

**CARDIOBOXING EDUCATIVO: ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL  
FORTALECIMIENTO HABILIDADES SOCIALES CONFIANZA,  
COMUNICACIÓN Y COOPERACIÓN EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS EN EL  
BARRIO JOSÉ ANTONIO GALÁN DE LA COMUNA 5 DE PALMIRA**

**JUAN CARLOS TABORDA PULIDO**

**200765529**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**PALMIRA**

**JUNIO 2014**

**CARDIOBOXING EDUCATIVO: ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL  
FORTALECIMIENTO HABILIDADES SOCIALES CONFIANZA,  
COMUNICACIÓN Y COOPERACIÓN EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS EN EL  
BARRIO JOSÉ ANTONIO GALÁN DE LA COMUNA 5 DE PALMIRA**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TITULO DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**JUAN CARLOS TABORDA PULIDO**

**ASESORA**

**María Elena Rondón González**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**PALMIRA**

**JUNIO 2014**

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

---

---

---

---

**FIRMA PRESIDENTE DEL JURADO**

---

**FIRMA DEL JURADO**

---

**FIRMA DEL JURADO**

**Palmira Valle, \_\_\_\_\_ del 2014.**

## **AGRADECIMIENTOS**

Mis agradecimientos:

A Dios, por ser mi compañía en todos los momentos de mi vida.

A la Universidad del valle, por su valioso aporte en mi formación como profesional y como ser humano.

A mi padre que falleció en el año 2002, dejando un legado de honestidad y sacrificio que me sirvieron como ejemplo para no desfallecer en la difícil tarea de culminar mis estudios de nivel superior, a él, dedico especialmente este trabajo de grado. A mi madre, que no tendré como pagarle nunca, todo el apoyo incondicional durante mi estadía en la Universidad, la única persona que me alentó a seguir, semestre a semestre, con este sueño que en Colombia, es un privilegio (ser profesional).

A los docentes universitarios que con profesionalismo dejaron huella en mi proceso: el Dr. Julio Alberto Caicedo y el Lic. Giovanni Granobles. A la primera persona que asesoró este trabajo de grado, Angélica Valencia, a mi asesora de grado, María Elena Rondón, por su colaboración oportuna y al seguimiento del proyecto en la recta final.

**Juan Carlos Taborda Pulido.**

## **CONTENIDO**

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Presentación</b>                                          | <b>12</b> |
| <b>Introducción</b>                                          | <b>14</b> |
| <b>1. Tema</b>                                               | <b>16</b> |
| <b>2. Antecedentes</b>                                       | <b>17</b> |
| <b>3. Planteamiento del problema</b>                         | <b>22</b> |
| <b>4. Objetivos</b>                                          | <b>25</b> |
| <b>5. Estrategia metodológica</b>                            | <b>26</b> |
| <b>6. marco de referencia</b>                                | <b>27</b> |
| <b>6.1 referente legal</b>                                   | <b>27</b> |
| <b>6.2. Referente conceptual</b>                             | <b>28</b> |
| <b>6.2.1 Cardioboxing</b>                                    | <b>28</b> |
| <b>6.2.2 Cardioboxing como E.P</b>                           | <b>29</b> |
| <b>6.2.3 Pedagogía del deporte</b>                           | <b>30</b> |
| <b>6.2.4 Objeto de la pedagogía</b>                          | <b>30</b> |
| <b>6.2.5 Deporte educativo</b>                               | <b>31</b> |
| <b>6.2.6 Distintas realidades del deporte</b>                | <b>31</b> |
| <b>6.1.7 Deporte como medio educativo</b>                    | <b>32</b> |
| <b>6.2.8 Habilidades sociales</b>                            | <b>33</b> |
| <b>6.2.9 Confianza</b>                                       | <b>34</b> |
| <b>6.2.10 Comunicación</b>                                   | <b>35</b> |
| <b>6.2.11 Cooperación</b>                                    | <b>36</b> |
| <b>6.2.12 Niños de 9 a 12 años</b>                           | <b>37</b> |
| <b>6.2.13 El humano como ser biopsicosocial</b>              | <b>38</b> |
| <b>6.2.14 desarrollo biopsicosocial niños de 9 a 12 años</b> | <b>39</b> |

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>6.2.15 Desarrollo motriz niños 9 a 12 años</b>               | <b>40</b> |
| <b>6.2.16 Desarrollo físico niños de 9 a 12 años</b>            | <b>41</b> |
| <b>6.2.17 Desarrollo psicosocial</b>                            | <b>41</b> |
| <b>7. Análisis de resultados</b>                                | <b>43</b> |
| <b>7.1 problema practico</b>                                    | <b>43</b> |
| <b>7.2 sistematización de la experiencia</b>                    | <b>44</b> |
| <b>7.3 Para qué sirve la sistematización</b>                    | <b>44</b> |
| <b>7.4 descripción del problema</b>                             | <b>46</b> |
| <b>7.4.1 Elementos del contexto</b>                             | <b>46</b> |
| <b>7.4.2 Factores que limitaron las posibilidades de acción</b> | <b>47</b> |
| <b>7.4.3 que se hizo</b>                                        | <b>48</b> |
| <b>7.4.4 Cuando se hizo</b>                                     | <b>50</b> |
| <b>7.4.5 quien lo hizo</b>                                      | <b>50</b> |
| <b>7.4.6 como lo hizo</b>                                       | <b>50</b> |
| <b>7.4.7 Con que lo hizo</b>                                    | <b>51</b> |
| <b>7.4.8 Elementos del contexto</b>                             | <b>51</b> |
| <b>7.4.9 Factores que favorecieron la intervención</b>          | <b>51</b> |
| <b>7.4.10 Factores que dificultaron la intervención</b>         | <b>51</b> |
| <b>7.5 Como se compara la situación actual de la inicial</b>    | <b>52</b> |
| <b>7.5.1 Beneficios tangibles o intangibles</b>                 | <b>52</b> |
| <b>7.5.2 Quienes han capturado los beneficios</b>               | <b>53</b> |
| <b>7.5.3 elementos del contexto</b>                             | <b>54</b> |
| <b>8. Conclusiones</b>                                          | <b>78</b> |
| <b>9. Recomendaciones</b>                                       | <b>79</b> |
| <b>10. Bibliografía</b>                                         | <b>80</b> |



## **LISTA DE TABLAS**

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tabla 1. Proyecciones de población para Palmira.</b>              | <b>22</b> |
| <b>Tabla 2. Población infantil barrio José A. Galán. Enero 9-12.</b> | <b>23</b> |
| <b>Tabla 3. Modelo general y descripción de la sistematización.</b>  | <b>45</b> |
| <b>Tabla 4. Test físico inicial y final.</b>                         | <b>53</b> |
| <b>Tabla 5. Actividades para fortalecer la confianza.</b>            | <b>56</b> |
| <b>Tabla 6. Actividades para fortalecer la comunicación.</b>         | <b>61</b> |
| <b>Tabla 7. Actividades para fortalecer la cooperación.</b>          | <b>65</b> |
| <b>Tabla 8. Cuestionario para padre de familia.</b>                  | <b>69</b> |
| <b>Tabla 9. Ficha para juego, tortuga, dragón, persona.</b>          |           |



## **PRESENTACIÓN:**

En tiempos actuales, han salido a la luz hechos violentos en los barrios de las ciudades de Colombia, Palmira es un municipio, que ha llegado a estar en los primeros lugares de violencia infantil en el país. En nuestro contexto se reconocen la violencia familiar, las pandillas, agresiones dentro y fuera de la escuela. El maestro se ha visto obligado a incursionar en proyectos para mejorar la convivencia y nuevos cursos para solucionar conflictos entre estudiantes y de los estudiantes con la escuela. Los padres de familia pierden rápidamente el control de sus hijos adolescentes, especialmente en las familias menos favorecidas.

En el barrio José Antonio Galán de Palmira, un barrio de estrato 1 de la comuna 5 de este municipio, no se escapa a esta problemática, a pesar de no residir en este barrio, hago parte del grupo de jóvenes adultos que tratan de cambiar la imagen de esta comuna, por medio del fútbol y actividades de integración social, en el que se busca una mejor convivencia ciudadana. Durante los acercamientos a este barrio, se observó el uso de lenguaje grosero tanto físico como verbal. Se observan niños discutiendo, dándose golpes, enfrentados o poniéndose cita para solucionar los problemas a golpes dentro y fuera del barrio.

Por los callejones del barrio se observa el uso de señales con las manos (de reconocido contenido agresivo) y demeritando la autoestima de otros niños vecinos, gestos morbosos que derivan en enfrentamientos verbales, las réplicas en los mismos términos y por ultimo algunas muestras de maltrato hacia las niñas.

Los tratamientos que se hacen a las problemáticas, la mayoría de las veces surge de las opiniones de los padres de familia y se tratan más como problemas de disciplina, y en ocasiones los problemas se agrandan cuando los padres de los niños en cuestión no saben darle una adecuada solución al conflicto.

La falta de datos fidedignos y de evaluación sobre el estado de las relaciones interpersonales es una constante en el municipio. Además los padres no son suficientes para solucionar problemas individuales donde es dominante el tema de maltrato infantil. Sin embargo las sensaciones de hostilidad y agresiones de distinto tipo son los que motivan el objeto de estudio en esta comunidad.

Realizar un trabajo de identificación de aquellos comportamientos que se catalogan como agresivos, puede ayudar a que los padres de familia tomen medidas más generales y menos medidas individuales. También es importante conocer la cultura juvenil y como resuelven sus conflictos para así intervenir y mejorar su bienestar y calidad de vida, una de las tareas más importantes que tienen los profesores de la cultura física.

Sin duda, el fortalecimiento de las habilidades sociales confianza, comunicación y cooperación, en los niños de 9 a 12 años en esta comuna, fueron pertinentes teniendo en cuenta que estas habilidades, simplifican las relaciones humanas, y por lo tanto, ayuda a los niños a mejorar sus relaciones interpersonales, disminuyendo con esto conductas hostiles u ofensivas, aumentando la autoestima y mejorando su calidad de vida.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo de grado pretende dar soporte científico sobre el poder educativo que tiene el boxeo, cuando se orienta hacia el desarrollo personal de las personas. Esta investigación, se enmarca en el énfasis de la Educación física y su campo de aplicación será salud que involucra la gimnasia deportiva, rehabilitación y prevención (gimnasia terapéutica dirigida a grupos de riesgo, escolar y comunitario). Es importante mencionar, entonces, que este proyecto se ubica específicamente en el campo comunitario. Las razones por las cuales mi proyecto se encamina sobre este énfasis y este campo de aplicación corresponden a que se pretende trabajar la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre con fines de gimnasia deportiva, para mejorar la calidad de vida de la población comunitaria del barrio José Antonio Galán de Palmira.

El grupo y línea de investigación en el que se inscribe esta propuesta es actividad física y deporte, línea de investigación satisfacción personal y estilos de vida saludable. Las razones que llevaron a realizar esta investigación fue la necesidad de brindar espacios lúdicos en las comunidades más vulnerables, por medio de la actividad física controlada, en forma de deporte educativo para mostrar el poder formativo que tiene no solo el boxeo sino todos los deportes, incluyendo la educación física, que según, el conocido filósofo Platón, trasciende el mundo de lo físico.

El trabajo desarrollado se identifica con la investigación cualitativa especialmente relacionado con el método de investigación acción. La población con la cual se desarrollo fue niños de 9 a 12 años del barrio José Antonio galán de Palmira en el departamento del valle del cauca.

Por último, este trabajo de grado está compuesto por un título, el cual corresponde al énfasis de esta investigación, la presentación, que busca amarrar al lector presentando la importancia de la misma, su pertinencia etc. Cuenta también, con seis antecedentes los cuales le dieron una direccionalidad coherente a este trabajo de grado, ya que por medio de ellos se logró hacer una síntesis de las investigaciones o trabajos realizados sobre el tema que se trató en esta investigación.

El fin de conocer estos antecedentes, es saber cómo ha sido tratado el tema, por ejemplo, ¿qué tipos de estudios se han efectuado?, las características de los sujetos, ¿Cómo se han recolectado los datos?, ¿en qué lugares se han llevado a cabo?, ¿Qué diseños se han utilizado?, etc. En conclusión, los antecedentes fueron el punto de partida para delimitar el problema ya que permitió aclarar, juzgar e interpretar el problema planteado.

En el capítulo de estrategia metodológica, se encuentra especificado el enfoque y método, así como la unidad de análisis, es decir, la población y muestra, además de las técnicas de recolección de datos. En el marco de referencia, se considera el referente legal y conceptual, en el cual, mediante una revisión importante de bibliografía, se define con claridad, pertinencia y en función de los objetivos los elementos conceptuales centrales del trabajo. En otras palabras, en el referente conceptual se realizó una categorización en el

siguiente orden: Cardioboxing, habilidades sociales, niños de 9 a 12 años, desarrollo biológico, social y motor, en niños de estas edades.

Posterior a esto, se presenta el capítulo de análisis de resultados en el cual se da cuenta de la descripción y análisis de los datos, así como de los resultados del trabajo en función de los objetivos propuestos. Por último, se presentan algunas conclusiones y recomendaciones por parte del investigador, la bibliografía en la cual se apoyó esta investigación, y algunos anexos pertinentes para el lector.

Se espera que este trabajo investigativo aporte bases firmes para aquellos que desean trabajar las habilidades sociales y los valores, puesto que al estudiante investigador le sirvió para mejorar notablemente algunas técnicas que no conocía, lo cual le ayudo a complementar su formación personal y profesional. El camino para llegar a los niños no fue fácil, primero los niños están inmersos en problemas familiares donde reinan la violencia, el abandono, el descuido y el autoritarismo por parte de los padres, por esta razón es necesario tomar conciencia sobre el cambio que debe tomar la práctica docente en cualquier materia que se tenga a cargo, más aún, si dichas clases van dirigidas a un proceso de trabajo comunitario.

Algo muy interesante fue ver como los niños durante el proceso fueron acercándose emocionalmente, donde la mayoría de ellos cambiaron de actitud reaccionando pausada y calmadamente ante las situaciones conflictivas. Las tardes de juego libre en el barrio son más calmadas, más tranquilas, se observa ahora un ambiente de amistad entre los niños donde son capaces de resolver diferencias de forma diferente a la violencia.

## **1. TEMA**

HABILIDADES SOCIALES

## 2. ANTECEDENTES

Las habilidades sociales son el conjunto de conductas emitidas por un individuo para expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos a otras personas, de un modo adecuado a la situación, y respetando esas mismas conductas en los demás<sup>1</sup>. Este trabajo de grado es muy importante para la investigación, ya que se trabajó con niños en las edades que se pretendía intervenir (9 a 12 años), y consistió en el desarrollo de habilidades sociales por medio de un taller diseñado para niños entre 6 y 18 años, con una duración de 10 sesiones de 3 horas cada una. Este trabajo se realizó en México, a través de dinámicas grupales, este taller trabajó el proceso de socialización y las competencias más importantes que influyen en este, las cuales son: comunicación verbal y no verbal, empatía, toma de decisiones, solución de conflictos, manejo emocional, autoestima, asertividad, creación y mantenimiento de relaciones interpersonales, habilidades de negociación, trabajo en equipo, liderazgo y seguridad personal. Esta sociedad la componen un grupo de profesionales que trabajan con niños que padecen Déficit de Atención e Hiperactividad. Este taller que presentan es muy completo puesto que abordan las habilidades sociales más básicas, y se trabaja bajo la dinámica teoría y práctica.

El deporte tiene gran diversidad de clasificaciones y otras vertientes que permiten usarlo como herramienta para el mejoramiento en la calidad de vida de las personas. Esto lo ratifica una investigación que se realizó en la Universidad Nacional Pedagógica realizada por José Guillermo Martínez y Álvaro José García Díaz, a través de la cual se presentan criterios y opiniones acerca de lo que es y representa el deporte, además de diversidad de clasificaciones para los 550 deportes existentes en el mundo<sup>2</sup>. El anterior antecedente es importante para la investigación, puesto que respalda el hecho de ver el deporte bajo parámetros con fines de recreación, esparcimiento y mejora de la salud tanto física como mental. Para la investigación, lo anterior es lo más importante, puesto que el deporte usado con fines de espectáculo, no cumple, en la mayoría de los casos, con su fin esencial. La filosofía de este trabajo de grado comparte con el autor, el malestar que provoca el hecho de que el deporte se haya convertido en un espectáculo (en ocasiones corrupto), apoyados en orientaciones políticas y propagandísticas de las naciones, que se vale del deporte como instrumento de uso inadecuado y exacerbado, en función de los resultados<sup>3</sup>. El anterior estudio hace énfasis en las diferentes posibilidades que presenta el deporte en el desarrollo biopsicosocial<sup>4</sup>. La investigación realizada en esta ocasión, se apoya considerablemente en este antecedente, ya que se mencionan las diferentes posibilidades de manifestación de la práctica de la actividad física, las cuales no quedan limitadas al deporte de competición, sino que van mucho más allá y engloban diversas posibilidades entre las que caben destacar; el componente lúdico o recreacional, el desarrollo de las capacidades motrices en

---

<sup>1</sup> SMDAH. Sociedad Mexicana de Déficit de Atención e Hiperactividad Sierra Nevada 410, Nadine Fernández Lomas de Chapultepec, México 11000, D.F. [www.SMDAH.com](http://www.SMDAH.com).

<sup>2</sup> Martínez Yepes, José Guillermo y García Díaz Álvaro José. El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones. Universidad pedagógica Nacional 2002 digitalizada por red académica. Colombia.

<sup>3</sup> Ibíd.

<sup>4</sup> Ibíd.

sus vertientes mecánica y fisiológica, de expresión artística y de relación interpersonal o social, como también se plantea en la Ley 181 de 1995.<sup>5</sup>

La ley 181 de 1995, permite intervenciones como la que se realizó por medio de este trabajo de grado, particularmente cuando hace mención, en el capítulo II, artículo 4, donde hace referencia a los derechos sociales, y por los cuales dispone que el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

A pesar de que los anteriores principios tienen que ver con esta investigación, es importante resaltar el principio de participación comunitaria, ya que es el que más se ajusta a los intereses de este trabajo de grado, al resaltar que la comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Este antecedente cita de manera puntual y oportuna a otro autor: José María Cagigal (1972), quien a partir de sus planteamientos permite considerar que si la *automatización* en el deporte posibilita el logro progresivo de adquisición de calidad humana, el camino puede ser válido. Pero dicho proceso acaba, en sí mismo, en la pura y simple consecución del record sin más beneficios humanos para quien los consigue y para la sociedad en la que éste vive, el camino se considera errado.<sup>6</sup>

Esta afirmación, se convirtió en un excelente punto de partida para esta investigación, teniendo en cuenta la filosofía educativa que se comparte con este antecedente. José María Cagigal, fue un pionero y decisivo en la nueva orientación del deporte y la Educación física en España, contribuyó a su dignificación intelectual y a su consolidación institucional y social. Se le puede considerar, como el mejor y el más prolífico pensador contemporáneo que ha dado este país. En el extranjero gozo de un gran prestigio, ocupó grandes responsabilidades y se convirtió en un líder mundial.

Es interesante indagar sobre el pensamiento de Cagigal, por ejemplo el humanismo deportivo, el cual es un fundamento ideológico para este autor. El hombre es el centro máximo de su atención a través del deporte Cagigal realiza una intensa búsqueda del humanismo y la identidad del hombre en la sociedad actual. Para Cagigal, la educación física es una parte fundamental de la educación total del individuo. Debe ser el sistema más completo de la educación del hombre por encontrarse más próximo a la naturaleza humana.

El ser humano en todas las etapas de su vida está continuamente descubriendo y aprendiendo, a través de sus semejantes este proceso se hace más agradable o por el

---

<sup>5</sup>República de Colombia, Ley 181 de 1995. (Ley general del deporte).

<sup>6</sup> Martínez Yepes José Guillermo y García Díaz Álvaro José. El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones. Universidad pedagógica Nacional.

contrario algo conflictivo. Es ahí donde el juego entra a participar y a sacar grandes dividendos porque es bien sabido que todos cuando somos niños deseamos jugar y esta actividad es tan preponderante en su existencia que se diría que es la razón de ser de la infancia. El juego es vital, condiciona un desarrollo armonioso del cuerpo, de la inteligencia y de la afectividad. El niño que no juega puede ser fácilmente un niño enfermo, preocupado, con una personalidad marchita.<sup>7</sup>

Este antecedente es importante para este trabajo de grado, ya que trata de demostrar como por medio del juego se pueden reforzar valores imprescindibles para disminuir la violencia en niños de 9 a 12 años. Los resultados obtenidos fueron positivos a nivel de un aumento en la autoestima. Este estudio se realizó en la Universidad de La Salle facultad de ciencias de la educación departamento de lenguas Bogotá, D, C. 2007.

Los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de habilidades para la vida puede retrasar el inicio de uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico, y promover el ajuste social positivo.<sup>8</sup> Este antecedente muestra como por medio de actividades grupales se pueden desarrollar las habilidades sociales disminuyendo con éxito niveles elevados de violencia en toda Latinoamérica. Este estudio lo realizó La Organización Panamericana De La Salud, y lo extendió por múltiples países incluyendo a Colombia con resultados positivos en niños y adolescentes. Se ha demostrado que las habilidades socio-cognitivas y de control de emociones representan el corazón del desarrollo humano. Este estudio sugiere que para el 2010 en Suramérica, habrá más jóvenes entre 10 y 19 años que en cualquier lado del mundo, y esto puede representar una bendición o un dolor de cabeza si los gobiernos, comunidades y familias desarrollan o no el potencial humano de esta generación. Este antecedente describe un modelo cuyo objetivo es contribuir en forma efectiva a los programas de habilidades para la vida en el desarrollo saludable de los adolescentes.

Este quinto antecedente, es uno de los más importantes para este trabajo de grado, lo realizó la comunidad olímpica de Madrid (España), a cargo del presidente Dr. Enrique Soria Martin, y que va dirigido a centros educativos, cuyo fin es llevar el Boxeo a un nivel formativo y no competitivo, como lo es en este trabajo de grado. Bajo la bandera de Boxeo Educativo, lo que pretende esta comunidad olímpica es la formación integral de los alumnos y no la competición deportiva, demostrando el poder formativo del Boxeo tanto en el plano físico como, especialmente, en el plano emocional y moral.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Santos Enrique Robayo Gamba. “Los Valores (Amor, Verdad, No Violencia) como estrategia para la disminución de la agresividad en los niños de cuarto de primaria del colegio Cedima por medio de actividades lúdicas en la clase de inglés. Universidad de la Salle de ciencias de la educación departamento de lenguas modernas Bogotá, D, C. 2007.

<sup>8</sup> Leena Mangrulkar, Cheryl Vince Whitman, Marc Posner, Programas de salud y desarrollo humano (SDH). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Septiembre 2001.

<sup>9</sup> Presidente: D. Enrique Soria Martin, secretaria: Ma. Soledad Grez, Dto. Técnico: D. Manuel Pombo, Federación española de boxeo. Fed [madrbox@hotmail.com](mailto:madrbox@hotmail.com) <http://www.fedmadboxeo.es/>. actividades para centros educativos Madrid comunidad olímpica. Citado el 20 de diciembre del 2013.



En el estudio se describe de manera detallada cómo el boxeo educativo tiene la virtud de desarrollar muchas cualidades de los jóvenes en los tres aspectos mencionados anteriormente (plano físico, emocional y moral). Evidentemente, la imagen del boxeo se ve reforzada con profesores que tienen una amplia formación general y conocimientos de Boxeo suficientes para llevar a cabo su iniciación y también el desarrollo de la actividad: una actividad lúdica, sin contacto y adaptada a las edades a las que se destina.

La federación madrileña de Boxeo inicio el 20 de noviembre del 2012, la segunda campaña divulgativa de este deporte, dentro de este programa, que va dirigido a 49 colegios de su comunidad, cuya duración fue de siete meses y medio. Cabe destacar que no solo va dirigido a los estudiantes, sino, también a profesores que estuviesen interesados en adquirir conocimientos técnicos básicos de este deporte, al comprobar que la práctica deportiva resulta muy completa para la adquisición de del desarrollo físico específico, como los reflejos, la potencia muscular, la velocidad de reacción, el equilibrio o la coordinación psicomotriz. También es importante resaltar, que este trabajo se realizó con niños de primaria y bachillerato, lo que nos dice que es oportuno para casi cualquier población, con resultados satisfactorios para el desarrollo de los tres planos mencionados anteriormente (físico, emocional y moral). Para muchos profesionales de la actividad física, el Boxeo no debería ser considerado un deporte, por el alto riesgo que representa para la integridad física, y no hay que entrar en controversias, pero lo que sí es seguro, es que si se usa en un contexto lúdico, como medio y no como fin, se obtendrán resultados benéficos para los niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

En este punto, se presenta el sexto antecedente, este es el más cercano puesto que se trata de un trabajo de grado de la Universidad del Valle sede Palmira, realizado por Alexandra Romero Gordillo, ella trabajo la disminución de la agresividad a través de juegos predeportivos y cooperativos en niños de 7 a 12 años que pertenecen a la fundación Hogar del Niño Pobre, ubicado en Palmira, cerca al batallón Codazzi.

Lo que se hizo en este trabajo, fue inculcar valores morales con el objetivo de disminuir la agresividad en estos niños que, evidentemente están en situación de riesgo social, y todo esto se hizo por medio de juegos predeportivos y de cooperación.

El objetivo de este trabajo fue desarrollar actitudes que favorecieran la interacción social. Los resultados obtenidos fueron satisfactorios, puesto que se evidencio cambios tangibles en los niños que participaron, por medio del diario de campo, el cuaderno de notas y una entrevista dirigida a los adultos a cargo de estos niños en esa fundación, se pudo evaluar el resultado de esta intervención, el cual fue positivo y dejo claro que el juego y la actividad física, son un excelente vehículo facilitador de aprendizaje de valores y habilidades sociales, las cuales permiten una mayor vinculación con el medio social.

Este antecedente es importante para esta investigación, puesto que sirvió de apoyo en cuanto a las tareas de cooperación, y los juegos que involucraron enseñanza de valores, además, la estrategia metodológica de ambas investigaciones son muy similares, ya que tienen un alto componente cualitativo. Por otra parte, en ambas investigaciones se resalta el poder educativo del juego y la actividad física con fines formativos y educativos.

Para concluir este capítulo de Antecedentes, es preciso decir que todos soportan desde el punto de vista académico, esta investigación, son documentos que sirvieron de guía para elaborar la idea central del trabajo.

### 3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 3.1 CONTEXTO

El barrio José Antonio Galán de la comuna 5 de Palmira, es un barrio que se fundó en 1980, y desde sus inicios ha presentado altas cifras de violencia y delincuentes reconocidos por la comunidad, es un barrio de estrato 1, en el cual, para la fecha actual, agosto 05 de 2013 cuenta con 20 niños entre los 9 y 12 años de edad<sup>10</sup>, los cuales no tienen acceso a una adecuada estimulación biopsicosocial como por ejemplo una escuela de formación deportiva, espacios de aprovechamiento del tiempo libre, etc. Esto predispone a los niños a que realicen sus propias actividades sin la adecuada sistematización que requiere la apertura de espacios lúdicos con fines de mejora de la salud física y mental, la problemática reside en que los padres de los niños no tienen los medios para llevar a sus niños a clubes deportivos para su desarrollo físico y mental. Las políticas de inversión social no llegan hasta este barrio en cuestiones de aprovechamiento del tiempo libre y recreación.

El propósito de este trabajo de grado, es llegar a esta comunidad con el objetivo de brindar un espacio lúdico, que orientado, fortalezca las habilidades sociales como la confianza y la cooperación, con el fin de facilitar sus relaciones interpersonales. Es necesario contar con datos estadísticos para tener en cuenta como está compuesta la población infantil y juvenil de Palmira en estas edades, puesto que este trabajo de grado se desarrolló en las edades de 9 a 12.

Tabla 1. Proyecciones de población para Palmira por rango de edad. Año 2011-2013.

| PROYECCIONES DE POBLACIÓN PARA PALMIRA POR RANGO DE EDAD. AÑO 2011-2013 |        |         |         |        |         |         |        |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Edad                                                                    | 2011   |         |         | 2012   |         |         | 2013   |         |         |
| 10- 14                                                                  | Total  | Hombres | Mujeres | Total  | Hombres | Mujeres | Total  | Hombres | Mujeres |
|                                                                         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |
|                                                                         | 23.963 | 12.295  | 11.668  | 23.263 | 11.945  | 11.318  | 22.583 | 11.607  | 10.976  |

Fuente: Anuario Estadístico de Palmira. Proyección poblacional para el año 2013.

<sup>10</sup> Información recogida por medio de un acercamiento a la comunidad general que reside en el barrio José Antonio Galán.

Tabla 2. Población infantil del barrio José Antonio Galán en edades de 9 a 12.

| POBLACIÓN DEL BARRIO JOSE ANTONIO GALAN EN EDADES DE 9 A12 EN EL MES DE AGOSTO 2013 |              |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| TOTAL                                                                               | NIÑOS 9 A 12 | NIÑAS 9 A 12 | OTRAS EDADES |
| 20                                                                                  | 15           | 05           | 30           |

Fuente: esta investigación.

### 3.2 PROBLEMÁTICA

En la realidad actual, el municipio de Palmira presenta niveles de violencia que no se presentaban en tiempos anteriores. Las famosas “fronteras invisibles” han cobrado, y siguen cobrando más y más víctimas, Los jóvenes viven en guerra por el simple hecho de vivir en barrios diferentes, este fenómeno se está presentando a nivel nacional, lo que le dice a padres y profesores que deben hacer algo al respecto. La educación física en todas sus expresiones permite intervenir de manera directa en esta clase de problemática ya que por medio de esta, se pueden abarcar tres grandes planos: físico, psicológico y moral.

En el barrio José Antonio Galán se observó, comportamientos agresivos en los niños cuando no podían expresar sus sentimientos, la falta de unión entre ellos los hacía caer en constantes riñas que hacían del barrio un lugar hostil. La importancia de intervenir estos niños radica en que por medio de actividades lúdicas y deportivas, se pueden fortalecer habilidades sociales que mejoren estos comportamientos, creando un ambiente de amistad y mejorando sus relaciones interpersonales.

Todo esto, lleva a realizar múltiples cuestionamientos acerca de cómo, desde el campo de la educación física, se debe intervenir para mejorar la calidad de vida de los jóvenes, y brindarles habilidades sociales, fundamentales para la vida. En este orden de ideas la pregunta que motivó este trabajo de grado fue:

**¿Se puede a través del Cardioboxing, fortalecer las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años en el barrio José Antonio Galán de Palmira?**

### 3.3 JUSTIFICACIÓN

El boxeo educativo se ha aplicado con éxito en diferentes contextos, desarrollando clases sin contacto, donde predomina una segunda intención, una intención lúdica más que competitiva, donde prima el desarrollo integral más que el simple hecho de formar deportistas de alto rendimiento. Este trabajo de grado pretende llevar el Cardioboxing a una comuna donde los niños no tienen muchas oportunidades de recrearse adecuadamente para su desarrollo integral, se trata de los tres planos mencionados anteriormente: físico, psicológico y moral.

Así se lleva una forma de actividad física al barrio José Antonio Galán, para fomentar el aprovechamiento del tiempo libre a la vez que desarrollo habilidades sociales que les permitirá a los niños vincularse con éxito a la sociedad, habilidades sociales como confianza, comunicación y cooperación.

Al ser una investigación aplicada, la relevancia social va dirigida a una población que nunca ha sido intervenida por ninguna institución, esta población, que hace parte de un barrio de la comuna 3 de Palmira estuvo en el proceso durante ocho meses, con dos sesiones por semana de 2 horas cada una, tiempo en el cual se desarrollaron actividades que abarcan aspectos de la educación física usando como medio el Cardioboxing, y centradas principalmente en el desarrollo de habilidades sociales. Son 12 niños los que se beneficiaron de este proceso y que a la vez irradiaron los resultados en la población general.

Se afirmará ahora que, en esta investigación se fortalecieron las habilidades sociales como confianza, comunicación y cooperación, usando como medio el Cardioboxing, para reunir a los niños y provocar un ambiente de gozo, juego, aprovechamiento del tiempo libre, a la vez que aprendieron una forma de defensa personal.

Este trabajo de grado, se hizo bajo este enfoque porque lo que se pretendía, era influir positivamente en el comportamiento de los niños, trascendiendo del plano físico al plano psicológico, por medio del fortalecimiento de las habilidades sociales, lo cual se vería reflejado en una mejor capacidad para entablar y sostener una relación interpersonal, disminuyendo episodios conflictivos y aumentando su calidad de vida.

Al respecto conviene decir que, se utilizó el modelo tradicional de la pedagogía, con clases teóricas y prácticas, con el fin de brindar los beneficios del llamado Deporte Educativo, y así mostrar las diferentes vertientes que nos ofrece el deporte, el ejercicio físico, y en general, la Educación Física.

## **4. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

1. Fortalecer las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años por medio del Cardioboxing en el barrio José Antonio Galán de la comuna 3 de Palmira.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar las estrategias pedagógicas que contribuyan al fortalecimiento de las habilidades sociales confianza, comunicación y cooperación.
2. Aplicar las estrategias seleccionadas a los niños de 9 a 12 años del barrio José Antonio Galán de Palmira.
3. Analizar las actividades realizadas y los resultados obtenidos hacia el fortalecimiento de habilidades sociales.

## **5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

### **4.1. ENFOQUE**

Esta investigación está dirigida desde una perspectiva socio-crítica, basada en un enfoque cualitativo, con el fin de interpretar aspectos de la realidad, características de los sujetos investigados, problemáticas con el fin de prevenir el problema planteado.

### **4.2. MÉTODO**

La metodología que se utilizó en este trabajo fue la investigación acción, el término se utilizó por primera vez en 1944, quien lo expuso fue Kurt Lewin<sup>11</sup>. Describía con él una forma de investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social con programa de acción social y con el fin de que ambos respondieran a los problemas sociales principales. Lewin argumentaba que mediante la investigación acción, se podrían lograr de forma simultánea avances teóricos y cambios sociales, conocimiento práctico y teórico. La investigación acción, para Lewin, consistía en análisis-diagnóstico, recolección de la información, conceptualización, planeación, ejecución y evaluación, pasos que luego se repetían en forma reiterativa y cíclica.

### **4.3. UNIDAD DE ANÁLISIS**

El contexto en el cual se desarrolló este trabajo de grado, fue un contexto comunitario, a nivel de barrio. Un barrio de estrato II, en el cual se han presentado desde su fundación, gran cantidad de hechos delictivos. Está ubicado en la comuna 5 de Palmira Valle, y cuenta con gran cantidad de niños, de los cuales 25 corresponden en edades de 9 a 13 años de edad. Se encuentra en la calle 34 con carrera 8, en medio de dos barrios peligrosos, con los cuales se imponen “fronteras invisibles”, Siete de Agosto y San Pedro.

La unidad de análisis está compuesta por una población que alberga 25 niños que comprenden las edades de 9 a 12 años, aunque cabe resaltar que la cifra aumenta en otras edades. La muestra está compuesta por 12 niños en edades de 9 a 12; con siete niños de 10 años, tres de 9 años, uno de 12 años y uno de 13 años. El grupo está compuesto por nueve hombres y tres mujeres.

Los niños que participaron en el proyecto fueron elegidos como un grupo especial, ya que se trabajó con 20 niños, es decir que se intervino la población, en su mayor parte. Pero, en estos 12 niños se enfatizó el trabajo central, y fue con quienes se pudo contar, medianamente, con una participación activa, valga la redundancia, por parte de los padres.

Acerca de cómo se recolectaron los datos y la información, y de esta manera llevar a cabo esta investigación, son principalmente la observación participativa, el diario de campo, cuaderno de notas y la entrevista semiestructurada a los padres de familia.

---

<sup>11</sup> Blandez, J. Guía práctica para la IA. Guía práctica para desarrollar una Investigación Acción. Editorial Harcourt, Cap. IV. Publicado 2000.

## 6. MARCO DE REFERENCIA

En este apartado se presenta con detalle, el contexto legal que en Colombia ampara la actividad física con fines de recreación y adecuado desarrollo físico, en el ámbito social y comunitario. En segundo, lugar se presenta el marco conceptual donde se argumenta la importancia de fortalecer las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años por medio del Cardioboxing, y por supuesto, la relevancia que tiene el trabajar este tipo de actividades en los tres planos, físico, psicológico y moral.

### 6.1. MARCO LEGAL

En Colombia se creó la ley 181 de 1995, (ley general del deporte), por la cual nos dice que es deber del estado, garantizar el fomento del deporte, la recreación, la educación física, etc. Específicamente en el artículo 3, capítulo 1, se refiere a que esta ley debe garantizar el acceso al individuo y al de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre<sup>12</sup>. El estado garantizara el fomento de estos espacios, especialmente en los sectores más necesitados, con fines de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

La constitución política de Colombia, en su artículo 44 plantea que: Son derechos fundamentales del niño: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separada de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos<sup>13</sup>.

Es pertinente aclarar, que este artículo de la constitución valida legalmente mi proyecto de grado cuando se refiere a la educación, cultura y la recreación. De regreso pues, a la Ley 181 del 95, hay que mencionar que en el capítulo II, artículo IV, se ve al deporte como un derecho social, dejando ver que este, junto con la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y son un factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y practica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

En el capítulo III, artículo 10, se entiende la educación física como la disciplina científica, cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento

---

<sup>12</sup> República de Colombia. Ley 181 de 1995 (Ley general del deporte).

<sup>13</sup> República de Colombia. Constitución política de Colombia. 1991. Capítulo II. Derechos sociales, económicos y culturales. Artículo 44. Pág. 20



en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 del 94<sup>14</sup>.

## 6.2. REFERANTE CONCEPTUAL

### 6.2.1. Cardioboxing.

El Cardioboxing es una actividad energética que permite endurecer los músculos, evitar enfermedades cardiovasculares, y moldear el cuerpo mediante la realización de ejercicios relacionados con el boxeo y el kickboxing (puños y patadas), acompañados normalmente con música. Para que la pérdida de peso y el fortalecimiento de los músculos sean efectivos es aconsejable practicarlo 3 veces por semana e incluso como complemento de otra actividad física. En resumen, el Cardioboxing es una variante de la estructura técnica del boxeo como deporte, que permite la inclusión de toda aquella persona que desee obtener los beneficios de esta actividad sin tener que llegar al contacto, como pasa con el boxeo competitivo.

Con respecto al Cardioboxing, contextualizado en este trabajo de grado, cabe concluir que se trabajó desde una perspectiva educativa, es decir, el deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física, no obstante se le ha dado cada vez más importancia a un aspecto específico de este, la competición, en perjuicio de sus elementos lúdicos y educativos.

Por lo tanto, en este trabajo de grado se trabajó el Cardioboxing, desde una perspectiva educativa, nos centramos en el elemento educativo que tiene el deporte, en el poder que este tiene para transmitir valores, pasando antes por el origen del concepto y las características que debe tener para considerarse educativo.

Así pues, la perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista, actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea.

Esta investigación se propone exponer, los beneficios del Cardioboxing en sus tres planos, físico, psicológico y moral:

**Plano físico:** aumenta la fuerza, la velocidad y la resistencia física. Mejora sustancialmente la capacidad aeróbica del que lo practica. Justamente por la intensidad del trabajo aeróbico que se realiza, resulta un deporte especialmente indicado para todas las personas que deseen perder unos kilos. Es muy recomendable para fortalecer brazos, hombros, espalda y abdomen. Su práctica es aconsejable para todas las edades siempre y cuando se adecue la

---

<sup>14</sup> Nueva Ley general de Educación. Ley 115 de 1994(febrero 8), Ley 30 de 1992 (Diciembre 28). Edición actualizada año 2008.

intensidad a las posibilidades del que lo practica. Se tonifica el cuerpo de arriba abajo, activando y fortaleciendo todos los grupos musculares.

La descarga de tensión y de adrenalina a la hora de realizar los movimientos en forma de golpes lo convierte en una práctica perfecta para combatir el estrés. La sensación de poder y de fuerza aumenta la autoestima del practicante.

**Plano psicológico:** mejora considerablemente la autoconfianza, el autocontrol, a nivel cognoscitivo mejora su capacidad de aprendizaje, entendimiento y aplicación, a nivel afectivo mejora el desarrollo de habilidades sociales, promueve la práctica de ciertos valores como el valor, la humildad, la perseverancia, el esfuerzo y la dedicación entre otros, como requisitos para mejorar en todos los aspectos de la vida.

Para concluir, hay que decir que el Cardioboxing representa una excelente oportunidad para descargar todo el peso emocional que se acumula por los avatares de la vida cotidiana, trabajo, estudio, vida familiar, vida social, etc.

**Plano moral:** el Cardioboxing, permite establecer estándares de conducta, implementando el proceso de utilizar conceptos de bondad o maldad, corrección o incorrección.

La ética en el deporte se expresa como el uso de valores y principios morales para juzgar la conducta relacionada con las actividades deportivas. En un sentido menos académico, la ética en el deporte se refiere a las pautas morales que se infieren de palabras como “espíritu deportivo” y “juego limpio”. En suma, el deporte afecta nuestras vidas y modos de vida de tantas maneras, como recreación y entretenimiento, como fuente de ingreso, como medio de enseñanza. Es por esto que debemos examinar las experiencias deportivas para asegurarse de que son lo que deberían ser en una sociedad que está en su mejor momento.

#### **6.2.2. Cardioboxing: como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de habilidades sociales.**

Referente al Cardioboxing, como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de habilidades sociales, hay que retomar conceptos anteriormente expuestos, como por ejemplo, los tres planos en los que actúa este tipo de actividad física, plano físico, psicológico y moral. Aunque los tres planos son importantes y van de la mano para alcanzar objetivos a nivel integral, este trabajo se enfocó en el plano psicológico, específicamente en lo que concierne a las habilidades sociales confianza, comunicación, cooperación. Estas habilidades sociales son pilares en los cuales se desarrollan habilidades sociales más simples, como saludar, escuchar, expresar sentimientos, establecer una relación interpersonal y mantenerla, entre otras.

En otras palabras, el Cardioboxing se ha planteado en este trabajo de grado de tal forma que sea una actividad caracterizada por la relación de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo y con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su periodo formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento,

habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación.

### **6.2.3. Cardioboxing. Línea de investigación: pedagogía del deporte:**

Para comenzar, pedagogía es la ciencia que organiza el proceso educativo de toda persona, en los aspectos psicológicos, físicos e intelectuales; tomando en cuenta los aspectos culturales de la sociedad en general. Nace en la segunda mitad del siglo XIX y cobra fuerza con la primera guerra mundial (1914-1918).

El pensamiento pedagógico comienza con la necesidad del ser humano de transmitir las experiencias con sus congéneres, el desarrollo del pensamiento pedagógico tiene lugar en Grecia y Roma (Sócrates, Platón y Aristóteles). En otras palabras, la pedagogía es la ciencia de la educación, su objeto es el fenómeno educativo. Se basa en fundamentos teóricos y modelos pedagógicos, que dan lugar al arte de enseñar por medio de la didáctica, que a su vez usa la interactividad, los modelos pedagógicos y la instrumentación didáctica para la formación integral del individuo.

### **6.2.4. Sujeto, medio y objeto de la pedagogía.**

Finalmente, es importante dilucidar estos tres aspectos en los que actúa la pedagogía, el sujeto de estudio de la pedagogía es la persona humana, su medio es el proceso enseñanza-aprendizaje y por último, el objeto de estudio de la pedagogía es la educación.

Por tanto, cuando se trabaja el Cardioboxing en un contexto no competitivo, con fines de mejorar las relaciones interpersonales, se está haciendo uso de esta ciencia, bajo el modelo pedagógico de educación deportiva, reconocido por la Universidad Politécnica de Madrid, en los cuales ha mostrado ser un modelo que mejora las relaciones sociales, disminuye la agresividad, disminuye los comportamientos pasivos, es decir, que los participantes se comprometen más con las tareas, disminuye las relaciones negativas entre las mujeres.

Existe otro modelo reconocido por esta misma universidad, el modelo pedagógico de responsabilidad personal y social, el cual mejora la educación en valores, participación y esfuerzo. Las investigaciones que se han realizado bajo este modelo, arrojan resultados como que se mejora el clima de aula, aumenta la deportividad, incrementa la responsabilidad personal y social, baja la percepción de violencia, disminuye el número de conductas hostiles.

En síntesis, este trabajo de grado hizo su énfasis en el plano psicológico, pero se abordaron los otros dos (físico y moral), con el fin de darle el aporte pedagógico, para que pudiese ser o llamarse deporte educativo, abarcando con esto, los campos de conocimiento de la pedagogía: teológico (debe ser), mesológico (hacer), ontológico (ser).

Teológico: en pedagogía representa los fines, y toma a la filosofía, la antropología filosófica, la ética y la epistemología como campos de estudio para mejorar la organización educativa y sus contenidos.

Mesológico: en pedagogía representa los medios, y usa la didáctica como campo de estudio para llevar a mejor termino los cometidos educativos del proceso enseñanza-aprendizaje.

Ontológico: en pedagogía representa la realidad, y usa la metafísica, historia, psicología, sociología, axiología, como campos de estudio para el que hacer educativo.

Para concluir, es necesario anotar que cuando se habla de pedagogía y didáctica en Educación Física, se hace necesario tener como referencia la educación a nivel global como punto de partida, donde se logren identificar los cambios que ella ha venido presentando a través de los años, y se consolide la idea de actualidad en educación más allá de preservar legados y valores que en el transcurso de la historia han posibilitado la evolución de las sociedades, y es que en estos tiempos de cambio, se hace necesario que esta preservación de valores y legados lleve un tinte más humano, de mayor diálogo y consenso en la toma de decisiones y en la solución de conflictos; de mayor conciencia frente al entorno y a la preservación del medio ambiente, de mayor responsabilidad y efectividad en las acciones pedagógicas de los docentes para la promoción y la preservación de la salud en el área de educación Física, en donde, en el maestro, se evidencie el desarrollo competencias lógicas, éticas, humanas, afectivas y estéticas que contribuyan a la formación del grupo a cargo (alumnos, practicantes, estudiantes, etc.).

### **6.2.5. Deporte educativo.**

El deporte constituye uno de los medios de que dispone la Educación Física para poder proporcionar al alumno una educación integral. Paralelamente además, está asentado como una de las principales ofertas de ocupación del tiempo libre, que se le presentan al niño al margen del horario escolar<sup>15</sup>. Los profesionales en educación física deben darse cuenta, de la necesidad de no dar la espalda a esta realidad y entender, que la educación física va más allá del desarrollo físico, la obtención de logros deportivos, etc. Como dijo platón, la educación física es una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aun al alma misma.

Por lo tanto, el deporte educativo tiene un alto componente pedagógico, teniendo en cuenta que se pretende formar integralmente a los practicantes. Esta concepción, la afirma una definición de educación física según Bucher. Quien afirma que “la educación física es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de los ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se vayan seleccionando con vista a lograr estos resultados.”

---

<sup>15</sup> Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa. Dirigido por Marisa Santos Pastor, Álvaro Sicilia Camacho. INDE. Colección: EL Deporte en edad escolar. 1998. Capítulo II. Facultad de educación. Universidad de Valladolid. Página 45.

### **6.2.6. Distintas realidades del deporte.**

No todos buscan lo mismo en el deporte y por lo tanto no todos entienden lo mismo en cuanto a lo que debe ser su orientación y su práctica. Distintos apellidos acompañan al término deporte según el contexto en el que se encuentre. Se habla de deporte educativo, recreativo y competitivo, como realidades con objetivos y características bien diferenciadas.

Algunos autores definen el deporte educativo como aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo. El deporte recreativo, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce. Y el deporte competitivo, sería el practicado con la intención de vencer a un adversario o superarse a uno mismo.

Son tres realidades bien distintas, tres formas de entender la práctica deportiva y que pueden deben coexistir, interrelacionándose positivamente<sup>16</sup>. Ahora bien, es conocido que se está superando una época de marginación y recelo, y, una corriente de pensamiento que atribuye al deporte todos los valores socialmente indeseables, ahora el deporte como medio educativo, se entiende como un recurso más que se tiene en educación física, valido y necesario, sin caer en el error de pensar que es el medio más valido y necesario, simplemente amplía el abanico de opciones para una educación integral a través del movimiento.

### **6.2.7. Deporte como medio educativo.**

Entiéndase por educativo aquello que ayude a conformar la personalidad del educando o participante, en su doble acepción, proceso que va de dentro a fuera y viceversa, la práctica deportiva será educativa cuando no se limite meramente al hecho de aprender movimientos técnicos y tácticos, y mejorar física y psíquicamente, sino por ayudar a que soliciten y movilicen las capacidades del que lo practica, y de este modo, se estructure y se modifique su propio yo. Siendo necesario que se valore este progreso y ello solo se logrará si se proporcionan experiencias con opciones abiertas a decisiones y a reflexión.

En suma, serán las condiciones en que se desarrollen las prácticas deportivas, las que configuren el carácter educativo o no del deporte. Por lo tanto, un deporte no será más educativo que otro por su variedad y complejidad de sus recursos técnicos y tácticos, sino por como el conductor de esa actividad organiza las condiciones en que se va aprendiendo dicha especialidad y se desarrolla la competición.

Para concluir, la educación física como práctica académica, exige que sea llevada por profesores especialistas, aspecto que se viene cumpliendo hace muy pocos años en prácticamente la totalidad de centros públicos de primaria y secundaria. Algunos estudios sobre los programas de Educación Física escolar, denuncian que en ocasiones esta materia

---

<sup>16</sup> Ibíd.

se encuentra alejada de los principios básicos de una actividad física saludable; ya sea por falta de formación inicial de dichos docentes o por carencias de formación permanente (corbella, 1993 )<sup>17</sup>. En otras palabras, el deporte no se debe limitar a la consecución de un record, al aprendizaje de la técnica o la táctica, sino que debe trascender el campo de lo físico, como afirmo el gran filósofo Platón. De la misma forma, que una persona aprende la estructura técnica de un deporte, debe aprender los beneficios psicológicos que esa práctica le proporciona, con el fin de tener conciencia del poder formativo y educativo del deporte, Por ejemplo el desarrollo de habilidades sociales y valores morales.

### **6.2.8. Habilidades sociales.**

Las habilidades sociales, son los conjuntos de conductas emitidas por un individuo para expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos a otras personas, de un modo adecuado a la situación, y respetando esas mismas conductas en los demás.

Se fundamenta en la capacidad de comunicarse adecuadamente, y de percibir las señales del medio ambiente, como guías para emitir un comportamiento social y culturalmente esperado. Incluye también la capacidad de prever, y manejar los problemas inmediatos que surgen en cada situación mientras se minimiza al mismo tiempo, la probabilidad de futuros problemas.

Cabe concluir que estas habilidades no son innatas, surgen por un proceso de aprendizaje, que comienza en la familia y es reforzado en la escuela y grupos de convivencia. Los niños que no han logrado aprender estas habilidades, tienen muchos problemas para establecer relaciones sociales y mantenerlas, lo que causa una gran ansiedad y sentimientos negativos sobre su propio valor como personas, y su calidad de vida. Es importante mencionar que estos niños no desean ser rechazados ni aislados por su comportamiento, sino que requieren de un reaprendizaje o reforzamiento de las habilidades básicas de interacción, con nuevas herramientas para fortalecer sus cualidades personales, y permitir que se relacionen a través de ellas.

Cabe señalar que las habilidades sociales son muchas, a nivel general se encuentran seis grupos: habilidades sociales primarias, las cuales son escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido. Habilidades sociales avanzadas: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, disculparse convencer a los demás. Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo, autorrecompensarse. Habilidades alternativas a la agresión. Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas. Habilidades para hacer frente al estrés: formular una queja, responder a una queja,

---

<sup>17</sup> Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa. Dirigido por Marisa Santos Pastor, Álvaro Sicilia Camacho. INDE. Colección: EL Deporte en edad escolar. 1998. Capítulo II. Facultad de educación. Universidad de Valladolid. Página 57.

demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglártelas cuando te dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo. Habilidades de planificación: tomar decisiones, pensar sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, conocer las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea.

Se aclara todo esto porque en este trabajo de grado se enfatizó en tres habilidades específicas, las cuales son confianza, cooperación y comunicación. Por medio de estas se influyó en los seis grupos de habilidades sociales mencionados anteriormente ya que se consideran las bases de las demás.

A continuación se explicara cada una de estas tres habilidades sociales y los beneficios que se pretenden alcanzar con los niños de 9 a 12 años.

#### **6.2.9. Confianza.**

En sociología y psicología social, la confianza es la creencia en que una persona o grupo será capaz y deseará actuar adecuadamente en una determinada situación y pensamientos. La confianza se verá reforzada en función de las acciones.

Para este trabajo de grado se pretendió fortalecer la confianza en los demás, pero sobre todo en sí mismo, teniendo en cuenta que la confianza simplifica las relaciones sociales.

De acuerdo a la mayoría de teorías que abordan la confianza, se trata de una suspensión temporal de la situación básica de incertidumbre acerca de las acciones de los semejantes; gracias a ella, es posible suponer un cierto grado de regularidad y predictibilidad en las acciones sociales, simplificando el funcionamiento de la sociedad.

Como es sabido, los valores morales surgen primordialmente en el individuo por influencia y en el seno de su familia, y son valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad, la lealtad, el trabajo, la responsabilidad, la confianza, etc. Definiremos confianza como una fortaleza mental que empieza con cada uno, con el propio sentimiento de valor y propósito. A partir de esta elaboración de autoconfianza, en el entorno laboral se puede dar la construcción de relaciones de confianza. Los hombres no podríamos vivir en armonía si faltara la confianza, es decir, la seguridad firme que se tiene de una persona, por la relación de amistad o la labor que desempeña.

Lo que importa observar es que, los principios y valores, como por ejemplo la confianza, se adquieren con el tiempo y el entorno que te rodea: los padres, la familia, los amigos, la escuela y hasta el sitio donde vas creciendo y conociendo, las personas con las que frecuentas, etc. Los principios y valores son parte importante de la personalidad de cada quien, sin ellos nuestras vidas serian un vehículo sin conductor.

#### **6.2.10. Comunicación.**



El funcionamiento de las sociedades humanas es posible gracias a la comunicación. Ésta consiste en el intercambio de mensajes entre los individuos. En la actualidad se entiende que el buen funcionamiento de la sociedad depende no sólo de que estos intercambios existan, sino de que sean óptimos en cierto sentido. Es en este punto de análisis dónde se incorpora la visión pro social, que entiende la comunicación no sólo como un medio de intercambio sino cómo un sistema de apoyo y bienestar para la masa social.

Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no asertividad). Suele definirse como un comportamiento comunicacional en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, si no que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos. Cabe mencionar que la asertividad es una conducta de las personas, un comportamiento. Es también una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

Cabe concluir que la comunicación asertiva comenta que las relaciones interpersonales pueden ser una importante fuente de satisfacción si existe una comunicación abierta y clara, pero si esta comunicación es confusa o agresiva, suele originar problemas. Poder comunicarse de manera clara y abierta es una habilidad puede ser aprendida a través de un entrenamiento y uno de los componentes de esta comunicación es la asertividad. Esta se refiere a defender los derechos propios expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa, clara y en un momento oportuno. Especialistas en asertividad enlistan algunas características de la persona asertiva, entre las cuales se encuentran:

- Ve y acepta la realidad
- Actúa y habla con base en hechos concretos y objetivos
- Toma decisiones por voluntad propia
- Acepta sus errores y aciertos
- Utiliza sus capacidades personales con gusto
- Es auto afirmativo, siendo al mismo tiempo gentil y considerado
- No es agresivo; está dispuesto a dirigir, así como a dejar que otros dirijan
- Puede madurar, desarrollarse y tener éxito, sin resentimiento
- Permite que otros maduren, se desarrollen y tengan éxito
- Pide lo que necesita, dice lo que piensa y expresa lo que siente, con respeto

Andrew Salter definió la asertividad como un rasgo de personalidad y pensó que algunas personas la poseían y otras no, exactamente como ocurre con la tacañería o la extroversión. La definieron como “la expresión de los derechos y sentimientos personales”, y hallaron que casi todo el mundo podía ser asertivo en algunas situaciones y absolutamente ineficaz en otras.



Por lo tanto la conducta asertiva se puede entrenar y de esta manera aumentar el número de situaciones en las que vamos a tener una respuesta asertiva y disminuir al máximo las respuestas que nos provoquen decaimiento u hostilidad.

#### **6.2.11. Cooperación.**

La cooperación es el resultado de una estrategia aplicada al proceso o al trabajo desarrollado por grupos de personas o instituciones, que comparten un interés u objetivo, en donde generalmente son empleados métodos que facilitan la consecución de la meta u objetivo propuesto, por ejemplo cuando un grupo de vecinos y vecinas se asocian para obtener alimentos a precios más bajos y forman una cooperativa.

La cooperación a sido estudiada desde diferentes campos disciplinarios, en donde se reconocen, la matemática, las ciencias políticas, la biología, la ecología, entre otras. Desde la biología se establece que corresponde a una relación interna específica de colaboración para la obtención de un objetivo común de la población, como la protección y la cacería. Entendiéndose población como el conjunto de individuos de una misma especie ubicada en un área determinada. Se han sugerido varios mecanismos para explicar la aparición de cooperación entre humanos o en sistemas naturales.

Basándose en la teoría de la cooperación de Robert Axelrod, Martin Nowak y otros investigadores fundada en la investigación de individuos que persiguen su interés personal, sin la existencia de una autoridad central que obligue a cada cual a cooperar con los demás. La razón de suponer que se busca el beneficio propio es que tal hipótesis permite examinar el difícil caso de que la cooperación no esté completamente basada en la preocupación por los demás, o en el bienestar del grupo en su conjunto.

Como es sabido, en nuestra sociedad la cooperación es considerada un valor personal, es la ayuda mutua en pro de conseguir, lograr, concluir o alcanzar algo. La cooperación, es justamente operar para producir un determinado resultado (como operar una maquina) pero es una operación en conjunto. Una persona cooperativa, es la que une sus fuerzas y capacidades a otros para alcanzar un fin, un propósito, una meta, un logro, etc.

En la vida debemos ser cooperativos con los demás, porque simplemente necesitamos de la cooperación de otros en nuestra propia vida para lograr lo que anhelamos. Por otro lado, la vida misma recompensa en cooperar con el mundo, con los demás, con la naturaleza, con el bien común.

Es necesario en este contexto, subrayar, que la cooperación es un valor que nos acerca a los demás, que nos impulsa a tener buenas relaciones interpersonales y nos impulsa a lograr el éxito propio, buscando también un bienestar para el mundo.

Las habilidades sociales se pueden trabajar desde tempranas edades por medio del dialogo y el conocimiento de las mismas, a través del juego, lúdicas, deportes, y otras actividades que permitan su divulgación y fomento, con el fin de simplificar las relaciones humanas por medio de la Educación Física y su variada didáctica.

### 6.2.12. Niños de 9 a 12 años.

El crecimiento y desarrollo es un proceso de transformación que evoluciona en forma dinámica y rápida en las personas durante su ciclo vital. En este trabajo de grado se tuvo en cuenta ese proceso desde una perspectiva biopsicosocial, especialmente los niños y niñas que comprenden las edades de 9 a 12.

Dentro de este marco ha de considerarse a los niños bajo tres planos: físico, moral y psicológico. La educación física me proporciona una grandiosa oportunidad para fortalecer dichos planos, especialmente el Cardioboxing, ya que según la comunidad olímpica de Madrid, el boxeo educativo tiene la virtud de desarrollar muchas cualidades de los jóvenes, como los tres planos anteriormente mencionados.

En concreto, la comunidad olímpica de Madrid define a los tres planos de la siguiente manera:

*Plano físico:* el boxeo es uno de los deportes más completos que hay, ejercitando la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y agilidad, y todo ello en forma divertida. Los medios tradicionales de preparación como son los ejercicios de combate formativo, saco, peras de velocidad, entrenamiento en grupo, etc. Como ejercicios complementarios, producen placer e interés en la práctica de este deporte.

*Plano psicológico:* el boxeo educativo tiene poder para desarrollar la autoconfianza y por lo tanto la autoestima, la disciplina, el compañerismo, la empatía hacia los más débiles, las cualidades volitivas (esfuerzo, sacrificio, constancia, etc.). La vitalidad física y psíquica que adquieren estos 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. Les hace conscientes de una seguridad superior en sus posibilidades y abordan con naturalidad la colaboración y ayuda a otros compañeros, creándose en ellos un espíritu de camaradería y equipo muy respetables.

*Plano moral:* este deporte se muestra como un deporte igualitario e igualador, al cual es fácil acercarse desde cualquier extracto poblacional. Por otro lado, en los últimos años, se ha incrementado la afluencia femenina, convirtiendo el boxeo en un deporte igualador. No es menos cierto que, con un buen profesor, se pueden desarrollar también los conceptos de justicia, respeto y juego limpio.

Evidentemente para este trabajo de grado se cuenta con una amplia formación general y conocimientos de boxeo suficientes para llevar a cabo su iniciación y también el desarrollo de la actividad: una actividad lúdica, sin contacto y adaptada a las edades a las que se destina.

Estos y otros elementos importantes como la plasticidad neuronal, que es la capacidad de readaptación neuronal, es decir, que unas neuronas asumen la función de otras que están dañadas, son elementos a tener en cuenta a la hora de intervenir el grupo, los estudios muestran que la plasticidad neuronal continúa hasta la adolescencia con el posterior desarrollo de la personalidad. Desarrollo del futuro, toma de decisiones, control emocional.

### 6.2.13. El humano como ser biopsicosocial.

Es importante explicar el término biopsicosocial de una forma sencilla. El hombre es un ente, porque existe y su componente bio se refiere a que es un organismo vivo que pertenece a la naturaleza. Su componente psico se refiere a que además de ser un organismo vivo tiene mente, lo que le permite estar consciente de su existencia. El hombre es un ente social porque recibe influencias favorables y desfavorables como resultado de la interacción de la sociedad (constituidas por semejantes a él) que lo rodea y con el medio ambiente físico, en el cual lleva a cabo su vida. Por lo tanto, se establecen interrelaciones complejas de los seres humanos con los seres humanos y con su entorno, dando como resultado que el hombre es un elemento más de la comunidad social y de un ecosistema que permite enmarcar a la salud como la correcta aptitud para dar respuestas armónicas que sean acordes y ajustadas a los estímulos del ambiente (físico y la comunidad) y que garanticen una vida activa, creadora y una progenie viable, lo que conlleve al hombre a manifestarse en el óptimo de su capacidad.

Esta combinación de existencia biológica y ser espiritual le confiere al individuo un doble tipo de necesidades, debe atender su alimentación, descanso, reproducción etc. Que son las primeras que reclaman su atención y las primeras que deben satisfacerse. A saber, Aristóteles en su metafísica alude que estas primeras necesidades son imprescindibles cubrirlas, para poder llegar al siguiente paso que es filosofar. Es decir que si la necesidad biológica no se encuentra satisfecha, difícilmente puede el sujeto concentrarse en cavilaciones para determinar cuál es su misión en el mundo o dedicarse a escribir su propia historia y la de la humanidad.

Se tiene pues, al hombre en dos grandes dimensiones en las que se desenvuelve y actúa: la biológica y la racional, esta última representa la dimensión psicológica. Además, la tercera dimensión, que corresponde a la dimensión social es un aspecto importante en el desarrollo humano en todas sus etapas, la necesidad de socialización, la expresa Aristóteles diciendo: “el hombre es un animal social” poniendo de relieve que lo que distingue a la especie humana de las del resto del reino animal es precisamente la asociación de los individuos. La razón por la cual se asocian en primer término, según algunos autores, radica en la necesidad de dividir el trabajo y de esta manera reducir el esfuerzo que le costaría a un solo individuo conseguir un fin determinado, un producto. Pero al margen de las interesantes afirmaciones de los historiadores y antropólogos, lo cierto es que desde hace un tiempo largo e indeterminado, el hombre no puede concebirse aislado de un contexto social, la importancia de la socialización es determinante en la vida y los pensamientos de las personas.

Este trabajo de grado se valió de la psicomotricidad para fortalecer el desarrollo biopsicosocial en los niños de 9 a 12 años del barrio José Antonio Galán de Palmira, ya que la psicomotricidad es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción y el movimiento para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. Este campo de estudio me permite abordar cualquier tipo de población, es más, la psicomotricidad es la herramienta fundamental, con la cual el educador físico llega a alcanzar los logros propuestos, se cohesionan de manera eficaz con el desarrollo de los tres planos mencionados a lo largo de este trabajo, plano físico, psicológico y moral.

En conclusión, el ser humano debe garantizar el desarrollo biopsicosocial en sus tres dimensiones, a las futuras generaciones procurando siempre nuevas herramientas para lograr dicho objetivo. Objetivo que pretendo alcanzar usando como medio el Cardioboxing, un tipo de boxeo educativo, cuyo objetivo de iniciación no es la competición deportiva, sino la formación integral de los individuos, demostrando el poder formativo del boxeo tanto en el plano físico como, especialmente, en el plano emocional y moral<sup>18</sup>.

#### **6.2.14. Desarrollo biopsicosocial en niños de 9 a 12 años.**

Para ser buen profesor, el profesional necesita contar con una buena formación psicológica. El profesor necesita tomar decisiones relativas a la elección, definición y planificación de objetivos, a la selección de contenidos, tareas, métodos de enseñanza, entornos de aprendizaje y sistemas de evaluación más adecuados para asegurar la consecución de los objetivos y también tomar decisiones sobre cómo prevenir y manejar problemas, y para ello debe contar con conocimientos relativos al sujeto que aprende. Así como también apropiarse de las teorías psicológicas que influyen en las teorías de la enseñanza, los factores internos o externos que pueden facilitar o inhibir el aprendizaje.

Es importante conocer el desarrollo humano para entender como es el aprendizaje de los niños y las niñas. A través de las etapas del desarrollo en sus distintas edades podemos analizar este proceso de aprendizaje. En este trabajo de grado se abordó las edades que comprende de los niños y niñas de los 9 a los 12 años.

Otro aspecto a tener en cuenta es la personalidad. Los estudios muestran que en estas edades los jóvenes en general no profundizan demasiado, pasan de una actividad a otra prestándole su debido interés, pero sin intención de apurarlas. A esta edad no tienen vocaciones, algunos hablan de sus preferencias, como ser deportistas o empleados y pocos hablan siquiera de hacer una carrera tecnológica. No tienen un proyecto de vida mediano o inmediato.

Su capacidad de asimilación permite almacenar datos en su memoria y lo mismo les da recitar poemas, trovas y rimas en español, que letras de vallenato, reguetón, despecho o rancheras. Les gusta ir a la escuela y se sienten bien en ella aunque no les place estudiar. La materia más apetecida es Educación Física aunque no gusten de la teoría. Necesitan que se les estimule con prácticas que llamen su atención<sup>19</sup>

#### **6.2.15. Desarrollo de la motricidad en niños de 9 a 12 años.**

---

<sup>18</sup> Presidente: Enrique Soria Martin, secretaria: Ma. Soledad Grez, Dto. Técnico: D. Manuel Pombo,

Fed [madrbox@hotmail.com](mailto:madrbox@hotmail.com) <http://www.fedmadboxeo.es/>. actividades para centros educativos Madrid comunidad olímpica. Citado el 22 de Diciembre del 2013.

<sup>19</sup> Santos Enrique Robayo Gamba. “Los Valores (Amor, Verdad, No Violencia) como estrategia para la disminución de la agresividad en los niños de cuarto de primaria del colegio Cedima por medio de actividades lúdicas en la clase de inglés. Universidad de la Salle de ciencias de la educación departamento de lenguas modernas Bogotá, D, C. 2007.

Es importante saber que el instinto lúdico fuertemente desarrollado y el afán de movimiento son característicos de esta edad. Se podría afirmar que el juego es su razón de ser, el niño juega por el placer que le produce hacerlo, y este tipo de energía debe ser guiado por métodos, juego y ejercicios acordes a su edad.

Los niños ya no se mantienen en constante actividad, pero mantienen su inclinación por los juegos que involucran movimiento; la coordinación de movimientos y la capacidad de concentración y de atención todavía están pocos desarrollados.

Tiene una mayor armonía corporal y una mejor proporción en cuanto a tamaño entre cráneo y cuerpo; posee un mejor tono muscular y efectúa de manera más fácil tareas que requieren de la utilización de la fuerza; el sistema nervioso se está acercando al punto crítico de madurez, lo que admite un ajuste cada vez mayor de los movimientos finos<sup>20</sup>.

Muestra un desarrollo considerable y sus movimientos corporales mejoran en especial en lo que tiene que ver con el equilibrio. Esta es una capacidad que se debe estimular en edades tempranas.

A los 9 años comienzan a surgir los primeros rasgos del adolescente, los niños tienden a moverse más que las niñas, lo que los hace ver más fuertes y generalmente hacen más ejercicio que ellas. Entre los 9 y 10 años el sistema nervioso central y periférico alcanza alrededor del 95% de su madurez, lo que favorece los procesos de aprendizaje y desarrollo motriz, el niño a esta edad comienza a mostrar destreza y una mejor coordinación de sus movimientos, siente gusto por la competencia con sus amigos y compañeros de juego, su grado de socialización ha aumentado y disfruta en mayor medida de los juegos de conjunto.

Es una etapa de relativa calma entre dos periodos mucho más turbulentos como son la primera infancia y la adolescencia. Es una época de gran importancia que sirve de cimiento para la construcción de la futura persona adulta, es por esto que se defiende la relevancia social de este trabajo de grado. Durante estos años se van centrando cada vez más en la vida escolar, y aumenta la importancia de las relaciones con maestros y compañeros.

A los 10 años sigue progresando en su desarrollo motriz, hasta el punto de ser capaz de enfrentarse a tareas con un mayor grado de dificultad. Para esta edad es recomendable la práctica de todo tipo de danzas contemporáneas, ya que ayudan a estimular la creatividad y la autoexpresión.

#### **6.2.16. Desarrollo físico en niños de 9-12 años**

El desarrollo físico en estas edades se caracteriza por ser un periodo de crecimiento lento, aunque al final del mismo, sobre todo en las niñas, puede empezar el estirón “puberal”.

---

<sup>20</sup> Universidad de la Salle. Desarrollo biológico del niño. [www.buenas tareas.com](http://www.buenas tareas.com). citado el 19 de Diciembre del 2013 a las 14.00 horas.

Se desarrolla mayor fuerza muscular, mejor coordinación motora y aumentan la capacidad cardiaca y la pulmonar, lo que permite mejorar las habilidades motoras y realizar todo tipo de deportes<sup>21</sup>. Alrededor de los 10-13 años en las niñas y 12-14 en los niños, puede iniciar el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios: crecimiento mamario, aparición del vello axilar y púbico y de la menarquia (primera menstruación) en las chicas y aumento del tamaño de los genitales externos y aparición del vello axilar, púbico y facial en los chicos.

El niño entre los 10 y 11 años se caracteriza por su avidez por el juego y disfruta del movimiento libre. La coordinación motriz, la armonía muscular y las cualidades físicas empiezan a desarrollarse rápidamente. Se considera esta como la mejor edad para el aprendizaje motor; las extremidades, en especial las piernas, crecen, su masa y fuerza muscular aumenta gradualmente. Los niños a esta edad buscan el reconocimiento, quieren mostrar su habilidad y destreza a través del movimiento, lo que favorece el refinamiento de los gestos motores<sup>22</sup>.

A los 11 años se da una aceleración en la velocidad de crecimiento, que es más notorio en las niñas. Para este periodo es común que muchos niños se lamenten de dolor articular en especial a nivel de la rodilla, todo como producto del incremento en crecimiento corporal.

Para los 11-12 años el niño debe tener una elaboración definitiva del esquema corporal, disponiendo ahora de más argumentos que lo hace ser un ser más independiente y autónomo para su relación con el medio y los objetos.

Para este periodo los niños ya están aptos para adquirir habilidades específicas y en general se identifican ya con un solo deporte; el refinamiento o pulimiento de las habilidades es propio de este periodo, permitiéndole alcanzar un mejor desempeño en la práctica deportiva de su elección, iniciando la etapa de la especialización deportiva.

#### **6.2.17. Desarrollo psicosocial.**

Clásicamente se ha considerado como el momento en el que se alcanza el uso de la razón. Frente al pensamiento mágico de la etapa anterior, el niño desarrolla un pensamiento más realista y racional.

Los padres siguen siendo una referencia fundamental. En el hogar encuentra un lugar seguro donde refugiarse cuando tiene dificultades al aventurarse al mundo exterior. Su vida está muy centrada en la escuela y muestra un gran interés por aprender. El maestro juega un importante papel como modelo de identificación, y es en esta parte donde este trabajo de grado toma especial relevancia, ya que se hace énfasis en el plano psicológico al pretender fortalecer las habilidades sociales.

---

<sup>21</sup> Medline plus <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002017.htm>. desarrollo biológico. Consultado en mayo 15 2014.

<sup>22</sup> Universidad de Chicago <http://www.uchicagokidshospital.org/online-library/content=S05387>. Medicina general. Consultado en mayo 17 2014.

## **7. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Como se indicó, esta investigación se realizó en el barrio José Antonio Galán de la ciudad de Palmira, Valle del Cauca. La población objeto de estudio fueron los niños de entre 9 y 12 años de edad, se estableció contacto con ellos mediante los padres de familia que deseaban que se interviniera de alguna forma con ellos, ya que el investigador contaba con un acceso especial al barrio. Así nace esta propuesta que se convirtió en mi trabajo de grado, la cual consistió en fortalecer las habilidades sociales confianza, comunicación y cooperación.

El siguiente paso consistió en presentar a los padres de familia el Cardioboxing, como deporte educativo, teniendo en cuenta que las características que debe poseer, para que sea educativo, son: componente lúdico, componente agonístico, componente normativo y componente simbólico. También, dejándoles claro que no habría contacto físico en las prácticas, es decir, minimizando los riesgos que implica esta clase de actividad física.

Así fue como el 03 de Junio del 2013, se dio inicio a la aplicación de este proyecto, en el cual, se llevarían a cabo 2 clases por semana de 2 horas cada una, de 19:00 a 21:00 horas los días miércoles y viernes de cada semana hasta el 13 de diciembre del 2013, para un total de 96 horas.

Para iniciar la intervención fue necesario adquirir por parte del estudiante investigador implementación deportiva, con el fin de motivar a los niños. Se hizo uso de una máquina, multi- estaciones de boxeo, con la que ya contaba, y, se invirtió en guantes de combate, caretas, guanteletas, y otros implementos que facilitaron el desarrollo de las sesiones.

En la primer sesión se trabajó con todos los niños del barrio que quisieron participar, alrededor de 25, la clase consistió en dar una iniciación deportiva en boxeo, parada de combate y desplazamientos, no sin antes dar la charla por la cual se exponían los argumentos de mi presencia en ese lugar. La charla duraría de ahí en adelante 30 minutos, teniendo en cuenta que el propósito de este trabajo de grado fue el de fortalecer habilidades sociales, dejando el plano físico como medio para alcanzar tal fin.

### **7.1. PROBLEMA PRÁCTICO.**

En primer lugar se observó la interacción de los niños del barrio donde la agresividad directa mostrada por ellos fue bastante conmovedora. El barrio era un escenario de violencia, con constantes agresiones verbales, peleas físicas, que muchas veces se presentaban mientras jugaban libremente.

Es importante aclarar, que la hostilidad en los niños del barrio, era evidente, quizás, más que en otros contextos, como por ejemplo la escuela, un club deportivo, etc. La primera reacción de los padres era separar a la fuerza y dar una reprimenda verbal, y, a veces física. Generalmente esto no restituía el daño original porque el carácter de los infractores no lo permitía, estos procedimientos no cambiaron la conducta y por el contrario dejaban rencores entre los niños y en ocasiones, hacía que se enfrentaran los padres.



Después de analizar el problema, se estableció que la solución era fortalecer las habilidades sociales confianza, comunicación y cooperación, como medio facilitador en las relaciones interpersonales de los niños de ese barrio. Para llamar su atención tome el Cardioboxing como actividad mediadora. En forma de boxeo educativo, se les brindo a los niños un proceso de iniciación, tomando la estructura técnica del boxeo como medio para inculcar valores que los llevaría a fortalecer las habilidades sociales confianza, comunicación y cooperación.

## **7.2. SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA:**

Para cumplir los objetivos propuestos, se hizo uso de una sistematización de experiencias, la cual es un proceso teórico y metodológico, que a partir del ordenamiento, reflexión crítica, evaluación, análisis e interpretación de la experiencia, pretende conceptualizar, construir conocimiento, y a través de su comunicación orientar otras experiencias para mejorar las prácticas sociales<sup>23</sup>. Ahora bien, es importante dar algunas definiciones de lo que es una sistematización de experiencias.

Conceptos básicos: Es un proceso de reflexión que pretende ordenar u organizar lo que ha sido la marcha, los procesos, los resultados de un proyecto, buscando en tales dinámicas las dimensiones que pueden explicar el curso que asumió el trabajo realizado.

Otra definición apunta a que es un proceso permanente y acumulativo de producción de conocimientos a partir de las experiencias de intervención de una realidad social.

Por otro lado existen algunos autores que la definen como aquella intervención crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, como se han relacionado entre sí, y porque lo han hecho de ese modo<sup>24</sup>.

La sistematización se entenderá en este trabajo de grado como como la organización y ordenamiento de la información existente con el objetivo de explicar los cambios sucedidos durante el trabajo, los factores que intervinieron, los resultados y las lecciones aprendidas que dejo el proceso.

## **7.3. PARA QUÉ SIRVE LA SISTEMATIZACIÓN.**

El objetivo de un proceso de sistematización es facilitar que los actores de los procesos de desarrollo se involucren en procesos de aprendizaje y de generación de nuevos conocimientos o ideas de proyectos e iniciativas de políticas/estrategias a partir de las

---

<sup>23</sup> Teoría y práctica de la sistematización de experiencias. Arizaldo Carvajal Burbano. manual del Programa Editorial de la Facultad de Humanidades de la Universidad del Valle, cuyo objetivo fundamental es divulgar el trabajo intelectual de los profesores y grupos de investigación de dicha Facultad. Unidad de Artes Gráficas. Facultad de humanidades.

<sup>24</sup> Guía práctica para la sistematización de proyectos y programas de cooperación técnica. Luis Alejandro Acosta, oficina regional de la FAO para América Latina y el Caribe, Julio 2005.



experiencias documentadas, datos e informaciones anteriormente dispersos. Los procesos de sistematización permiten:

1. Que los actores realicen un análisis sobre lo que hicieron, porque lo hicieron de una manera y no de otra, cuáles fueron los resultados, y para qué y a quien sirvieron los mismos.
2. Provocar procesos de aprendizaje. Estas lecciones pueden estar destinadas a que las mismas personas o grupos que han hecho la sistematización, puedan mejorar su práctica en el futuro, o también pueden estar destinadas a que otras personas y equipos, en otros lugares y momentos, puedan apoyarse en la experiencia vivida para planificar y ejecutar sus propios proyectos.
3. Explicar porque se obtuvieron esos resultados, y extraer lecciones que nos permitan mejorarlos en una experiencia futura.

Básicamente, la sistematización apunta a describir y a entender que sucedió durante una experiencia de desarrollo y por qué pasó lo que pasó. Los resultados de una experiencia son fundamentales, y describirlos es parte importante de toda sistematización, pero lo que más interesa en el proceso de sistematización es poder explicar por qué se obtuvieron esos resultados, y extraer lecciones que nos permitan mejorarlos en una experiencia futura<sup>25</sup>. Para este trabajo de grado se utilizó el modelo general y descriptivo de sistematización propuesto por Ocampo, et al, 2000. Ver tabla 3. Al respecto conviene decir que, la recolección e interpretación de resultados, se realizaron en orden, de acuerdo con este modelo.

---

<sup>25</sup> Ibíd.

Tabla # 3. Modelo general y descriptivo de la sistematización.

| SITUACION INICIAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PROCESO DE INTERVENCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SITUACION FINAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Situación inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Describe el problema u oportunidad de desarrollo antes de la intervención.</li> </ul> <p><b>Elementos del contexto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las causas del problema u oportunidad.</li> <li>Factores que limitan las posibilidades de acción local para resolver el problema u aprovechar la oportunidad</li> </ul> | <p><b>Intervención:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Que se hizo (actividades).</li> <li>Cuando lo hizo (tiempos).</li> <li>Quien lo hizo (actores).</li> <li>Como lo hizo (método).</li> <li>Con que lo hizo (medios y costos).</li> </ul> <p><b>Elementos de contexto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Factores que favorecieron la intervención.</li> <li>Factores que dificultaron la intervención.</li> </ul> | <p><b>Situación final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Como se compara la actual situación con la situación inicial.</li> <li>Cuáles son los beneficios tangibles e intangibles.</li> <li>Quienes han capturado los beneficios.</li> </ul> <p><b>Elementos de contexto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Factores que ampliaron la magnitud de los efectos o el número de beneficiados.</li> <li>Factores que restringieron la magnitud de los efectos o el número de beneficiados.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>LECCIONES APRENDIDAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué haría de la misma forma si volviera a hacer algo similar?</li> <li>¿Qué haría de forma diferente si hiciera algo similar?</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Fuente: guía práctica para la sistematización de proyectos y programas de cooperación técnica.

## 7.4 SITUACIÓN INICIAL .

### 7.4.1. Descripción del problema.

Como se mencionó en capítulos anteriores, en el barrio José Antonio Galán de Palmira se presentan constantes episodios de violencia, tanto en gente adulta como en niños se percibe un ambiente hostil, la falta de habilidades sociales influyen negativamente en estos comportamientos. La idea de intervenir a los niños de 9 a 12 años, con el fin de fortalecer las habilidades sociales, fue algo que gustó desde el primer momento a los padres de dichos niños, ellos vieron en este trabajo de grado una oportunidad de desarrollo, tanto a nivel individual como colectivo.

### 7.4.2. Elementos del contexto.

### 7.4.3. Causas del problema u oportunidad.

La falta de comunicación asertiva, es decir, la habilidad para expresar sentimientos de una forma respetuosa, acorde a la situación, es probablemente, uno de los factores más determinantes a la hora de evaluar porque se generan conflictos entre los niños.

Si tenemos en cuenta que, la asertividad es la conducta humana más deseada y que se necesita para tener relaciones interpersonales honestas y sanas, sabremos que un fortalecimiento en esta habilidad social nos ayudara a disminuir comportamientos negativos y a enriquecer las relaciones entre los pares<sup>26</sup>.

Ahora bien, el fortalecimiento de otras habilidades sociales, como por ejemplo, las habilidades sociales básicas y complejas, las cuales se encuentran definidas en el siguiente párrafo, son indispensables para mejorar la capacidad de interacción y convivencia social. En este trabajo de grado se fortalecieron, aparte de la comunicación asertiva, la confianza y la cooperación.

La comunicación con los demás es algo necesario, a través de ellas manifestamos, nuestras necesidades, deseos y sentimientos. Ahora bien, cabe preguntarse si se es habilidoso a la hora de comunicarse con los demás. Existen dos tipos de habilidades sociales, unas básicas y otras más complejas, siendo necesario el aprendizaje de las primeras para desarrollar las segundas. Cada situación demandará unas habilidades u otras, dependiendo de las características y dificultad de las mismas. Las habilidades básicas incluyen saber escuchar y hacer preguntas, dar las gracias, iniciar y mantener una conversación, presentarse, saber despedirse, hacer cumplidos, elogiar, etc. Mientras que las habilidades complejas incluyen conductas como saber disculparse y pedir ayuda, admitir la ignorancia, afrontar las críticas, convencer a los demás, etc.

Por otra parte, cuando a una persona le resulta difícil afrontar críticas, pedir un favor, se queda sin saber que decir, no es capaz de comunicar lo que siente, le resulta complicado hacer actividades sencillas, o le cuesta hacer que la entiendan en ese momento especial, esa persona carece de habilidades sociales, algo que con práctica y motivación, se puede poco a poco ir evitando.

#### **7.4.4. Factores que limitan las posibilidades de acción local para resolver el problema u aprovechar la oportunidad.**

Al llegar aquí, es importante mencionar el o los factores que limitaron las posibilidades para resolver el problema. El más relevante fue el hecho de saber que los padres eran responsables de muchas de las conductas de sus hijos, puesto que, por medio del ejemplo volcaban a sus hijos a actuar de la misma forma en que actúan ellos.

Otra limitante importante fue el hecho de no contar con suficiente material didáctico para involucrar a más niños en el trabajo, esto limitó el número de beneficiados y es probable que haya creado malestar a quienes se quedaron por fuera.

---

<sup>26</sup> Slider. Taller de comunicación y asertividad. Departamento de orientación. Virginia Satir. Febrero 2003. [www.ucla.edu/ve/.../taller%20comunicacion%20y%20asertividad%20](http://www.ucla.edu/ve/.../taller%20comunicacion%20y%20asertividad%20) Diapositivas consultadas el 13 de enero 2014.

## **Proceso de intervención.**

### **7.4.5. Que se hizo.**

Referente a las actividades que se organizaron, hay que decir que, se trabajó el Cardioboxing desde un enfoque educativo, es decir, usando esta actividad física como vehículo facilitador para el logro de los objetivos propuestos en este trabajo de grado.

El acercamiento a la población de estudio se realizó por medio de los padres de familia, quienes participaron en una reunión que se organizó para tal fin. En esa reunión se comentó todo lo referente a la intervención que se pretendía hacer, como por ejemplo, los tiempos que duraría el proceso, los objetivos propuestos, el método para alcanzar dichos objetivos, la forma en que se iba a trabajar el Cardioboxing y por supuesto los beneficios que obtendrían los niños al participar de este trabajo de grado.

El objetivo principal de este apartado, es describir las actividades que se llevaron a cabo en este trabajo de grado, por lo tanto, después de la reunión preliminar, se procedió esa misma semana al inicio de las actividades, las cuales tendrían una duración de siete meses.

De esta manera se inauguró el proceso, el cual se dividió por meses, los dos primeros meses se tomó la estructura técnica del boxeo para enseñar su fundamentación técnica, como por ejemplo, parada de combate, desplazamientos, golpes fundamentales, combinaciones, defensas, etc. Todo lo que implica la iniciación fundamental a este deporte. Al mismo tiempo, se realizaron test físicos, con el fin de diagnosticar la condición física inicial y compararla con su condición física al final de la intervención, con el objetivo de evaluar los datos, en cuanto a beneficios o mejoras en el plano físico, aunque cabe aclarar que este plano no era el énfasis del trabajo de grado que se pretendía realizar, más bien es un valor agregado al trabajo.

Se aclara todo esto porque, desde el primer momento en que se inició la actividad física en forma de Cardioboxing, ya se estaba trabajando la confianza, debido a que los deportes de combate tienen un reconocido beneficio en cuanto a la adquisición de autoconfianza, psicológicamente el boxeo genera cambios a nivel mental, que predisponen al participante a sentirse más seguro de sí mismo debido a la adquisición de fuerza, habilidad y conocimiento de un arte considerado también, un estilo de defensa personal<sup>27</sup>.

Por otra parte, para cumplir con dicho propósito, se implementó a lo largo de la intervención el modelo tradicionalista de la pedagogía, el cual hace énfasis en la

---

<sup>27</sup> 9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias Departamento de Educación Física Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación Universidad Nacional de La Plata. Beneficios psicológicos del Boxeo para todos: Un estudio exploratorio a partir del reporte de una muestra de alumnos.

“formación del carácter” de los estudiantes y moldear por medio de la voluntad, la virtud y el rigor de la disciplina. El estudiante cumple un papel receptor. Este modelo de la pedagogía, se usó para implementar la norma, como eje central en el desarrollo de las prácticas, con el fin de darle vía libre a la difusión de valores morales, los cuales permitieron el fortalecimiento de las habilidades sociales confianza, comunicación y cooperación, ya que algunos autores ven estas habilidades sociales como valores.

En cada sesión que se realizó, se destinó la primera media hora para las charlas en las cuales se explicaba la importancia de desarrollar valores morales como el juego limpio, el trabajo en equipo, la confianza, el compromiso, la superación, la disciplina, el compañerismo, el ser mejor. Todos estos, valores educativos y formativos del deporte, expuestos por un ejemplar hecho por el Comité Olímpico Colombiano en compañía con la Academia Olímpica Colombiana.

Otra vez, se vuelve a citar el término norma, para explicar la lógica del método utilizado, ya que la norma es por esencia, un principio que se impone o que se adopta para dirigir la conducta o la correcta realización de una acción o el correcto desarrollo de una actividad. A primera vista, se puede observar la relación existente entre el significado de la palabra norma y la comunicación asertiva que se fortaleció a lo largo de este trabajo de grado, recordemos que el comportamiento asertivo, es un tipo de habilidad social, es el comportamiento adecuado donde se puede expresar lo que se siente, piensa, cree o necesita, sin ofender a los otros, abriendo posibilidades de diálogo, y amistad con los demás.

Por otra parte, la norma fue fundamental para que el grupo lograra incorporar el conocimiento que de fondo, se pretendía enseñar, por medio de la norma y la disciplina, los niños se acercaron hacia lo que va a ser su vida adulta, donde solo los que son capaces de autorregularse, y de autodisciplinarse, logran mejorar considerablemente sus estilos de vida, ya que esto les permite concluir sus metas con más eficiencia.

Por ejemplo, de los 25 niños del barrio, se eligió un grupo especial, el cual estaba compuesto por 12 niños, estos fueron la unidad de análisis, a los cuales se les intervino con mayor énfasis. Este grupo especial, se eligió de acuerdo con los criterios básicos de selección estimados en este trabajo de grado, los cuales fueron, el seguimiento de órdenes, el acompañamiento de los padres en las sesiones de práctica, y, un compromiso a querer mejorar en el ámbito disciplinario. En otras palabras, los niños que querían conservar el cupo en el grupo debían seguir las normas que impuso el estudiante investigador, como por Así pues, se dio inicio al proceso con los 12 niños seleccionados, llevándoles a cada clase un tema a tratar sobre valores, uno a uno, en el orden en que aparecen en la obra del Comité Olímpico Colombiano, Valores del Deporte. En las 48 sesiones, se fueron dando a conocer cada uno de los valores que aparecen en la obra anteriormente mencionada, también se hizo uso de otra obra hecha por el Dr. Rafael Santos Calderón, director de El Tiempo en el año 2002 llamado el Libro de los Valores. Este libro fue una realización de la casa Editorial El Tiempo, dedicada a todas las familias que cultivan los valores como su mayor tesoro. En esta obra se aborda el tema de los valores desde una perspectiva clara, práctica y sencilla, como un problema estrictamente humano, ya que hay muchas formas de ser humanos, y también de dejar de serlo... podemos escoger por ejemplo entre hacer el bien o hacer el

mal, entre ser honestos o deshonestos, tolerantes o intolerantes, justos o injustos, buenas o malas personas en suma, para decirlo en pocas palabras<sup>28</sup>.

Las sesiones se dividieron en dos partes principales, una para la enseñanza de los valores que sirvieron de puente para el fortalecimiento de habilidades sociales, y otra para la enseñanza del Cardioboxing, en la fase de enseñanza de valores, se hizo uso de algunos juegos para el fortalecimiento de las habilidades sociales que se pretendieron fortalecer.

La confianza, fue la primera habilidad social que se fortaleció, por medio del entrenamiento del Cardioboxing y los cambios psicológicos que intrínsecamente conlleva esto, según el estudio de Gómez Montanelli Daniel y Nieves Ricardo<sup>29</sup>. La parte inicial de las sesiones, en forma de predeportivo, lúdica o juego, siempre fueron enfocadas a esta habilidad social, indispensable para mejorar las relaciones interpersonales. Juegos como por ejemplo, confía y déjate caer, que consiste en formar grupos de tres niños, en los cuales uno se pone en medio de los otros dos, y se deja caer hacia los lados para que su compañero lo detenga, desarrollando así, la confianza grupal.

Caminata de confianza, que consiste en un juego de parejas en el cual se le vendan los ojos a uno de los dos, y posteriormente este es guiado por el otro por un camino ya estipulado. Control remoto, que consiste en seguir el sonido del nombre con los ojos vendados y sin chocarse con las demás personas del grupo. Nariz con nariz, el cual consiste en tocar la nariz del compañero con su propia nariz y los ojos cerrados, etc. Constituyeron la fase inicial de las prácticas, a la vez que se fortalecía la confianza, sobre todo la confianza de grupo. En estos juegos, se trabajó la confianza desde una perspectiva grupal, ya que se pretendió complementar la autoconfianza que el aprendizaje de un deporte de combate, como el boxeo genera, y así fomentar la confianza en el otro.

La confianza en sí mismo es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para resolver un problema. Supone emprender nuevos retos con una actitud de confianza en las propias posibilidades, decisiones o puntos de vista.

En otras palabras, la persona se caracteriza por mostrar confianza en sus capacidades, decisiones, opiniones y resoluciones, defender los puntos de vista con firmeza mostrándose convencida de que el éxito depende de sí mismo poniéndose en evidencia una actitud de “yo puedo”.

---

<sup>28</sup> Rafael Santos Calderón, el Libro de los Valores, Bogotá Colombia 2002, impreso por Printer Colombiana. Proyectos Especiales Casa Editorial El tiempo.

<sup>29</sup> 9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias Departamento de Educación Física Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación Universidad Nacional de La Plata. Beneficios psicológicos del Boxeo para todos: Un estudio exploratorio a partir del reporte de una muestra de alumnos.

La tercera habilidad social que se fortaleció fue la cooperación, para la cual se dispuso de 2 meses de énfasis, en los cuales también se hizo uso de juegos como por ejemplo, que no caiga el balón, que consiste en realizar un círculo con las manos cogidas y no dejar caer un globo al suelo. La cadena, que consiste en el recorrido de un balón por medio y por encima de una fila previamente organizada. Siameses, que consiste en un juego de parejas los cuales tienen que recorrer un camino con una bomba en su pecho. La colchoneta humana, que consiste en acostar a los niños y posteriormente uno a uno se desplaza haciendo rollos por encima de sus compañeros. El gusano, que consiste en recorrer una distancia agarrados de los tobillos de los demás compañeros, teniendo que cooperar entre todos para poder avanzar. Algunos de los juegos que se tomaron de uno de los antecedentes propuestos para este trabajo de grado.

A parte de los juegos cooperativos realizados en la primera hora de la sesión de Cardioboxing, se les dio la oportunidad a los 12 niños que conformaban la unidad de análisis de enseñar lo aprendido a los otros niños del barrio que no hacían parte de este grupo, eran aproximadamente 10 niños, los cuales pasaban a ser alumnos de sus propios vecinos. Es importante explicar en qué consistió esta actividad, cada 15 días se reunían 10 niños que no pertenecieron a la unidad de análisis, con el fin de aprender de manos de sus amigos de barrio lo que ellos mismo estaban experimentando por medio de las enseñanzas del investigador de este trabajo de grado. Esto por supuesto, desarrollo la habilidad de aprender a enseñar, y a desenvolverse en público, lo que es un valor agregado a este trabajo de investigación, a la vez que se estimulaba la cooperación y la comunicación, habilidades sociales propuestas a fortalecer en esta investigación.

Así mismo, los niños se dieron cuenta que si aprendían a hacer algo bien, también lo podían enseñar, ellos expresaron la gran satisfacción que les daba enseñar a otros niños, se sentían como profesores y esto les dio confianza y autoestima, ya que se sentían útiles en su entorno.

Además, al darles la responsabilidad, de enseñar, se les estimulo la capacidad de cooperación con el fin de poner a su nivel a los otros niños del barrio que no participaron de la intervención, esta actividad se realizaba cada 15 días, y se disponía de 1 hora para ese fin.

#### **7.4.6. Cuando se hizo (tiempos):**

Este trabajo de grado se aplicó desde el día 03 de Junio del 2013, hasta el día 13 de Diciembre del 2013, para un total de siete meses, en los cuales se realizaron 48 sesiones para completar un total de 96 horas de intervención.

#### **7.4.7. Quien lo hizo (actores):**

Este trabajo de grado lo realizo Juan Carlos Taborda Pulido, estudiante de Licenciatura en educación física y deportes con el aval de la Universidad del Valle sede Palmira.

#### **7.4.8. Cómo lo hizo (método):**

Se utilizó el método de investigación acción participativa, puesto que la idea fue intervenir el grupo de estudio explicando, dirigiendo y dando soluciones a posibles conflictos para lograr un cambio en ellos.

#### **7.4.9. Con qué lo hizo (medio y costos):**

Para la realización de este trabajo de grado se utilizó una maquina multi-estaciones de boxeo, siete pares de guantes de combate, siete pares de guantes de MMA, (artes marciales mixtas), un par de guanteletas (puños), un par de guanteletas (patadas), un par de cabezotes.

#### **7.4.10. ELEMENTOS DEL CONTEXTO:**

##### **7.4.11. Factores que favorecieron la intervención:**

A continuación, se expondrán dos factores que favorecieron la intervención:

- Acompañamiento por parte de algunos padres.

Uno de los requisitos principales para que los niños pudieran participar del trabajo, era que sus padres debían acompañar el proceso, y así fue, de los 12 niños que conformaron la unidad de análisis 7 estuvieron acompañados de forma permanente, por tal motivo, siempre estuvieron atentos de las actividades que se realizaron y de sus respectivos objetivos.

- El grupo nunca había sido intervenido.

El hecho de que en el barrio nunca se había realizado una actividad semejante, fue por supuesto un factor que favoreció la motivación de los niños, ya que en el municipio de Palmira solo hay un espacio en donde practicar un deporte como el boxeo, con implementos de calidad, y es en el IMDER. Este factor les ayudo a los niños a valorar la intervención.

##### **7.4.12. Factores que dificultaron la intervención.**

Los factores que dificultaron la intervención, también fueron dos:

- Violencia en el barrio:

En el barrio se presentan constantes hechos violentos por parte de los mayores, incluyendo las guerras que viven algunos jóvenes de esta zona con jóvenes de otras comunas. Estos hechos son una influencia negativa para los niños que están en proceso de desarrollo, y que están absorbiendo como esponjas toda esta cultura de violencia, en donde sobrevive el más fuerte.

- Drogadicción en el barrio.



Como se dijo anteriormente, los niños se ven influenciados por circunstancias negativas, una de estas es la drogadicción, muchos jóvenes del barrio han caído en el flagelo de las drogas ilícitas, se ven caminando por el barrio como vagabundos sin rumbo, aparte de ellos, los jóvenes consumen sustancias psicoactivas por todo el barrio sin importar si los niños están jugando o los están viendo. Además, hay que anotar aquí que en este barrio existe una casa donde venden drogas, es a lo que llaman comúnmente “hoya”, y esto conlleva a que los niños siempre estén expuestos a múltiples peligros como balaceras.

### **Situación final.**

#### **7.5. Cómo se compara la situación actual de la situación inicial.**

Actualmente, los niños saben que son las habilidades sociales y la importancia de mejorarlas para tener una mejor relación con su entorno. Al inicio de la intervención los niños no lo sabían, y hay que decir que los padres tampoco.

Por medio de la entrevista no estructurada, dirigida a los padres de familia, se evidencio un notorio cambio en la actitud de los niños, una mayor predisposición para seguir órdenes y normas, la confianza, la comunicación asertiva y la cooperación aumentaron, en el hogar y en el entorno con sus pares vecinos.

El Cardioboxing aumento sus capacidades físicas, y con ello también aumento su autoestima y su autoconfianza. Fue importante esta intervención en la medida en que se promocionó la cultura física con fines educativos.

##### **7.5.1. Beneficios tangibles e intangibles.**

Los beneficios tangibles, fueron a nivel físico y psicológico, teniendo en cuenta que al iniciar el proceso de intervención se realizaron test para diagnosticar el estado físico de los niños, en aspectos como fuerza, resistencia aeróbica, velocidad y flexibilidad, en los cuales mejoraron las marcas iniciales al final del proceso. A nivel de comportamiento, se registraron mejoras a través de la entrevista semi-estructurada realizada a los padres de familia.

Tabla 4. Test físico inicial y final.

| Sujeto | Toma número | Fuerza piernas | Resistencia 6 minutos. | Velocidad 30 m. | Flexibilidad |
|--------|-------------|----------------|------------------------|-----------------|--------------|
| 1      | Inicial     | 1.0 mts.       | 900 mts.               | 6.0''           | 30 cm        |
|        | Final       | 1.20 mts.      | 1.000 mts.             | 5.5''           | 25 cm        |
| 2      | Inicial     | 90 cm.         | 930 mts.               | 5.5 ''          | 0 cm         |
|        | Final       | 110 mts.       | 1.300 mts.             | 4.8 ''          | 0 cm         |
| 3      | Inicial     | 1.0 mts.       | 700 mts.               | 6.0 ''          | 20 cm        |
|        | Final       | 1.20 mts.      | 800 mts.               | 5.0''           | 10 cm        |
| 4      | Inicial     | 1.0 mts.       | 600 mts.               | 6.0 ''          | 40 cm        |
|        | Final       | 1.15 mts.      | 900 mts.               | 5.2 ''          | 30 cm        |
| 5      | Inicial     | 1.10 mts.      | 650 mts.               | 5.4 ''          | 30 cm        |
|        | Final       | 1.30 mts.      | 800 mts.               | 4.8 ''          | 27 cm        |
| 6      | Inicial     | 1.0 mts.       | 300 mts.               | 7.0 ''          | 40 cm        |
|        | Final       | 1.20 mts.      | 500 mts.               | 6.0 ''          | 35 cm        |
| 7      | Inicial     | 1.3 mts.       | 700 mts.               | 6.0 ''          | 20 cm        |
|        | Final       | 1.15 mts.      | 900 mts.               | 5.0 ''          | 17 cm        |
| 8      | Inicial     | 90 cm.         | 600 mts.               | 7.0 ''          | 25 cm        |
|        | Final       | 1.10 mts.      | 700 mts.               | 6.0 ''          | 20 cm        |
| 9      | Inicial     | 1.30 mts.      | 980 mts.               | 5.0 ''          | 40 cm        |
|        | Final       | 1.45 mts.      | 1.200 mts.             | 4.5 ''          | 34 cm        |
| 10     | Inicial     | 1.20 mts.      | 1.000 mts.             | 6.5 ''          | 10 cm        |
|        | Final       | 1.35 mts.      | 1.250 mts.             | 5.0 ''          | 5 cm         |
| 11     | Inicial     | 1.20 mts.      | 920 mts.               | 5.5 ''          | 10 cm        |
|        | Final       | 1.30 mts.      | 1.100 mts.             | 5.0 ''          | 5 cm         |
| 12     | Inicial     | 1.0 mts.       | 700 mts.               | 7.0 ''          | 40 cm        |
|        | Final       | 1.10 mts.      | 800 mts.               | 6.0 ''          | 35 cm        |

Fuente: Esta investigación.

Los beneficios intangibles son aquellos que perduraran en el niño en el tiempo, teniendo en cuenta que se fomentó el aprovechamiento del tiempo libre, a la vez que se les mostro a los niños otra forma de aprovechar el tiempo con sus amigos, también se influyó para que se quedaran con las técnicas de un deporte considerado un estilo de defensa personal.

### 7.5.2. Quienes han capturado los beneficios.

Los beneficios han sido capturados por los niños de 9 a 12 años de edad, en el barrio José Antonio Galán de la ciudad de Palmira. De igual forma, se puede decir que los padres de estos niños también se vieron beneficiados ya que la intervención también estuvo dirigida a ellos, ya que el acompañamiento de los padres en el proceso fue positivo, ellos aprendieron que son las habilidades sociales, la importancia de fortalecerlas en sus hijos, lo que les dará más herramientas para la educación de los mismos. Las habilidades sociales simplifican la

vida de las personas, estos niños serán personas más seguras si siguen mejorando y practicando estas habilidades que son para la vida.

### **7.5.3. Elementos de contexto.**

#### **-Factores que ampliaron la magnitud de los efectos o el número de beneficiados:**

Uno de los factores más importantes para ampliar la magnitud de los efectos fue el contar con materiales didácticos, que permitieron cumplir con los objetivos pedagógicos propuestos para cada clase.

También es importante destacar, que los niños objeto de estudio enseñaban a los otros vecinos todo lo que iban aprendiendo, en una clase cada 15 días destinada a ese fin. Se hizo para fortalecer el compañerismo y la cooperación. Con esto se amplió el número de beneficiados. Ese número de beneficiados fueron otros 10 niños, los cuales utilizaban el material didáctico que el investigador facilitaba para dicha práctica. También es importante anotar, que no fue fácil para el grupo, ya que tuvieron que poner a prueba su capacidad para interactuar con los demás niños del barrio, tuvieron que esforzarse por hacerse entender, es decir, que debían desarrollar una comunicación asertiva para resolver los inconvenientes que se iban presentando, como por ejemplo el desorden por parte de los niños, peleas e indisciplina. Esta actividad fue positiva para los niños, ya que les hacía desarrollar ciertas habilidades que hasta ese entonces ellos no sabían que tenían, como el enseñar a otras personas, controlar, guiar, etc.

#### **- Factores que restringieron la magnitud de los efectos o el número de beneficiados:**

En ocasiones, por cuestiones climáticas o de orden público, no se pudieron realizar algunas clases, por lo que hubo la necesidad de parar el trabajo para no saltarse los pasos ya previstos en el plan de acción. Pero esta dificultad fue mínima, ya que se dispuso de un tiempo largo para realizar la intervención. Para ser un poco más exactos, fueron 5 veces en las cuales se interrumpió el trabajo por cuestiones de lluvia, ya que las prácticas fueron en la calle, y unas 4 veces por riñas en el barrio, que por supuesto no se podía arriesgar la integridad de los niños, por lo que se decidió aplazar la clase.

### **LECCIONES APRENDIDAS.**

#### **¿Qué haría de la misma forma si volviera a hacer algo similar?**

Siempre que se trabaje con grupos, no importa la edad, no importa la actividad, hay que influir en los tres planos mencionados en esta intervención, plano físico, psicológico y moral. Las tareas del profesor de educación física van más allá del plano físico. Así que, sí, volvería a insistir en el fortalecimiento de habilidades sociales en cualquier contexto, no importa si se es profesor de educación física, entrenador, recreador, mientras se tenga un grupo al frente es responsabilidad del guía promover el fortalecimiento de habilidades sociales con el fin de mejorar la convivencia grupal, y con ello la calidad de las relaciones interpersonales y la calidad de vida. El mundo de la actividad física, el ejercicio físico y el

deporte, ofrecen a el profesional un abanico de opciones, que permiten brindar una educación integral en aras del desarrollo biopsicosocial de toda la población en general.

### **¿Qué haría de forma diferente si volviera a ser algo similar?**

Si se volviera a presentar la oportunidad de hacer algo similar, sería más contundente destinar un espacio adecuado para las practicas, ya que esta intervención se hizo en la calle, donde se estaba expuesto a peligros tanto para los niños como para el guía, si se dispone de un local sería una práctica mucho más efectiva y segura.

Para concluir, el Cardioboxing es una actividad deportiva que se puede realizar al aire libre, pero para mayor eficacia, es conveniente un lugar en donde no caiga la lluvia, puesto que se mojaría la implementación deportiva como guantes, sacos, hasta los mismos practicantes, lo que ocasionaría una menor efectividad en los entrenamientos o prácticas.

Las personas que confían en sus propias posibilidades suelen considerarse personas eficaces, capaces de asumir desafíos, o dominar tareas. Se ven a sí mismos como catalizadores, promotores e iniciadores cuyas habilidades les colocan por encima de la media. Conocen sus fortalezas y habilidades, y actúan apoyados en sus fortalezas para minimizar o resolver sus debilidades.

Para concluir el tema de los juegos, hay que decir que fueron una excelente estrategia para enseñar a los niños de forma agradable las habilidades sociales que se fortalecieron en esta investigación. Los niños recibieron de buena forma las actividades propuestas, con esto los beneficios se incrementaron, incorporando en mayor medida el conocimiento.

Después de trabajar la confianza en los dos primeros meses, se procedió a darle paso al fortalecimiento de la habilidad social comunicación. Básicamente se trabajó la comunicación asertiva, es preciso recordar, que es aquella que permite expresar deseos, necesidades, frustraciones, inquietudes, sin dañar u ofender al resto de personas a su alrededor.

El primer paso fue explicarle la importancia de la comunicación asertiva, dejándole claro que esta habilidad social es el proceso más importante de la interacción del ser humano. Para esto se hizo uso de la primera media hora de la sesión de práctica, con el fin de conceptualizar el tema, y dejarles claro a los niños cuales son los comportamientos socialmente aceptables, y la importancia de ponerlos en práctica. Era de verdad importante que los niños entendieran que los comportamientos sociales involucran también comportamientos no verbales, como por ejemplo, contacto visual, las muestras de afecto, la fluidez verbal, el tono de voz, la postura , la vestimenta, la capacidad de respuesta, la capacidad para reconocer otro punto de vista, etc.

Las actividades realizadas fueron de carácter teórico y práctico, ya que primero se enseñó la conceptualización y posteriormente se complementaba con ejercicios prácticos. Esas actividades fueron la lectura por parte del investigador, de dos libros en donde se tocaba a fondo el tema de los valores, y en la práctica se buscó la forma de relacionar el boxeo con estos valores, por ejemplo, el boxeo no era el fin, sino el medio por el cual los niños tenían

algo en común, un espacio para ellos, el cual debían conservar con su buen comportamiento y buena actitud. En este punto, fue necesario aclarar los principios básicos de la asertividad, para posteriormente llevarlos a la práctica en las sesiones de trabajo, estos principios son: respeto por los demás y por uno mismo, ser directo, ser honesto, ser apropiado.

### **Respeto por los demás y por uno mismo.**

Tratar a los otros con respeto es simplemente considerar sus derechos humanos básicos, que no es el tener condescendencia para no cuestionar lo que otros piensan o hacen. Las actividades no fueron específicas, o sacadas de un manual, simplemente el investigador debía estar atento a todas aquellas situaciones, en las que se presentara algún tipo de irrespeto o acto despectivo, entonces enseguida se corregía en el acto y en la próxima sesión se tomaba como reflexión.

**TABLA 5. Actividades para fortalecer la confianza.**

| CLASE                                                                                               | DESARROLLO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | OBSERVACIONES                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lectura: confianza, ¿Qué es? Juego “confía y déjate caer”, clase de Cardioboxing.                   | La primera media hora de clase, se organiza el grupo, se realiza la lectura sobre que es confianza, tomado del libro de Los Valores del Deporte, pagina 21. La segunda media hora de clase se desarrolla el juego “confía y déjate caer”, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Parada de combate. Desarrollo de las capacidades físicas, por medio de juegos y gimnasia, dándole prioridad a la rapidez, la resistencia general y la coordinación. | Los niños comprendieron la importancia de tenerse confianza uno mismo, pero sobretodo, de la importancia que tiene el que los demás confíen en nosotros. La clase de Cardioboxing fue recibida con mucho entusiasmo, ya que se trabajó con implementación nueva.         |
| Lectura: ¿que contribuye a generar confianza? Juego “caminata de confianza”, clase de Cardioboxing. | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores del Deporte, pagina 22. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Parada de combate con desplazamientos planos. Estimulación de la capacidad aeróbica por medio de carrera continua, 10 minutos.                                                                                                                                   | En esta sesión se continuó la charla sobre confianza, pero esta vez se centró la atención en aquellos factores que contribuyen a la generación de confianza, los cuales son: la preparación, el apoyo, el buen resultado, dominar el miedo, asumir riesgos, entre otros. |
| Lectura: ¿cuál deporte da mayor confianza? Juego “control remoto”, clase de Cardioboxing.           | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores del Deporte, pagina 24. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Parada de combate, desplazamientos planos, cuarto de                                                                                                                                                                                                                | En esta sesión los niños aprendieron las cualidades que se deben tener para desempeñarse bien en ciertos deportes como: ajedrez, natación, fútbol, voleibol, entre otros. Fue de mucho agrado para los niños.                                                            |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | giro a la derecha y a la izquierda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Lectura: defraudar la confianza. Juego “nariz con nariz”, clase de Cardioboxing.                                  | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 24. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Golpes fundamentales y sus defensas, rectos a la cara y el tronco.                                                      | En esta sesión se les explico a los niños la importancia de tolerar las derrotas y las frustraciones, con el fin de fortalecer la capacidad para soportar los momentos difíciles. Los niños estuvieron predispuestos al juego planteado y comprendieron los objetivos.              |
| Lectura: confía en tus padres y en tus maestros. Juego “el ruidoso”, clase de Cardioboxing.                       | Se realiza la lectura del tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 25. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Combinaciones de dos golpes. Retroalimentación clases anteriores.                                                         | En este punto los niños asimilan de mejor forma la dinámica propuesta, ellos mismos expresan que temas son de su interés, y así se realizan también algunos juegos y aportes hechos por ellos mismos. En cuanto al Cardioboxing, se evidencian cambios en la anatomía de los niños. |
| Lectura: consejos para padres deportistas. Juego “dibujos en equipo”, clase de Cardioboxing.                      | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 26. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Fintas y movimientos de engaño. Fintas con los brazos.                                                               | A pesar de haber solo tres padres de familia presentes, la clase fue bastante participativa. Los niños dieron sus puntos de vista respecto al tema.                                                                                                                                 |
| Lectura: la confianza lo llevó lejos, historia de Jorge Perry Villate. Juego “el pitador”, clase de Cardioboxing. | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 27. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla clase de Cardioboxing. Fintas con brazos, ataque con 1 y 2 golpes rectos.                                                                      | Se hace referencia a Jorge Perry Villate, nacido en Boyacá en 1910, y fue el primer colombiano en asistir a unos juegos Olímpicos.                                                                                                                                                  |
| Lectura: personaje ejemplar Luis Fernando Montoya. Juego “la batalla de los globos”, clase de Cardioboxing.       | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 27. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Contra ataques, contra ataque de riposta con un golpe.                                                               | Se toca el tema del caso del campeón de la copa libertadores, y se aprovecha para hablar sobre la violencia y la intolerancia.                                                                                                                                                      |
| Lectura: disciplina, que significa. Juego “rescate del tesoro”, clase de Cardioboxing.                            | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 45. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Desplazamientos, plazos planos, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda, giros, a la derecha, a la izquierda. | En este punto del proceso los niños están entusiasmados dado que otros niños quisieran hacer parte de este grupo, las actividades las toman con mucho entusiasmo.                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lectura: ¿cómo se adquiere la disciplina? Concentración, autocontrol, un buen compañero, perseverancia, decir no, fuerza de voluntad. No hay juego. Clase de Cardioboxing. | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 46 y47. Se realiza la clase de Cardioboxing. Golpes fundamentales y sus defensas. Rectos con ambas manos a la cara y al tronco, ganchos con ambas manos y al tronco, combinaciones de dos golpes. | En esta sesión los niños reflexionaron sobre la importancia de ser responsables en todos los sentidos de la palabra. Responsables con ellos mismos y con los demás.                                      |
| Lectura: ¿Quién contribuye a que tu tengas disciplina? Juego “confía y déjate caer”. Pre-deportivo. Futbol sala.                                                           | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores del Deporte, pagina 48. A petición de los niños se realiza un pre-deportivo en futbol de salón. El investigador dirige la práctica, y esto sirve para salir de la rutina.                                          | En esta oportunidad los padres también participaron de la charla, aportando puntos de vista y ejemplos de vida.                                                                                          |
| Lectura: cuando no hay disciplina. Juego “caminata de confianza”. Clase de Cardioboxing.                                                                                   | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores del Deporte, pagina 49. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se realiza clase de Cardioboxing. Contra ataques, contra ataque de riposta, contra ataque de encuentro.         | La sesión de clase se desarrolló con normalidad, los niños absorbieron rápidamente los conceptos que se desarrollaron en clase.<br><br>El juego propuesto ya lo realizan de forma más adecuada y eficaz. |
| Lectura: consejos útiles para ser disciplinado. Juego “control remoto”, clase de Cardioboxing.                                                                             | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro los Valores del Deporte, pagina 50. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla clase de Cardioboxing. Defensa con las manos, paradas, desvíos, defensas con el tronco.                 | En esta sesión, también los padres participaron de las lecturas y reflexiones, en la parte física se exige un poco más a los niños, para que mejoren sus propias marcas.                                 |
| Lectura: la liebre y la tortuga. Juego “pescar con las manos”, clase de Cardioboxing.                                                                                      | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el Libro de los Valores (El Tiempo), pagina 76 y 75. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Defensas con las piernas, hacia atrás, laterales, doble defensa.   | Para salir de la rutina se lee un cuento, y se reflexiona sobre él. Se toca el tema de la responsabilidad.<br><br>Se describe el valor que la sociedad le da a esta virtud.                              |
| Lectura: la responsabilidad, la irresponsabilidad. No hay juego. Clase de Cardioboxing.                                                                                    | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el Libro de los Valores (El Tiempo), pagina78 y 79. Se realiza la clase de Cardioboxing. Combinaciones de tres golpes, distancia de combate larga, media y corta.                                                                          | Se describe el concepto de responsabilidad, se reflexiona que los responsables son conscientes, juiciosos, diligentes, tranquilos, reflexivos, maduros y confiables.                                     |

Fuente: esta investigación.

Es importante aclarar en este punto, la forma en que se trabajó el anterior cuadro. El objetivo fue propiciar un espacio en donde los niños encontraran diversión y educación, a la vez que hacían ejercicio físico, por tal motivo, el Cardioboxing en esta oportunidad, fue la

excusa para llegar a los niños y formar un grupo especial para aplicar la investigación. Por lo tanto el Cardioboxing no fue el fin, sino, el medio para alcanzar los objetivos propuestos en este trabajo de grado. Para que pudiera llamarse educativo, debía actuar en la esfera biopsicosocial de los niños, no solo en la parte física, es por esto que el investigador se apoyó en lecturas, juegos y lúdicas que ayudaron a complementar un ambiente educativo en el espacio de las prácticas para la aplicación de esta investigación. En las sesiones de clases, los niños se encontraron con algo totalmente nuevo para ellos y para sus padres, y fue el hecho de encontrarse en un grupo que pretendía formar, por medio de las normas y la disciplina, el plano físico, psicológico y moral, de los participantes, fluctuando actividades teóricas y prácticas, para el fortalecimiento de la confianza, la comunicación y la cooperación.

Los resultados obtenidos, fueron positivos en la medida en que se pudo constatar por medio de los padres de familia, un cambio de actitud en los niños, los padres manifestaron que desde la primera semana, pudieron observar a los niños más motivados para hacer las labores de la casa, escuela, etc. Ya que esperaban con ansias, la hora de los entrenamientos. Sin duda, el practicar un deporte que no es común en la ciudad, pues solo hay una parte en donde se puede practicar, los llenó de ilusión, y ellos respondieron muy bien a todas las actividades, expresaban pensamientos como: “en la escuela no hacen esto”, “solo había visto implementos de boxeo por la tv”, “en la escuela, la clase de educación física es solo fútbol y nada más”, afirmaciones como estas, dejan en evidencia el poco compromiso por parte de algunos profesionales del deporte, los cuales se limitan a tirar balones, o en el mejor de los casos, a aprenderse de memoria un circuito para trabajar las capacidades condicionales, dejando de lado los planos psicológicos y morales de los estudiantes, aspectos en los cuales un profesor de educación física puede influir positivamente, dándole el valor que se merece tan importante profesión en la vida de los seres humanos.

Hay estudios que soportan, que los mensajes se quedan en el subconsciente de las personas, sin que se den cuenta siquiera, si se envían mensajes positivos, por medio de lecturas, charlas, reflexiones, juegos, lúdicas o explicaciones, estos se quedaran trabajando en el cerebro del niño, predisponiéndolo a ejercer o aplicar dichos mensajes positivos. También pasa lo mismo con los mensajes negativos.

Por otro lado, los resultados obtenidos fueron incrementando en la medida en que los padres valoraban el objetivo de esta iniciativa, y no pusieron ningún tipo de obstáculo para la asistencia de los niños a las prácticas. Cabe recordar que, el objetivo de esta iniciación no fue la competición deportiva, si no la formación integral de los niños, demostrando el poder formativo y educativo del Cardioboxing tanto en el plano físico como, especialmente, en el plano emocional y moral.

El mensaje que se llevó a los niños y padres en las primeras sesiones, fue dar a conocer una práctica deportiva completamente distinta a la que se conocía anteriormente en este deporte, y es una fundamental, que el contacto no está permitido a los menores de 14 años. Entre los 15 y 16 años debe practicarse con protecciones y cuidados extremos de los entrenadores, para que el contacto sea muy controlado.



Los resultados fueron positivos, ya que con poco tiempo los niños dejaban sus diferencias a un lado, y se preocupaban por no reincidir en el mismo comportamiento. Los padres de familia siempre se enteraron de las actitudes negativas de los niños, y también de sus cambios.

### **Ser directo.**

Significa comunicar sentimientos, creencias y necesidades directamente y en forma clara. Para fortalecer este punto en los niños se recurrió a una actividad muy sencilla que fue la de darles la oportunidad de decir que les gustaba de sus compañeros, es decir se les pidió que resaltarán las cualidades en cuanto a personalidad de sus compañeros, así como también las actitudes que les molestaba de ellos, o por decirlo de otra forma sus defectos a mejorar, de esta forma se les dio la oportunidad de que se expresaran asertivamente, tanto en lo positivo como en lo negativo.

### **Ser honesto.**

La honestidad significa expresar verdaderamente los sentimientos, opiniones o preferencias, sin menosprecio de los otros o de sí mismo. Esto no significa decir todo lo que pasa por la mente o dar toda la información considerada como privada. Siempre se estimuló a los niños para que se expresaran libremente, incluso, en algunas sesiones se les dio la oportunidad de que escogieran o se inventaran las actividades a realizar en la próxima práctica con el fin de no hacer monótona la clase, se le daba la oportunidad a que por parejas escogieran la actividad y después se le pedía al grupo que opinara sobre dichas actividades con respeto. Esto estimuló a los niños a que se expresaran con honestidad, y a que los niños que propusieron las tareas, aceptaran tanto los halagos como las críticas. Los resultados fueron positivos ya que los padres expresaron que los niños habían mejorado su capacidad para expresarse en público.

### **Ser apropiado.**

Toda comunicación, por definición involucra al menos dos personas y ocurre en un contexto particular, así una comunicación asertiva, necesita un espacio, un tiempo, un grado de firmeza, una frecuencia, etc.

Para concluir, hay que decir que la comunicación asertiva se trabajó durante un periodo de 2 meses, mediante charlas que tuvieron una duración de 30 minutos. A su vez se reforzó esta habilidad social mediante diferentes juegos y lúdicas, entre las cuales destacamos, dragón, tortuga y persona, el cual es un juego educativo para enseñar a los niños y niñas a ser asertivos: capaces de expresarse sin dañar a los demás. Mediante esta lúdica se ejemplifican cuáles son las formas correctas de expresar ideas o sentimientos, y de esta manera guiar el comportamiento en las sesiones de Cardioboxing.

Otra herramienta fue el usar dinámicas que contribuyeran al desarrollo de una buena comunicación, como por ejemplo, hablar, escuchar, cada una se hace por aparte, y con sus propias finalidades. Hablar, para expresar sentimientos negativos y positivos de la clase en

general, escuchar, para recibir instrucciones, por ejemplo las instrucciones para realizar los gestos técnicos del boxeo.

TABLA 6. Actividades para fortalecer la comunicación.

| CLASE                                                                                                                     | DESARROLLO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | OBSERVACIONES                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oratoria: comunicación Asertiva, ¿Qué es? Juego “confía y déjate caer”, clase de Cardioboxing.                            | Se realiza charla sobre lo que significa la comunicación asertiva. Se escuchan las opiniones de los niños, se realiza el juego propuesto. Se desarrolla la clase de Cardioboxing.                                                                                                                                                          | Se reflexiona sobre las habilidades sociales simples y complejas. Como se repitió el juego, los niños lo realizaron de mejor forma, y lo repiten solos.                                                                                                                                                             |
| Oratoria: Refuerzo 1 charla comunicación asertiva. Juego “Soy asertivo: tortuga, dragón y persona, clase de Cardioboxing. | Se realiza la charla sobre el tema propuesto. Posteriormente se realiza el juego, explicado en el capítulo de anexos. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Parada de combate con desplazamientos planos. Estimulación de la capacidad aeróbica por medio de carrera continua, 20 minutos. Golpeo general.                 | Este juego que se presentó, fue un poco complejo, pero los niños lograron acomodarse a él. Por ser un poco largo los niños se inquietaron, pero al final comprendieron la finalidad del juego.                                                                                                                      |
| Lectura: La Tolerancia. Juego “control remoto”, clase de Cardioboxing.                                                    | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores (El Tiempo), pagina 22. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Parada de combate, desplazamientos planos, cuarto de giro a la derecha y a la izquierda. Trabajo con implementos. | se reflexiona sobre los requisitos que debe cumplir una persona para ser tolerante, como por ejemplo, ser respetuosos, pacientes, comprensivos, indulgentes, amables, amistosos, compasivos y serenos.                                                                                                              |
| Lectura: La Intolerancia. Juego “nariz con nariz”, clase de Cardioboxing.                                                 | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), pagina 23. Posteriormente se realiza el juego, explicado en los anexos. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Golpes fundamentales y sus defensas, rectos a la cara y el tronco. Trabajo en parejas.                               | En esta oportunidad, se explican los obstáculos para la tolerancia. Los niños conceptualizan estos obstáculos. Como por ejemplo, las verdades absolutas y la incapacidad para comprender que existen miles de formas de vivir. En cuanto al Cardioboxing los niños siguen mejorando sus cualidades físicas básicas. |
| Lectura: El Agradecimiento, clase de Cardioboxing. Juego “hablar en parejas”.                                             | Se realiza la lectura del tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), pagina 38. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Combinaciones de dos golpes. Retroalimentación clases anteriores. Combinación técnica de boxeo tailandés.              | En esta oportunidad, se refiere a la forma en que actúan los agradecidos. Por ejemplo, los agradecidos son honestos, humildes, generosos, grandes, justos y ecuanímenes. Se sigue avanzando en la técnica del Cardioboxing.                                                                                         |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lectura: La Ingratitud, juego “escuchar”, clase de Cardioboxing.             | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), pagina 46. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Fintas y movimientos de engaño. Fintas con los brazos. Técnicas de agarres. Pelea en suelo.                                           | En este punto se reflexiona sobre los obstáculos para el agradecimiento, como por ejemplo, la vanidad, la costumbre, la envidia y la falta de humildad. Los niños siguen motivados por las prácticas de Cardioboxing           |
| Lectura: La Falta de solidaridad, juego “escribir” clase de Cardioboxing.    | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 27. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se desarrolla clase de Cardioboxing. Fintas con brazos, ataque con 1 y 2 golpes rectos.                                                                                    | La falta de solidaridad nos aleja de ejercer virtudes como la cooperación, la amistad, el compañerismo, entre otras. Es por esto que se debe trabajar la solidaridad en el grupo.                                              |
| Lectura: La bondad, juego “pescar con las manos”, clase de Cardioboxing.     | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), pagina 54. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Contra ataques, contra ataque de riposta con un golpe.                                                                             | Se aborda el tema de desde una perspectiva basada en el libro en cuestión. Se reflexiona sobre las características de las personas bondadosas, como por ejemplo, la amabilidad, la accesibilidad, la generosidad, entre otras. |
| Actividades: La Justicia. Juego El confianzudo (lectura). Juego “matamoscas” | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), pagina 62 y 28. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos.. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Defensas, con las manos, con las piernas y con el tronco. Uso de los codos.                                                     | En esta oportunidad también se reflexiona sobre las características de las personas que son justas, como por ejemplo, son buenos, honestos, estrictos, responsables, agradecidos.                                              |
| Lectura: La Injusticia. Juego “rescate del tesoro”, clase de Cardioboxing.   | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), pagina 63. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Desplazamientos, plazos planos, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda, giros, a la derecha, a la izquierda. Uso de rodillas. | En este punto se habla sobre los obstáculos para la justicia, como por ejemplo, la arbitrariedad, la impunidad, la ausencia de autoridades legítimas. Se ponen ejercicios más complejos sobre Cardioboxing.                    |
| Lectura: La Amistad. No hay juego. Clase de Cardioboxing.                    | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), pagina 70. Se realiza la clase de Cardioboxing. Golpes fundamentales y sus defensas. Rectos con ambas manos a la cara y al tronco, ganchos con ambas manos y al tronco, combinaciones                                                                           | Se mencionan los factores para ser un buen amigo, los obstáculos para la amistad. Los niños comprenden su la importancia del tema propuesto. Se sigue trabajando en la disciplina del grupo.                                   |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | de dos golpes. Codos y rodillas.                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |
| Lectura: la enemistad. Juego “confía y déjate caer”. Pre-deportivo. Fútbol sala. | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores (El Tiempo), página 71. A petición de los niños se realiza un pre-deportivo en fútbol de salón. El investigador dirige la práctica, y esto sirve para salir de la rutina.                              | Se reflexiona sobre el tema de la enemistad, todos aquellos factores que implican tener malas relaciones interpersonales. En la clase de Cardioboxing, los niños presentan avances significativos en técnica. |
| Lectura: La Lealtad. Juego “caminata de confianza”. Clase de Cardioboxing.       | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores (El Tiempo), página 86. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. La hora final se realiza clase de Cardioboxing. Contra ataques, contra ataque de riposta, contra ataque de encuentro. | Se reflexiona sobre la importancia que tiene la lealtad en nuestra sociedad. El juego realizado es repetitivo lo que permite una mejor ejecución. Los niños mejoran la técnica de Cardioboxing.               |
| Lectura: La Deslealtad. Juego “control remoto”, clase de Cardioboxing.           | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), página 87. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se desarrolla clase de Cardioboxing. Defensa con las manos, paradas, desvíos, defensas con el tronco.      | Se reflexiona sobre los factores que impiden que una persona sea leal, se hacen preguntas sobre el tema y los niños responden de manera acertada. La clase de Cardioboxing se realiza con entusiasmo.         |
| Lectura: El Respeto. Juego “pescar con las manos”, clase de Cardioboxing.        | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores (El Tiempo), página 94. Posteriormente se realiza el juego, explicado anexos. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Defensas con las piernas, hacia atrás, laterales, doble defensa.      | El respeto es fundamental para vivir en armonía con la sociedad, es por esto que se reflexionó sobre el tema. Los niños participaron de las reflexiones, aportando valiosos conceptos.                        |
| Lectura: La falta de Respeto. No hay juego. Clase de Cardioboxing.               | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el Libro de los Valores (El Tiempo), página 95. Se realiza la clase de Cardioboxing. Combinaciones de tres golpes, distancia de combate larga, media y corta.                                                                  | En esta oportunidad se habla sobre los obstáculos para el respeto, como por ejemplo, el maltrato, la ausencia de principios, etc.                                                                             |

Fuente: esta investigación.

Para el fortalecimiento de la comunicación asertiva, se utilizaron algunos de los juegos programados para el fortalecimiento de la confianza, con el objetivo de que los niños los aprendieran para luego realizarlos ellos mismos por su cuenta, en el barrio, escuela etc. Por otro lado, las charlas que se hicieron fueron escogidas por el ente investigador, tomando como criterio los dos libros guía para la elaboración de los temas, teniendo en

cuenta que los valores morales sirven de base para fortalecer las habilidades sociales básicas y complejas.

Los resultados obtenidos fueron satisfactorios en la medida que los padres evidenciaron cambios comportamentales en los niños, en la clase de Cardioboxing también el investigador pudo constatar dicho cambio, en el cual los mismos niños se corregían los unos a los otros cuando se comunicaban de manera ofensiva, invitándose ellos mismos a un cambio de actitud y de forma de expresar los sentimientos negativos.

En general, en esta investigación constantemente se evaluaron los niños bajo tres dimensiones: actitudinal, procedimental y conceptual, en este último, fue grato saber que los niños asimilaron la información más allá de las expectativas del mismo investigador, ya que los niños aprendieron a definir lo que es la comunicación asertiva de manera clara, su importancia y como se debe fortalecer.

Fue importante, obtener buenos resultados en esta habilidad social, ya que, la comunicación es la base de las relaciones humanas; es el medio natural que el ser humano tiene para entender y hacerse entender en una realidad circundante donde se desenvuelve, en las distintas actividades que con ella mantiene, mediante la interrelación que se da en distintos niveles: biológico, psicológico, sociológico etc.

Por último, las actividades propuestas fueron para fortalecer la comunicación verbal y la no verbal o gesticular, teniendo en cuenta que en la comunicación humana intervienen un conjunto de signos no verbales que interactúan, completamente, modifican y en muchos casos sustituyen al lenguaje verbal ( el lenguaje de los gestos, el movimiento del cuerpo, el aspecto del rostro, el tipo de mirada, forman parte de ese conjunto, por el cual los seres humanos transmiten y reciben cantidad de información, muchas veces en forma inconsciente).

Tabla 7. Actividades para fortalecer la cooperación.

| CLASE                                                                                         | DESARROLLO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | OBSERVACIONES                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lectura: Los Valores Juego “confía y déjate caer”, clase de Cardioboxing.                     | Se refuerza el tema de los valores por medio de la lectura encontrada en el libro Los Valores del Deporte, pagina 4. Se escuchan las opiniones de los niños, se realiza el juego propuesto. Se desarrolla la clase de Cardioboxing.                                                                                                                                                 | En este punto se regresa al primer libro trabajado. Se retoma el tema de los valores y se repite uno de los juegos propuestos en esta investigación. Se repiten también, de forma cíclica la técnica del Cardioboxing.          |
| Lectura: juego Limpio. Juego “Soy asertivo: tortuga, dragón y persona, clase de Cardioboxing. | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el Libro de Los Valores del Deporte capítulo 5. Posteriormente se realiza el juego nombre del juego (ver anexo__). En la hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Parada de combate con desplazamientos planos. Estimulación de la capacidad aeróbica por medio de carrera continua, 20 minutos. Golpeo general. | El deporte es una escuela de valores, nobleza y pureza moral, a la vez que medio de fortalecimiento y energía física. Bajo este concepto se presenta el tema del juego limpio. Se exige un poco más a nivel físico y técnico.   |
| Lectura: para jugar limpio. Juego “control remoto”, clase de Cardioboxing.                    | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores del Deporte, pagina 8. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Parada de combate, desplazamientos planos, cuarto de giro a la derecha y a la izquierda. Trabajo con implementos.                                           | Se explica cuando hay juego limpio, cuando no hay juego limpio, el castigo en la antigüedad y las anécdotas de juego limpio a través de la historia. El Cardioboxing, genera cambios evidentes a nivel físico en los niños.     |
| Lectura: Trabajo en equipo. Juego “nariz con nariz”, clase de Cardioboxing.                   | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 13. Posteriormente se realiza el juego, explicado en los anexos. En la hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Golpes fundamentales y sus defensas, rectos a la cara y el tronco. Trabajo en parejas.                                                                     | El trabajo en equipo, es indispensable para fortalecer la cooperación, es por esto que se enfatiza en este tema. Se les explica que el talento gana juegos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos.      |
| Lectura: pasos para trabajar en equipo, clase de Cardioboxing. Juego “hablar en parejas”.     | Se realiza la lectura del tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 14. Posteriormente se realiza el juego, explicado anteriormente. La hora final se desarrolla la clase de                                                                                                                                                                               | Existen pasos para trabajar en equipo, como por ejemplo, asumir el papel que corresponda, valorar fortalezas y reconocer debilidades, ser leal al equipo, ponerse en el otro lugar, olvidar los logros individuales. Todo se va |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | Cardioboxing. Combinaciones de dos golpes. Retroalimentación clases anteriores. Combinación técnica de boxeo tailandés.                                                                                                                                                                                                                                       | explicando y se pide la reflexión del niño.                                                                                                                                                                                       |
| Lectura: Que ayuda al trabajo en equipo, juego “escuchar”, clase de Cardioboxing.         | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del deporte, pagina 16. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. La hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Fintas y movimientos de engaño. Fintas con los brazos. Técnicas de agarres. Pelea en suelo.                                              | Hay que decir también, que existen factores que ayudan al trabajo en equipo, como por ejemplo, el líder natural, la colaboración, entre otros. Los niños mejoran marcas individuales de resistencia y velocidad.                  |
| Lectura: los enemigos del trabajo en equipo, juego “escribir” clase de Cardioboxing.      | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 17. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se desarrolla clase de Cardioboxing. Fintas con brazos, ataque con 1 y 2 golpes rectos.                                                                                       | Existen también algunos factores enemigos del trabajo en equipo que los niños deben conocer, como por ejemplo, el individualismo, la indisciplina, la actitud pesimista entre otros.                                              |
| Lectura: el entrenador, juego “pescar con las manos”, clase de Cardioboxing.              | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del deporte, pagina 18. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Contra ataques, contra ataque de riposta con un golpe.                                                                                | Se les explica a los niños la importancia del papel del entrenador, por ejemplo un buen entrenador se caracteriza principalmente por sus amplios conocimientos sobre un deporte específico y el funcionamiento del cuerpo humano. |
| Lectura: claves para ser exitoso en un equipo, Juego “matamoscas”, clase de Cardioboxing. | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del deporte, pagina 19. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Defensas, con las manos, con las piernas y con el tronco. Uso de los codos.                                                           | Existen algunas claves para ser exitoso en el trabajo en equipo, como por ejemplo, se evalúa si es de agrado la actividad que practican los niños, esto es importante porque si el niño disfruta puede dar más de sí.             |
| Lectura: compañerismo. Juego “rescate del tesoro”, clase de Cardioboxing.                 | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del deporte, pagina 53. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Desplazamientos, plazos planos, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda, giros, a la derecha, a la izquierda. Uso de rodillas. | Se explica que un compañero es alguien que vive con ellos las mismas experiencias, no necesariamente es un amigo. A veces sus amigos no están en la misma clase, o equipo, pero es necesario llevarse bien con los compañeros.    |
| Lectura: cómo se desarrolla el compañerismo. No hay juego. Clase de Cardioboxing.         | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del Deporte, pagina 54 y 55. Se realiza la clase de Cardioboxing. Golpes                                                                                                                                                                                                        | Existen algunas virtudes que sirven para fortalecer el compañerismo, como por ejemplo, la solidaridad, la amistad, la sana competencia, el                                                                                        |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               | fundamentales y sus defensas. Rectos con ambas manos a la cara y al tronco, ganchos con ambas manos y al tronco, combinaciones de dos golpes. Codos y rodillas.                                                                                                                            | dialogo, el confiar en los demás, entre otras. Se reflexiona sobre estos aspectos.                                                                                                                                                                                     |
| Lectura: el profesor de deportes. Juego “confía y déjate caer”. Pre-deportivo. Fútbol sala.                   | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores del Deporte, página 56. A petición de los niños se realiza un pre-deportivo en fútbol de salón. El investigador dirige la práctica, y esto sirve para salir de la rutina.                                 | En este punto se habla sobre el papel de un profesor de deportes, por ejemplo, el profesor de deportes tiene la obligación de enseñar a cada uno de sus alumnos a descubrir las habilidades que posee y en cual deporte podría tener un buen desempeño.                |
| Lectura: consejos para ser un buen compañero de equipo. Juego “caminata de confianza”. Clase de Cardioboxing. | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro de Los Valores del Deporte, página 57. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se realiza clase de Cardioboxing. Contra ataques, contra ataque de riposta, contra ataque de encuentro. | Hay ciertos consejos para ser un buen compañero de equipo como por ejemplo, dar a todos un trato respetuoso, interesarse por la situación de sus compañeros, ofrecer ayuda, hablar bien de sus compañeros, entre otras. La clase de Cardioboxing se desarrolla normal. |
| Lectura: enemigos del compañerismo. Juego “control remoto”, clase de Cardioboxing.                            | Se realiza lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del deporte, página 58. Posteriormente se realiza el juego, explicado en anexos. En la hora final se desarrolla clase de Cardioboxing. Defensa con las manos, paradas, desvíos, defensas con el tronco.         | En este punto es importante que los niños reflexionen sobre los factores que les impiden ser buenos compañeros, como por ejemplo, el egoísmo, la envidia, la necesidad de logros individuales, el buscar solo el beneficio personal. Los niños dan sus opiniones.      |
| Lectura: Te estás equivocando. Juego “pescar con las manos”, clase de Cardioboxing.                           | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el libro Los Valores del deporte, página 59. Posteriormente se realiza el juego, explicado anexos. En la hora final se desarrolla la clase de Cardioboxing. Defensas con las piernas, hacia atrás, laterales, doble defensa.      | Existen momentos en que los niños se equivocan, aceptar que se ha tenido un comportamiento inadecuado es uno de los momentos para el ser humano, si hay algo que decir a los compañeros o al profesor, se deben tener en cuenta ciertas recomendaciones.               |
| Lectura: ser mejor. No hay juego. Clase de Cardioboxing.                                                      | Se realiza la lectura sobre el tema propuesto, basado en el Libro de los Valores del Deporte, página 61. Se realiza la clase de Cardioboxing. Combinaciones de tres golpes, distancia de combate larga, media y corta.                                                                     | Este es la última lectura propuesta, es importante conocer el valor de querer ser mejor cada día, se les recuerda a los niños que lo importante en la vida no es el triunfo sino la lucha, lo esencial no es haber vencido sino haber competido bien.                  |

Fuente: esta investigación.

Una actividad cooperativa es aquella en la que todas las personas participantes tienen un objetivo común y para conseguirlo deben ayudarse necesariamente. La competitividad a veces se refuerza o se reduce según como se presenta la actividad y la intencionalidad del grupo.



En las actividades propuestas, se evidencio que un mayor número de personas se interesaron en participar, los niños expresaron que se sentían mejor con su salud corporal y en la relación con el grupo de personas del grupo.

Por otra parte, se eliminó gran parte de competitividad cuando se planteó como objetivo hacer bien las actividades, de manera que los niños se sintieran bien con sus cuerpos y sus mentes sin necesidad de compararse con nadie ni de vencer a los demás participantes. En general se aumentó la cooperación en los ejercicios atléticos cuando se hicieron en parejas o en grupo, correr en grupo, saltar, agarrarse de las manos, etc.

Los resultados obtenidos, fueron muy evidentes para el estudiante investigador en la medida de lo que se pretendía, vale la pena recordar que lo que se pretendió fue fortalecer la cooperación en los niños como una habilidad social, pero al mismo tiempo que se fortaleció esta habilidad social, las actividades físicas cooperativas y el complemento de los juegos y lecturas, sirvieron como una propuesta para la formación en valores a través del Cardioboxing Educativo.

Para concluir, es importante aclarar porque se usó el juego como complemento para fortalecer la cooperación en los niños. Pues bien, los juegos cooperativos pueden definirse como aquellos en que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes, de este modo las actividades cooperativas en general y los juegos cooperativos en particular pueden convertirse en un importante recurso al promover una educación física en valores.

Son varios los autores que resaltan las ventajas de incorporar actividades y juegos cooperativos tanto en los programas de educación formal como en los de ocio y tiempo libre<sup>30</sup>. Otros autores consideran al juego cooperativo una actividad liberadora, ya que libera la competición, libera la eliminación, libera para crear, libera la posibilidad de elegir, libera la agresión, dado que el resultado se alcanza por la unión de esfuerzos desaparecen los comportamientos negativos y agresivos hacia los demás.

Es significativa la importancia que tiene el Cardioboxing en este proceso, ya que la mayoría de los trabajos que se hacen en boxeo, se hacen en parejas, de esta forma también se fortaleció la cooperación en el grupo objeto de investigación. El norteamericano Steve Grineski (1989) estudio la relación entre los comportamientos sociales de los niños y el tipo de juegos que practicaban en las escuelas, y llego a la conclusión de que el juego cooperativo favorecía significativamente la aparición de conductas prosociales en comparación con los juegos competitivos y las actividades individuales. Diez años más tarde, este mismo autor concluyo que un programa de actividad física basado en propuestas cooperativas se mostró eficaz para favorecer la socialización de alumnos de entre 8 y 12 años con trastornos emocionales severos.

---

<sup>30</sup> Educarueca. Educación física y deportes cooperativos <http://www.educarueca.org/spip.php?article641>. Actividades y juegos cooperativos en educación física. Carlos Velázquez Callado. Tomado de internet el 08 de enero del 2014 a las 14 horas.

Hay que recordar, que las habilidades sociales fortalecidas aquí son constructos psicológicos, definidos en psicología como cualquier entidad hipotética de difícil definición dentro de una teoría científica. Un constructo es algo de lo que se sabe que existe, pero cuya definición es difícil y controvertida. Por ejemplo, son constructos: la inteligencia, la personalidad y la creatividad.

Quiero añadir que, Bunge, lo define como un concepto no observacional por el contrario de los conceptos observacionales o empíricos, ya que los constructos son no empíricos, es decir, no se pueden demostrar. Estos conceptos no son directamente manipulables, igual que lo es algo físico, pero si son inferibles a través de la conducta. Un constructo es un fenómeno no tangible que a través de un determinado proceso de categorización se convierte en una variable que puede ser medida y estudiada<sup>31</sup>.

Es oportuno ahora, mencionar que para evidenciar el punto de vista estadístico, el investigador hizo énfasis en el la línea cualitativa, la cual, por medio de una entrevista a los padres de familia se identificaron los atributos fortalecidos, en este caso la confianza, la comunicación y la cooperación, se identificó la presencia y la ausencia de los mismos, no la magnitud.

A continuación se presenta la entrevista semiestructurada hecha a los padres de familia, con su respectivo análisis.

Tabla 8. Cuestionario para padres de familia

|                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cree que la intervención facilito la confianza en sí mismo?                               |
| ¿El niño es capaz de confiar en sus compañeros de entrenamiento?                           |
| ¿El niño es capaz de ayudar a sus compañeros a comprender un tema o acción que el domina?  |
| ¿El niño utiliza el dialogo para expresar sus pensamientos negativos?                      |
| ¿Después de la intervención el niño se muestra más seguro?                                 |
| ¿El niño es capaz de autocontrolar sus impulsos en la mayoría de los casos que lo amerita? |
| ¿Muestra tolerancia en situaciones particulares?                                           |
| ¿En el campo físico se manifestaron cambios positivos?                                     |
| ¿Creen que si el proyecto siguiera adelante seria constructivo para en niño?               |
| ¿Estaría dispuesto a seguir con el proyecto?                                               |
| ¿Cree que el proyecto influyo positivamente en el niño?                                    |
| ¿El niño dio muestra de felicidad en el tiempo que duro el proceso?                        |
| ¿El niño se muestra más dispuesto a seguir indicaciones?                                   |
| ¿Cree que la intervención sirvió para mejorar la comunicación asertiva en el niño?         |

Fuente: esta investigación.

A la pregunta **¿Cree que la intervención facilito la confianza en sí mismo?** Los padres de familia opinaron:

<sup>31</sup> Constructos psicológicos. Psicología general <http://es.slideshare.net/Lizherireth/constructos-psicologicos-y-variables-nuria-cortada-de-kohan> Bunge, M (1973). La ciencia, su método y filosofía. Buenos Aires: siglo 21. Consultado el11 de Marzo del 2014.

Que si, en la medida que se aprendían los ejercicios, los juegos, las técnicas de combate, los niños mostraron una mejoría en la confianza, ya que estaban practicando un deporte que les servía como defensa personal. “Su autoestima mejoro mucho”, “ahora lo veo más seguro”, “ahora se ve más fuerte”, son frases que se expresaron en la entrevista por parte de los padres de familia.

Todos los padres coincidieron en que sus hijos habían adquirido más confianza después de la intervención, por aspectos físicos como el desarrollo de las cualidades físicas básicas, por aspectos psicológicos como por ejemplo una mejoría en la autoestima. En el sujeto número 1, se observaron interesantes resultados.

Los resultados obtenidos de esta entrevista para el sujeto 1, fueron satisfactorios para la investigación, los padres de este niño manifestaron cambios comportamentales benéficos para ellos y para la gente cercana a él, los mensajes dados por medio de lecturas y reflexiones fueron positivamente recibidos por este niño.

Los padres se mostraron agradecidos por la intervención, ellos usaron esta oportunidad para reforzar la disciplina y el seguimiento de las normas, expresaron también, que los niños se habían puesto muy tristes cuando se anunció la terminación de la investigación, la fiebre por el boxeo en este barrio estaba viva, y los niños deseaban seguir con las prácticas.

Los cambios a nivel físico, fueron evidentes, ya que el niño se mostró más fuerte, e incluso, los padres expresaron que el niño se mostraba más despierto y enérgico después de las clases.

A la pregunta **¿El niño es capaz de confiar en sus compañeros de entrenamiento?** Los padres de familia opinaron:

En esta pregunta, los padres concluyeron que se había formado una relación especial entre los miembros del grupo de Cardioboxing, observaron que los niños mejoraron sus relaciones interpersonales, logrando sostenerlas en buenos términos. Este ambiente también se observaba cuando se encontraban con niños que no pertenecían al grupo. A continuación, se presenta el análisis del **sujeto número 2**. En este caso, los resultados fueron de menos impacto, el niño en cuestión tuvo algunos problemas para adaptarse al grupo, esto no fue un inconveniente, por el contrario fue la oportunidad de hablar y reflexionar en grupo todas esas actitudes negativas que le impedían incorporarse al grupo de forma plena.

Sin embargo, las mejorías de este niño fueron satisfactorias en la medida que, lo que se pretendió fue fortalecer las habilidades sociales, como confianza, comunicación y cooperación, este niño logro ese fortalecimiento a través del tiempo y con ayuda de las reflexiones y lecturas propuestas, basadas en dos libros ya mencionados antes.

A nivel físico también fueron muy evidentes los cambios, en este caso particular el niño presentaba un cuadro de delgadez y fragilidad, que por medio de los ejercicios realizados mejoró considerablemente. Su fuerza se incrementó y los padres estuvieron dichosos por eso.

La forma de interactuar de este niño mostro mejorías sutiles, pero valiosas teniendo en cuenta que al principio de la intervención era muy tímido y reservado, ni siquiera le gustaba pararse al frente a realizar las lecturas, ni participaba de las reflexiones, asunto que fue cambiando poco a poco a través de los días.

Eso es, pues, el resultado de manejar y guiar un deporte que en su estructura técnica exige rudeza y en la competencia exige ferocidad, pero que tiene un componente formativo a nivel biopsicosocial.

A la pregunta **¿El niño es capaz de ayudar a sus compañeros a comprender un tema o acción que el domina?** Los padres de familia opinaron:

Los padres estuvieron de acuerdo con todas las actividades propuestas, sobre todo los asombro las lecturas, quizás porque, como ellos mismos lo expresaron, era algo que no habían llegado a ver. Los niños empezaron a enseñar en casa lo que iban aprendiendo, a sus padres, hermanos, tíos, abuelos, y en general, a todos los miembros cercanos de su familia. Por otro lado los niños se sentían más comprometidos con enseñar lo que iban aprendiendo a los amigos de barrio. A continuación se presenta el análisis de la entrevista al sujeto número 3.

En este caso es significativo decir, que los resultados se vieron potencializados por la presencia siempre de uno de los padres en el lugar de práctica, de este modo los padres reforzaban en casa lo visto en clase, era un niño muy dispuesto a seguir las instrucciones dadas en cada sesión.

Hay que decir, que a pesar de su buen comportamiento, cuando se le presentaba una situación fuerte, que causara su disgusto, el niño guardaba silencio asumiendo una actitud pasiva.

A nivel físico, se presenta un cuadro similar al anterior, un niño con una delgadez marcada en la cual se evidenciaba debilidad, por medio del Cardioboxing el niño pudo mejorar sus cualidades físicas básicas, su tonicidad muscular mejoro considerablemente.

En su hogar mejoro el seguimiento de las normas, los padres expresaron en la entrevista que el niño estuvo más dispuesto a seguir órdenes sin molestarse, todo se debe a las reflexiones que se hicieron en grupo donde se recalca la importancia de hacer caso a los padres.

A la pregunta **¿El niño utiliza el dialogo para expresar sus pensamientos negativos?** Los padres de familia opinaron:

La comunicación asertiva se fortaleció a través de las diferentes lecturas y juegos propuestos para tal fin, los padres expresaron una mejor capacidad de los niños para expresar sus opiniones de forma adecuada a la situación. Todos los padres estuvieron de acuerdo con que sus hijos habían logrado mejorar conceptos como, hablar en un tono no

agresivo, esto les permitió respetar más a las personas a las que se dirigían. A continuación, el análisis del sujeto número 4.

En este caso, los padres de este niño le brindaron un acompañamiento permanente, aun así el niño tenía muchos problemas de comunicación, cuando se disgustaba gritaba e insultaba a los niños compañeros. Esto fue algo que tomo tiempo corregir, pero finalmente se evidenciaron cambios de actitud y en su forma de reaccionar.

A este chico, también le faltaba más tolerancia con sus compañeros, se peleaba constantemente con los demás, en varias oportunidades hubo la necesidad de separarlo del grupo y realizar trabajos individuales. Finalmente con el tiempo esto mejoro, el niño desarrollo más paciencia en situaciones que no podía controlar, el Cardioboxing fue una oportunidad para que este niño interactuara con personas diferentes a su entorno escolar. A nivel físico, este niño presentaba un sobrepeso, factor que mejoro rápidamente a las pocas semanas de práctica, era uno de los más entusiastas a la hora de practicar Cardioboxing, esto ayudo a que los cambios físicos llegaran rápidamente.

A la pregunta **¿Después de la intervención el niño se muestra más seguro?** Los padres de familia respondieron:

En esta pregunta, los padres evidenciaron mayor seguridad a la hora de desenvolverse en grupo, los niños se organizaban en el barrio para practicar los juegos que se enseñaron en la investigación, interactuando con otros niños y enseñando las experiencias vividas durante el proceso investigativo. A continuación, el análisis de la entrevista al sujeto número 5.

Es prudente advertir que este niño no conto con un acompañamiento permanente por parte de los padres, sin embargo, fue un niño que capto de manera efectiva el proceso, fue un niño alegre y con facilidad para relacionarse, también mostraba un interés muy particular por las sesiones de Cardioboxing.

A pesar de ser un niño con autoconfianza, le costó desde el principio confiar en los demás, con mucho trabajo de charlas se fue mejorando poco a poco esta condición. También hay que decir que presento un talento para el boxeo desde el inicio de la intervención, sus padres se interesaron por que ella fuera a competir, pero este no era el sentido de la intervención así que se les aconsejo llevarlo al IMDER Palmira, que es donde se encuentra el único gimnasio disponible para la práctica de boxeo competitivo.

Cuando se entrevistaron los padres del niño, expresaron gran gratitud por el tiempo invertido, ellos no tenían la oportunidad de llevarlo a una escuela de formación, por su condición económica y por cuestiones de tiempo, así que para ellos fue una excelente oportunidad. A nivel físico el niño presentaba un cuadro de delgadez, el cual mejoro con el entrenamiento físico propuesto en forma de Cardioboxing. Fue uno de los niños que más cooperación mostraba a la hora de realizar los juegos, los padres expresaron que en el hogar se mostró mucha más colaboración.

A la pregunta **¿El niño es capaz de autocontrolar sus impulsos en la mayoría de los casos que lo amerita?** Los padres respondieron:

En este caso, los niños mostraron buenos resultados en la medida en que los padres notaron una reducción en las peleas que sostenían sus hijos en el barrio y en la escuela, esto quizás es debido a que en las clases de Cardioboxing se hizo énfasis en desarrollar sentimientos de amistad, compañerismo y cooperación. Los padres expresaron que sus hijos actuaban de forma diferente, “lo veo como más serio”, “ha madurado mucho”, son algunas de las afirmaciones que los padres de familia asintieron en la entrevista. A continuación el análisis breve del sujeto 6.

En este caso el niño conto con un acompañamiento por parte del padre, que siguió el proceso de principio a fin, su padre siempre estuvo dispuesto a colaborar con las clases, lo que hacía que el niño se sintiera más seguro y tranquilo para afrontar las prácticas. Los cambios más notorios para los padres fue el mejoramiento considerable a nivel físico, ya que presentaba un sobrepeso, aparte de tener un insuficiente estado físico, no soportaba los ejercicios aeróbicos propuestos, tema que preocupó al padre y por lo cual se despertó el interés por que no faltara a las clases.

Al final de la intervención, fue positivo el mejoramiento de las capacidades condicionales, aunque fue, el que finalmente tuvo la condición física más deficiente, logro superarse a sí mismo en las marcas de resistencia, fuerza y velocidad. El padre expreso su deseo de continuar con el trabajo, tema que se discutió en un contexto aparte. Sus muestras de gratitud fueron realizadas durante toda la intervención, ya que fue una persona que ayudo a financiar parte de las clases con jugos y bebidas hidratantes para los integrantes del grupo.

A la pregunta **¿Muestra tolerancia en situaciones particulares?** Los padres respondieron:

Los padres notaron un beneficio particular en el proceso de intervención, y fue el hecho de ver como sus hijos maduraron en su forma de comportarse y dirigirse a los mayores, algunos padres expresaron que los niños hacían mas caso en la clase de Cardioboxing, que en las casas, esto se debe a que los niños necesitan un líder que les imponga normas, de tal forma que ellos puedan visualizar una realidad más objetiva. Esta madurez adquirida en la intervención da una muestra del poder formativo y educativo que tiene el deporte y la actividad física con fines de mejoramiento de la salud.

La tolerancia es un constructo psicológico, el cual es indispensable para vivir en sociedad. “creo que mi hijo desarrollo mucha paciencia con la intervención”, “noto a mi hijo como más tranquilo”, “ahora mi hijo es más noble”, son algunas de las frases que se escucharon en las entrevistas. A continuación el análisis corto del sujeto 7.

En este caso, hay que decir que el niño en cuestión fue bueno para todo desde el principio, mostro desde el inicio gran talento para el deporte en cuestión, tampoco había tenido la oportunidad de pertenecer a un grupo extraescolar o club deportivo, por lo que significó una gran oportunidad para él.

En la entrevista a los padres, se evidencio lo significativo de la intervención en la medida que la comunicación asertiva mejoró considerablemente en comparación con las primeras

sesiones. Sus padres afirmaron ver una mayor motivación en el niño a la hora de realizar actividad física.

A nivel físico se incrementó la capacidad del metabolismo aeróbico, sus padres expresaron que después de iniciar la intervención dejó de sufrir gripas que lo aquejaban constantemente, quizás debido a un fortalecimiento del sistema inmune, producido por el trabajo aeróbico.

A la pregunta **¿En el campo físico se manifestaron cambios positivos?** Los padres respondieron:

Indudablemente, este fue el campo en el cual los beneficios se hicieron más evidentes, los niños ahora eran más fuertes, más resistentes y veloces, y por supuesto los padres fueron testigos de eso, manifestaron frases como “mi hijo está hecho un verraco”, “quisiera verlo competir, tiene con qué”, “mi hijo se ve muy en forma”, mi hijo era gordito y ahora esta viga... risas”. Entonces tenemos pues, que a nivel físico los cambios positivos sobrepasaron las expectativas del investigador. A continuación se presenta un breve análisis del sujeto 8.

En este caso, el niño en cuestión reflejó avances en la parte de relaciones interpersonales, al principio de la intervención, el niño no expresaba sus ideas y sentimientos, lo que lo hacía vulnerable a los otros chicos, ya que asumía una actitud sumisa, en este punto se trabajó de forma individualizada, para mejorar este aspecto.

Los padres expresaron una gran mejoría en la confianza del niño, había adquirido un mejor desempeño al hablar, y en su hogar notaron el cambio. Su fortaleza no era precisamente la comunicación, pero siempre mostró gran interés y entusiasmo por las clases.

A nivel físico también fueron notorios los cambios, su cuerpo se tonificó, y se volvió más fuerte, lo que generó aún más confianza en el niño, mejorando su autoestima. Los padres evidenciaron una influencia positiva de la intervención, por lo que estuvieron tristes cuando se anunció su culminación.

A la pregunta **¿El niño se muestra más respetuoso por las normas del hogar?** Los padres respondieron:

Los niños siguieron órdenes durante toda la intervención, en forma de normas se les inculcó el respeto por los mayores, y la importancia de seguir un reglamento impuesto en un grupo de convivencia. Con todo esto el resultado fue positivo según los padres, aunque en dos casos se notó una mejoría muy mínima.

Algunos padres manifestaron que la investigación fue propicia para la formación integral de los niños y propusieron seguir con el trabajo de forma particular, estas son algunas de sus frases: “fue bueno ver que mi hijo mejoró la disciplina en la escuela”, en la casa el niño mejoró su relación con el padre”. A continuación, un análisis del sujeto número 9.

En este caso el niño en cuestión, contó con el acompañamiento del padre, quien fue la persona que hizo de acudiente, a pesar de esto, el padre puede llegar a ser un modelo

negativo para el niño debido a su condición de farmacodependiente, pero curiosamente el niño es el más receptivo de todos, en su colegio recibe sesiones de defensa personal, y le encanta, así que la clase de Cardioboxing le parece una maravilla, aparte porque en el colegio no toca implementos deportivos. Todos los resultados fueron positivos.

A nivel físico, el niño tonifico los músculos de los miembros superiores e inferiores, es el niño con más edad del grupo y también el más eficiente en las sesiones de Cardioboxing. También hay que decir que su disciplina fue excelente. A nivel conceptual realizaba reflexiones oportunas.

La madre del niño expreso la gran felicidad que el sentía cuando llegaban los días de entreno, y eso era evidente teniendo en cuenta que siempre era el primero en estar en el lugar de entreno. Siempre expresaron su gran tristeza cuando se acercaba la fecha de culminación de la investigación.

A la pregunta **¿Creen que si el proyecto siguiera adelante seria constructivo para en niño?** Los padres de familia respondieron:

En esta pregunta los padres respondieron que sí, frases como, “esto lo deberían hacer de manera permanente en el barrio”, “los niños necesitan de espacios para un desarrollo adecuado”, estas afirmaciones se hicieron de forma general a lo largo de las entrevistas, quedando claro que el deporte educativo es una excelente herramienta pedagógica para la formación integral que necesitan los niños en todas sus etapas de la vida.

A continuación, un análisis breve del sujeto número 10.

Este caso fue el más difícil de manejar, por la disciplina que el niño presento al principio de la intervención, el investigador decidió retirarlo en varias oportunidades de las clases, seguido a eso, los múltiples problemas familiares, impedían un mayor aprovechamiento de las lecturas y las reflexiones que se hicieron con el propósito de educar a los niños. Su comunicación asertiva mejoro con el tiempo, a medida que esto pasaba sus padres se mostraban más receptivos.

Su confianza se incrementó, según los padres, cuando su cuerpo empezó a tener cambios anatómicos, tonificación sobre todo, esto lo motivo a portarse bien y a rendir en el colegio, para asistir a las sesiones sin problemas, de esta forma los padres manejaron con más éxito la disciplina del niño.

A pesar de que los padres del niño, al principio lo castigaban no dejándolo ir a los entrenamientos, estuvieron muy dispuestos a seguir con el proceso, si en un futuro cercano se decidiera así.

A la pregunta **¿Estaría dispuesto a seguir con el proyecto?** Los padres de familia respondieron:

Es significativo saber que todos los padres de familia estuvieron dispuestos a seguir con las actividades si así se resolviera, no hubo ninguno que diera una negativa. Esto fue



satisfactorio para la investigación, al fin de cuentas la población objeto de estudio debía quedar conforma con el trabajo, y así fue, según las entrevistas realizadas.

Esta línea de argumentación podría, invitar a los educadores físicos a variar las actividades con el fin de maximizar los impactos positivos que desde la cultura física se podrían brindar. A continuación, un pequeño análisis del sujeto 11.

En este caso, el niño es introvertido, solo quería realizar los ejercicios con uno de los niños, con el resto estuvo un poco reacio a la hora de relacionarse. Con el tiempo esto cambio, y se logró mejorar sus relaciones interpersonales, su comunicación mejoro respecto a la situación inicial, los trabajos de cooperación fueron de importancia para los padres de familia.

El niño mejoró en las situaciones que involucraba su capacidad para tolerar situaciones particulares, por ejemplo cuando otro niño se comportaba grosero con él, al principio este respondía con groserías, al final de la intervención los padres notaron que su capacidad de tolerancia había mejorado.

En el campo físico, los padres notaron la mejoría en su estado físico general, ya que tenía fama de ser un poco perezoso para el ejercicio físico, y esto se reflejaba en su estado de ánimo, con la intervención los padres notaron más energía y entusiasmo en él.

Según los padres el niño mostro más normas en el hogar, aunque afirman que sigue siendo un niño difícil de controlar, agradecen por el avance que evidenciaron al final de la investigación, y expresan que estarían dispuestos a seguir con el proceso en un futuro cercano.

A la pregunta ¿El niño dio muestra de felicidad en el tiempo que duro el proceso? Los padres respondieron:

Los padres afirmaron ver a sus hijos muy felices con la intervención que se hizo, sobre todo porque la mayoría de los niños no contaban con un acompañamiento permanente de sus padres, por otro lado el trabajar un deporte novedoso y con artículos en buen estado motivo la participación de los niños. Los padres expresaron que los niños contaban los días para que llegaran las clases de Cardioboxing.

Por otro lado, las clases fueron diseñadas para divertir a los niños, a pesar de haber sido estrictos a la hora de exigir la disciplina, los niños contaron con un espacio de diversión y esparcimiento, así lo reconocieron los padres y lo expresaron en las entrevistas. A continuación, un análisis breve del sujeto 12.

Este caso en particular fue muy satisfactorio, ya que era un niño que sufría en el barrio un problema muy común en Colombia, el “matoneo”, debido a esto, expresan sus padres, el niño solía ser muy inseguro, el Cardioboxing educativo le brindó la oportunidad de defenderse con palabras, y, cuando estas no fueron suficientes, tuvo la herramienta de defenderse con la fuerza que había adquirido en las sesiones de entrenamiento. Esto lo

expresaron con gratitud los padres del niño, quienes ya estaban cansados de que se aprovecharan de su hijo, según lo expresaron.

Este niño adquirió seguridad, tanto a nivel físico como a nivel psicológico, el niño se mostró más maduro después de la intervención según los padres. Por otra parte, expresaron también su deseo de seguir con las clases, sintieron que su hijo estaba recibiendo una verdadera educación.

También se evidencio que el niño soportaba con más facilidad las situaciones en que se sentía molesto, desarrollo mayor tolerancia, los padres aseguran que el niño les contaba sobre las lecturas hechas en clase, de sus reflexiones, y de esta manera se reforzaban los mensajes positivos que se enviaron.

## 8. CONCLUSIONES

Este trabajo de grado encontró mediante la lectura y las charlas reflexivas, una herramienta para fortalecer las habilidades sociales, convocando una población de estudio a asistir a las clases de Cardioboxing, que sería la excusa para obtener la atención y el interés de dicha población, en forma de Cardioboxing Educativo, se acompañó a los niños en el proceso de fortalecimiento de habilidades sociales obteniendo resultados positivos.

Las estrategias se aplicaron acorde a lo planeado en el plan de acción, todas las actividades se llevaron a cabo sin inconvenientes importantes, aquellas actividades fueron recibidas con agrado entre la población objeto de estudio.

Los resultados de las actividades propuestas fueron satisfactorios, ya que los niños fortalecieron las habilidades sociales propuestas en este trabajo de grado. Por lo tanto, hay que decir que la confianza, la comunicación y la cooperación, se fortalecieron en los niños que participaron de la investigación.

Por otro lado, hay que advertir que los resultados obtenidos fueron el fruto de un trabajo hecho con mucho esfuerzo, pocos temas son más difíciles de abordar que los que tienen que ver con el ser humano y sus valores. Es un asunto en el cual, diferentes tipos de disciplinas se han ocupado de él, por solo nombrar algunas de estas se encuentran la filosofía, la psicología, la sociología, entre otras. Sobre el tema en cuestión se han escrito muchas páginas a través de los siglos, y todo ese conocimiento lleva a concluir que es un problema estrictamente humano, de ahí la importancia de su dominio para todos aquellos que tengan la difícil tarea de formar seres humanos, como los profesores de educación física y los entrenadores, por ejemplo.

En Colombia, se tiene que intervenir a los niños con programas de este tipo, que sirvan para enriquecer el tiempo libre y de ocio de los niños y la juventud en especial, ya que hay estudios que soportan que este tipo de iniciativas ayudan a los jóvenes a alejarse de las calles y los malos hábitos, como las pandillas o las drogas.

## 9. RECOMENDACIONES

Para identificar estrategias pedagógicas, es necesario tener claro el objetivo que se busca alcanzar, esto para ser mucho más eficaz en los resultados de una investigación. Para aplicar estrategias de enseñanza, se debe realizar una correcta planificación de actividades, teniendo en cuenta la población, el contexto, los materiales didácticos, entre otras cosas.

A la hora de analizar los resultados de una investigación, se deben tener en cuenta los datos más relevantes de la intervención, estos, por lo regular se encuentran en el diario de campo, donde se registran las novedades más importantes.

Es importante, que los educadores físicos sean conscientes del valor que tiene el deporte como instrumento pedagógico, capas de arraigar en ellos y ellas los valores humanos. Recordar la infancia llena de juegos, sueños y alegrías de ser mejor cada día, es una sensación que motiva, a quienes de una u otra forma, han estado vinculados al deporte toda la vida, por esto no se debe olvidar el poder educativo del deporte.

La preparación física e intelectual, debe estar dirigida a toda la población en general, el deporte, además de ser una actividad física que permite tener un cuerpo saludable y crecer en forma sana, es la mejor escuela para aprender valores humanos. En este trabajo de grado se fortalecieron las habilidades sociales, por medio del deporte educativo, lo que finalmente llevo a los niños a ser mejores.

## 10. BIBLIOGRAFIA:

Nadine Fernández, Hiperactividad Sierra Lomas SMDAH. Sociedad Mexicana de Déficit de Atención e Nevada 410, de Chapultepec, editorial AEMI, año 2006, México D.F. [www.SMDAH.com](http://www.SMDAH.com).

Martínez Yepes, José Guillermo y García Díaz Álvaro José. El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones. Universidad pedagógica Nacional 2002 digitalizada por red académica. Colombia.

República de Colombia, Ley 181 de 1995.

Santos Enrique Robayo Gamba. “Los Valores (Amor, Verdad, No Violencia) Como Estrategia Para La Disminución De La Agresividad En Los Niños De Cuarto De Primaria Del Colegio Cedima Por Medio De Actividades Lúdicas En La Clase De Inglés” Universidad de la Salle facultad de ciencias de la educación departamento de lenguas modernas Bogotá, D, C. 2007.

Leena Mangrulkar, Cheryl Vince Whitman, Marc Posner, Programas de salud y desarrollo humano (SDH). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Septiembre 2001.

Presidente: D. Enrique Soria Martín, secretaria: Ma. Soledad Grez, Dto. Técnico: D. Manuel Pombo,  
Fed [madrbox@hotmail.com](mailto:madrbox@hotmail.com) <http://www.fedmadboxeo.es/>. Actividades para centros educativos Madrid comunidad olímpica.

Pastor, Álvaro Sicilia Camacho. Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa. Dirigido por Marisa Santos INDE. Colección: EL Deporte en edad escolar. 1998. Capítulo II. Facultad de educación. Universidad de Valladolid. Página 57.

Virginia Satir. Taller de comunicación y asertividad. Departamento de orientación. Virginia Satir. Febrero 2003. Diapositivas consultadas el 13 de enero 2014.

Gómez Montanelli Daniel, Nievas Ricardo. 9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias Departamento de Educación Física Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación Universidad Nacional de La Plata. Beneficios psicológicos del Boxeo para todos: Un estudio exploratorio a partir del reporte de una muestra de alumnos.

Idea original de Clemencia Anaya Maya, Decana Academia Olímpica Colombiana. Valores del deporte. Una obra del Comité Olímpico Colombiano y la Academia Olímpica Coldeportes. Editorial PROMOPRESS LTDA Bogotá Colombia. Año 2005.

Ruíz, Novo R; Bermejo, Luengo F; Cano Shaw, A. Pérez Hernando, J.L; Piris, Miguel G; Sánchez Menor, S; Grajal del Moral, L y Romero Chelle, B. (2005). Resistencia en niños de 4º primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.200-213  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artresistencia8.htm>.

Tafur Rojas, Ana Luisa y Mosquera T, José Franklin. Clasificación de 50 test para la valoración y diagnóstico de las capacidades físicas de base. Cali, Universidad del Valle, trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 1991.

República de Colombia. Ministerio de salud. Resoluciones 3997,4288 de 1996 y 412 de 2000 disponible en:  
<http://www.encolombia.com/medicina/amedco/deporte11101manifiesto.htm>.

Jenson Hal B. Stanton Bonita F. Behrman Richard E. Kliegman Robert M. Nelson Tratado De Pediatría 2 Vol. Editorial: Harcourt / publicado 2004. El sevier capítulo 11 pág. 57-61

Gallardo Betancourt, Álvaro José; Gonzales Rubio, Mauricio y Salazar valencia, Richar. Estudio de algunos índices del desarrollo de las cualidades físicas en niños de 9 a 11 años. Cali, Universidad del Valle, Instituto de Educación y Pedagogía, trabajo de grado, programa académico de educación física, 2000.

Cortés Ibáñez Ida. Marín Navarro Tomás. Efectos del ejercicio físico sobre el organismo. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 148, Septiembre de 2010.  
<http://www.efdeportes.com/efd148/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-el-organismo.htm>.

Alcaldía municipal de Palmira. Plan de desarrollo Palmira 2012-2015. Expedido en el 2012. Pág. 33.

Becerra Arnold; Lugo John Jairo. Murillo Harvey. Cali, Universidad del Valle, Facultad de Educación y Pedagogía, trabajo de grado, 2000 flexibilidad como cualidad motriz básica.

## **11. ANEXOS:**

A continuación se presentan los juegos realizados en esta investigación.

### **1. El ruidoso:**

Objetivos: ayudar a los niños a ganar confianza en sus movimientos aunque no vean nada.

Materiales: pañuelos.

Desarrollo: todos los niños con los ojos vendados menos uno, que es el ruidoso, al que intentan cazar los demás, el primero que lo hace, pasa a ser el “ruidoso”. El ruidoso se desplaza lentamente y haciendo distintos ruidos. Se marca una zona determinada de la que no se puede salir.

### **2. Dibujos en equipo:**

Objetivos: incentivar la capacidad creativa y la rapidez de pensamiento.

Materiales: un lápiz y 5 hojas por equipo.

Desarrollo: se hacen equipos según el número de participantes y el material que se disponga, estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, donde el primero de cada fila tiene un lápiz. Frente a cada equipo a 10 metros se coloca el papel sobre el cual van a dibujar. Comienza cuando el animador nombra un tema, por ejemplo “la ciudad”, luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con el lápiz, y comienza a dibujar sobre el tema nombrado, en este caso “la ciudad”, luego de 10 segundos el animador grita 2ya2 y los que estaban dibujando corren a entregar el lápiz a el segundo de su fila que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo... y así sucesivamente. El juego termina cuando el animador lo estime. Gana el equipo que mejor dibujo tenga.

### **3. El pitador:**

Objetivos: agilizar los sentidos.

Materiales: un silbato.

Desarrollo: un jugador se coloca en el centro de un gran círculo, con los ojos vendados y un silbato colgado en la cintura. Un equipo partiendo de cualquier punto del borde del círculo, trata de acercarse para tocar el silbato sin ser oído, si el jugador del centro toca al jugador que se acerca, este último queda eliminado. Este es un juego muy reposado que exige silencio absoluto por parte de los que no está participando, de lo contrario el juego pierde interés.

### **4. La batalla de globos:**

Objetivos: fomentar la libertad de movimiento y la competencia.

Materiales: un globo por participante.

Desarrollo: cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente 10 cm. El juego consiste en tratar

de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le pisen el globo queda eliminado.

### **5. Matamoscas:**

Objetivos: fomentar la cooperación.

Desarrollo: todos los chicos se ubican en un extremo de un terreno previamente delimitado. El animador nombra a un participante que se ubicara en el medio del terreno, a su indicación todos los participantes deberán correr hacia el otro extremo, los participantes que sean atrapados por este deberán tomarse las manos y sin soltarse, trataran de atrapar a los otros jugadores que arrancan por otro lado del terreno. Ganará el jugador que sea el último en ser atrapado

### **6. Relévame:**

Objetivos: fomentar el juego en equipo y remarcar la cooperación.

Materiales y desarrollo: hay tantas botellas como grupos, las botellas plásticas tendrán la misma capacidad. Cada botella distara de su equipo unos 10 metros. Los grupos dispondrán de algún recipiente con agua o llave para poderse ir a llenar la boca. Cuando suena la señal, sale un jugador de cada equipo con la boca llena de agua. Al llegar a la botella, vierte en ella el agua que lleva y regresa corriendo. En cuanto ha llegado a donde está su equipo, sale otro jugador haciendo lo mímico. Gana el equipo que consigue llenar antes la botella.

### **7. Agarrar las cintas:**

Objetivos: divertir.

Materiales: cintas de tres colores tantas como participantes en el juego.

Desarrollo: se forman tres equipos. Cada niño se coloca una cinta del color correspondiente a su equipo en la parte trasera de la cintura (colgando de los pantalones), el juego consiste en sacar las cintas a los demás, cuando se coloca una cinta se coloca junto a la propia. El niño que se queda sin cinta queda fuera del juego hasta que uno del mismo equipo recupere la cinta y pueda llevársela, quien se quede sin cinta quedara en un lugar llamado “calabozo”, el juego termina cuando un equipo queda sin cintas y los ganadores cuentan cuantas cintas tienen cada uno.

### **8. Pescar con las manos:**

Objetivos: estimular la confianza.

Desarrollo: cada persona anda por un terreno delimitado, con los ojos vendados, y en silencio. Cuando encuentra la mano de otra persona se coge a ella y caminan juntas hasta encontrar una tercera persona, y así sucesivamente hasta estar todos unidos.

### **9. Soy asertivo: tortuga, dragón y persona:**

Juego educativo para enseñar a los niños a ser asertivos: capaces de expresarse sin dañar a los demás.



## Objetivos:

- Enseñar a los niños a expresarse y defenderse sin hacer daño a los demás.
- Educar para una comunicación positiva e inteligente.
- Fomentar la capacidad para perder el miedo a expresarse sin ser agresivos.

Materiales: fichas estilos comunicativos: tortuga, dragón y persona.

Desarrollo: se genera una lista de actitudes y situaciones donde cada niño interpretará según su criterio, la acción que corresponda. Aquí está la lista

:

TABLA 9. Ficha para jugar Tortuga Dragón y Persona.

| Ficha tortuga, dragón y persona. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Algún frase puede concordar en más de un estilo. |                  |                   |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|
|                                                                                                                                             | Tortuga (pasivo) | Dragón (agresivo) | Persona (asertivo) |
| No le importan las opiniones de los demás.                                                                                                  |                  |                   |                    |
| No sabe decir que no.                                                                                                                       |                  |                   |                    |
| Escucha a los demás con respeto.                                                                                                            |                  |                   |                    |
| Dice sus opiniones respetando a los demás.                                                                                                  |                  |                   |                    |
| Se deja influenciar.                                                                                                                        |                  |                   |                    |
| No le importa hacer daño a los demás.                                                                                                       |                  |                   |                    |
| Puede insultar, amenazar y humillar.                                                                                                        |                  |                   |                    |
| No tiene miedo a decir lo que piensa.                                                                                                       |                  |                   |                    |
| Le asusta lo que los demás pueden pensar.                                                                                                   |                  |                   |                    |
| Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.                                                                                             |                  |                   |                    |
| Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.                                                                                  |                  |                   |                    |
| Actúa con seguridad y firmeza.                                                                                                              |                  |                   |                    |
| Raramente hace lo que quiere.                                                                                                               |                  |                   |                    |
| Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.                                                                                  |                  |                   |                    |
| Trata de manipular a los otros.                                                                                                             |                  |                   |                    |
| Suelen ser inseguros.                                                                                                                       |                  |                   |                    |
| Nunca deciden en un grupo.                                                                                                                  |                  |                   |                    |
| Imponen sus decisiones y opiniones.                                                                                                         |                  |                   |                    |

Fuente: internet.

## **10. confía y déjate caer:**

Consiste en un juego donde participantes niños, forman un fila, el que está en el medio se deja caer hacia atrás y hacia adelante, sus compañeros no lo dejan caer. El objetivo es aprender a confiar en los demás.

## **11. caminata de confianza:**

La actividad consiste en que los miembros del equipo caminen juntos con los ojos vendados a lo largo de un recorrido predeterminado. Los miembros del equipo forman una línea, uno detrás del otro, y cada persona o pone su mano sobre el hombro de la persona adelante de él o agarra una sog que conecta todo los miembros del equipo.

Mientras camine por la ruta, el equipo está orientado por uno o más de sus miembros que actuarán como guías usando unas señales de orientación.

Cuando se utilice esta herramienta, recuerde lo siguiente:

- Antes de la sesión, preparar una ruta desafiante y variada que llevarán a los participantes con sus ojos vendados unos 20 minutos para completar. Para grupos de diez o menos utilizar un guía, para grupos más grandes utilizar dos.
- Enfatizar la importancia de hacer el ejercicio lentamente. Si alguien se sienta inseguro, se puede parar la actividad temporalmente para tratar el tema.
- Llegar a un acuerdo con el guía(s) para parar el ejercicio (por ejemplo, ambos manos arriba, o una palabra clave).
- Explicar que el objetivo es de hacer que todo el equipo navegue a lo largo de una pista de obstáculos. El reto es que todos harán con los ojos vendados menos uno o dos guías.
- Asegurar que la gente no tenga problemas en vendarse los ojos. Enfatizar que usted estará presente para asegurar su seguridad.
- En las culturas que tienen tabús en cuanto al contacto físico entre miembros del sexo opuesto, o si quiere abarcar temas de género, se puede dividir el grupo entre hombres y mujeres para el ejercicio o usar la sog para guiar el grupo sin que se toquen.

## **12. Control remoto:**

Se realiza un círculo, consiste en vender los ojos de un niño, mientras los otros lo guían a él solo con sonidos. Estos sonidos pueden ser con palabras, palos, piedras, etc.

## **13. nariz con nariz:**

Consiste en vender los ojos de dos niños y estos deben juntar su nariz con la del compañero, solo dirigiendo a su pareja por medio de sonidos. Es una variante al juego control remoto.

## **Guía para la enseñanza del boxeo.**

### Contenidos de la preparación técnico táctica.

- 1 Parada de Combate.
- 2 Desplazamientos
  - 2.1.-Pasos planos
- 3 Giros
  - 3.1.-A la Derecha
  - 3.2.-A la Izquierda
- 4 Golpes fundamentales y sus defensas
  - 4.1.-Rectos de izquierda a la cara y el tronco
  - 4.2.-Recto de derecha a la cara y el tronco
  - 4.3.-Combinaciones de dos golpes rectos
- 5 Fintas y movimientos de engaño
  - 5.1.-Fintas con los brazos
  - 5.2.-Fintas con los brazos y ataque con 1 y 2 golpes rectos
- 6 Contra ataques
  - 6.1.-Contra ataque de riposta con 1 golpe
- 7 Defensas
  - 7.1.-Defensas con las manos
  - 7.2.-Defensas con las piernas
  - 7.3.-Defensas con el tronco.

### Contenidos de la preparación teórica

#### TEMA # 1

##### 1 Aspectos sencillos de la historia universal del boxeo.

###### 1.1.-Surgimiento del boxeo.

#### TEMA # 2

##### 2.1.-Conceptos y términos básicos del boxeo.

##### 2.2.-Los medios de enseñanzas que se utilizan en boxeo.

#### TEMA # 3

##### 3.1.-Régimen de participación escolar.

##### 3.2.-Los medios de protección.

##### 3.3.-Tipos y características de las decisiones.

##### 3.4.-Los medios de protección y su importancia.

##### 3.5.-Las faltas técnicas.

##### 3.6.-El saludo-

#### TEMA # 4

##### 4.1.-Tipos y objetivos de las pruebas de control o test pedagógicos.

##### 4.2.-La higiene, la alimentación y los hábitos de vida de los boxeadores.

##### 4.3.-Importancia de los distintos aspectos de la preparación de los boxeadores.

##### 4.4.-Aspectos del trabajo educativo, la asistencia y puntualidad en las prácticas del boxeo, la disciplina, la modestia y la sencillez.

## Pruebas comprobatorias o test pedagógicos

### Físicos

1. Resistencia general 80 metros
2. Velocidad 50 metros
3. Resistencia fuerza brazo planchas.
4. Fuerza pierna. Salto sin carrera de impulso.
5. Equilibrio aparato vestibular vueltas en el lugar.

Se evalúa por los resultados comparativos en relación con la prueba anterior.

### TÉCNICOS

1. Parada de combate.
  2. Desplazamientos.
  3. Los golpes rectos y sus defensas.
- Se evalúa considerando los errores comunes.

### TEÓRICOS

1. Aspectos sencillos del surgimiento del boxeo.
2. Los medios de protección.
3. Las decisiones en el boxeo.
4. Las faltas técnicas.

Se evalúa por la calidad de las respuestas.

### RENDIMIENTOS

1. Vencer satisfactoriamente los requisitos exigidos para la categoría superior.

## Evidencia fotográfica.



foto1.



Foto2.



Foto 3.

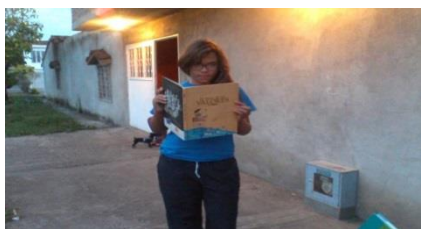


Foto 4.

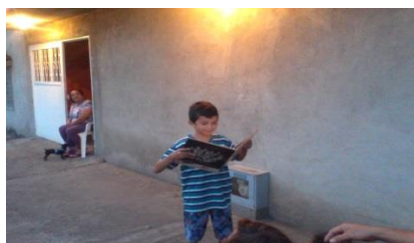


Foto 5.

Foto 1, 2, 3, 4 y 5, realizando la lectura del día. Realizando lectura y reflexiones puntuales. Realizando la lectura del Libro de los Valores (El Tiempo).



Foto 6.



Foto 7.

Foto 6. Realizando la lectura del Libro de los Valores del Deporte.

Foto 7. Realizando la lectura del Libro de los Valores (El Tiempo).



Foto 8.



Foto 9.



Foto 10.

Foto 8, 9, y 10. Realizando la lectura del Libro de los Valores del Deporte.



Foto 11.



Foto 12.

Foto 11 y 12 realizando reflexiones y charlas educativas sobre la importancia de los valores.



Foto 13.



Foto 14.



Foto 15.





Foto 16.

Foto 17.

Foto 13, 14, 15, 16 y 17 Organizando el grupo para la sesión de Cardioboxing.



Foto 18.



Foto 19.

Foto 18 y 19 realizando golpes rectos y sus defensas.



Foto 20.



Foto 21.



Foto 22.



Foto 23.



Foto 24.



Foto 25.



Foto 26.

Foto 20, 21, 22, 23, 24, 25, trabajo en la maquina multi-estaciones.



Foto 26.



Foto 27.





Foto 28.



Foto 29.

Foto 26, 27, 28 y 29 Para obtener un estilo de defensa personal más completo se usó el boxeo tailandés como complemento.



Foto 30.



Foto 31.

Foto 30 y 31 Usando los codos como arma humana.



Foto 32.



Foto 33.

Foto 32. Usando las rodillas como defensa personal.

Foto 33. Combate en piso.



Foto 34.



Foto 35.

Foto 34 y 35 Practicando una llave de brazo.



Foto 36.



Foto 37.

Foto 36 y 37 Practicando la estrangulación trasera o “mata león”.



Foto38.



Foto 39.

Foto 38 y 39 Practicando la estrangulación trasera o “mata león”. Se debe hacer bajo estricta supervisión.



Foto 40.



Foto 41.

Foto 40 y 41 Practicando el triángulo al cuello.



foto 42.



Foto 43.





Esta es la implementación utilizada. 7 pares de guantes de combate, 7 pares de guantes de MMA, 2 pares de guanteletas para puños, 2 pares de cojines para patadas y rodillazos, una maquina multi-estaciones, 2 sacos o bolsas para golpear, una colchoneta de 2 metros.



NOTA: Las fotografías publicadas en este trabajo de grado fueron autorizadas por los padres de familia.

Por último, en la constitución política de Colombia existe un artículo que respalda en forma integral este trabajo de grado, se trata del artículo número 52 del capítulo 2 el cual expresa que el deporte tiene una función en la formación integral de las personas, para preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El código de infancia y adolescencia, en su artículo 17 también respalda este trabajo de grado cuando menciona que entre los derechos y libertades que gozan los niños en Colombia está el derecho a la vida y a la calidad de vida en un ambiente sano y en condiciones de dignidad. Esto fue precisamente el espacio que se abrió a los niños de la comuna 5, donde se resaltó el valor de la educación como proceso fundamental para el desarrollo de la niñez.

Con este trabajo comunitario también se pretendió disminuir la violencia a largo plazo, teniendo confianza en que los niños captaron el valor que tiene la convivencia libre de violencia, un problema que aqueja a los jóvenes palmiranos desde hace ya largos años. A continuación una pequeña información sobre la violencia en Palmira.

### **Municipio de Palmira. Homicidios 2005-2013. Total anual, promedio mensual.**

En el periodo 2005-2012 en el municipio de Palmira 2,022 personas han perdido la vida por la violencia homicida. En el año 2012 ocurrieron 288 homicidios, 29 casos menos que en 2011, esto representó una disminución del 9% de los homicidios. Respecto a la tasa de homicidios en el año 2012 fue de 97 homicidios por cien mil habitantes, 10 puntos menos que en 2011. En el periodo 2005-2012 la tasa de homicidios promedio fue de 85,9; las tasas más bajas se presentaron en los años 2008 y 2009 con 61,1 y 71,4 hpcmh respectivamente,

en contraste las tasas más altas fue la de 2011, con 107 hpcmh. En 2012 el promedio mensual de homicidios fue de 24,2 casos menos que el promedio mensual respecto al 2011.

Para el año 2013 se consolidaron 187 casos de homicidios, lo que significó una reducción del 35% respecto al 2012. El promedio mensual de homicidios también descendió en 8 casos; pasando de 24 homicidios en 2012 a 16 casos en 2013. Respecto a la tasa de homicidios por cien mil habitantes-thpcmh en 2013 se redujo en 34.2 puntos; en el 2012 se ubicó en 96.4 thpcmh y en el 2013 fue de 62.2, siendo la segunda tasa más baja desde el año 2005. Los homicidios ocurridos en escenarios de intolerancia social que agregan también riñas y motivaciones pasionales, tuvieron una reducción en 2013 del 50% respecto al 2012, y a la victimización por homicidio a menores de 18 años, tuvo una reducción del 52% teniendo en cuenta que en el 2012 se registraron 29 homicidios y en 2013 se presentaron 14 casos. En el 2012 en un trabajo coordinado con las autoridades de gobierno, policía, justicia, gremios, la empresa privada y la sociedad civil, se construyó el plan integral de Convivencia y Seguridad Ciudadana en el que se priorizaron 8 barrios en los que históricamente tenían mayor incidencia de delitos. En el último año, en estos 8 barrios se redujeron los homicidios en un 38%.





