprender al Kick Boxing como una estrategia didáctica en su implementación en la asignatura de educación física del colegio República de Bolivia en el marco de la práctica profesional, del mismo modo, es percibida innovadora para la institución y los docentes, así como interesante para los estudiantes.

De lo anterior, la práctica docente exige realizar procesos planificados, con un propósito, una metodología flexible que se adapte al contexto, además, debe dar respuesta a las competencias educativas y las necesidades de los estudiantes en busca de una participación más activa. De esta manera, teniendo presente estas características, en la práctica profesional es cómo se logra realizar una estrategia didáctica a través del Kick Boxing y generar aportes significativos en la asignatura de educación física.

Uno de los principales aprendizajes surge del reconocimiento de la motivación como un factor determinante en los procesos de enseñanza y aprendizaje. La experiencia demostró que las actividades propuestas logran conectar con los estudiantes, asimismo es

posible que los estudiantes fortalezcan su autoconfianza, autonomía y generar una participación más activa dentro de la asignatura.

Asimismo, es fundamental el conocimiento de la disciplina por parte del profesional en formación, para garantizar entornos seguros para la práctica del Kick Boxing. Ahora bien, el rol del docente en los procesos formativos es crucial en la adaptación de la enseñanza, especialmente en este contexto.

Finalmente, la sistematización permitió reconstruir la experiencia vivida, identificar momentos relevantes y aprendizajes significativos. Esta práctica, contribuyó a la documentación de nuevas propuestas formativas en el contexto escolar hacia la población con diversidad funcional.

Conclusiones y Recomendaciones

La sistematización de la práctica profesional permitió comprender los componentes del kickboxing como una estrategia didáctica, además identificar como esto contribuye a la clase de educación física y en este caso como se adapta a la población en condición de discapacidad.

De mismo modo, implementar la propuesta en este contexto, presenta un desafío ante la diversidad funcional que presentan los estudiantes, así como la adaptación de las actividades dependiendo las capacidades de estos.

Asimismo, la implementación del kickboxing contribuye al fortalecimiento de habilidades físicas, emocionales y sociales, así como su participación, interés y la motivación de estos.

Se identifica, que los deportes no convencionales como el Kick Boxing, constituyen una alternativa integral para la asignatura de educación física, favorecen los procesos de enseñanza-aprendizaje y contribuyen al crecimiento profesional del docente.

Otro aspecto relevante es el papel del docente, quien debe diseñar estrategias didácticas planificadas, flexibles y contextualizadas, que respondan a las características de los estudiantes y promuevan ambientes de aprendizaje participativos y seguros.

Finalmente, esta experiencia permitió reconocer la importancia de innovar en los contenidos de la Educación Física, dejando como precedente que el kickboxing puede ser un insumo importante para potenciar la participación, la motivación y la formación integral de los estudiantes.

Recomendaciones

- Implementar el kickboxing como estrategia didáctica en otros contextos educativos, realizando las adaptaciones necesarias según el contexto.
- Emplear disciplinas deportivas no convencionales en la Educación Física para aumentar la motivación y el interés de los estudiantes.
- Fortalecer la formación de los docentes en estrategias que respondan a la diversidad funcional y a las necesidades del contexto.
- Garantizar el uso de implementos adecuados y medidas de seguridad en la práctica del Kick Boxing dentro del entorno escolar.
- Fomentar espacios de participación donde los estudiantes puedan expresar sus intereses, opiniones y construir su propio aprendizaje.
- Continuar desarrollando investigaciones y sistematizaciones relacionadas con el kickboxing en contextos educativos, especialmente con población con discapacidad.
- Dar continuidad a los procesos de enseñanza con el Kick Boxing, dentro de la clase de educación física.

Resultados

A partir de la implementación del Kick Boxing en el contexto educativo, se logra comprender esta disciplina como estrategia didáctica, favoreciendo las dimensiones del ser y las categorías que se desean fortalecer dentro en la asignatura de educación física en los estudiantes, de una manera integral. Esto se contrasta con el marco conceptual, los diarios de campo y demás anexos presentados.

Del mismo modo, podemos comprender como los elementos de una estrategia didáctica, están alineados con las características formativas del Kick Boxing, es así, como esta estrategia resulta ser efectiva, al lograr integrarse a las necesidades de este contexto educativo y al generar aprendizajes significativos en estos estudiantes; también es de resaltar los aportes a la labor docente y a la asignatura.

Estrategia didáctica

Categoría	Descripción	Evidencia	Análisis
Propósito	comprender que el Kick Boxing como una estrategia didáctica y como se integra a la clase de educación física	El Kick Boxing como disciplina integradora, para fomentar la participación de los estudiantes dentro de la clase de educación física	Fue planteada como insumo para la asignatura de educación física, pero su planeación contiene todos los elementos de una estrategia didáctica.
Contenido	Descripción de lo que se desea enseñar, los contenidos elementos del Kick Boxing (técnicos y formativos)	Componentes técnico-tácticos y pedagógicos del Kick Boxing. Golpes, desplazamientos, trabajo colaborativo y ejecución de lo aprendido.	Planificar mediante un cronograma de actividades el contenido de la propuesta, permite una organización estructurada de la estrategia didáctica.
Metodología	Definir como se realizan los procesos de enseñanza-aprendizaje.	Se transmite la información a través de aprendizaje guiado, la demostración, la repetición de movimientos propios de la disciplina, el trabajo en parejas y el trabajo basado en la práctica.	Esta metodología permitió una recepción de conocimientos basados en su propia experiencia, orientados a las capacidades individuales, siendo un aprendizaje significativo.

Actividades	Acciones específicas que se realizan en cada sesión de la clase de educación física, que aportan a la ejecución de la técnica.	La implementación se desarrolla con ejercicios específicos para la ejecución de movimientos propios del Kick Boxing, repetición de movimientos y expresión corporal.	El desarrollo de actividades a través de ejercicios específicos permitió una mayor concentración por parte de los estudiantes y una mejor individualización acorde a sus capacidades.
Recursos	Son todos aquellos elementos que ayudan para la realización de las actividades.	La institución cuenta con un patio amplio, además de elementos como colchonetas, conos, lazos entre otros, el docente en formación complementa con elementos esenciales para la práctica de la disciplina, guantes, cascos, tibiales, entre otros.	Contar con elementos correspondientes a cada disciplina favorecen la práctica y un acercamiento más real de la disciplina.
Población	Se refiere a las personas que esta dirigida la actividad, contexto, edad, ciudad, entre otros factores que determinan a quien va dirigido.	Se centra en los estudiantes de grado 11° en condición de discapacidad del colegio República de Bolivia, estratos 1, 2 y 3, de la ciudad de Bogotá.	Determinar la población es indispensable para estructurar la estrategia y definir las necesidades de los participantes.
Duración	La proyección en tiempo determina la distribución del proceso y delimita el contenido de este.	La ejecución de este procedimiento tiene una duración de 12 semanas, distribuidas en 12 sesiones, 1 sesión por semana, último periodo académico.	Definir el tiempo con el que se cuenta, permite organizar el cronograma de actividades y dar seguimiento de este, tener un orden y alinearse con el currículo institucional.

Dimensiones

Categoría	Descripción	Evidencia	Análisis
Desarrollo motriz – Educación Física	MEN (2019): La educación física favorece el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas de manera integral	Dificultades motrices, emocionales como la autoconfianza, la práctica consciente, la expresión corporal y participativas frente a la asignatura.	La implementación del Kick Boxing permitió fortalecer el desarrollo integral dentro de la asignatura.
Kickboxing – Arte marcial	WAKO (2014) Disciplina que integra técnicas de puño y pierna, adaptable al contexto educativo. Artes marciales con carácter formativo e integral.	Ejecución de técnicas propias del Kick Boxing, golpes, combinaciones, desplazamientos, shadow boxing y combate controlado	El kickboxing, adaptado al contexto escolar, se determina como una estrategia didáctica mas que un insumo para la asignatura.
Discapacidad	Las personas con discapacidad son aquellas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo, las cuales, al interactuar con dichas barreras, restringen su participación social (ONU, 2006).	Adaptación de ejercicios según las capacidades de los estudiantes, integración de estos en las actividades.	Participación activa de todos los estudiantes. La eliminación de prejuicios permitió una inclusión real dentro de la clase.
Motivación – Participación	La motivación actúa como el motor de la conducta, influyendo en la intensidad, persistencia e inicio de la acción (Dosil, 2008). Deci & Ryan (2000): la motivación aumenta con autonomía, competencia y relación	La motivación de los estudiantes se percibe reducida por las dinámicas institucionales, así como la baja participación de estos por las actividades propuestas para la asignatura.	La estrategia generó experiencias significativas que fomentaron la motivación, evidenciando una participación activa dentro del desarrollo de las actividades.

Referencias

- Belvedere, D. (1995). *Las tres dimensiones del bienestar*. Mar de Plata - Argentina: Enfoques.
- Bernaola Del Villar, R. A. (2021). *Agresión según sexo en deportistas de artes marciales de Arequipa, 2020*. Arequipa, Lima-Peru: Universidad Cesar Vallejo.
- Diana Alexandra Camargo Rojas, E. A. (2019). *Condición física relacionada con la salud y situación socioeconómica de niños y jóvenes con discapacidad intelectual de los colegios distritales de la Ciudad de Bogotá*. Salamanca-España: Ediciones Universidad Salamanca.
- Juan Antonio Moreno Murcia, E. C.-C. (2006). *Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte*. Murcia, España: *anales de psicología* 2006, vol. 22, nº 2 (diciembre), 310-317.
- Ministerio de Educacion Nacional. (2000). *serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogota : Cooperativa Editorial magisterio.
- Muñoz Jiménez Eva María, G. R. (2017). *La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud*. España: *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, Nº1 .
- Oviedo, P. E.-C., & Pastrana Armírola, L. H. (2014). *Investigaciones y desafíos para la docencia del siglo XXI*. Bogotá D.C: Kimpres Universidad de la Salle.
- Santurio, J. I. (2017). *Las artes marciales y deportes de combate en educacion fisica. Una mirada hacia el Kick Boxing educativo*. España: *Revista Digital de Educacion Fisica*.

- Santurio, J. I. (2022). *Kick boxing educativo a traves del modelo de educacion deportiva en educacion primaria*. España: Revista Digital de Educacion Fisica.
- Santurio, J. I. (2022). *KICKBOXING EDUCATIVO A TRAVÉS DEL MODELO DE EDUCACIÓN*. España: EmásF, Revista Digital de Educación Física.
- Secretaria de Gobierno. (s.f.). *Capítulo 1 - ¿Qué Es Discapacidad, Tipos de Discapacidad, Paradigmas y Modelos de La Discapacidad?* Bogota.
- Toapanta, E. J. (2025). *Las artes marciales en la salud fisica y mental* . Quito - Ecuador: Revista de Investigación Educativa y Deportiva MENTOR.
- WAKO Organizations, World Association of Kickboxing. (2026). *Disciplinas y Categorías*. Europa.

Anexos

Diarios de campo

Sesión 1 – 19 de septiembre

Presentación y apertura al kickboxing.

Se realizó una charla introductoria sobre los conceptos generales de la disciplina, la metodología y la finalidad de la propuesta. Se realizaron preguntas abiertas que indagaban sobre las dinámicas institucionales, la percepción de la clase de educación física, cuáles son sus sentimientos en ese momento, que genera mi presencia y cuáles son los roles adicionales que desempeñan, en este mismo sentido si conocen la disciplina; a esto algunos manifestaron tener conocimiento de boxeo y estar activos en la disciplina. Sin embargo, los estudiantes se mostraron tímidos, algo distantes, pero también curiosos y emocionados, presentaron distracciones por el celular, pero respondieron con respeto hacia las condiciones para estar en la clase, se resolvieron dudas. Adicionalmente, se socializó su condición física y posibles limitaciones.

Reflexión:

Es necesario incluir a todos los estudiantes sin importar sus limitaciones, brindarles seguridad, escucharlos y mostrarles que son los actores principales de la propuesta, evitando cualquier tipo de menosprecio o segregación.

Sesión 2 – 25 de septiembre

Diagnóstico de habilidades motrices y dinámicas del kickboxing.

Se realizó una sesión diagnóstica para identificar capacidades y limitaciones individuales,

así como las dinámicas grupales. Se inició con la instrucción de dejar de lado dispositivos tecnológicos y conformarse en escuadrón, para luego reconocer las dinámicas básicas de la disciplina. Se evidenció poca participación y una actitud perezosa, tímida y bromista entre ellos.

Los estudiantes con limitaciones fueron inicialmente apartados por docentes y compañeros, pero se reincorporaron mediante adaptaciones específicas, permitiéndoles experimentar sus propias capacidades.

Reflexión:

Incluir a todos desde el inicio fue fundamental para fortalecer la equidad, la inclusión y la importancia de cada persona dentro del grupo.

Sesión 3 – 02 de octubre

Introducción técnica: guardia, desplazamientos y golpes básicos.

Los estudiantes mostraron concentración, aunque con dificultades en la coordinación y el equilibrio. Experimentaron nuevas acciones, especialmente al priorizar la técnica de patadas. Se observaron risas nerviosas y cierta vergüenza inicial, pero la burla fue disminuyendo a medida que se sintieron más seguros.

Reflexión:

Es necesario ajustar la técnica de manera gradual y resaltar cada pequeño logro para fomentar seguridad y motivación.

Sesión 4 – 16 de octubre

Shadow Boxing y golpes de extremidades superiores.

Se trabajó la autonomía mediante ejercicios de sombra sin contacto, permitiendo la

experimentación motriz y la repetición de golpes con el tren superior. Los estudiantes comenzaron a reducir la vergüenza, generaron mayor confianza y mostraron disposición hacia la clase. Se observó mayor fluidez y seguridad en los movimientos, así como mejor comportamiento general.

Reflexión:

El trabajo individual sin contacto favorece la confianza, la expresión corporal y la adaptación a las dinámicas de la disciplina.

Sesión 5 – 23 de octubre

Combinaciones simples (1-2, 1-2-3) y trabajo en parejas.

La coordinación, el ritmo y la relación con el compañero mejoraron significativamente. La expresión corporal mostró avances notables; la timidez y la vergüenza desaparecieron progresivamente. La interacción social y la colaboración fueron evidentes durante toda la sesión. Se animaban entre sí y la motivación fue aumentando.

Reflexión:

El trabajo en parejas fortalece la motivación y las relaciones sociales dentro del grupo.

Sesión 6 – 30 de octubre

Técnicas de patadas, shadow Boxing y combinaciones.

Durante la semana los estudiantes preguntaron sobre la próxima sesión, también fueron más abiertos en las conversaciones.

Se integraron patadas a las combinaciones. Al inicio hubo dificultad por el desequilibrio y por la exigencia en los miembros inferiores, lo cual era nuevo para ellos. No obstante, disfrutaron del proceso y lograron mejorar las combinaciones a través de práctica guiada.

Reflexión:

La retroalimentación constante y las demostraciones aumentan la motivación y facilitan la asimilación técnica, potenciando la experiencia de logro.

Sesión 7 – 06 de noviembre**Circuito de velocidad, coordinación y golpeo.**

Se fortalecieron las capacidades físicas básicas, integrando fuerza, resistencia, autonomía y trabajo colaborativo. La experimentación corporal fue amplia y enriquecedora.

Reflexión:

Los ejercicios funcionales y la repetición generan desgaste físico, permitiendo comprender la importancia de la dosificación durante la actividad física.

Sesión 8 – 11 de noviembre**Ritmo y expresión corporal con shadow Boxing guiado.**

Se desarrolló la sincronización, el ritmo, la fluidez y la creatividad. Los estudiantes mostraron mayor expresión corporal y evidente disfrute. Desde el inicio hubo autonomía: no fue necesario dar demasiadas indicaciones y la clase fluyó con naturalidad. La timidez desapareció por completo.

Reflexión:

Las actividades guiadas generan acompañamiento y seguridad, favoreciendo la expresión corporal y la confianza personal.

Sesión 9 – 13 de noviembre

Defensa y ataque: combinaciones integradas.

Se integraron todos los elementos trabajados: técnica y táctica como preparación para el combate. Los estudiantes mostraron gran motivación y precisión en los ejercicios. Se evidenció mejor ritmo, resistencia, coordinación y autonomía.

Reflexión:

El trabajo controlado de ataque y defensa fortaleció el respeto, la autorregulación emocional y el manejo de impulsos.

Sesión 10 – 20 de noviembre (Presentación a grado 10°)

Socialización de la disciplina con otro grupo.

Se replicó la actividad con estudiantes de 10°. Se observaron comportamientos de desorden, burla, incomodidad ante movimientos nuevos y cierta resistencia inicial, pero también curiosidad. La recepción general fue positiva debido a los avances observados previamente en grado 11°.

Reflexión:

La institución reconoce la intervención como significativa, lo que favorece la acogida en otros grados.

Sesión 11 – 20 de noviembre

Shadow Boxing, pads y simulación de combate (solo boxeo).

Se trabajó resistencia mediante repetición de golpes. Los estudiantes liberaron energía golpeando pads y consolidaron su técnica mediante la repetición. Hubo mejor condición física, fuerza, autonomía y confianza. Para prevenir riesgos, el combate se limitó al boxeo. Se logró un buen control emocional y cuidado del compañero.

Reflexión:

La resistencia evidencia el progreso físico y técnico. Se observó motivación, comprensión de roles y respeto por las normas de combate.

Sesión 12 – 28 de noviembre**Shadow Boxing, combate controlado completo y cierre de la intervención.**

Se realizó el cierre del proceso con combate controlado de kickboxing. Hubo expresión clara de aprendizajes, apropiación de la técnica, mayor seguridad y motivación. Los estudiantes mostraron avances en coordinación, equilibrio, ritmo, confianza y convivencia. La retroalimentación final permitió reconocer logros y desafíos.

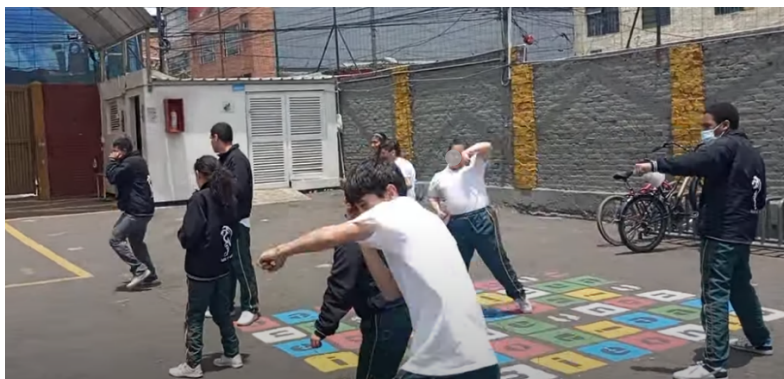
Reflexión:

El cierre evidenció una transformación significativa: mayor motivación, seguridad corporal, participación, autonomía y respeto por la actividad.

Registro audiovisual

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1A99JTfY0lp73yN0ak54YM2S54ulTfp6Y>

Registro fotográfico













[illegible]